

**GAMBARAN PREFERENSI, *SELF EFFICACY* DAN  
KETERPAPARAN MEDIA DENGAN POLA KONSUMSI  
SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMAN 1 NGAMPRAH**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan

Program Diploma 3 Kesehatan Bidang Gizi

Oleh :

ATHIFAH AZMI TAQIYYAH

NIM P17331119044



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**

**JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA 3**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir yang berjudul “**Gambaran Preferensi, *Self Efficacy* dan Keterpaparan Media Dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMAN 1 Ngamprah**” ini telah memperoleh persetujuan dan diujikan pada tanggal 12 April 2022.

**Menyetujui,**

**Pembimbing**

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Witri'.

**Witri Priawantiputri, S.Gz, M.Gizi**

**NIP. 198607212010122003**

## LEMBAR PENGESAHAN

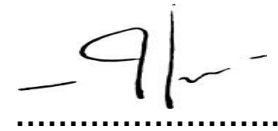
Tugas Akhir yang berjudul “**Gambaran Preferensi, *Self Efficacy* dan Keterpaparan Media Dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMAN 1 Ngamprah**” ini telah memperoleh persetujuan dan diujikan dan dinyatakan lulus pada tanggal 12 April 2022.

Tim Penguji Proposal Tugas Akhir Tahun 2022:

Ketua Penguji

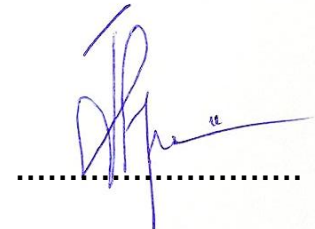
Tanda Tangan

**Ir. Mimin Aminah, M. Kes**

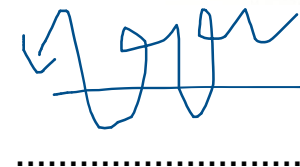


Anggota Penguji

**1. Yohannes Wilihelm Saleky, S.Gz, M.Sc**



**2. Witri Priawantiputri, M.Gizi**



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**

**KETUA JURUSAN GIZI**

**Dr. Judiono, MPS**

**NIP. 196401081988031001**

## ABSTRAK

**Taqiyyah, Athifah Azmi. 2022. Gambaran Preferensi, *Self Efficacy* dan Keterpaparan Media Dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMAN 1 Ngamprah. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Witri Priawantiputri, M.Gizi**

Berdasarkan Riskesdas 2018 proporsi konsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran pada anak remaja usia 15-19 tahun adalah yang terendah di Jawa Barat. Penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat disebabkan rendahnya preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media terkait konsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMAN 1 Ngamprah. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain penelitian Cross Sectional dengan jumlah sampel 40 orang, diambil dengan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data meliputi data umum, preferensi, *self efficacy*, keterpaparan media, serta konsumsi sayur dan buah. Data umum, preferensi, *self efficacy*, keterpaparan media diperoleh dengan cara menyebarluaskan angket sedangkan data konsumsi sayur dan buah diperoleh dengan wawancara dengan metode *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire*. Analisis data pada pengujian ini secara deskriptif menggunakan tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah sampel yang memiliki preferensi sayur dan buah kurang 10%, *self efficacy* kurang baik 42.5%, keterpaparan media tidak pernah 40%, dan konsumsi sayur dan buah kurang 82.5%. Sehingga sekolah perlu meningkatkan penyuluhan terkait gizi dengan melakukan paparan informasi terkait sayur dan buah untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci: Konsumsi Sayur dan Buah, Preferensi, *Self Efficacy*, Keterpaparan Media

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kelapangan dan kemudahan sehingga penyusunan Tugas Akhir Ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu dengan judul **“Gambaran Preferensi, *Self Efficacy* dan Keterpaparan Media Dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMAN 1 Ngamprah”**.

Tugas Akhir ini diajukan untuk melengkapi persyaratan menyelesaikan pendidikan Program Diploma 3 Kesehatan Bidang Gizi. Penyusunan Tugas Akhir dapat terselesaikan dengan saran, bimbingan, bantuan, dukungan serta motivasi dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Judiono, MPS selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
2. Ibu Witri Priawantiputri, M.Gizi selaku pembimbing Tugas Akhir yang telah mengarahkan, memberikan masukan dan saran.
3. Ibu Ir. Mimin Aminah, M. Kes dan Bapak Yohannes Wilihelm Saleky, S.Gz, M.Sc selaku penguji dalam sidang proposal tugas akhir.
4. Kedua Orang tua yang selalu memberikan dukungan secara material dan emosional.
5. Teman-teman yang selalu memberikan inspirasi, bantuan, kebahagiaan, dan motivasi.

Penulis menyadari Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk memperbaiki Tugas Akhir ini. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berkontribusi menambah ilmu pengetahuan terkait gizi.

Bandung, April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.5.1 Bagi Peneliti .....	6
1.5.2 Bagi Responden/Sampel.....	6
1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian .....	6
1.5.4 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi .....	6
1.6 Keterbatasan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1 Remaja .....	9
2.1.1 Definisi dan Karakteristik Remaja.....	9
2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja .....	10
2.1.3 Masalah Gizi Remaja .....	13
2.2 Konsumsi Sayur dan Buah .....	15
2.2.1 Definisi .....	15
2.2.2 Kandungan dan Manfaat Zat Gizi Sayur dan Buah .....	16
2.2.3 Anjuran Konsumsi Sayur dan buah .....	18
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah .....	19
2.2.5 Dampak Rendahnya Konsumsi Sayur dan Buah .....	19

2.3	Preferensi Makanan.....	20
2.3.1	Pengertian Preferensi.....	20
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi .....	20
2.4	<i>Self Efficacy</i> .....	22
2.4.1	Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	22
2.4.2	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	22
2.5	Keterpaparan Media .....	23
2.6	Hubungan Preferensi, <i>Self Efficacy</i> dan Keterpaparan Media Terhadap Konsumsi Sayur Buah .....	24
2.7	Survei Konsumsi.....	25
2.7.1	Pengertian.....	25
2.7.2	SQ-FFQ.....	26
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>		<b>28</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	28
3.2	Definisi Operasional.....	29
3.2.1	Preferensi Sayur dan Buah .....	29
3.2.2	<i>Self-Efficacy</i> Sayur dan Buah.....	29
3.2.3	Keterpaparan Media Sayur dan Buah .....	29
3.2.4	Konsumsi Sayur dan buah .....	30
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>		<b>31</b>
4.1	Desain Penelitian.....	31
4.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
4.3	Populasi dan Sampel.....	31
4.3.1	Populasi .....	31
4.3.2	Sampel .....	31
4.3.3	Cara Pengambilan Sampel .....	32
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	32
4.4.1	Data Primer .....	32
4.4.2	Data Sekunder .....	33
4.4.3	Cara Pengumpulan Data.....	33
4.5	Pengolahan dan Analisis Data.....	35
4.5.1	Pengolahan Data.....	35

4.5.2	Analisis Data .....	35
<b>BAB V</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>37</b>
5.1	Gambaran Umum SMAN 1 Ngamprah .....	37
5.2	Gambaran Umum Sampel .....	37
5.3	Karakteristik Umum Sampel .....	38
5.3.1	Usia Sampel .....	38
5.3.2	Jenis Kelamin Sampel.....	38
5.3.3	Kelas Sampel .....	39
5.3.4	Tingkat Pendidikan Orangtua Sampel.....	39
5.3.5	Pekerjaan Orangtua Sampel .....	40
5.4	Analisis Univariat .....	41
5.4.1	Preferensi.....	41
5.4.2	Self-Efficacy .....	48
5.4.3	Keterpaparan Media.....	50
5.4.4	Konsumsi Sayur dan Buah.....	52
5.5	Analisis Bivariat .....	54
5.5.1	Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Preferensi.....	54
5.5.2	Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Self Efficacy .....	56
5.5.3	Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Keterpaparan Media.....	58
<b>BAB VI</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>61</b>
6.1	Simpulan.....	61
6.2	SARAN .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

<b>NOMOR</b>	<b>HALAMAN</b>
2. 1 KEBUTUHAN ZAT GIZI REMAJA BERDASARKAN AKG 2019 .....	11
5. 1 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN USIA.....	38
5. 2 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN JENIS KELAMIN .....	38
5. 3 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KELAS .....	39
5. 4 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PENDIDIKAN ORANGTUA.....	39
5. 5 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PEKERJAAN ORANGTUA.....	40
5. 6 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PREFERENSI BUAH. ....	41
5. 7 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KUISIONER PREFERENSI BUAH. ....	42
5. 8 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PREFERENSI SAYUR.....	44
5. 9 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KUISIONER PREFERENSI SAYUR .....	45
5. 10 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PREFERENSI SAYUR BUAH.....	47
5. 11 GAMBARAN SELF EFFICACY SAMPEL .....	48
5. 12 DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN SELF EFFICACY .....	49
5. 13 GAMBARAN KETERPAPARAN MEDIA SAMPEL.....	50
5. 14 DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN KETERPAPARAN MEDIA .....	51
5. 15 GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMAN 1 NGAMPRAH .....	53
5. 16 GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BERDASARKAN PREFERENSI.....	55

5. 17 GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BERDASARKAN SELF EFFICACY.....	57
5. 18 GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BERDASARKAN KETERPAPARAN MEDIA.....	59

## DAFTAR GAMBAR

<b>NOMOR</b>	<b>HALAMAN</b>
3.1 GAMBARAN PREFERENSI , SELF EFFICACY DAN KETERPAPARAN MEDIA TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMAN 1 NGAMPRAH.....	28
5.1 JENIS BUAH YANG PALING DISUKAI OLEH SAMPEL.....	43
5.2 JENIS SAYUR YANG PALING DISUKAI OLEH SAMPEL.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

NOMOR	HALAMAN
1. NASKAH PENJEASAN PENELITIAN .....	69
2. PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN .....	70
3. IDENTITAS SAMPEL.....	71
4. KUISSIONER PREFERENSI BUAH .....	72
5. KUISSIONER PREFERENSI SAYUR .....	73
6. KUISSIONER SELF EFFICACY SAYUR DAN BUAH.....	74
7. KUISSIONER KETERPAPARAN MEDIA.....	75
8. FORMULIR SQ-FFQ.....	77
9. GANN CHART .....	79
10. RENCANA ANGGARAN PENELITIAN .....	80
11. HASIL PENGOLAHAN DATA .....	81
12. SURAT PENJAJAKAN.....	91
13. SURAT IZIN PENELITIAN .....	92
14. SURAT KETERANGAN PENELITIAN .....	93

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, klasifikasi usia remaja terdapat pada rentang usia 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Pada masa ini proses pertumbuhan menyebabkan terjadi perubahan hormonal, kognitif dan emosional pada individu. Periode remaja merupakan periode yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini disebabkan karena terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi akibat dari pertumbuhan dan perkembangan fisik. Pada masa ini pengaruh lingkungan berperan mempengaruhi gaya hidup, kebiasaan makan dan status gizi remaja. Keinginan remaja menjadi seperti temannya atau seperti idolanya akan menyebabkan mereka mencoba memanipulasi diet yang berakibat pada masalah gizi remaja (Soetardjo, 2011).

Masalah gizi ganda seperti masalah gizi kurang, *overweight*, dan obesitas masih menjadi permasalahan yang banyak dialami kalangan remaja. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun adalah sebesar 16,0% dengan interpretasi data menurut WHO dikategorikan sangat tinggi (WHO, 2018). Sedangkan prevalensi berat badan dan obesitas pada remaja usia 16-18 tahun adalah 13,5% dengan interpretasi data menurut WHO dikategorikan tinggi (Riskesdas, 2018).

Selain masalah gizi lebih, remaja juga memiliki masalah gizi kurang. prevalensi remaja kondisi kurus dan sangat kurus adalah 8,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% pada remaja usia 16-18 tahun. Jika dikategorikan menurut ambang batas WHO maka kasus prevalensi kurus dan sangat kurus pada usia 13-18 tahun termasuk kategori masalah kesehatan sedang (WHO, 2018). Penyebab langsung masalah

gizi pada remaja berkaitan dengan asupan gizi (Kemenkes RI, 2011). Asupan zat gizi yang seimbang penting dalam mewujudkan status gizi baik pada remaja. Salah satu komponen dalam mewujudkan gizi seimbang yaitu dengan konsumsi sayur dan buah.

Menurut Riskesdas 2018, anjuran konsumsi sayur dan buah sendiri adalah 5 porsi perhari dalam seminggu. Jika diterjemahkan menjadi gram maka minimal konsumsi sayur dan buah adalah 400gr dengan 250grnya adalah sayur dan 150grnya adalah buah. Namun, penduduk Indonesia masih mengkonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang rendah. Hasil SKMI 2014 menunjukkan rata-rata konsumsi sayur penduduk Indonesia adalah 70gr/orang/hari dan rata-rata konsumsi buah penduduk 108,8gr/orang/hari. Hal ini juga dibuktikan dengan data Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan persentase kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia pada penduduk umur >5 tahun adalah 95.5%. Sedangkan kelompok umur remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah 98.4% (SKMI,2014).

Di Jawa Barat pada kelompok umur 15-19 tahun proporsi tidak mengkonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu adalah 16.74%. Dilaporkan hanya sekitar 1.36% anak pada kelompok umur 15-19 tahun yang mengkonsumsi sayur dan buah >5 porsi sayur dan buah per hari dalam seminggu. Jika dibandingkan dengan kelompok umur yang lain proporsi konsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran pada anak remaja usia 15-19 tahun adalah yang terendah di Jawa Barat. Di Bandung Barat sendiri hanya 2.30% penduduk yang mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran. Dan proposi konsumsi sayur dan buah paling sering yaitu konsumsi 1-2 porsi perminggu sayur dan buah yaitu sebesar 70.47% (Riskesdas, 2018).

Salah satu unsur dari penerapan gizi seimbang tersebut ialah konsumsi sayur dan buah. Kandungan vitamin dan mineral dalam sayur dan buah penting dalam mengatur proses metabolisme,

mempertahankan fungsi jaringan dan menyokong pembentukan sel-sel baru tubuh. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan resiko kesehatan dimasa yang akan datang. Seseorang yang kurang konsumsi sayur dan buah akan mengalami kurangnya nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan zat gizi lainnya. Rendahnya konsumsi sayur dan buah juga dapat meningkatkan risiko perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker (Liasih, Y dan Rohani, T, 2019).

Menurut Worthington, rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari kebutuhan dan karakteristik fisiologis, gambaran tubuh, *self regulation* dengan *self efficacy*, kepercayaan dan nilai pribadi, preferensi, perkembangan psikologis dan kesehatan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari unit keluarga dan karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, teman sebaya, norma dan nilai budaya, keterpaparan media, *fast food*, kesukaan makanan, pengetahuan dan pengalaman pribadi. Kedua faktor inilah yang mempengaruhi gaya hidup dan perilaku makan individu (Worthington dalam Soetardjo, 2011).

*Self-efficacy* merupakan faktor konsisten yang mempengaruhi perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja, selain kebiasaan dan niat. Faktor yang mempengaruhi motivasi dan kehendak dalam mengontrol perilaku adalah *self-efficacy*. Ketiadaan *self efficacy* pada remaja untuk mengkonsumsi sayur dan buah menyebabkan rendahnya konsumsi sayur dan buah (Widianto, 2017). Remaja yang memiliki *self efficacy* yang baik akan merasa lebih percaya diri dalam mencoba sebuah perilaku baru walau sulit. Menurut penelitian Nur diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah yang signifikan antara responden yang memiliki *self efficacy* yang baik dengan yang kurang baik (Nur dkk, 2018).

Preferensi makanan dapat diartikan sebagai kesukaan individu yang menyebabkan makanan tersebut dipilih untuk dikonsumsi. Kesukaan

terhadap suatu makanan dapat bergantung pada rasa, tekstur, tampilan dan kebiasaan makan. Preferensi remaja terhadap makanan dianggap mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi pada individu. Gambaran preferensi makan merupakan salah satu indikator penting dalam ketercukupan zat gizi. Namun berdasarkan hasil penelitian Hendra menunjukkan remaja tidak menunjukkan adanya preferensi pada sayuran (Hendra, 2019). Padahal hasil penelitian lain menunjukkan terdapat hubungan secara langsung antara preferensi dengan konsumsi sayur dan buah di rumah maupun sekolah (Lestari, 2013).

