



Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango

Analysis of Factors Associated with Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents in the Working Area of Puskesmas Toto Utara, Bone Bolango Regency

Iswanto Djafar^{1*}, Sunarto Kadir², Ayu Rofia Nurfadillah³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat UNG

*Corresponding Author: E-mail: iswandjafar34@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 21 Jan, 2025

Revised: 21 Mar, 2025

Accepted: 21 Mar, 2025

Kata Kunci:

Remaja, Konsumsi, Buah dan Sayur

Keywords:

Adolescents, Consumption, Fruit and Vegetables

DOI: [10.56338/jks.v8i4.7110](https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7110)

ABSTRAK

Prevalensi kelompok usia 10-19 tahun (usia remaja) kurang mengonsumsi buah dan sayur di Provinsi Gorontalo tahun 2018 sebanyak 94,73%. Kabupaten Bone Bolango berada di urutan pertama dengan prevalensi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 97,22%. Rumusan masalah penelitian ini adalah faktor apa saja yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango. Tujuan penelitian untuk menganalisis faktor apa saja yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah 141 remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango. Sampel yang diambil sejumlah 105 remaja yang diperoleh dengan rumus Slovin. Data dianalisis univariat dan bivariat menggunakan statistik uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi buah dan sayur pada remaja paling banyak dalam kategori kurang sebanyak 61 remaja dengan persentase (58,1%) dan kategori cukup sebanyak 44 remaja dengan persentase (41,9%). Hasil penelitian didapat pengetahuan gizi (p value = 0,024), ketersediaan buah dan sayur (p value = 0,004), dukungan orangtua (p value = 0,037) dan keterpaparan media sosial (p value = 0,035). Simpulan ada hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan buah dan sayur, dukungan orangtua dan keterpaparan media sosial. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti niat, status gizi dan dukungan petugas kesehatan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

ABSTRACT

The prevalence of insufficient fruit and vegetable consumption among adolescents aged 10-19 years in Gorontalo Province in 2018 was 94.73%. Bone Bolango Regency ranked first, with a prevalence of 97.22% for inadequate fruit and vegetable consumption. The research problem is: What factors are associated with fruit and vegetable consumption among adolescents in the working area of Puskesmas Toto Utara, Bone Bolango Regency. This Research aims to analyze the factors associated with fruit and vegetable consumption among adolescents in this area. This research employs an observational analytic research design with a cross-sectional approach. The research population consisted of 141 adolescents in the working area of Puskesmas Toto Utara. A sample of 105 adolescents was selected using the Slovin formula. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, employing the Chi-square statistical test. The results indicate that most adolescents fell into the category of insufficient fruit and vegetable consumption, accounting for 61 adolescents (58.1%), while 44 adolescents (41.9%) were categorized as having sufficient consumption. The result revealed significant associations with the following factors: nutritional knowledge (p -value = 0.024), availability of fruit and vegetables (p -value = 0.004), parental support (p -value = 0.037), and exposure to social media (p -value = 0.035). In conclusion, there is a relationship between nutritional knowledge, the availability of fruit and vegetables, parental support, and exposure to social media with fruit and vegetable consumption among adolescents. It is recommended that future researchers investigate additional variables not covered in this research, such as intention, nutritional status, and support from health workers, which may also be related to fruit and vegetable consumption among adolescents.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah terkait pola makan adalah kurangnya asupan konsumsi buah dan sayur. Kurangnya asupan konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat mengganggu keseimbangan asam basa dalam tubuh dan menimbulkan berbagai penyakit. Masalah kesehatan dari kurangnya konsumsi buah dan sayur yaitu dampak jangka pendek dapat mengakibatkan sering alami gangguan pencernaan seperti sembelit, diare dan wasir. Dalam jangka panjang bisa meningkatkan risiko penyakit anemia, penyakit kardiovaskular, hingga kanker. Terlebih jika tidak menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga rutin (Makarim, 2020).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, secara keseluruhan penduduk Indonesia ≥ 5 tahun proporsi kurang konsumsi buah dan sayur sebanyak 96,7%. Pada kelompok usia 10-19 tahun (usia remaja), sebanyak 97,6% kurang konsumsi buah dan sayur. Provinsi Gorontalo berada di posisi ke 7 dari 38 provinsi yang ada di Indonesia dengan proporsi kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 98,2% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data laporan Riskesdas Provinsi Gorontalo tahun 2018, secara keseluruhan penduduk provinsi Gorontalo ≥ 5 tahun proporsi kurang konsumsi buah dan sayur sebanyak 93,8%. Pada kelompok usia 10-19 tahun (usia remaja), Sebanyak 94,73% kurang mengonsumsi buah dan sayur. Provinsi Gorontalo terdiri dari 5 Kabupaten dan 1 Kota. Urutan pertama Kabupaten Bone Bolango dengan proporsi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 97,22%. Kedua Kabupaten Pohuwato dengan proporsi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 96,04%. Ketiga Kota Gorontalo dengan proporsi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 95,96%. Keempat Kabupaten Gorontalo dengan proporsi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 93,9 %. Kelima Kabupaten Boalemo dengan proporsi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 89,97%. Dan terakhir Kabupaten Gorontalo Utara dengan proporsi kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 86,73% (Riset Kesehatan Dasar, 2019).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2022, rata-rata konsumsi per kapita sebulan dan persentase terhadap total konsumsi menurut kelompok komoditas sayur-sayuran secara keseluruhan penduduk Provinsi Gorontalo sebesar (4,28%). Sedangkan secara kabupaten/kota yaitu di posisi pertama ditempati oleh Kota Gorontalo (3,73%), di posisi kedua ditempati oleh Kabupaten Bone Bolango (3,91%), di posisi ketiga ditempati oleh Kabupaten Gorontalo (4,31%), di posisi ke empat ditempati oleh Kabupaten Gorontalo Utara (4,55%), di posisi ke lima ditempati oleh Kabupaten Pohuwato (4,89%) dan di posisi ke enam ditempati oleh Kabupaten Boalemo (5,04%) (Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo, 2022).