Keterpaparan media pada remaja memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi termasuk konsumsi sayur dan buah. Selain sebagai media pemasaran makanan atau iklan, media ini juga berperan sebagai sumber informasi mengenai gizi. Berdasarkan penelitian pada siswa SMPK 1 Harapan diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara keterpaparan media terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah (Rachman et al, 2017). Namun hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Arfan, menunjukkan tidak ada hubungan antara keterpaparan media dengan sayur dan buah. Namun pada kelompok remaja yang terpapar informasi mengenai sayur dan buah terdapat kecenderungan konsumsi sayur dan buah cukup tinggi (Arfan,2020).

SMA Negeri 1 Ngamprah adalah salah satu satuan pendidikan jenjang SMA di Tanimulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. SMAN 1 Ngamprah dipilih sebagai tempat penelitian karena siswa SMAN 1 Ngamprah memiliki karakteristik siswa yang beragam dan diharapkan mampu menggambarkan karakteristik remaja SMA di wilayah Bandung Barat. Siswa di SMAN 1 Ngamprah dipilih karena berada pada rentan usia 15-17 tahun sesuai dengan golongan umur dengan konsumsi sayur dan buah terendah. Selain itu, selama masa pandemi siswa di SMA Negeri 1 Ngamprah terbatas hanya bisa beraktifitas dan belajar daring di rumah. Hal ini menyebabkan siswa lebih sering berada dirumah daripada disekolah dan terpapar media.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian diatas penulis tertarik mengetahui faktor yang mempengaruhi konsumsi buah sayur. Peneliti tertarik dengan mengetahui gambaran preferensi sayur dan buah berdasarkan preferensi, *self efficacy* atau kepercayaan diri dan keterpaparan media mengenai gizi seimbang dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Bagaimana gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui gambaran preferensi pada remaja di SMAN 1 Ngamprah
- b) Mengetahui gambaran *self efficacy* pada remaja di SMAN 1 Ngamprah
- c) Mengetahui gambaran keterpaparan media pada remaja di SMAN 1 Ngamprah
- d) Mengetahui gambaran pola konsumsi sayur dan buah
- e) Mengetahui gambaran preferensi dengan pola konsumsi sayur dan buah
- f) Mengetahui gambaran *self efficacy* dengan pola konsumsi sayur dan buah
- g) Mengetahui gambaran keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun di SMAN 1 Ngamprah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 1 Ngamprah.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis terkait gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah dan dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari dalam penelitian.

### **1.5.2 Bagi Responden/Sampel**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, menambah wawasan dan memotivasi responden terkait konsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran.

### **1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data mengenai gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah di SMAN 1 Ngamprah agar dapat dijadikan acuan pemberian edukasi peningkatan konsumsi sayur dan buah dan upaya pengendalian kesehatan pada remaja.

### **1.5.4 Bagi Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, menambah daftar kepustakaan dan bermanfaat sebagai literatur mahasiswa yang berkaitan dengan gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan pola konsumsi sayur dan buah.

## **1.6 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan pada penelitian ini antara lain yaitu data konsumsi sayur dan buah yang dikumpulkan menggunakan form SQ- FFQ yang hanya terbatas pada konsumsi rata-rata responden sampel bukan merupakan konsumsi riil pada sampel. Pada penelitian ini faktor konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi oleh faktor social ekonomi sehingga ada unsur ketidakmampuan secara finansial pada sampel untuk membeli sayur dan buah. Selain itu pihak sekolah membatasi waktu penelitian sehingga penelitian harus berjalan se-efektif mungkin.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Definisi dan Karakteristik Remaja**

Remaja disebut sebagai aset bangsa karena merupakan penerus terciptanya generasi yang baik. Pada masa ini banyak terjadi perubahan yang berlangsung secara cepat. Masa remaja merupakan periode kehidupan jembatan peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Adriani, 2012). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, usia remaja diklasifikasikan pada rentang usia 10-18 tahun (KEMENKES, 2014). Sedangkan menurut WHO, klasifikasi usia remaja terdapat pada rentang usia 10-19 tahun (WHO,2014).

Pada masa remaja terdapat 3 proses tahapan tumbuh kembang remaja yang terdiri dari masa remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun) dan remaja lanjut (17-20 tahun). Terdapat perbedaan karakteristik antara masa remaja awal dan masa remaja akhir, hal ini disebabkan masa remaja akhir merupakan transisi perkembangan yang mendekati masa dewasa (Hidayanti, 2016).

Selama masa remaja ini terjadi perubahan –perubahan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang cepat. Selain itu, pada masa remaja terjadi perubahan hormonal, bertambahnya jaringan lemak dan bertambahnya masa otot (Adriani, 2012). Perubahan-perubahan yang terjadi ini dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka (Adriani,2012). Perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi :

- a. Perubahan fisik, terdapat tiga area perubahan vital yang terjadi pada remaja yang menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan cara bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian.
- b. Perkembangan psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu.

- c. Perkembangan psikososial, aspek psikososial sendiri dihubungkan dengan sifat kejiwaan remaja dengan social yang berpengaruh pada masa pertumbuhan.

Sedangkan, karakteristik masa remaja ditandai dengan beberapa hal diantaranya:

- a. Pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya,
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat,
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif,
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya,
- e. Memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya,
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup berkeluarga dan memiliki anak,
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara,
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku (Desmita, 2011).

### **2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja**

Remaja masih mengalami masa pertumbuhan oleh karena itu remaja memiliki kebutuhan gizi yang relative besar. Selain itu, remaja juga membutuhkan zat gizi yang seimbang dalam makanannya. Kebutuhan zat gizi pada remaja dapat didasarkan dari RDA (*Recommended Daily Allowances*), namun acuan ini masih berdasarkan perkembangan kronologis. Oleh sebab itu, jika konsumsi energi remaja kurang dari jumlah yang dianjurkan pada RDA, maka belum berarti bahwa kebutuhannya belum tercukupi (Arisman, 2009). Di Indonesia sendiri telah tersedia AKG 2019 sebagai acuan pemerintah pusat, pemerintah daerah dan pemangku kepentingan untuk menghitung kecukupan gizi, menilai konsumsi pangan

dan lain-lain. Tabel berikut menunjukkan kebutuhan zat gizi makro dan mikro pada remaja pada usia 10-18 tahun (AKG,2019).

TABEL 2. 1 KEBUTUHAN ZAT GIZI REMAJA BERDASARKAN AKG 2019

JK	Umur	E	P	L	KH	Vit. A	Vit.C	Ca	Fe
L	10-12	2000	50	65	300	600	50	1200	8
	13-15	2400	70	80	350	600	75	1200	11
	16-18	2650	75	85	400	700	90	1200	11
P	10-12	1900	55	65	280	600	50	1200	8
	13-15	2050	65	70	300	600	65	1200	15
	16-18	2100	65	70	300	600	75	1200	15

#### a. Kebutuhan Zat Gizi Makro

Selama masa remaja, selain terjadi peningkatan kebutuhan energy kebutuhan akan protein juga meningkat. Asupan protein dibutuhkan sebagai sumber asam-asam amino, menyuplai energi jika terbatas, kekebalan tubuh, pengganti jaringan yang rusak dan pertumbuhan. Terdapat 2 sumber jenis protein yang perlu dipenuhi selama masa remaja diantaranya protein hewani yang memiliki nilai biologis tinggi dan protein nabati (Adriani, 2012). Dalam sehari-hari remaja direkomendasikan mengkonsumsi protein berkisar 44-59gr, tergantung jenis kelamin dan umur (AKG,2019).

Asupan lemak pada remaja perlu diperhatikan, menurut Departemen Kesehatan RI konsumsi lemak lebih dibatasi tidak melebihi 25% dari total energy perhari. Namun konsumsi lemak yang rendah juga mampu mengakibatkan pembatasan makanan sumber Fe dan Zn. Oleh karena itu konsumsi lemak yang sesuai anjuran tidak lebih dan kurang juga konsumsi lemak tak jenuh sangat disarankan (Adriani, 2012).

Asupan karbohidrat pada remaja dibutuhkan sebagai sumber energy utama bagi remaja. Umumnya karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Untuk memelihara kesehatan karbohidrat dianjurkan diberikan sekitar 50-65% konsumsi energy total yang berasal dari karbohidrat kompleks dan 10% maksimal berasal dari karbohidrat sederhana (Almatsier,2010).

#### b. Kebutuhan Zat Gizi Mikro

Kebutuhan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral sangat diperlukan bagi masa remaja. Vitamin A diperlukan untuk remaja karena vitamin A esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, diferensial sel, reproduksi dan integritas imun. Peran vitamin A meliputi pembentukan tulang dan pertumbuhan kulit, rambut, membrane mukosa. Selain itu vitamin juga berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energy seperti vitamin B yaitu vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (riboflavin) maupun niasin. Vitamin B6, asam folat dan Vitamin B12 diperlukan untuk sintesis DNA dan RNA. Remaja putri dan dewasa memerlukan asam folat sebesar 400mg. Defisiensi asam folat ini dapat berpengaruh pada remaja yaitu terjadi gejala lemah, pucat, perubahan neurologis, dan anemia (Adriani, 2012).

Mineral sebagai salah satu zat yang penting bagi remaja. Kalsium adalah mineral, yang mempengaruhi pembentukan masa tulang pada remaja dan dewasa muda. Asupan kalsium yang optimal pada masa remaja mampu mengurangi resiko osteoporosis pada masa menopause pada wanita. Selain itu, Fe juga merupakan mineral penting yang perlu dipenuhi pada remaja. Kebutuhan zat besi menambah pada remaja putri dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi. Kekurangan Fe pada masa remaja dapat menyebabkan anemia gizi besi. Jika anemia terjadi pada masa remaja maka akan berpengaruh pada menurunnya kesehatan reproduksi, menurunnya prestasi belajar, menurunkan kebugaran, tidak tercapainya tinggi badan maksimal, dan terhambanya perkembangan motorik, mental, dan kecerdasan (Adriani, 2012).

Zink juga merupakan bagian dari hormone-hormone yang berperan penting dalam pertumbuhan dan kematangan seksual pada remaja putra. Defisiensi seng dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan, hipogonadisme, gangguan selera makan, infeksi parasit dan lain-lain. Yodium merupakan mineral yang memiliki peran sangat penting walau dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil. Kekurangan yodium

dapat berdampak pada gangguan kelangsungan hidup, perkembangan intelegensi, dan perkembangan social. Selain itu penyakit akibat defisiensi yodium yang biasa terjadi adalah gondok dan kreatin (Adriani, 2012).

c. Kebutuhan Serat

Remaja juga membutuhkan asupan serat yang berlimpah pada makanan yang ia konsumsi. Sumber serat bisa diperoleh dari produk padi, beberapa jenis sayur dan buah, kacang-kacangan kering dan biji-bijian (Adriani, 2012). Asupan serat mampu melancarkan proses pengeluaran dari tubuh. Selain itu konsumsi serat dinyatakan dapat mengurangi asupan lemak dan garam yang kemudian menurunkan tekanan darah dan mencegah peningkatan berat badan (Henu, 2020).

### **2.1.3 Masalah Gizi Remaja**

a. Obesitas

Masalah ketidak seimbangan asupan energy dan pengeluaran energy juga merupakan perhatian penting bagi remaja. Hal ini disebabkan ketidak seimbangan ini mampu menyebabkan resiko obesitas akibat penambahan berat badan. Kondisi obesitas remaja ini dapat berlanjut hingga dewasa dan lanjut usia. Obesitas sendiri merupakan faktor resiko dari penyakit generative, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, artritis, penyakit kantung empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernafasan, dan berbagai gangguan kulit (Arisman, 2008).

b. Rendahnya Konsumsi Sayur dan Buah

Kebiasaan makan pada remaja ini akan berlanjut mempengaruhi kesehatan pada masa berikutnya yaitu masa dewasa dan lanjut usia. Remaja juga cenderung kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan SKMI 2014 sendiri menyatakan bahwa remaja adalah kelompok umur yang paling rendah mengkonsumsi sayur dan buah (SKMI,2014). Hal ini juga dibuktikan dengan data riskesdas di Jawa Barat yang menyatakan terdapat 16.74% remaja usia 15-19 tahun yang tidak mengkonsumsi sayur dan buah. Kurangnya asupan sayur dan buah akan mengurangi asupan vitamin dan mineral dalam tubuh. Padahal asupan

vitamin dan mineral pada masa remaja meningkat untuk memelihara sel dan jaringan tubuh (Adriani, 2012). Menurut penelitian Henu menyatakan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah yang kurang dianggap merupakan faktor resiko *overweight* (Henu, 2020).

c. Anemia

Selain itu salah satu masalah gizi mikro pada remaja ialah kondisi kekurangan besi. Kekurangan besi dapat menimbulkan anemia dan keletihan bisa berdampak pada kondisi pembelajaran dan kesempatan meraih kerja. Dalam mencegah kekurangan zat besi, maka konsumsi gizi seimbang ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dari konsumsi sayur berwarna hijau gelap seperti pada kangkung, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan lainnya. Zat besi juga terdapat pada makanan seperti telur, ikan, daging, ayam dan hati (Adriani,2012). Selain itu kandungan asam askorbat dan sitrat yang terdapat pada buah-buahan seperti papaya, jambu biji, pisang, manga, pir, jeruk lemon, apel dan lain lain mampu membantu proses penyerapan Fe (Umar, 2018).

d. Konsumsi *Junk Food*

Kondisi saat ini yang menghantui dunia adalah konsumsi makanan olahan. Semaraknya klaim iklan mengenai makanan olahan yang tinggi vitamin dan mineral di media menjadi daya tarik bagi remaja. Padahal seringkali makanan olahan yang dijumpai cenderung tinggi gula, lemak dan zat additive hal ini bisa menyebabkan perubahan patologis terlalu dini pada remaja (Arisman, 2008). Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa sayuran tidak termasuk kedalam preferensi 3 jenis makanan utama yang dikonsumsi responden remaja (Hendra, 2019). Makanan sampah atau *junkfood* malah kini semakin digemari sebagai kudapan maupun makanan besar oleh remaja. Kemudahan memperoleh dan pengaruh iklan membuat *junkfood* terlihat lebih bergensi (Arisman, 2008). Akibat kondisi ini jika terlanjur menjadi pola makan maka akan berdampak negative terhadap keadaan gizi pada remaja (Terati,2020).

## **2.2 Konsumsi Sayur dan Buah**

### **2.2.1 Definisi**

Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang berasal dari nabati dan merupakan sumber vitamin dan mineral. Sudah sejak lama sayur dan buah dianggap tinggi sumber zat gizi mikro dan serat dan baru –baru ini ditemukan sebagai sumber penting untuk beragam fitokimia yang dikonsumsi secara individu atau kombinasi mampu bermanfaat bagi kesehatan. Sayur dan buah juga disebut sebagai makanan fungsional dengan alasan terdapat hubungan dengan potensi protektif bagi tubuh. (Rosa, 2010).

#### **a. Buah**

Buah merupakan salah satu bagian dari tanaman yang merupakan tempat biji hasil perkawinan putik dan benang sari. Buah memiliki karakteristik komposisi yang berbeda-beda tergantung beberapa faktor, diantaranya perbedaan varietas, keadaan iklim tempat tumbuh, pemeliharaan tanaman, cara pemanenan, tingkat kematangan waktu panen, kondisi selama pemanenan dan kondisi penyimpanan. Kandungan air dalam buah-buahan umumnya tinggi yaitu 65-90% tetapi rendah dalam kadar protein dan lemak. Buah terdiri dari bagian kulit, daging buah dan biji (Muchtadi, 2011).

Zat yang terkandung di dalam buah terdiri dari karbohidrat, vitamin dan mineral, pigmen dan asam-asam organik. Kandungan karbohidrat didalamnya terkandung pati sebagai hasil foto sintesis, gula, dan pektin. Buah juga merupakan sumber vitamin C, dan provitamin A (karoten), dan vitamin B1. Sedangkan kandungan mineral yang terkandung dalam buah diantaranya kalsium dan besi. Pigmen dalam buah terdapat pigmen klorofil, karotenoid, dan flavonoid yang terdiri dari antosianin, antosantin dan tannin (Muchtadi, 2011).

#### **b. Sayur**

Sayuran adalah tanaman musiman dan tanaman horikultura yang umumnya mempunyai umur relative pendek yaitu kurang dari setahun.

Karakteristik dan komposisi setiap sayur berbeda karena dipengaruhi beberapa faktor diantaranya perbedaan varietas, keadaan cuaca tempat sayur tumbuh, pemeliharaan tanaman, cara pemanenan dan kondisi penyimpanan. Kandungan air dalam sayur umumnya tinggi yaitu di antara 70-95% dan memiliki kandungan lemak dan protein yang rendah. Struktur sayur terbagi menjadi beberapa jaringan yaitu sistem jaringan kulit atau selubung pelindung luar, sistem dasar atau fundamental dan sistem pembuluh (Muchtadi, 2011).

Zat yang terkandung di dalam sayur terdiri dari karbohidrat, vitamin dan mineral, dan kandungan lain-lain (pati, gula, pektin, asam-asam organik, gum, asam-asam amino, enzim-enzim dan zat-zat pembentuk aroma seperti ester, alkohol, asetal, hidrokarbon, senyawa aromatik dll. Sayur umumnya sumber vitamin dan mineral penting seperti vitamin A yang banyak terkandung dalam wortel dan vitamin C yang banyak terkandung dalam tomat. Selain itu sayur juga mengandung vitamin dan mineral lainnya seperti vitamin B1, kalsium. (Ca) dan besi (Fe). Terdapat empat kelompok komponen senyawa organik sebagai pewarna alami (pigmen) yang terdapat pada sayur yaitu klorofil, karotenoid, antosianin, dan antoksanin. Sayur juga mengandung tannin yang menyebabkan rasa sepat dan warna coklat kehitaman pada sayur dan buah (Muchtadi, 2011).

### **2.2.2 Kandungan dan Manfaat Zat Gizi Sayur dan Buah**

Sayur dan buah adalah sumber zat gizi dan non gizi yang keduanya berperan penting bagi kesehatan. Peranan zat gizi pada sayur dan buah adalah sebagai pengatur pertumbuhan, pemeliharaan dan penggantian sel-sel tubuh manusia. Sedangkan zat non gizinya berperan sebagai pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit. Sayur dan buah umumnya memiliki kadar air, vitamin, mineral dan serat yang tinggi, tetapi memiliki kandungan energy, lemak dan karbohidrat yang rendah (Muchtadi, 2011).

#### **a. Kandungan Karbohidrat**

Dalam sayur kandungan sebagian besar karbohidratnya umumnya dalam bentuk selulosa yang tidak dapat dicerna oleh tubuh. Selain itu

terdapat juga kandungan karbohidrat dalam bentuk pati dan gula. Buncis, kentang dan biji-bijian lainnya merupakan salah satu contoh sayur yang memiliki kandungan pati yang tinggi. Sedangkan dalam buah memiliki kandungan pati, gula, dan pectin. Pati dalam buah merupakan hasil foto sintesis. Beberapa buah memiliki kandungan pati yang tinggi seperti pada apel, pisang, dan mangga (Muchtadi,2011).

b. Kandungan vitamin dan mineral

Sayur dan buah banyak mengandung vitamin C dan B kompleks. Beberapa sayuran juga merupakan sumber vitamin A, D, dan E. Kandungan karotenoid (precursor vitamin A), vitamin C, dan vitamin E dalam sayur dan buah merupakan antioksidan alami yang sangat berguna melawan serangan radikal bebas penyebab penuaan dini dan berbagai penyakit kanker. Mineral yang terkandung dalam sayur dan buah pun beragam, diantaranya zat besi, seng, mangan, kalsium, dan magnesium (Wiboworini, 2007). Konsumsi sayur dan buah diperlukan untuk memenuhi kebutuhan vitamin A. Vitamin A sendiri memiliki fungsi penting dalam retina mata dan berperan sebagai antioksidan yang membantu menyesuaikan fungsi kekebalan tubuh (Muchtadi,2011) .

c. Pigmen

Kandungan pigmen dalam sayur dan buah umumnya sangat beragam. Hal ini disebabkan warna dalam tanaman tersebut menentukan jenis pigmen yang terkandung didalamnya. Berikut ini uraian warna dan manfaat dari pigmen yang terkandung dalam sayur dan buah:

1. Merah. Buah yang berwarna merah akan memiliki kandungan antioksidan seperti buah cherry, apel, dan lain-lain. Selain itu terdapat juga kandungan antosianin yang berfungsi mencegah infeksi dan kanker kandung kemih dan kandungan likopen yang berfungsi mencegah penyakit kanker dan kemunduran fisik dan mental.
2. Kuning. Buah yang berwarna kuning akan mengandung pigmen beta crytoxanthin. Khasiatnya dapat berfungsi untuk

mencegah osteoporosis. Selain itu pigmen lutein dan zeaxantin juga merupakan pembentuk warna kuning. Khasiat dari pigmen ini ialah menjaga kesehatan mata dan menghambat sel kanker dan tumor.

3. Orange. Buah yang memiliki warna orange akan mengandung beta karoten. Fungsi beta karoten adalah untuk menghambat penuaan sel (Ermawati,2017).

#### d. Senyawa Fitokimia

Sayur dan buah merupakan pangan nabati banyak mengandung senyawa fitokimia diantara lain isoflavon, saponin dan oligosakarida sebagai antikanker dan manfaat lainnya. Selain itu, sayur dan buah mampu mempercepat reaksi kimia didalam tubuh dengan kangsungan enzim aktif didalamnya. Enzim yang terkandung didalamnya yaitu sintetase dan hidrolasi. Sintease berperan membangun struktur tubuh dengan mensintesus molekul-molekul yang lebih besar. Dan hydrolase berperan dalam memecahkan molekul-molekul besar menjadi molekul yang lebih kecil sehingga mudah diserap oleh tubuh (Muchtadi,2011).

### **2.2.3 Anjuran Konsumsi Sayur dan buah**

Untuk mencapai hidup sehat Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah sejumlah 400gr perorang perhari, yang terdiri dari 250gr sayur dan 150gr buah. Sedangkan bagi orang Indonesia menurut Pedoman Gizi Seimbang anjuran konsumsi sayur dan buah adalah sebanyak 300-400 gr perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Sedangkan, anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja (13– 18 tahun), dewasa dan lansia adalah 400– 600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar satu pertiga dari anjuran adalah konsumsi buah dan dua pertiganya adalah porsi sayur atau terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Bila kelompok remaja, dewasa dan lansia mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram/orang/hari (batas minimal) maka individu

tersebut termasuk kategori “kurang” mengonsumsi sayur dan buah. Bila individu tersebut mengonsumsi  $\geq 400$  gram termasuk kategori “cukup” (PGS, 2014)

#### **2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah**

Menurut Worthington dalam Muna, terdapat 2 faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh/body image, konsep diri dan status kesehatan.
- b. Faktor eksternal, diantaranya besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orangtua, sosial budaya, pengetahuan gizi, teman sebaya, pengalaman individu, dan media informasi (Muna, 2019).

Sedangkan menurut penelitian Story dalam Bahria terdapat 4 faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja sebagai berikut:

1. Individu seperti pengetahuan, alasan mengonsumsi sayur dan buah.
2. Lingkungan social seperti keluarga dan teman sebaya.
3. Lingkungan fisik.
4. Sistem makro seperti media masa dan pemasaran.

Hasil penelitian Bahria ini menyatakan terdapat pengaruh konsumsi sayur dan buah dengan kesukaan sayur, kebiasaan orang tua mengonsumsi sayur dan buah, dan ketersediaan sayur dan buah (Bahria, 2010).

#### **2.2.5 Dampak Rendahnya Konsumsi Sayur dan Buah**

Rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat berdampak pada tubuh. Berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah adalah menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan

mata, kulit keriput, artritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah, dan menyebabkan kanker (Terati, 2020).

## **2.3 Preferensi Makanan**

### **2.3.1 Pengertian Preferensi**

Preferensi makanan dapat diartikan sebagai kesukaan individu yang menyebabkan makanan tersebut dipilih untuk dikonsumsi. Kesukaan terhadap suatu makanan dapat bergantung pada rasa, tekstur, tampilan dan kebiasaan makan. Preferensi remaja terhadap makanan dianggap mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi pada individu. Gambaran preferensi makan merupakan salah satu indikator penting dalam ketercukupan zat gizi (Muna, 2019).

Terbentuknya preferensi makanan dapat dimulai dari awal kehidupan yang selanjutnya dipengaruhi oleh pertimbangan rasional. Presepsi awal dan proses belajar memainkan peran penting dalam membangun preferensi yang berkelanjutan. Proses pembelajaran terkait preferensi makanan ini dimulai sebelum lahir pada cairan ketuban yang menjadi pembawa rasa potensial dan berkelanjutan pada masa bayi melalui air susu ibu atau pemberian susu formula pada anak (Koster, 2007).

### **2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi**

Dalam Chen disebutkan bahwa preferensi makanan dapat dipengaruhi oleh: a) karakteristik makanan (rasa, tekstur dan harga), b) karakteristik individu (status gizi, pengetahuan, dan sikap terhadap kesehatan), dan c) karakteristik lingkungan (musim, urbanisasi, and jumlah keluarga) (Chen, 2020).

Sedangkan menurut Vabe terdapat tiga faktor yang mempengaruhi preferensi makanan yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan.

#### **a. Faktor Biologis**

Secara genetik reseptor terhadap bau mampu menentukan ataupun mempengaruhi preferensi makanan. Penanda genetik bawaan terhadap rasa pahit juga menyebabkan orang menolak suatu makanan. Pada masa

anak-anak kecenderungan untuk menolak makanan pahit ini sudah muncul sebagai respons untuk menolak racun. Selain itu secara generik manusia sudah dilahirkan dengan preferensi terhadap makanan manis yang mencerminkan tekanan evolusioner untuk mengonsumsi makanan yang padat energi. Sebuah literatur oleh Breen et al menunjukkan bahwa kecenderungan genetik perlu diperhitungkan dalam membahas preferensi makanan (Vabe, 2014). Faktor biologis lainnya yang mempengaruhi preferensi makanan dan pemilihan makanan adalah nafsu makan seseorang. Maka dapat disimpulkan faktor utama biologis yang berkontribusi terhadap preferensi makanan ialah persepsi dan pengalaman sensoris (Vabe, 2014)

#### b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis juga mampu mempengaruhi preferensi makanan. Perbedaan preferensi makanan dapat diartikan sebagai perbedaan pengalaman konsumsi makanan yang berbeda selama tumbuh. Preferensi makanan merupakan salah satu bentuk perilaku yang dipelajari secara tidak sadar. Proses pembelajaran dapat dikaitkan kebiasaan konsumsi dan keterpaparan makanan. Kebiasaan konsumsi makanan bisa meningkatkan kesukaan atau preferensi terhadap makanan tertentu. Kebiasaan makanan mampu berkembang dari kebiasaan yang berulang. Menurut penelitian Goldberg, persepsi dan preferensi makanan dipengaruhi oleh karakter personal. Individu yang mengonsumsi makanan tinggi serat akan cenderung untuk menggambarkan keterbukaan terhadap pengalaman juga imaginative, reflektif, cepat, dan tenang (Vabe, 2014).

#### c. Faktor Lingkungan

Pengaruh lingkungan bukan satu satunya penyebab preferensi makanan. Preferensi makanan juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, penghasilan atau pendidikan. Lingkungan terdekat dan keluarga berperan penting dalam kesukaan makanan. Selain itu terdapat pengaruh lokasi lingkungan berupa daerah rural dan urban yang menyebabkan ketersediaan sayur dan buah berbeda (Vabe, 2014). Hal ini juga diteliti di

Yogyakarta yang menyatakan bahwa di daerah Urban atau pusat kota Daerah Istimewa Yogyakarta konsumsi buah cenderung lebih tinggi dikarenakan ketersediaan buah cenderung lebih mudah. Namun konsumsi sayur lebih tinggi di daerah rural dikarenakan di bagian kabupaten Kulon Progo memiliki pekarangan yang bisa ditanam sayuran sehingga mampu memenuhi kebutuhan sayuran (Oktavia, 2019).

## **2.4 Self Efficacy**

### **2.4.1 Pengertian Self Efficacy**

Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi dan kehendak dalam mengontrol perilaku adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah kerangka teori yang lebih luas dari kebiasaan sosial kognitif. *Self-efficacy* juga dapat dianggap sebagai sejauh mana individu mampu percaya pada kemampuannya sendiri dalam keberhasilan mencapai tujuan.

Berdasarkan teori *Health Belief Model* perilaku kesehatan dipengaruhi oleh *perceived susceptibility* (kerentanan yang dirasakan/diketahui), *perceived severity* (bahaya/kesakitan yang dirasakan), *perceived benefit* (manfaat yang dirasakan dari tindakan yang diambil), *perceived barrier* (hambatan yang dirasakan akan tindakan yang diambil), *cues to action* (isyarat untuk melakukan tindakan) dan *self efficacy* atau keyakinan untuk melakukan perilaku kesehatan (Merita, 2020).

### **2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy**

Terdapat empat sumber pengaruh *self-efficacy* diantaranya penguasaan dalam pengalaman, pengalaman sendiri, persuasi verbal dan keadaan fisiologis (Minicozzi, 2020). Sedangkan menurut Maduxx, keyakinan terhadap kemampuan diri atau *self efficacy* terus berkembang sepanjang kehidupan dan terintegrasi dari lima sumber informasi utama diantaranya:

- a. Pengalaman kinerja (*performance experience*). Pengalaman kinerja diartikan sebagai percobaan untuk mengontrol lingkungan. Pengalaman dalam mencoba mengontrol pada diri sendiri dapat memperkuat *self efficacy* untuk perilaku.

- b. Pengalaman perwakilan (*vicarious experience*). Pengamalaman perwakilan artinya *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh kegiatan observational dari perilaku dan konsekuensi yang terjadi pada orang lain.
- c. Pengalaman imajiner (*imagined experience*). Pengalaman imajiner merupakan proses membayangkan diri kita atau orang lain berperilaku efektif atau tidak efektif dalam situasi hipotetis.
- d. Persuasi verbal (*verbal persuasion*). Persuasi verbal atau perkataan orang lain mengenai apa yang dapat dilakukan dan tidak dapat dilakukan juga mampu mempengaruhi *self efficacy*.
- e. Keadaan fisiologis / emosional (*physiological dan emotional states*). Keadaan *self efficacy* dipengaruhi oleh psikologis dan emotional seseorang contohnya keadaan tenang lebih mampu meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan diri daripada keadaan kesulitan (Maduxx, 2012).

## **2.5 Keterpaparan Media**

Media adalah kata jamak dari Bahasa Latin 'medium' yang merupakan arti dari perantara. Sedangkan komunikasi adalah apa saja yang dapat menyalurkan informasi dari pengirim ke penerima informasi (Purbawanto, 2020). Media berfungsi untuk merangsang masuknya informasi atau memasukkan informasi melalui berbagai indera. Berbagai personal faktor dan faktor lingkungan termasuk keterpaparan media bisa mempengaruhi konsumsi sayur dan buah (Freisling, 2009).

Remaja sekarang rata-rata menghabiskan waktu 6.5 jam untuk menggunakan media seperti televisi (TV), radio, internet, majalah dan lain-lain. Sebuah survei menyatakan bahwa menonton TV bisa dihubungkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah dan tingginya konsumsi makanan manis dan soft drink pada remaja eropa 11-15 tahun. Penelitian mengenai iklan makanan juga diketahui berkolerasi positif terhadap konsumsi sayur dan buah pada pelajar eropa (Freisling, 2009). Media iklan dan media informasi mengenai gizi seimbang merupakan jenis

keterpaparan media yang memiliki peran penting sebagai sumber penyampai informasi mengenai gizi (Arfan, 2020).