Salah satu kelompok usia yang rentan mengonsumsi buah dan sayur yaitu kelompok usia remaja. Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis. Pertumbuhan yang dipercepat dengan perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Meskipun seluruh periode perubahan ini memerlukan kebutuhan nutrisi yang spesifik, masa remaja adalah masa yang kritis untuk menerapkan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (Arfan et al., 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik (WHO, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja, diantaranya pengetahuan gizi, ketersediaan buah dan sayur, dukungan orangtua dan keterpaparan media sosial. Penelitian dilakukan oleh Rachman dkk, 2017 pada siswa SMP di Denpasar menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap, pengetahuan gizi, keterpaparan media, pendapatan orangtua (Rachman et al., 2017). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Amelia & Fayasari, 2020 pada siswa SMP Negeri 238 Jakarta menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, ketersediaan sayur dan buah dan pengaruh orangtua (Amelia & Fayasari, 2020). Kemudian pada penelitian yang dilakukan Jean, 2023 pada siswa SMA Negeri 9 Padang terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan lemah dan

arah negatif antara penggunaan media sosial dengan perilaku makanan (Rahmawardi, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah 141 remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango (Puskesmas Toto Utara, 2024). Sampel yang diambil sejumlah 105 remaja yang diperoleh dengan rumus Slovin. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner dan formulir SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*). Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi square.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi Buah dan Sayur	Jumlah	
	n	%
Kurang	61	58,1
Cukup	44	41,9
Jumlah	105	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan konsumsi buah dan sayur pada 105 responden. Dari data tersebut, diketahui bahwa sebanyak 61 responden (58,1%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Sementara itu, sebanyak 44 responden (41,9%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Jumlah	
	n	%
Kurang	51	48,6
Cukup	40	38,1
Baik	14	13,3
Jumlah	105	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan pengetahuan gizi pada 105 responden. Dari data tersebut, diketahui bahwa sebanyak 51 responden (48,6%) memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sebanyak 40 responden (38,1%) memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan sebanyak 14 responden (13,3%) memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Ketersediaan Buah dan Sayur

Ketersediaan Buah dan Sayur	Jumlah	
	n	%
Tidak Tersedia	60	57,1

Tersedia	45	42,9
Jumlah	105	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan distribusi responden berdasarkan ketersediaan buah dan sayur pada 105 responden. Dari data tersebut, diketahui sebanyak 60 responden (57,1%) memiliki ketersediaan buah dan sayur tidak tersedia dan 45 responden (42,9%) memiliki ketersediaan buah dan sayur tersedia.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Orangtua

Dukungan Orangtua	Jumlah	
	n	%
Kurang Baik	67	63,8
Baik	38	36,2
Jumlah	105	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden berdasarkan dukungan orangtua pada 105 responden. Dari data tersebut, diketahui sebanyak 67 responden (63,8%) memiliki dukungan orangtua kurang baik dan 38 responden (36,2%) memiliki dukungan orangtua baik.