Media cetak, media elektrik, dan media online merupakan beberapa macam media massa. Dalam media cetak sendiri terbagi menjadi beberapa macam diantaranya koran, majalah, buku dan sebagainya. Media elektronik terbagi menjadi dua macam meliputi media yaitu media radio dan televisi. Dan media online merupakan media yang dapat ditemukan melalui website, internet, media social dan lain-lain. Ketiga media tersebut memiliki kemampuan yang mampu menarik perhatian masyarakat. Namun media social merupakan salah satu bagian dari media masa yang lebih interaktif dan mampu mengalihkan perhatian masyarakat sehingga hanya tertuju pada media social (Khatimah *et al.*, 2018).

## **2.6 Hubungan Preferensi, *Self Efficacy* dan Keterpaparan Media Terhadap Konsumsi Sayur Buah**

Hasil penelitian terdahulu menyatakan terdapat hubungan preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media terhadap konsumsi sayur dan buah. Preferensi merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Menurut penelitian Sholehah, diperoleh hasil yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara preferensi/kesukaan terhadap konsumsi sayur dan buah (Sholehah, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani yang menguatkan bahwa terdapat hubungan kuat dan nilai yang signifikan antara preferensi dengan konsumsi sayur dan buah (Ramadhani, 2021). Hasil penelitian Lestari juga menyatakan bahwa terdapat hubungan secara langsung antara preferensi dengan konsumsi sayur dan buah di rumah maupun sekolah (Lestari, 2013).

Hasil penelitian terdahulu yaitu pada Granner and Evans (2012) and Pearson, Ball & Crawford (2012) menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki kolerasi yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian Anggraeni juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah yang signifikan pada responden yang memiliki *self efficacy* baik dengan yang memiliki *self efficacy* kurang baik (Anggraeni, 2018).

Keterpaparan media merupakan salah satu faktor eksternal yang mampu mempengaruhi konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian oleh Rachman menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterpaparan media dengan perilaku konsumsi sayur dan buah (Rachman, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraeni (2018) yang menyatakan responden yang pernah terpapar media massa dan yang tidak pernah terpapar memiliki perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah yang signifikan (Anggraeni, 2018). Hasil penelitian Ramadhani juga menyatakan hubungan yang cukup kuat antara keterpaparan media massa dengan jumlah konsumsi sayuran dan buah pada remaja (Ramadhani, 2021).

## **2.7 Survei Konsumsi**

### **2.7.1 Pengertian**

Survei Konsumsi pangan merupakan serangkaian pengukuran konsumsi makanan dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung yang ditujukan pada individu, keluarga dan kelompok masyarakat. Survei konsumsi pangan berfungsi sebagai penilai status gizi secara tidak langsung dengan tujuan untuk memberikan informasi awal mengenai kondisi asupan zat gizi individu, keluarga, dan kelompok masyarakat saat ini atau masa lalu. Untuk mendeskripsikan status asupan gizi secara kualitas dan kuantitas inilah yang memunculkan metode penilaian konsumsi pangan pada kondisi khusus dan kondisi umum. Kondisi khusus yaitu penilaian konsumsi pangan di tingkat individu sedangkan kondisi umum yaitu penilaian konsumsi pangan di tingkat umum. Metode survei konsumsi individu adalah recall 24 jam, penimbangan makanan (*food weighing*), pencatatan makanan (*food record*), dan riwayat makanan (*dietary history*). Sedangkan metode survei konsumsi pada kelompok adalah frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire*), Pencatatan Jumlah Makanan (*Food Account*) dan Neraca Bahan Makanan (*Food Balance Sheet*) (Sirajuddin, 2018).

### 2.7.2 SQ-FFQ

Metode semi frekuensi makanan atau SQ-FFQ adalah metode survei makanan yang memfokuskan pada frekuensi konsumsi makanan pada subjek yang ditambah informasi berat dan jumlah makanan yang konsumsi setiap porsi makan (Sirajuddin,2018).

a. Prinsip dan syarat FFQ:

1. Studi pendahuluan. Studi pendahuluan dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi bahan makanan yang perlu dimasukkan pada daftar Semi FFQ.
2. Daftar makanan dan minuman. Setelah melakukan studi pendahuluan maka dapat diperoleh daftar bahan makanan. Hasil akhir selesi secara hati hati dari studi pendahuluan akan masuk ke daftar makanan dan minuman ini. Proses seleksi ini bertujuan mengefektifkan wawancara pada responden dan memperoleh keakuratan kekerapan konsumsi makanan.
3. Kelompok bahan makanan. Kelompok bahan makanan dapat berfungsi untuk menilai skor konsumsi yang berdasarkan paparan kelompok bahan makanan.
4. Periode lama waktu. Pada metode FFQ terdapat prinsip pengerjaan dalam waktu yang lama. Hal ini bertujuan untuk mendeskripsikan peluang perbedaan konsumsi antar hari dan minggu.
5. Kalibrasi metode lain. Metode SQ FFQ dapat menggunakan metode recall 24 jam sebagai metode untuk kalibrasi.
6. Mengukur kecenderungan. Metode ini memusatkan ukuran sebaran daripada ukuran memusat. Ukuran sebaran ini dapat digunakan mengukur keragaman dalam konsumsi pangan.
7. Skor konsumsi pangan. Pemberian skor konsumsi pangan diberikan untuk mengetahui keragaman pada konsumsi. Jika skor tinggi maka makanan yang dikonsumsi beragam.

8. Kelompok literasi. Umumnya karena metode FFQ digunakan dengan metode interview langsung maka dapat dilakukan pada individu dengan status literasi rendah (Sirajuddin, 2018).

b. Kekurangan

Kekurangan metode ini adalah data konsumsi sayur dan buah yang dikumpulkan menggunakan form SQ-FFQ hanya terbatas pada konsumsi rata-rata responden sampel bukan merupakan konsumsi riil.

c. Kelebihan

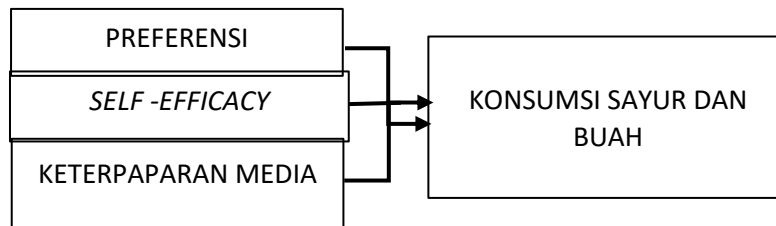
Metode ini memiliki kelebihan yaitu sederhana dalam penggunaan dan bentuk formatnya. Metode ini sederhana dan terarah bagi responden yang menggunakan formulir SQ- FFQ. Bentuk format daftar makanan yang sudah tertulis jelas untuk ditanyakan ini menjadi ciri kesederhanaan dari SQ-FFQ. Kelebihan lain yaitu dapat digunakan dengan interview langsung dan cenderung sesuai digunakan pada kelompok literasi rendah. Sehingga responden tidak perlu membaca dan menulis seperti pada metode food account (Sirajuddin, 2018).

## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

#### 3.1 Kerangka Konsep

Sayur dan buah merupakan bahan makanan nabati yang terkait dengan sumber vitamin dan mineral yang sangat diperlukan pada masa remaja. Konsumsi sayur dan buah pada remaja berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya preferensi, *self-efficacy*, dan keterpaparan media pada remaja. Preferensi akan mempengaruhi konsumsi makanan pada remaja. Preferensi yang baik pada remaja mampu meningkatkan konsumsi sayur dan buah. *Self efficacy* merupakan bentuk kepercayaan diri seseorang bahwa mampu melakukan perilaku tertentu. Kepercayaan diri atau *self efficacy* yang baik ini dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Sedangkan, keterpaparan media mampu diartikan frekuensi penggunaan media yang mampu memicu perilaku konsumsi sayur dan buah.



**GAMBAR 3. 1 GAMBARAN PREFERENSI , *SELF EFFICACY* DAN KETERPAPARAN MEDIA TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMAN 1 NGAMPRAH**

Keterangan:

- Variabel independen : Preferensi, *Self Efficacy* dan Keterpaparan Media
- Variabel Dependent : Konsumsi Sayur dan Buah

### 3.2 Definisi Operasional

#### 3.2.1 Preferensi Sayur dan Buah

Definisi : Kesukaan individu yang menyebabkan sayur dan buah dipilih untuk dikonsumsi. Kesukaan terhadap sayur dan buah dapat bergantung pada rasa, tekstur, tampilan dan kebiasaan makan.

Cara Ukur : Angket

Alat Ukur : Kuesioner

Hasil ukur : Dikategorikan menjadi :

- a. Kurang baik, jika skor < 2 poin
- b. Baik, jika skor = 2 poin

(Farisa, 2012)

Skala Ukur : Nominal

#### 3.2.2 *Self-Efficacy* Sayur dan Buah

Definisi : Kepercayaan diri dapat menerapkan konsumsi sayur dan buah pada situasi dan jumlah tertentu. Kepercayaan diri yang baik ini dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Cara Ukur : Angket

Alat Ukur : Kuisisioner

Hasil ukur : Dikategorikan menjadi

- a. menjadi baik jika skor jawaban  $\geq$  mean dan
- b. kurang baik jika skor jawaban < mean

(Granner, 2012)

Skala Ukur : Nominal

#### 3.2.3 Keterpaparan Media Sayur dan Buah

Definisi : Mendapatkan informasi terkait gizi atau konsumsi sayur dan buah yang diperoleh melalui media masa cetak atau media massa elektronik dalam frekuensi tertentu dalam 1 bulan terakhir.

Cara Ukur : Angket

Alat Ukur : Kuisisioner  
Hasil ukur : Dikategorikan menjadi:  
a. Pernah  
b. Tidak pernah  
(Arif Sadiman, 2003)

Skala Ukur : Nominal

#### **3.2.4 Konsumsi Sayur dan buah**

Definisi : Rata- rata konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Cara Ukur : Wawancara Form SQ- FFQ

Alat Ukur : SQ- FFQ

Hasil ukur : Dikategorikan menjadi:  
a. Cukup, > 400gr/hari  
b. Kurang, < 400gr/hari  
(PGS, 2014)

Skala ukur : Nominal

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian yang akan digunakan yaitu cross-sectional. Cross sectional merupakan penelitian non eksperimental dengan model pendekatan poin time dalam rangka mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek yang berupa penyakit atau status kesehatan tertentu. Penelitian ini dirancang untuk mengobservasi secara bersamaan variable yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek.

#### **4.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Ngamprah pada 23 Desember 2021.

#### **4.3 Populasi dan Sampel**

##### **4.3.1 Populasi**

Populasi penelitian adalah seluruh remaja pelajar SMAN 1 Ngamprah.

##### **4.3.2 Sampel**

Pengambilan sampel dilakuan dengan cara purposive sampling. Sampling dengan kriteria sebagai inklusi sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi sampel
  1. Bersedia menjadi sampel
  2. Berusia 15- 18 tahun
  3. Bertempat tinggal di Bandung Barat
- b. Kriterion eksklusi sampel
  1. Dalam keadaan sakit
  2. Tidak dapat hadir saat penelitian

Berdasarkan jumlah sampel pada penelitian ini didapatkan dari hasil perhitungan dengan populasi yang ada, maka besar sampel dapat di hitung dengan rumus berikut:

Perhitungan sampel minimal :

$$n = \frac{N Z^2 1 - \alpha / 2 P (P - 1)}{d^2 (N - 1) + Z^2 - \alpha / 2 P (P - 1)}$$

$$n = \frac{1086 (1.65)^2 0.1674 (1 - 0.1674)}{(0.1)^2 (1086 - 1) + (1.65)^2 0.1674 (1 - 0.1674)} = \frac{1086 \times 2.72 \times 0.149}{10.85 + 0.379} = \frac{440.13}{11.229} = 39.19$$

Dari perhitungan sampel dengan menggunakan rumus di atas didapatkan jumlah sampel sebanyak 40 sampel.

Keterangan :

- $n$  = Jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini  
 $N$  = Jumlah populasi (1086)  
 $P$  = Prevalensi kejadian tidak mengkonsumsi sayur dan buah di Bandung Barat pada usia 15-19 tahun (16.74%) = 0.1674  
 $\alpha$  = Derajat Kepercayaan (90%) = 1.65  
 $d$  = Presisi (10%) = 0.1

(Rachmat, 2015)

### 4.3.3 Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dari total populasi yang ada di SMAN 1 Ngamprah sebanyak 1086 orang yang terdiri dari siswa kelas X sebanyak 396 siswa dari 11 kelas, siswa kelas XI sebanyak 390 siswa dari 11 kelas dan siswa kelas XII sebanyak 301 siswa dari 9 kelas. Pengambilan sampel dilakukan pada kelas X, XI dan XII menggunakan purposive sampling.

## 4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data

### 4.4.1 Data Primer

Data primer yang diperlukan dalam penelitian ini, diantaranya:

- Data responden meliputi usia, jenis kelamin, kelas, tingkat pendidikan orang tua dan pekerjaan orangtua.
- Data konsumsi sayur dan buah yang didapat dari kuisioner SQ FFQ dengan wawancara langsung pada remaja
- Data preferensi sayur dan buah yang didapat dari hasil jawaban kuisioner yang diisi sendiri oleh responden

- d. Data *self-efficacy* terhadap sayur dan buah yang didapat dari hasil jawaban kuisisioner yang diisi sendiri oleh responden
- e. Data keterpaparan media yang didapat dari hasil jawaban kuisisioner yang diisi sendiri oleh responden

#### **4.4.2 Data Sekunder**

Data sekunder yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data sekolah meliputi alamat sekolah dan jumlah siswa.

#### **4.4.3 Cara Pengumpulan Data**

- a. Data karakteristik siswa SMAN 1 Ngamprah, meliputi : nama, kelas, umur, tanggal lahir, jenis kelamin, jenis kelamin, kelas, tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orangtua, dan alamat rumah yang diperoleh menggunakan kuisisioner yang diisi sendiri.
- b. Data rata-rata konsumsi sayur dan buah yang diperoleh dengan melakukan wawancara SQ-FFQ kepada responden.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam wawancara SQ-FFQ (Par'i, 2016) adalah :

1. Menyiapkan formulir SQ-FFQ.
2. Petugas memperkenalkan diri pada responden dan menjelaskan tujuan wawancara kepada responden.
3. Menanyakan jenis sayur dan buah yang biasa dimakan dalam sebulan terakhir, dan petugas mempersilakan responden untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuisisioner.
4. Enumerator menanyakan secara rinci makanan yang biasa dimakan mulai dari harian, mingguan, sampai pada bulanan kemudian beralih tanda pada kolom waktu.
5. Enumerator menanyakan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi responden yang telah ditandai di dalam daftar SQ-FFQ.
6. Enumerator menanyakan jumlah yang dikonsumsi per porsi tiap kali makan

7. Enumerator mengucapkan terima kasih kepada responden
  8. Enumerator menerjemahkan URT ke dalam gram dan menghitung rata-rata perhari dengan bantuan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar penukar atau dengan *software* komputer.
  9. Membandingkan konsumsi rata-rata sayur dan buah pada responden perhari dengan anjuran konsumsi sayur dan buah.
- c. Data preferensi sayur dan buah yang didapat dari hasil jawaban kuisisioner yang diisi sendiri oleh responden.
- Langkah pengisian kuisisioner preferensi:
1. Menyiapkan kuisisioner preferensi sayur dan buah pada responden.
  2. Petugas menjelaskan cara mengisi kuisisioner.
  3. Kuisisioner terdiri dari 5 soal untuk kuisisioner preferensi sayur dan 5 soal untuk kuisisioner preferensi sayur.
  4. Jika sampel menjawab ya pada pertanyaan ke-1 maka mendapat 1 poin dan jika tidak mendapatkan 0 poin.
  5. Kemudian preferensi dikategori Kurang baik, jika skor <2 poin
- d. Data *self-efficacy* terhadap sayur dan buah yang didapat dari hasil jawaban kuisisioner yang diisi sendiri oleh responden
1. Menyiapkan kuisisioner *self efficacy* sayur dan buah pada responden.
  2. Petugas menjelaskan cara mengisi kuisisioner.
  3. Kuisisioner terdiri dari 5 soal yang berupa pernyataan sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.
  4. Perhitungan poin untuk (sangat setuju = 4), (setuju= 3), (tidak setuju= 2), (sangat tidak setuju=1).
  5. Hasil kuisisioner dijumlahkan dan dikategorikan berdasarkan menjadi baik jika skor jawaban  $\geq$  mean dan kurang baik jika skor jawaban < mean.

- e. Data keterpaparan media yang didapat dari hasil jawaban kuisisioner yang diisi sendiri oleh responden
  - 1. Menyiapkan kuisisioner keterpaparan media pada responden.
  - 2. Petugas menjelaskan cara mengisi kuisisioner.
  - 3. Kuisisioner terdiri dari 4 soal terkait keterpaparan media.
  - 4. Berdasarkan pertanyaan ke-1, jika sampel pernah terpapar media gizi maka dikategorikan menjadi: pernah atau tidak pernah.

## **4.5 Pengolahan dan Analisis Data**

### **4.5.1 Pengolahan Data**

- a. Data konsumsi sayur dan buah didapatkan dari kuisisioner SQ FFQ lalu di entry ke dalam SPSS dan dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu konsumsi sayur dan buah cukup dan kurang.
- b. Data preferensi sayur dan buah didapat dari kuisisioner preferensi lalu di entry ke dalam SPSS dan dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu kurang baik dan baik.
- c. Data *self-efficacy* sayur dan buah didapat dari kuisisioner *self efficacy* lalu di entry ke dalam SPSS dan dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu kurang baik dan baik.
- d. Data keterpaparan media dari kuisisioner keterpaparan media massa lalu di entry ke dalam SPSS dan dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu terpapar dan tidak terpapar.

### **4.5.2 Analisis Data**

- a. Analisis univariat  
Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah remaja menggunakan kuisisioner metode wawancara pada remaja. Analisis variable dilakukan dengan tujuan mengetahui distribusi frekuensi dan persentasi setiap variable, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.

b. Analisis bivariate

Analisis bivariate disajikan dengan menggunakan tabel silang dan dianalisis secara deskriptif. Analisis bivariate dilakukan dengan mengetahui informasi dan gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media berdasarkan pola konsumsi sayur dan buah.

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Umum SMAN 1 Ngamprah**

Lokasi penelitian ini bertempat di SMAN 1 Ngamprah. SMAN 1 Ngamprah adalah salah satu satuan pendidikan jenjang sekolah menengah atas yang terletak di Ngamprah. Alamat lengkap dari SMAN 1 Ngamprah yaitu berada di Jl. Kenanga Raya Puri Cipageran Indah 2, RT. 01, RW. 18, Desa Tani Mulya Ngamprah Kode Pos : 40552. Terdapat 3 tingkatan kelas di SMAN 1 Ngamprah yaitu terdiri dari kelas X, XI, dan XII, dimana masing masing tingkatannya memiliki 2 jurusan yaitu IPA dan IPS. Pada tingkat X terdapat 7 kelas jurusan IPA dan 4 kelas jurusan IPS dengan total kelas 11 kelas dan jumlah siswa 396 orang. Pada tingkat kelas XI terdapat 7 kelas jurusan IPA dan 4 kelas jurusan IPS dengan total kelas 11 dan jumlah siswa sebanyak 388 orang. Sedangkan, pada tingkat kelas XII terdapat 5 kelas jurusan IPA dan 4 kelas jurusan IPS dengan total kelas 9 kelas dan jumlah siswa 302 orang. Maka jumlah siswa dari tingkat X, XI, dan XII adalah 1086 orang.

Tempat kantin SMAN 1 Ngamprah tidak banyak yang berjualan dikarenakan pandemi dan siswa lebih sering dirumah. Secara observasional, tidak banyak pedagang yang berjualan dan tidak tersedia pedagang buah dan sayur. Sedangkan, dirumah terdapat variasi ketersediaan sayur dan buah yang berbeda setiap individunya.

#### **5.2 Gambaran Umum Sampel**

Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswi kelas X, XI, dan XII Jurusan IPA dan IPS di SMAN 1 Ngamprah yang bersedia mejadi sampel penelitian. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 40 siswa.

### 5.3 Karakteristik Umum Sampel

#### 5.3.1 Usia Sampel

Pada penelitian ini, usia sampel dikategorikan menjadi 4 kelompok yaitu 15, 16, 17 dan 18 tahun. Distribusi frekuensi berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 5.1 di bawah ini.

**TABEL 5. 1 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN USIA**

Kelompok usia	n	%
15 tahun	9	22.5
16 tahun	13	32.5
17 tahun	12	30.0
18 tahun	6	15.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diperoleh bahwa karakteristik sampel menurut usia terdiri dari 22.5% siswa berusia 15 tahun, 32.5% siswa berusia 16 tahun, 30.0% siswa berusia 17 tahun, dan 15.0% siswa berusia 18 tahun. Berdasarkan penelitian Dearly (2021) menyatakan variabel usia memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi sayur dan buah. Semakin tua sampel, maka semakin rendah konsumsi sayur dan buahnya. Hal ini dikuatkan dengan teori Rasmussen et al (2006) yang menyatakan asupan sayur dan buah menurun seiring bertambahnya usia diantara anak-anak dan remaja.

#### 5.3.2 Jenis Kelamin Sampel

Pada penelitian ini, jenis kelamin sampel dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu perempuan dan laki-laki. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 5.2 di bawah ini.

**TABEL 5. 2 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN JENIS KELAMIN**

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	23	57.5
Laki-laki	17	42.5
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa karakteristik sampel menurut jenis kelamin terdiri dari 42.5% siswa laki-laki dan 57.5% siswa perempuan. Menurut Fibrihizani (2012) dan Robert (2013), terdapat

kecenderungan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik pada perempuan daripada laki-laki. Hal ini dapat dihubungkan dengan kesukaan anak perempuan terhadap sayur dan buah lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini serupa pada penelitian ini yang menunjukkan rata-rata konsumsi sayur dan buah pada perempuan lebih banyak dibanding pada laki laki. Dengan rata-rata konsumsi sayur dan buah pada perempuan 324 gr dan pada laki laki 276gr.

### 5.3.3 Kelas Sampel

Pada penelitian ini, kelas sampel dikategorikan menjadi 3 kelompok yaitu X, XI, dan XII. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel 5.3. Berdasarkan tabel tersebut dapat diperoleh bahwa karakteristik sampel menurut kelas terdiri dari 27.5% siswa kelas X dan 47.5% siswa kelas XI dan 25.0% siswa kelas XII.

**TABEL 5. 3DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KELAS**

Kelas	n	%
X	11	27.5
XI	19	47.5
XII	10	25.0
Total	40	100.0

### 5.3.4 Tingkat Pendidikan Orangtua Sampel

Pada penelitian ini, tingkat pendidikan orang tua sampel dikategorikan menjadi 5 kelompok yaitu Tidak sekolah, Tamat SD, Tamat SMP, tamat SMP, tamat SMA/SMK dan tamat PT/D3/S1/S2/S3. Distribusi frekuensi tingkat pendidikan orangtua dapat dilihat berdasarkan pada tabel 5.4 di bawah ini.

**TABEL 5. 4 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PENDIDIKAN ORANGTUA**

Orangtua	Tingkat Pendidikan	n	%
Ayah	Tidak sekolah	1	2.5
	SD	1	2.5
	SMP	1	2.5
	SMA/SMK	21	52.5
	PT/D3/S1/S2/S3	16	40.0
Total		40	100.0

Ibu	Tidak sekolah	1	2.5
	SD	2	5.0
	SMP	1	2.5
	SMA/SMK	20	50.0
	PT/D3/S1/S2/S3	16	40.0
Total		40	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diperoleh bahwa karakteristik sampel menurut pendidikan ayah terdiri dari 27.5% ayah tingkat pendidikan tidak sekolah, 2.5% ayah pendidikan tamat SD, 2.5% ayah tingkat pendidikan tamat SMP, 52.5% ayah tingkat pendidikan tamat SMA/SMK dan 40% ayah tingkat pendidikan tamat PT/D3/S1/S2/S3. Sedangkan karakteristik sampel menurut pendidikan Ibu terdiri dari 2.5% tingkat pendidikan tidak sekolah, 5.0% ibu tingkat pendidikan tamat SD, 2.5% ibu tingkat pendidikan tamat SMP, 50.0% ibu tingkat pendidikan SMA/SMK dan 40.0% ibu tingkat pendidikan PT/D3/S1/S2/S3. Pada penelitian Dearly (2021) dan Astriyani (2011) menyatakan tidak ada hubungan signifikan antara pendidikan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

### 5.3.5 Pekerjaan Orangtua Sampel

Pada penelitian ini, pekerjaan ayah sampel dikategorikan menjadi 6 kelompok yaitu PNS, Pegawai Swasta, Wiraswasta, Buruh, Dosen dan tidak bekerja. Sedangkan, pekerjaan ibu sampel dikategorikan menjadi 6 kelompok yaitu PNS, Pegawai Swasta, Wiraswasta, Buruh, Dosen dan ibu rumah tangga. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel 5.5 di bawah ini.

**TABEL 5. 5 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PEKERJAAN ORANGTUA**

Orangtua	Pekerjaan	N	%
Ayah	PNS/TNI/POLRI/BUMN	6	15.0
	Pegawai Swasta	17	42.5
	Wiraswasta/Pedagang	11	27.5
	Buruh	4	10.0
	Dosen/Guru	1	2.5
	Tidak bekerja	1	2.5
Total		40	100.0

Ibu	PNS/TNI/POLRI/BUMN	3	7.5
	Pegawai Swasta	1	2.5
	Wiraswasta/Pedagang	3	7.5
	Ibu rumah tangga	30	75.0
	Dosen/Guru	3	7.5
Total		40	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diperoleh bahwa karakteristik sampel menurut pekerjaan ayah terdiri dari 15.0% ayah memiliki pekerjaan sebagai PNS/TNI/POLRI/BUMN, 42.5% ayah memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta, 27.5% ayah memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta/pedagang, 10.0% ayah memiliki pekerjaan sebagai buruh, 2.5% ayah memiliki pekerjaan sebagai dosen/guru dan 2.5% ayah tidak memiliki pekerjaan. Sedangkan karakteristik sampel menurut pekerjaan Ibu terdiri dari 7.5% ibu memiliki pekerjaan sebagai PNS/TNI/POLRI/BUMN, 2.5% ibu memiliki pekerjaan sebagai Pegawai swasta, 7.5% ibu memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta/pedagang, 75.0% ibu memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan 7.5% ibu memiliki pekerjaan sebagai dosen/guru. Pada penelitian Astriyani (2011) menyatakan tidak ada hubungan signifikan antara pekerjaan orangtua dengan konsumsi sayur dan buah.

## 5.4 Analisis Univariat

### 5.4.1 Preferensi

Pada penelitian ini, preferensi sampel dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu kurang baik dan baik. Sampel dikategorikan memiliki preferensi yang baik jika memiliki skor poin =2. Sedangkan, dikategorikan memiliki preferensi yang kurang baik jika skor poin <2. Distribusi frekuensi berdasarkan preferensi buah dapat dilihat pada tabel 5.6 di bawah ini.

**TABEL 5. 6 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PREFERENSI BUAH.**

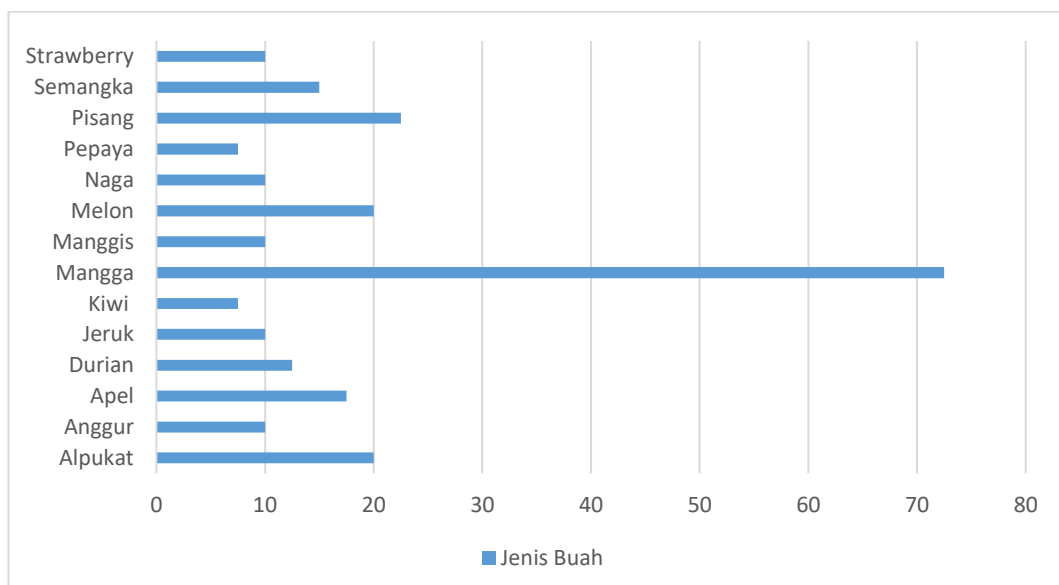
Variabel		n	%
Preferensi Buah	Suka	39	97.5
	Tidak suka	1	2.5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diperoleh hasil preferensi buah dari 40 sampel adalah 39 orang (97.5%) siswa suka buah dan 1 orang ( 2.5%) siswa tidak suka buah dengan alasan tidak tersedia. Sedangkan, berdasarkan penelitian di SMPN 127 Jakarta Barat dari 165 sampel, diketahui terdapat 93.93% sampel suka buah dan 6.06% sampel tidak suka. Dan dari 6.06% sampel yang menyatakan tidak suka buah beralasan tidak suka buah karena tidak tersedia (50%) dan rasanya tidak enak (50%) (Nurlidyawati, 2015). Berdasarkan hasil penelitian lain, menyatakan bahwa 89.8% sampel menyukai buah dan 10.2% sampel tidak suka buah (Terati, 2020). Sedangkan pada Penelitian Dearly (2020) dan Sari (2018) yang menyatakan *food preference* buah kurang adalah 0% pada SMAN 6 Bandung. Jika dibandingkan dengan penelitian lain, maka remaja di SMAN 1 Ngamprah juga memiliki kecenderungan suka terhadap buah. Sedangkan alasan tidak suka konsumsi buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah cenderung mirip yaitu karena tidak tersedia.

**TABEL 5. 7 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KUISIONER PREFERENSI BUAH.**

Variabel		n	%
<b>Alasan tidak suka buah</b>	Tidak tersedia	1	100
	Rasanya tidak enak	0	0
	Tidak bermanfaat bagi tubuh	0	0
	<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100</b>
<b>Alasan konsumsi buah</b>	Rasanya enak dan segar	19	47.5
	Disuruh orangtua/wali atau teman	2	5.0
	Membantu melancarkan pencernaan	1	2.5
	Untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral	18	45.0
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Pengolahan buah yang disukai</b>	Buah segar	28	70.0
	Jus buah segar	11	27.5
	Minuman buah kemasan	0	0
	Buah kaleng, manisan buah	0	0
	Dicampur dengan makanan/minuman lain (seperti sop buah)	1	2.5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Dari hasil kuisisioner penelitian ini, diketahui alasan siswa mengonsumsi buah adalah rasanya enak dan segar (47.5%), untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral (45.0%), disuruh orangtua/wali (5.0%) dan membantu melancarkan pencernaan (2.5%). Sedangkan pengolahan buah yang paling disukai adalah buah segar (70.0%), Jus Buah segar (27.5%) dan dicampur dengan makanan lain (2.5%). Pada penelitian Nurlidyawati (2015) menyatakan alasan siswa konsumsi buah paling tinggi adalah untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral (32.9%) dan rasanya enak dan segar (25.8%) dan pengolahan buah yang paling disukai adalah buah segar (58.1%). Sedangkan pada penelitian Dearly (2021) alasan terbanyak remaja konsumsi buah adalah untuk menjaga kesehatan (84.4%) dan pengolahan buah yang paling disukai adalah buah segar (50%) dan Jus Buah segar (43.8%). Jika dibandingkan dengan penelitian lain, alasan terbanyak konsumsi buah di SMAN 1 Ngamprah berbeda dengan penelitian lain yaitu rasanya enak dan segar. Sedangkan pengolahan yang paling disukai remaja cenderung sama yaitu buah segar yang dimakan langsung. Sedangkan hasil penelitian diperoleh 3 buah yang paling disukai oleh sampel dapat dilihat pada gambar 5.1 dibawah ini.