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Keterpaparan Media Sosial

Keterpaparan Media Sosial	Jumlah	
	n	%
Intensitas Frekuensi Keterpaparan Rendah	58	55,2
Intensitas Frekuensi Keterpaparan Tinggi	47	44,8
Jumlah	105	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 5 menunjukkan distribusi responden berdasarkan keterpaparan media sosial pada 105 responden. Dari data tersebut, diketahui sebanyak 58 responden (55,2%) memiliki intensitas frekuensi keterpaparan media sosial rendah dan 47 responden (44,8%) memiliki intensitas frekuensi keterpaparan media sosial tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Pengetahuan Gizi	Konsumsi Buah dan Sayur						Jumlah	value	p
	Kurang		Cukup						
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	3	6	1	3	5	10	0,024		
5	8,6	6	1,4	1	0,0				
Cukup	2	5	1	4	4	10			
2	5,0	8	5,0	0	0,0				
Baik	4	2	1	7	1	10			
	8,6	0	1,4	4	0,0				
Jumlah	6	5	4	4	1	10			
1	8,1	4	1,9	05	0,0				

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 51 responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sebanyak 35 responden (68,6%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 16 responden (31,4%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Dari 40 responden yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup, sebanyak 22 responden (55,0%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 18 responden (45,0%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Dari 14 responden yang memiliki pengetahuan yang baik, sebanyak 4 responden (28,6%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 10 responden (71,4%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-square* didapatkan *p value* (0,024) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur.

Tabel 7 Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur Dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Ketersediaan Buah dan Sayur		Konsumsi Buah dan Sayur				Jumlah		p value
		Kurang		Cukup				
		n	%	n	%	n	%	
Tidak Tersedia	2	4	7	1	3	6	1	0,004
Tersedia	9	1	4	2	5	4	1	
Jumlah	1	6	5	4	4	1	1	
		8,1	4	1,9	05	00,0		

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 60 responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur tidak tersedia, sebanyak 42 responden (70,0%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 18 responden (30,0%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Dari 45 responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur tersedia, sebanyak 19 responden (42,2%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 26 responden (57,8%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-square* didapatkan *p value* (0,004) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur.

Tabel 8 Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 6 Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Konsumsi Buah dan Sayur									
Dukungan Orangtua	Konsumsi Buah dan Sayur						Jumlah		<i>p value</i>
	Kurang		Cukup						
	n	%	n	%	n	%			
Kurang Baik	4	5,7	3	4,3	7	0,0	0,037	0,	
Baik	1	4	2	5	3	10			
Jumlah	6	5	4	4	1	10			
	1	8,1	4	1,9	05	0,0			

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 67 responden yang memiliki dukungan orangtua kurang baik, sebanyak 44 responden (65,7%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 23 responden (34,3%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Dari 38 responden yang memiliki dukungan orangtua baik, sebanyak 17 responden (44,7%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang

kurang dan sebanyak 21 responden (55,3%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-square* didapatkan *p value* (0,037) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur.

Tabel 9 Hubungan Keterpaparan Media Sosial Dengan Konsumsi Buah dan Sayur

paran Sosial	Keterpa Media	Konsumsi Buah dan Sayur				Jumlah		<i>p value</i>
		Kurang		Cukup		n	%	
		n	%	n	%			
s	Intensita Frekuensi	3	6	1	3	5	1	0,035
Keterpaparan Rendah	9	7,2	9	2,8	8	00,0		
s	Intensita Frekuensi	2	4	2	5	4	1	
Keterpaparan Tinggi	2	6,8	5	3,2	7	00,0		
Jumlah		6	5	4	4	1	1	
		1	8,1	4	1,9	05	00,0	

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memiliki intensitas frekuensi keterpaparan media sosial rendah, sebanyak 39 responden (67,2%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 19 responden (31,4%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Dari 47 responden yang memiliki intensitas frekuensi keterpaparan media sosial tinggi, sebanyak 22 responden (46,8%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang dan sebanyak 25 responden (53,2%) memiliki konsumsi buah dan sayur yang cukup. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-square* didapatkan *p value* (0,035) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara keterpaparan media sosial dengan konsumsi buah dan sayur.