**GAMBAR 5. 1 JENIS BUAH YANG PALING DISUKAI OLEH SAMPEL**

Pada penelitian ini sampel dapat memilih 3 jenis buah yang paling disukai. Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa jenis buah yang paling disukai adalah mangga (72.5%), pisang (22.5%) dan alpukat serta melon (20.0%). Dan berdasarkan penelitian Nurlidyawati (2015), 29 siswa memilih lebih menyukai mangga dan 22 siswa memilih apel. Sedangkan penelitian Dearly (2021), 44 subjek memilih mangga sebagai buah yang disukai, dan 36 subjek memilih pisang. Sedangkan, menurut SDT 2014, konsumsi buah terbanyak pada masyarakat indonesia yaitu pisang. Jika dibandingkan dari ketiga penelitian, remaja memiliki preferensi yang sama yaitu lebih banyak yang menyukai mangga dan diikuti dengan pisang yang lebih sering dikonsumsi. Sedangkan distribusi frekuensi preferensi pada sayur dapat dilihat pada tabel 5.8 dibawah ini.

**TABEL 5. 8 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PREFERENSI SAYUR.**

Variabel		n	%
<b>Preferensi Sayur</b>	Suka	36	90
	Tidak suka	4	10
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>

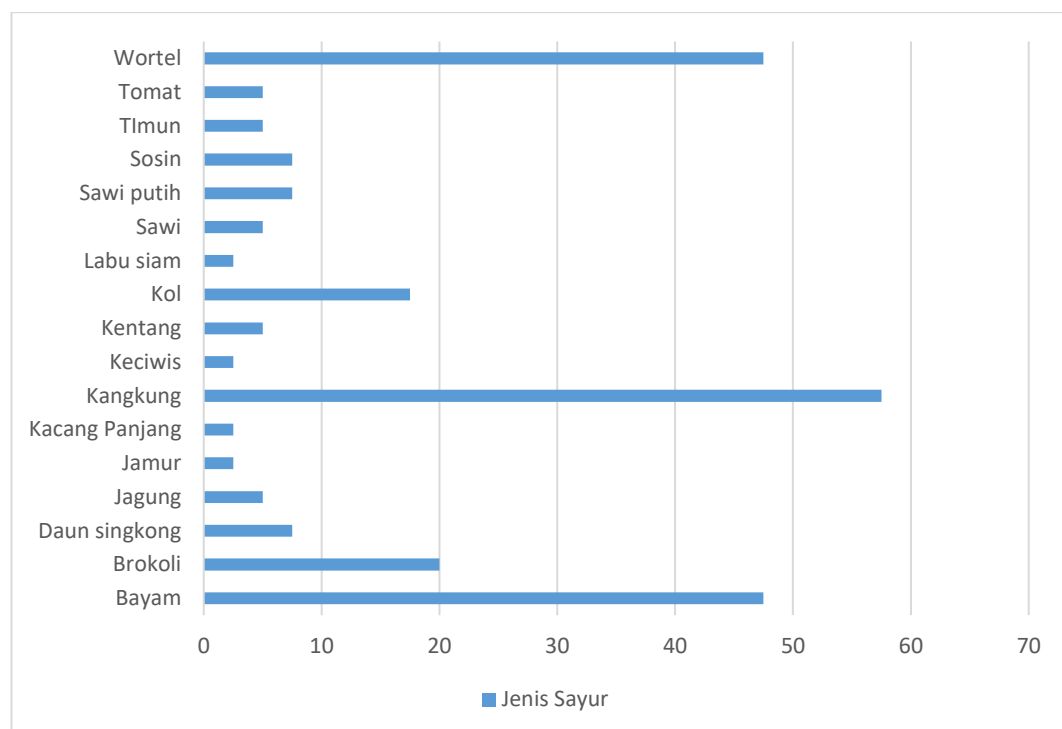
Berdasarkan tabel 5.8 diketahui hasil preferensi sayur dari 40 sampel adalah 36 orang (90%) siswa suka terhadap sayur dan 4 orang (10%) siswa tidak suka dengan sayur dengan alasan tidak tersedia (2 orang) dan rasanya tidak enak (2 orang). Sedangkan berdasarkan penelitian di SMPN 127 Jakarta Barat, diketahui terdapat 79.39% sampel suka sayur dan 20.6% sampel tidak suka (Nurlidyawati, 2015). Penelitian Dearly (2021) menyatakan terdapat 90.6% sampel yang suka sayur dan 9.4% sampel tidak suka sayur. Jika dibandingkan, angka preferensi sayur pada remaja di SMAN 1 Ngamprah cenderung mirip dengan penelitian Dearly yaitu 90% (Dearly, 2021).

**TABEL 5. 9 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN KUISIONER PREFERENSI SAYUR**

Variabel		n	%
<b>Alasan tidak menyukai sayur</b>	Tidak tersedia	2	50
	Rasanya tidak enak	2	50
	Tidak bermanfaat bagi tubuh	0	0
	<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
<b>Alasan konsumsi sayur</b>	Rasanya enak dan segar	2	5
	Disuruh orangtua/wali atau teman	7	17.5
	Membantu melancarkan pencernaan	12	30.0
	Untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral	19	47.5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Pengolahan sayur yang disukai</b>	sayur segar	0	0
	Sayuran dimasak	35	87.5
	Minuman sayur kemasan	0	0
	Jus sayur segar	0	0
	Dicampur dengan makanan/minuman lain	5	12.5
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil kuisisioner diketahui alasan siswa mengkonsumsi sayur adalah untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral (47.5%), membantu melancarkan pencernaan (30.0%), disuruh orangtua/wali (17.5%) dan rasanya enak dan sehat (5.0%). Sedangkan pengolahan sayur yang paling disukai adalah sayuran dimasak (87.5%) dan dicampur dengan makanan/minuman lain (12.5%). Penelitian Nurlidyawati (2015) menyatakan alasan siswa konsumsi sayur paling tinggi adalah untuk menjaga kesehatan (56.5%). Sedangkan pengolahan sayur yang paling disukai adalah sayuran dimasak (83.2%). Dan pada penelitian Dearly (2021) menyatakan alasan siswa konsumsi sayur paling tinggi adalah untuk menjaga kesehatan (84.4%). Sedangkan pengolahan sayur yang paling

disukai adalah sayuran dimasak dengan cara ditumis (84.4%). Jika dibandingkan dengan penelitian lain, remaja di SMAN 1 Ngamprah memilih mengkonsumsi sayur untuk menjaga kesehatan sama seperti pada penelitian lain. Sedangkan cara pengolahan yang paling disukai cenderung sama yaitu sayur yang dimasak. Pada penelitian ini sampel diberi kesempatan memilih 3 jenis sayur yang paling disukai.



### **GAMBAR 5. 2JENIS SAYUR YANG PALING DISUKAI OLEH SAMPEL**

Berdasarkan gambar 5.2 dapat dilihat bahwa jenis sayur yang paling disukai adalah sayur kangkung (57.5%), dan bayam serta wortel (47.5%). Dan berdasarkan penelitian Nurlidyawati (2015) 52 siswa memilih lebih menyukai bayam, 44 siswa memilih kangkung sebagai sayur yang paling disukai. Sedangkan berdasarkan penelitian lain, 46 remaja memilih menyukai kangkung, dan 35 remaja memilih menyukai bayam (Dearly, 2021). Jika dibandingkan dengan penelitian lain maka jenis sayur yang disukai remaja di SMAN 1 Ngamprah cenderung sama yaitu kangkung atau bayam. Hal ini juga didukung dengan SDT 2014 yang menyatakan sayuran daun seperti kangkung dan bayam merupakan kelompok sayuran yang

paling banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia (Kemenkes ,2014). Sedangkan distribusi kategori preferensi sayur dan buah didapat dari hasil 2 pertanyaan terkait preferensi sayur dan buah. Dengan hasil dapat dilihat pada tabel 5.10 dibawah ini.

**TABEL 5. 10 DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN PREFERENSI SAYUR BUAH.**

Preferensi sayur dan buah	N	%
Baik (skor =2)	36	90.0
Kurang baik (skor <2)	4	10.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 5.10 dapat diperoleh kategori preferensi sayur dan buah dari 40 orang sampel adalah 4 orang (10%) memiliki preferensi kurang baik dan 36 orang (90%) siswa memiliki preferensi baik. Pada penelitian Lestari (2013), terdapat 81.1% siswa yang menyukai sayur dan buah dan terdapat 18.9% yang tidak menyukai sayur dan buah. Sedangkan hasil penelitian Nurlidyawati (2015), terdapat 77.6% responden memiliki preferensi baik terhadap sayur dan buah dan 22.4% responden memiliki preferensi yang kurang baik terhadap sayur dan buah. Jika dibandingkan jumlah preferensi sayur dan buah di SMAN 1 Ngamprah lebih tinggi dibandingkan yang lain.

Berdasarkan teori Chen (2020) menyatakan bahwa preferensi memang dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu karakteristik makanan, karakteristik individu dan karakteristik lingkungan. Berdasarkan alasan konsumsi buah tertinggi (karena rasanya enak dan segar) telah sesuai dengan teori Chen yang menyatakan bahwa karakteristik makanan (rasa, tekstur) mempengaruhi tingginya preferensi buah di SMAN 1 Ngamprah. Sedangkan pada preferensi sayur lebih dipengaruhi oleh karakteristik individu atau sikap terhadap kesehatan. Hal ini dijelaskan dengan banyaknya yang memilih konsumsi sayur dengan alasan menjaga kesehatan.

Berdasarkan teori Vabe menyatakan bahwa tingginya preferensi sayur dan buah di SMAN 1 Ngamprah dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu biologis, psikologis dan lingkungan. Penyebab tingginya preferensi buah dan sayur berdasarkan faktor biologis dapat dikarenakan persepsi dan pengalaman sensoris pada buah dan sayur. Sedangkan secara psikologis tingginya preferensi buah dan sayur dikarenakan kebiasaan konsumsi buah yang berulang. Sedangkan berdasarkan faktor lingkungan tingginya preferensi dapat dipengaruhi oleh pengaruh orang tua, usia, jenis kelamin dan penghasilan. (Vabe, 2014)

#### 5.4.2 Self-Efficacy

Pada penelitian ini, *self efficacy* sampel dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu kurang baik dan baik. Sampel dikategorikan memiliki *self efficacy* yang baik jika memiliki skor  $\geq$  (mean/13,75). Sedangkan, dikategorikan memiliki *self efficacy* yang kurang baik jika skor poin  $<$  (mean/13,75). Distribusi frekuensi berdasarkan preferensi dapat dilihat pada tabel 5.11 di bawah ini.

**TABEL 5. 11 GAMBARAN SELF EFFICACY SAMPEL**

<i>Self efficacy</i>	N	%
Baik	23	57.5
Kurang baik	17	42.5
Total	40	100.0

Dari tabel 5.11 diatas dapat di peroleh kesimpulan bahwa terdapat 23 orang (57.5%) siswa dengan *self efficacy* baik dan 17 orang (42.5%) siswa dengan *self efficacy* kurang baik. Berdasarkan penelitian Anggraeni (2018) terdapat 46.6% remaja di SMPN 98 Jakarta memiliki *self efficacy* yang baik dan 53.4% remaja memiliki *self efficacy* yang kurang baik. Sedangkan berdasarkan penelitian Fayasari (2020), diketahui di daerah urban yaitu Jakarta terdapat 36.4 % responden yang memiliki *self efficacy* yang baik dan 63.3% responden yang memiliki *self efficacy* yang kurang baik. Sedangkan di daerah rural yaitu Bogor terdapat 82.1% responden yang memiliki *self efficacy* yang baik dan 17.9% responden memiliki *self efficacy* kurang baik. Jika dibandingkan dengan penelitian diatas, siswa di

SMAN 1 Ngamprah memiliki self efficacy lebih tinggi dibandingkan remaja di daerah Urban seperti Jakarta namun lebih rendah pada daerah Rural seperti Bogor.

**TABEL 5. 12 DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN SELF EFFICACY**

Variabel	Self efficacy		Total	
	N	%	N	%
<b>Saya percaya dapat memakan buah/olahannya atau sayur/olahannya hampir setiap pagi</b>				
Sangat Tidak Percaya	0	0	40	100.0
Tidak percaya	4	10.0		
Percaya	28	70.0		
Sangat Percaya	8	20.0		
<b>Saya percaya dapat memakan sayur dan buah setiap kali makan makanan utama</b>				
Sangat Tidak Percaya	0	0	40	100.0
Tidak percaya	12	30.0		
Percaya	24	60.0		
Sangat Percaya	4	10.0		
<b>Saya percaya dapat memakan sayur dan buah ketika berada di luar rumah</b>				
Sangat Tidak Percaya			40	100.0
Tidak percaya	9	22.5		
Percaya	25	62.5		
Sangat Percaya	6	15.0		
<b>Saya percaya dapat memakan minimal 5 porsi sayur dan buah setiap hari</b>				
Sangat Tidak Percaya	1	2.5	40	100.0
Tidak percaya	23	57.5		
Percaya	15	37.5		
Sangat Percaya	1	2.5		
<b>Saya percaya dapat memakan sayur dan buah sebagai snack.</b>				
Sangat Tidak Percaya			40	100.0
Tidak percaya	14	35.0		
Percaya	22	55.0		
Sangat Percaya	4	10.0		

Pada tabel 5.12 diatas diketahui responden lebih merasa percaya dirinya terendah saat ditanyakan mengenai mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi perharinya. Hal ini dibuktikan dengan jumlah 2.5% memilih sangat tidak percaya, 57.5% memilih tidak percaya, 37.5% memilih

percaya dan 2.5% memilih sangat percaya. Sedangkan responden merasa percaya diri tertinggi saat ditanyakan dapat mengkonsumsi sayur atau buah atau olahannya di setiap pagi hari. Hal ini dibuktikan dengan sebanyak 10.0% memilih tidak percaya, 70.0% memilih percaya dan 20.0% memilih sangat percaya.

Berdasarkan teori Maduxx menyatakan bahwa *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh lima sumber utama yaitu pengalaman kinerja, pengalaman perwakilan, pengalaman imajiner, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis atau emosional (Maduxx, 2012). Jika penelitian ini dibandingkan dengan teori maka cukup tingginya nilai *self efficacy* di SMAN 1 Ngamprah dapat dikarenakan oleh pengalaman kinerja (kemampuan individu untuk melaksanakan konsumsi sayur dan buah dalam jumlah minimal seperti 1 kali setiap pagi) dan persuasi verbal (persuasi dari orang tua untuk konsumsi sayur dan buah). Dan rendahnya *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh faktor pengalaman kinerja pada orang tersebut yang dinyatakan dengan terdapat ketidakmampuan pada responden untuk mengontrol lingkungan (ketersediaan sayur dan buah) sehingga belum mampu mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.

#### 5.4.3 Keterpaparan Media

Pada penelitian ini, keterpaparan media pada sampel dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu pernah dan tidak pernah. Distribusi frekuensi berdasarkan keterpaparan media dapat dilihat pada tabel 5.13 di bawah ini.

**TABEL 5. 13 GAMBARAN KETERPAPARAN MEDIA SAMPEL**

Keterpaparan Media	n	%
Pernah	24	60.0
Tidak pernah	16	40.0
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 5.13 diatas diketahui terdapat 24 orang (60.0%) siswa yang pernah terpapar media massa dan 16 orang (40.0%) siswa yang belum pernah terpapar media massa mengenai konsumsi sayur dan buah. Penelitian Anggraeni (2018) menyatakan terdapat 98.1% remaja

pernah terpapar media dan 1.9% tidak pernah terpapar media massa. Sedangkan pada penelitian Lestari (2013), 66% siswa terpapar informasi/iklan dan 34% tidak terpapar informasi/iklan. Sedangkan penelitian Farisa (2012) menyatakan terdapat 92.5% responden yang terpapar media dan 7.5% responden yang tidak terpapar media. Jika dibandingkan dengan penelitian lain keterpaparan media informasi terkait sayur dan buah di SMAN 1 Ngamprah lebih rendah dibandingkan dengan yang lainnya.

**TABEL 5. 14 DISTRIBUSI FREKUENSI BERDASARKAN KETERPAPARAN MEDIA**

Variabel	Keterpaparan Media		Total	
	N	%	N	%
<b>Dari mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi?</b>				
Tidak ada	4	10.0	40	100.0
Media Elektronik	35	87.5		
Media Non Elektronik	1	2.5		
<b>Dari media elektronik yang mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi dan kesehatan?</b>				
Tidak ada	2	5.0	40	100.0
Acara Televisi	3	7.5		
Iklan di televise	3	7.5		
Internet	14	35.0		
Media Sosial	18	45.0		
<b>Dari media non elektronik yang mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi dan kesehatan?</b>				
Tidak ada	6	15.0	40	100.0
Artikel di koren	2	5.0		
Iklan di koran	2	5.0		
Iklan di majalah	1	2.5		
Temen/Keluarga	24	60.0		
Sekolah	5	12.5		
<b>Dari sosial media yang mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi dan kesehatan?</b>				
Tidak ada	4	10.0	40	100.0
Google	16	40		
Instagram	13	32.5		
Twitter	1	2.5		
Tiktok	3	7.5		
Youtube	3	7.5		

Sedangkan berdasarkan hasil kuisioner dalam tabel 5.14, sumber media informasi yang biasanya diakses untuk mendapatkan informasi gizi adalah media elektronik (87.5%), media non elektronik (2.5%) dan tidak terpapar media gizi (10.0%). Media elektronik yang paling sering digunakan untuk mendapatkan informasi gizi adalah media sosial (45.0%), internet (35.0%), acara televisi (7.5%), iklan di televisi (7.5%) dan tidak ada (5.0%). Media non elektronik yang biasanya merupakan sumber informasi gizi ialah dari teman /keluarga (60.0%), sekolah (12.5%), artikel di koran (5.0%), iklan di koran (5.0%), iklan di majalah (2.5%) dan tidak ada (15.0%). Media sosial yang biasanya digunakan untuk mendapatkan informasi gizi ialah Instagram (32.5%), google (40.0%), youtube (7.5%), TikTok (7.5%), Twitter (2.5%) dan tidak ada (10%).

Pada penelitian lain asal informasi terbanyak berasal dari acara televisi yang dipilih oleh 109 siswa dan internet yang dipilih oleh 76 siswa (Farisa, 2012). Hal ini sama dengan hasil penelitian ini yang menyatakan media informasi mengenai gizi lebih sering diperoleh melalui media elektronik yaitu media sosial atau internet. Namun informasi dari media non elektronik lebih sering diperoleh dari keluarga atau teman. Sedangkan jenis media sosial yang paling sering digunakan untuk mendapatkan informasi gizi adalah google.

#### **5.4.4 Pola Konsumsi Sayur dan Buah**

Pada penelitian ini, konsumsi buah dibagi menjadi dua yaitu cukup dan kurang. Konsumsi buah dikatakan cukup jika >150gr/hari dan dikatakan kurang jika <150gr/hari. Sedangkan konsumsi sayur dibagi menjadi 2 yaitu cukup dan kurang. Konsumsi sayur dikatakan cukup jika >250gr/hari dan dikatakan kurang jika <250gr/hari. Sedangkan konsumsi sayur dan buah pada sampel dihitung dengan cara ditambahkan antara konsumsi sayur dan konsumsi buah. Lalu, dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu cukup dan kurang. Konsumsi sayur dan buah dikatakan cukup jika konsumsi >400gr/hari dan dikatakan kurang jika konsumsi <400gr/hari. Distribusi

frekuensi berdasarkan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 5.15 di bawah ini.

**TABEL 5. 15 GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMAN 1 NGAMPRAH**

Variabel	N	%
<b>Konsumsi Buah</b>		
Cukup	20	50
Kurang	20	50
Total	40	100.0
<b>Konsumsi Sayur</b>		
Cukup	2	5.0
Kurang	38	95.0
Total	40	100.0
<b>Konsumsi Sayur dan buah</b>		
Cukup	7	17.5
Kurang	33	82.5
Total	40	100.0

Berdasarkan tabel 5.15, pada penelitian ini, pada penelitian ini dapat diketahui terdapat 50% remaja konsumsi buah cukup dan 50% konsumsi buah kurang. Dengan berat rata-rata konsumsi buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah yaitu 196.82gr/hari. Sedangkan pada penelitian Sumiati (2019) terdapat 61 orang (84.7%) dengan konsumsi buah kurang dan 11 orang (15.3%) dengan konsumsi buah cukup. Rata-rata konsumsi buah seluruh sampel yaitu 113.43gr/hari (Sumiati,2019). Dan penelitian pada tahun 2018 pada remaja di SMAN 6 Bandung menyatakan terdapat 70.8% remaja dengan konsumsi buah kurang dan 29.2% remaja dengan konsumsi buah cukup (Sari, 2018). Sedangkan hasil SKMI menyatakan rerata konsumsi makanan kelompok buah-buahan dan olahannya sangat kecil yaitu sebesar 33,5 gram per orang per hari. Jika dibandingkan dengan penelitian lain, maka konsumsi buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah lebih tinggi dibandingkan dengan yang lainnya dan rata-rata jumlah konsumsi buah termasuk kedalam kategori cukup.

Konsumsi sayur pada penelitian ini yang dinyatakan cukup ada sebanyak 5.0% dan konsumsi sayur kurang ada sebanyak 95%. Dengan

berat rata-rata konsumsi sayur pada remaja di SMAN 1 Ngamprah yaitu 107.37gr/hari. Penelitian Sumiati (2019) di SMAN 1 Cikidang menyatakan 93.1% sampel dengan konsumsi sayur kurang dan 6.9% sampel dengan konsumsi sayur cukup. Dan rata-rata konsumsi sayur seluruh sampel adalah 100,40gr/hari. Sedangkan penelitian oleh Sari (2018) menyatakan terdapat 97.2% remaja dengan konsumsi sayur kurang dan 2.8% remaja dengan konsumsi sayur cukup di SMAN 6 Bandung. Sedangkan, menurut SDT rata-rata konsumsi kelompok sayur dan olahannya sebesar 57,1 gram per orang per hari (SDT, 2014). Jika dibandingkan maka persentase konsumsi sayur pada remaja di SMAN 1 Ngamprah cenderung sama dan rata-rata konsumsinya masih dalam kategori kurang.

Jika dijumlahkan antara konsumsi sayur dan buah, maka terdapat 33 orang (82.5%) siswa yang kurang konsumsi sayur dan buah dan 7 orang (17.5%) siswa yang cukup konsumsi sayur dan buah. Maka rata-rata konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah yaitu 304.19gr/hari. Penelitiain Mauludina (2019) menyatakan terdapat 55.4% remaja dengan konsumsi sayur dan buah cukup dan 44.6% remaja dengan konsumsi sayur dan buah kurang (Mauludina, 2019). Sedangkan konsumsi sayur dan buah perminggu pada remaja usia 15-19 tahun yang belum sesuai anjuran adalah 98.64% (Risksedas, 2018). Jika dibandingkan, maka persentase konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka risksedas Jawa Barat pada tahun 2018. Namun, rata-rata jumlah konsumsi sayur dan buah masih dalam ketegori kurang.

## **5.5 Analisis Bivariat**

### **5.5.1 Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Preferensi**

Kesukaan atau preferensi terhadap suatu makanan dapat diartikan sebagai kesukaan individu yang menyebabkan makanan tersebut dipilih untuk dikonsumsi. Menurut Muna, gambaran preferensi ini merupakan salah satu indikator ketercukupan zat gizi (Muna,2019). Maka seseorang

dengan preferensi terhadap sayur dan buah yang baik diharapkan akan mengkonsumsi sayur dan buah dengan jumlah cukup. Distribusi gambaran konsumsi sayur dan buah berdasarkan preferensi dapat dilihat pada tabel 5.16 dibawah ini.

**TABEL 5. 16 GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BERDASARKAN PREFERENSI**

Preferensi	Konsumsi sayur dan buah				Jumlah	
	Kurang		Cukup		n	%
	N	%	n	%		
Kurang baik	4	100.0	0	0	4	100.0
Baik	29	80.5	7	19.5	36	100.0

Berdasarkan tabel 5.16 diatas dapat diperoleh hasil dari 40 sampel, terdapat 4 orang dengan preferensi kurang baik. Diantara 4 orang dengan preferensi kurang baik tersebut 100.0% nya kurang konsumsi sayur dan buah. Dan dari 36 orang sampel dengan preferensi baik. Diantara 36 orang sampel tersebut terdapat 29 orang ( 80.5%) yang memiliki konsumsi sayur dan buah kurang dan terdapat 7 orang (19.5%) yang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup.

Pada penelitian Sholehah (2016), menyatakan dari 22 orang sampel dengan preferensi baik dengan konsumsi sayur dan buah cukup ada 50% dan 50% preferensi kurang baik dengan konsumsi sayur dan buah kurang. Dan terdapat 75 orang sampel dengan preferensi kurang baik terhadap sayur dan buah terdapat 22.7% konsumsi sayur dan buah cukup dan 77.3% konsumsi sayur dan buah kurang. Sedangkan pada penelitian Pertiwi (2020) menyatakan dari 37 orang sampel dengan preferensi baik terhadap sayur dan buah terdapat 73% konsumsi sayur dan buah cukup dan 27% konsumsi sayur dan buah kurang. Dan terdapat 26 orang sampel dengan preferensi kurang baik terhadap sayur dan buah terdapat 42.3% konsumsi sayur dan buah cukup dan 57.5% konsumsi sayur dan buah kurang.

Jika dibandingkan dengan penelitian lain, nilai preferensi yang baik dengan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada SMAN 1 Ngamprah adalah yang paling rendah yaitu 19.5%. Berdasarkan data diatas maka

dapat diketahui bahwa preferensi yang baik terhadap sayur dan buah tersebut belum tentu menggambarkan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada siswa. Hal ini disebabkan, pada penelitian ini terdapat siswa memiliki preferensi yang baik terhadap sayur dan buah namun terdapat 80.5% diantaranya yang konsumsi sayur dan buah kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dearly (2021) dan Astriyani (2011) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara preferensi dengan konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Farisa (2012), Rachman et al (2017), Nuraeni (2019) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi makanan dengan konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan teori Worhington, rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Preferensi merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah. Namun teori ini tidak sejalan dengan penelitian di SMAN 1 Ngamprah yang menyatakan preferensi yang baik tidak membuat responden mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran (Worhington dalam Soetardjo, 2011).

Rendahnya konsumsi sayur dan buah namun diiringi dengan preferensi sayur dan buah yang baik dapat disebabkan oleh faktor ketersediaan di rumah atau sekolah itu sendiri. Hal ini disimpulkan berdasarkan jawaban dari kuisioner yang menyatakan alasan tidak suka sayur dan buah yaitu karena tidak tersedia. Hal ini juga dinyatakan dalam penelitian Rachan et al yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi oleh ketersediaan. Semakin tinggi ketersediaan sayur dan buah maka diharapkan konsumsi sayur dan buah menjadi cukup (Rachan et al, 2017). Maka preferensi yang baik pada responden tidak diiringi dengan ketersediaan yang menimbulkan konsumsi sayur dan buah belum sesuai anjuran. Sedangkan jika preferensi buah dan sayur rendah, tetapi ketersediaan buah dan sayur baik, maka konsumsi akan meningkat. (Neumark, 2003)

### 5.5.2 Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Self Efficacy

*Self-efficacy* dapat didefinisikan sebagai sejauh mana individu mampu percaya pada kemampuannya sendiri dalam keberhasilan mencapai tujuan. Distribusi gambaran konsumsi sayur dan buah berdasarkan *self efficacy* dapat dilihat pada tabel 5.15 dibawah ini.

**TABEL 5. 17 GAMBARAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BERDASARKAN SELF EFFICACY**

Self Efficacy	Konsumsi sayur dan buah				Jumlah	
	Kurang		Cukup		n	%
	N	%	n	%		
Kurang baik	15	88.23	2	11.77	17	100.0
Baik	18	78.26	5	21.74	23	100.0

Berdasarkan data pada tabel 5.17, dari 40 sampel terdapat 17 siswa memiliki *self efficacy* kurang baik dengan 15 orang (88.23%) di antaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 2 orang (11.77%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 23 orang siswa memiliki *self efficacy* yang baik dengan 18 orang (78.26%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 5 orang (21.74%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah.

Pada penelitian Fayasari (2020), di daerah urban (Jakarta) terdapat 39 orang sampel dengan *self efficacy* baik. Diantara sampel yang memiliki *self efficacy* baik terdapat 35.9% sampel dengan konsumsi sayur dan buah cukup dan terdapat 64.1% sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang. Dan terdapat 68 sampel dengan *self efficacy* kurang baik diantaranya terdapat 17.6% sampel dengan konsumsi sayur dan buah cukup dan terdapat 83.4% sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang. Sedangkan di daerah rural ( Bogor), terdapat 87 sampel dengan *self efficacy* baik diantaranya terdapat 13.8% sampel dengan konsumsi sayur dan buah cukup dan 86.2% sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang. Dan terdapat 19 orang sampel dengan *self efficacy* kurang baik dan

diantaranya terdapat 10.5% sampel dengan konsumsi sayur dan buah cukup dan 89.5% sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang.

Jika dibandingkan, nilai *self efficacy* yang baik dengan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada SMAN 1 Ngamprah masih rendah yaitu 21.74%. Berdasarkan hasil penelitian ini rendahnya *self efficacy* pada sampel disebabkan oleh ketidak mampuan dalam mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran yaitu 5 porsi perhari. Sedangkan, pada sampel dengan *self efficacy* kurang baik lebih banyak ditemukan sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang daripada konsumsi sayur dan buah cukup.

Jika dibandingkan berdasarkan hasil uji statistik, pada penelitian Fayasari (2020) menyatakan terdapat perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah yang signifikan antara responden yang memiliki *self efficacy* yang baik dengan yang kurang baik namun tidak ada korelasi. Sedangkan berdasarkan penelitian Granner dan Evans (2012), serta Pearson, et al. (2012) menunjukkan bahwa sayur dan buah secara signifikan berkorelasi positif dengan *self-efficacy*. Sedangkan pada penelitian Abrianingsih (2021), menyatakan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara *self efficacy* dengan konsumsi sayur dan buah. Namun, pada penelitian ini dapat disimpulkan remaja dengan *self efficacy* baik pada sampel tidak menyebabkan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada sampel.

Berdasarkan teori Worhington, rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Self efficacy* merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah. Namun teori ini tidak sejalan dengan penelitian di SMAN 1 Ngamprah yang menyatakan *self efficacy* yang baik tidak membuat responden mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran (Worhington dalam Soetardjo, 2011). Rendahnya konsumsi sayur dan buah namun diiringi dengan *self efficacy* yang baik dapat disebabkan oleh faktor kemampuan dan kurangnya pengalaman yang berkaitan dengan pengetahuan pada individu terkait konsumsi sayur dan buah (Badura, 2006).