DISKUSI

Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan *p value* (0,024) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara, hal ini dikarenakan remaja memiliki pemahaman yang kurang tentang konsumsi buah dan sayur sehingga mengakibatkan remaja kurang konsumsi buah dan sayur. Remaja memiliki pemahaman gizi yang kurang disebabkan masih banyak yang belum mengetahui kandungan vitamin dalam buah dan sayur serta belum mengetahui jumlah porsi/gram buah dan sayur yang dikonsumsi dalam sehari.

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor yang penting dalam pemilihan makanan karena merupakan salah satu faktor untuk perilaku makan yang sehat. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi (Rachman et al., 2017).

Perilaku konsumsi buah dan sayur dilatar belakangi pengetahuan mengenai buah dan sayur. Remaja yang telah mengetahui dan paham tentang pentingnya buah dan sayur secara sadar akan mengkonsumsi buah dan sayur. Demikian pula sebaliknya pengetahuan remaja yang kurang menjadi salah satu penyebab rendahnya ketersediaan serta kemudahan dalam mendapatkan buah dan sayur.

Pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak (Arfan et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Arfan et al., 2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur dengan konsumsi sayur dan buah remaja (p value = 0,021). Artinya, pengetahuan mengenai buah dan sayur remaja yang kurang baik lebih berpeluang 2,657 kali terhadap kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dibandingkan dengan pengetahuan mengenai buah dan sayur yang baik.

Hubungan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan p value (0,004) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara, hal ini dikarenakan orangtua responden tidak membeli buah dan sayur dirumahnya sekalipun responden memberitahukan buah dan sayur yang ingin dikonsumsi.

Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan tersebut akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi. Ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi buah dan sayur baik di rumah. Jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka akan menyebabkan berkurangnya tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur tersebut (Rachman et al., 2017). Jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah dan sayur pada anak akan terbatas sehingga mengurangi preferensi anak terhadap buah dan sayur. Ketersediaan dan akses terhadap buah dan sayur bergantung pada musim sehingga dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur (Muna & Mardiana, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian Amelia & Fayasari (2020) bahwa ada hubungan antara ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah (p = 0,048). Responden yang di rumah memiliki ketersediaan sayur dan buah kurang dan mengonsumsi sayur dan buah baik sebanyak 57,7% dan yang memiliki ketersediaan sayur dan buah baik dan mengonsumsi sayur dan buah baik sebanyak 42,3%. Didukung juga dengan penelitian dari Rachman dkk (2017) bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah. Hubungannya positif, yaitu semakin tinggi ketersediaan sayur dan buah, maka semakin tinggi pula konsumsi sayur dan buah setiap individu.

Hubungan dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan p value (0,037) < 0,05. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara, hal ini disebabkan anak kurang mendapatkan dukungan emosional dan verbal dari orangtua, seperti menyuruh mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Kebiasaan orangtua/keluarga juga membuat responden mengikuti kebiasaan orangtua mereka sehingga menyebabkan responden kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Pengaruh orangtua yang sering mengingatkan dan mengajak anak untuk selalu konsumsi sayur dan buah setiap hari dapat meningkatkan ketertarikan atau daya keinginan anak untuk selalu mengonsumsi sayur dan buah (Amelia & Fayasari, 2020). Pola makan anak dapat terbentuk karena pengaruh dari lingkungan atau kebiasaan makan. Keluarga terutama orangtua akan memberikan pengaruh yang cukup besar dalam menciptakan pola makan, sejalan dengan konsumsi buah dan sayur (Nisa, 2020).

Harris & Ramsey (2014) menyatakan pola konsumsi orangtua dapat memengaruhi pola konsumsi pada anak karena orangtua berperan dalam memberikan dorongan dan motivasi serta

penyediaan makanan sehat. Orangtua yang mendukung anaknya agar mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan motivasi anak untuk mengonsumsi buah dan sayur sehingga akan berdampak pada rasa suka terhadap buah dan sayur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yantika & Mardiyah (2020) bahwa hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,031$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR=3,077$, artinya responden dengan dukungan orangtua “kurang” memiliki peluang 3,077 kali untuk mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan responden dengan dukungan orangtua “baik”.

Didukung juga dengan penelitian dari Pertiwi (2020) bahwa ada hubungan antara dukungan orangtua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 4 Belawang, hal ini diperkuat dengan hasil analisis uji statistik menggunakan uji chi square menunjukkan $p\text{-value} 0,007 < \alpha 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan orangtua siswa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMPN 4 Belawang tahun 2020.

Hubungan keterpaparan media sosial dengan konsumsi buah dan sayur

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan $p\text{ value}$ $(0,035) < 0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara keterpaparan media sosial dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara, hal ini menunjukkan frekuensi keterpaparan media sosial dalam mengakses konten gizi/makanan masih cukup rendah. Kurangnya pengulangan dalam mengakses konten gizi/makanan dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Frekuensi penggunaan media sosial merupakan banyaknya pengulangan yang dilakukan untuk menggunakan media sosial setiap harinya atau seringnya kegiatan tersebut dilakukan dalam periode tertentu. Penggunaan media sosial saat ini menjadikan seseorang khususnya remaja menjadi sangat tergantung karena kebanyakan dari mereka menjadikan media sosial untuk mencari informasi, berkomunikasi dengan orang lain, untuk hiburan, bahkan melihat gambar atau video yang berkaitan dengan makanan. Frekuensi penggunaan media sosial ini bisa saja mempengaruhi perilaku konsumtif dan juga berpengaruh pada perilaku makan seseorang (Karini et al., 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian Karmila (2019) bahwa hasil analisis bivariat dengan *chi square* antara frekuensi penggunaan media sosial instagram dengan perilaku makan menunjukkan nilai ($p\text{ value} = 0,001 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan frekuensi penggunaan media sosial instagram dengan perilaku makan. Didukung juga dengan penelitian dari Safitri dkk (2023) bahwa ada hubungan frekuensi penggunaan media sosial Instagram dan Tiktok ($p\text{ value} = 0,012; 0,044$) dengan perilaku makan pada remaja di SMAN 9 Yogyakarta.

KESIMPULAN

Konsumsi buah dan sayur pada remaja paling banyak dalam kategori kurang sebanyak 61 remaja dengan persentase (58,1%) dan kategori cukup sebanyak 44 remaja dengan persentase (41,9%). Ada hubungan antara pengetahuan gizi ($p\text{ value} = 0,024$), ketersediaan buah dan sayur ($p\text{ value} = 0,004$), dukungan orangtua ($p\text{ value} = 0,037$) dan keterpaparan media sosial ($p\text{ value} = 0,035$) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango.

SARAN

Remaja hendaklah memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Permenkes RI Tahun 2014 yaitu mengonsumsi buah ≥ 2 kali per hari dan sayur ≥ 3 kali per hari. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti niat, status gizi dan dukungan petugas kesehatan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Siswa SMP Negeri 238 Jakarta Konsumsi Sayur dan Buah. *Jurnal Gipas*, 4(1), 94–105.
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7, 23–33.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. (2022). *Pengeluaran Untuk Konsumsi Penduduk Provinsi Gorontalo Tahun 2022*. BPS Provinsi Gorontalo.
- Harris, T. S., & Ramsey, M. (2014). Paternal Modeling, Household Availability and Paternal Intake as Predictors of Fruit, Vegetable and Sweet Beverage Consumption Among African American Children. *Epub*.
- Karini, T. A., Arranury, Z., Ansyar, D. I., Wijaya, D. R., & Syahrir, R. A. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan Mahasiswa di Kota Makassar. *Higiene*.
- Karmila, S. (2019). *Hubungan Terpaan Informasi Makanan Pada Media Sosial Instagram Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019*. Universitas Sumatera Utara.
- Kemendes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Makarim, F. R. (2020). *Kurang Konsumsi Buah dan Sayur dan Dampaknya Pada Tubuh*. <https://www.halodoc.com/>
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Sport and Nutrition*, 1(1), 1–11.
- Nisa, S. H. (2020). Peran Orangtua Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 44–54. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3894>
- Pertiwi, A. D., Qariati, N. I., & Dhewi, S. (2020). Analisis Pengetahuan, Preferensi, Dukungan Orangtua Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Di SMPN 4 Belawang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 1, 1–8.
- Puskesmas Toto Utara. (2024). *Profil Puskesmas Toto Utara*.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP Di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 9–16.
- Rahmawardi, J. P. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di SMAN 9 Padang*. Universitas Andalas.
- Riset Kesehatan Dasar. (2019). *Laporan Provinsi Gorontalo Riskesdas 2018*.
- Safitri, M. Dela, Muhammad, H. F. L., & Supriyati. (2023). *Hubungan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Instagram dan TikTok terhadap Perilaku Makan Remaja di SMA Negeri 9 Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada.
- WHO. (2024). *Adolescent Health*. <https://www.who.int/>
- Yantika, R., & Mardiyah, S. (2020). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Keterpaparan Media dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 8(1), 23–29.