### 5.5.3 Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Keterpaparan Media

Sumber informasi utama bagi kebanyakan orang melalui media (Anggraeni, 2018). Media berfungsi untuk merangsang masuknya informasi atau memasukkan informasi melalui berbagai indera. Berbagai personal faktor dan faktor lingkungan termasuk keterpaparan media bisa mempengaruhi konsumsi sayur dan buah (Freisling, 2009). Distribusi gambaran konsumsi sayur dan buah berdasarkan keterpaparan media dapat dilihat pada tabel 5.18 dibawah ini.

**TABEL 5. 18 GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH BERDASARKAN KETERPAPARAN MEDIA**

Keterpaparan Media	Konsumsi sayur dan buah				Jumlah	
	Kurang		Cukup		n	%
	n	%	n	%		
Tidak Pernah	14	87.5	2	12.5	16	100.0
Pernah	19	79.17	5	20.83	24	100.0

Berdasarkan tabel 5.18 diatas dapat diperoleh kesimpulan dari 40 sampel terdapat 16 orang siswa yang tidak pernah terpapar media gizi dengan 14 orang sampel (87.5%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 2 orang sampel (12.5%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 24 orang sampel pernah terpapar media gizi dengan 19 orang sampel (79.17%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 5 orang sampel (20.83%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah.

Pada penelitian Mauludina (2019) , pada sampel dengan keterpaparan media tidak pernah yang mengkonsumsi sayur dan buah kurang adalah 55.6%, sedangkan yang mengkonsumsi sayur dan buah cukup adalah 44.4%.Dan pada sampel dengan keterpaparan media pernah yang mengkonsumsi sayur dan buah kurang adalah 43.7%, sedangkan yang mengkonsumsi sayur dan buah cukup adalah 56.3%. Pada penelitian Lestari (2013) pada sampel dengan keterpaparan media tidak pernah yang mengkonsumsi sayur dan buah kurang adalah 80.6% dan yang mengkonsumsi sayur dan buah cukup adalah 19.4%.Sedangkan pada

sampel dengan keterpaparan media pernah yang mengkonsumsi sayur dan buah kurang adalah 62.9% dan yang mengkonsumsi sayur dan buah cukup adalah 37.1%.

Jika dibandingkan dari kedua penelitian diatas diketahui persentase konsumsi sayur dan buah cukup pada SMAN 1 Ngamprah pada keterpaparan media baik ataupun kurang baik sama-sama lebih rendah. Hal ini dibuktikan dengan nilai persentase pada sampel dengan konsumsi sayur dan buah cukup dengan keterpaparan media tidak pernah hanya 12.5 % dan keterpaparan media pernah hanya 20.83%. Jika dibandingkan antara kedua penelitian diatas, penelitian ini lebih mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari karena persentase konsumsi sayur dan buah sama sama rendah baik terpapar dan tidak terpapar media.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mauludina (2019) dan Lestari (2013) menyatakan secara statistic tidak ada hubungan bermakna antara keterpaparan media dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Arfan, menunjukkan tidak ada hubungan antara keterpaparan media dengan sayur dan buah. Namun pada kelompok remaja yang terpapar informasi mengenai sayur dan buah terdapat kecenderungan konsumsi sayur dan buah cukup tinggi (Arfan, 2020).

. Keterpaparan media merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah. Penyebab konsumsi sayur dan buah baik dengan keterpaparan media pernah masih rendah dapat diartikan bahwa informasi melalui media belum memasuki tahap perubahan perilaku. Pesan konsumsi sayur dan buah pada komunikator ke komunikan yaitu sampel hanya memasuki efek kognitif atau pengetahuan saja belum memasuki tahap afektif (tertarik) dan efek konotatif ( niat) (Effendy, 2003). Sehingga belum ada perubahan perilaku hingga perubahan kebiasaan konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Simpulan

1. Terdapat 36 orang (90%) sampel memiliki preferensi baik dan 4 orang (10%) sampel memiliki preferensi yang kurang baik. Buah dengan preferensi tertinggi adalah buah mangga. Sedangkan sayur dengan preferensi tertinggi adalah sayur kangkung.
2. Terdapat 23 orang (57.5%) sampel memiliki *self efficacy* yang baik dan 17 orang sampel (42.5%) sampel memiliki *self efficacy* yang kurang baik.
3. Terdapat 24 orang (60.0%) sampel pernah terpapar media gizi dan 16 orang (40.0%) sampel tidak pernah terpapar media gizi dalam jangka waktu 1 bulan terakhir. Media yang lebih sering terpapar adalah media elektronik menggunakan media sosial yaitu google. Sedangkan media non elektronik yang lebih sering terpapar adalah teman/keluarga
4. Terdapat 33 orang (82.5%) sampel kurang mengonsumsi sayur dan buah dan hanya 7 orang ( 17.5%) yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran. Rata-rata konsumsi sayur pada remaja di SMAN 1 Ngamprah yaitu 107.37gr/hari. Sedangkan, rata-rata konsumsi buah pada remaja di SMAN 1 Ngamprah yaitu 196.82gr/hari. Maka rata-rata konsumsi sayur dan buah pada remaja yaitu 304.19gr/hari.
5. Terdapat 4 orang dengan preferensi kurang baik. Diantara 4 orang dengan preferensi kurang baik tersebut 100.0% nya kurang konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 36 orang sampel dengan preferensi baik. Diantara 36 orang sampel dengan preferensi baik tersebut terdapat 29 orang ( 80.5%) yang memiliki konsumsi sayur dan buah kurang dan terdapat 7 orang (19.5%) yang memiliki konsumsi sayur dan buah cukup.

6. Terdapat 17 siswa memiliki *self efficacy* kurang baik dengan 15 orang (88.23%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 2 orang (11.77%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 23 orang siswa memiliki *self efficacy* yang baik dengan 18 orang (78.26%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 5 orang (21.74%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah.
7. Terdapat 16 orang siswa yang tidak pernah terpapar media gizi dengan 14 orang sampel (87.5%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 2 orang sampel (12.5%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 24 orang sampel pernah terpapar media gizi dengan 19 orang sampel (79.17%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 5 orang sampel (20.83%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah.

## **6.2 Saran**

1. Sampel sebaiknya meningkatkan konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran yang disarankan oleh kementerian kesehatan yaitu 400gr/hari yang terdiri dari 250gr sayur dan 150gr buah.
2. Rumah atau sekolah diharapkan dapat meningkatkan ketersediaan dan kreasi makanan dari sayur dan buah baik untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada remaja.
3. SMAN 1 Ngamprah perlu meningkatkan penyuluhan terkait gizi dengan melakukan paparan informasi terkait sayur dan buah untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, dan Pristya. 2021. Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1):7-15.
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, N A dan Sudiarti, T. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1); 18-32.
- Arbianingsih, A; Anwar, M; Hurati, H dan Hidayah Nur. 2021. Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Adolescents Based on The Health Promotion Model. *Asian Comm. Health Nurs. Res* 3(1); 1-8.
- Arfan, I; Mauludina, P dan Ridha, A. 2020. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1): 25-33.
- Astriyani, Winda. 2011. Faktr-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan buah Pada Remaja di SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2011. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2014. *Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Buku Survei Diet Total Indonesia 2014*. Laporan Nasional. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan;2014.
- Badura, A. (2006). Article of guide for Constructing Self Efficacy Scales. by Information Age Publishing.
- Bahria dan Triyanti .2010. Faktor –Faktor yang Terkait dengan Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja di SMA 4 Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2):63-71.
- Bahria. 2009. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja di 4 SMA di Jakarta tahun 2009*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

- Chen, P J dan Anttonelli. 2020. Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences and Society. *Foods*,9(1898) 1-21.
- Dearly Ayu Zahrotun Haq. 2021. Preferensi dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah dan Suplemen pada Remaja di Jakarta Saat Masa Pandemi COVID-19. [SKRIPSI]. Bogor : Institut Pertanian Bogor.
- Desmita. 2011 .*Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP,dan SMA*. Bandung:Rosda Karya.
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. Ilmu, teori dan filsafat komunikasi. Bandung : Citra Aditya Bakti
- Ermawati, D. 2017. *The Miracle of Colors Keajaiban Sayur dan buah Warna Kuning, Orange, dan Merah*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Farisa S. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Sayur dan buah Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012* [skripsi]. Depok (ID): Universitas Indonesia.
- Fayasari, A; Meidina, C dan Wijayati, TS. 2020. Factors Related to Fruit Vegetables Consumption of Adolescent Rural and Urban Areas. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2):1006-1016.
- Fibrihirzani, Hafsa. 2012. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SPMN 8 Depn Tahun 2012. [Skripsi] Program Sarjana Gizi FKM UI. Depok : FKM UI.
- Granner, ML dan Evans, A E. 2012. Measurement Properties Of Psychosocial And Environmental Measures Associated With Fruit And Vegetable Intake Among Middle School Adolescents. *Journal Nutr Educ Behav*, 44(1):2-11.
- Hendra, P; Suhadi, R; dan Maria, D. 2019. Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30 (4): 331-335.
- Henu B.P.A., Siti F.P., Sri A.N. 2020. Kurangnya Konsumsi Sayur dan buah Sebagai Faktor Resiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi Mahasiswi di

- Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2); 34-38.
- Hidayanti, KB dan Farid. 2016. Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2): 137-144.
- Ishak, S, Hatta, H dan Hadi, A J. 2019. Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media dan Ketahanan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1);76-84.
- Kementrian Kesehatan. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014. BN.2014 /NO. 825, kemkes.go.id : 24 hlm.
- Kementrian Kesehatan. 2014. *Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Buku Survei Diet Total Indonesia 2014: Laporan Nasional*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khatimah, H. *et al.* 2018. Posisi Dan Peran Media Dalam Kehidupan Masyarakat. *Jurnal Tasamuh*, 16 (1); 119-136.
- Koster, E P dan Mojet, J. 2007. *Theories of Food Choice Development dalam Understanding Consumers of Food Products Edition 1 Chapter 4*. United Kingdom: Woodhead Publishing Limited, Abington, Cambridge, U.K
- Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan (LPB). 2019. *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, D A. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan buah pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan*. [Skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Liasih, Y dan Rohani, T. 2019. Dampak Rendahnya Konsumsi Sayur dan buah Pada Remaja Putri Kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1): 38-44.
- Maddux, James & Gosselin, J.T.. (2012). Self-efficacy. *Handbook of self and identity*. 198-224.

- Mauludina, Putri. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja SMP di Kota Pontianak. [Skripsi]. Pontianak : Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Merita dkk. 2020. Pandemi Covid-19 Terhadap Kebiasaan Konsumsi Buah, Susu dan Multivitamin pada Orang Dewasa di Provinsi Jambi. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(2):118-126.
- Minicozzi, dan Dardzinski. 2020. Self-Efficacy Practices That Impact Effective Reading Instruction for Young. *Palgrave Macmillan*, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-47821-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-47821-6_2)
- Muna, N I dan Mardiana. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan buah Pada Remaja. *Jurnal Sport Nutrition*, 1(1): 1-11.
- Neumark-Sztainer D, Wall M, Perry C, Story M.2003. Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents: Findings from Project EAT. *Prev Med (Baltim)*, 37(3):198–208.
- Oktavia, A R; Syafiq A dan Setiarin, A. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Uraban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1):33-44.
- Par'I, H M. 2016. *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Pearson, N; Ball, K dan Crawford, D. 2012. Parental Influences on Adolescent Fruit Consumption: The Role of Adolescent Self Efficacy. *Health Education Research*, 27(1);14-23.
- Purbawanto, S. 2020. *Media Transmisi Telekomunikasi*. Yogyakarta: Penerbit Deenpublish.
- Rachman, B N , Mustika I G; dan Kusumawati, A W. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan buah Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia 2017*, 6(1), 9-16.
- Rasmussen M, Kloner R, Klepp K, Lyle, et al. 2006. Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: a Review of the

Literature part I : Quaitative Studies. *International of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(22):1-19.

Ramadhani, A K dan Afifah, C A N. 2021. Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic* 1(2):50-63.

Roberts C. 2013. Fruit and Vegetable Consumption. *Heal Soc Care Inf Cent*, 1:1-24

Sari, Leni Juwita. 2017. Gambaran Pengetahuan Gizi, Food Preference, dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 6 Bandung. [Karya Tulis Ilmiah] Bandung : Poltekkes Kemenkes Bandung.

Soetardjo, S. 2011. "Gizi Usia Remaja". Dalam Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 315-347.

Sholehah, A; Andruas DR, dan Nadhiroh, SR. 2016. Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur dan buah Remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2);1-6.

Sirajuddin, Surmita dan Astuti. 2018. *Bahan Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan: Kementerian Kesehatan.

Sumiati, Deti. 2019. Gambaran Pengetahuan Gizi, Ketersediaan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMAN 1 Cikidang Kabupaten Sukabumi. [Tugas Akhir]. Bandung: Poltekkes Kemenkes Bandung.

Terati; Yuniarti, H dan Marsalinda, D. 2020. Analisis Faktor-Faktor dan Preferensi Konsumsi Buah dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A Pada Remaja. *Jurnal MGMI*, 11(2); 127-150.

Umar dkk. 2018. Analisis Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Perkembangan Motorik Halus Anak di PAUD Terpadu Nusa Indah Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(2):99-106.

Wiboworini. 2007. *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka.

Widianto, F; Mulyono, S dan Fitriyani, P. 2017. Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih dengan Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2):16-22.

[WHO] World Health Organization . 2018. *Levels and Trends in Child Malnutrition*.  
<https://www.who.int/nutgrowthdb/2018-jme-brochure.pdf>

[WHO] World Health Organization .2014. *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers*. Dikutip dari  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/pdfs/9241591269\\_op\\_handout.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf) pada tanggal 19 September 2021

[WHO] World Health Organization Europe. 2012. *The new European policy for health-health 2020 Policy framework and strategy*.

[WHO] World Health Organization. 2018. *Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health: Promoting Fruit and Vegetable Consumption Around The World*.  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/> , Diakses 21 September 2021.

## LAMPIRAN 1

### NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

Assalamualaikum wr. wb. Perkenalkan saya, Athifah Azmi Taqiyah mahasiswa program studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung dengan ini meminta ketersediaan serta sukarela anda untuk berpartisipasi dalam penelitian “Gambaran Preferensi, *Self Efficacy*, dan Keterpaparan Media Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja SMAN 1 Ngamprah”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMAN 1 Ngamprah. Manfaat dari penelitian ini dapat memberikan informasi rata-rata konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Keikutsertaan sampel pada penelitian ini akan berlangsung sekitar 40 menit, dengan rincian sebagai berikut :

1. Pengisian kuisioner preferensi, *self efficacy*, dan keterpaparan media.
2. Wawancara data umum sampel.
3. Wawancara asupan sayur dan buah dengan metode SQ FFQ.

Peneliti berharap saudara dapat memberikan informasi yang sejujurnya. Peneliti menjamin kerahasiaan/informasi yang diberikan. Jika ada hal yang kurang jelas dapat menghubungi peneliti utama a.n Athifah Azmi Taqiyah dengan No.HP 085711274723.

**LAMPIRAN 2**  
**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Alamat :

Dalam sesungguhnya menyatakan bahwa:

Saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung. Maka saya bersedia diikutsertakan dan berperan dalam penelitian yang berjudul : “Gambaran Preferensi, *Self Efficacy*, dan Keterpaparan Media Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja SMAN 1 Ngamprah”.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Bandung Barat, .....2021

(.....)

Responden

### LAMPIRAN 3

#### IDENTITAS SAMPEL

##### Data Identitas Sampel

1. Nama Lengkap :
2. Tanggal Lahir :
3. Jenis Kelamin : L / P
4. Kelas :
5. Usia :
6. Pendidikan Ayah :
 

a) Tidak Sekolah	b) Tamat SD	c) Tamat SMP
d) Tamat SMA	e) Tamat PT/D3/S1/S2/S3	
7. Pendidikan Ibu :
 

a) Tidak Sekolah	b) Tamat SD	c) Tamat SMP
d) Tamat SMA	e) Tamat PT/D3/S1/S2/S3	
8. Pekerjaan Ayah :
 

a) PNS/TNI/POLRI/BUMN	b) Pegawai Swasta
c)Wiraswasta/Pedagang	d) Buruh
e) Dosen/Guru	f) Tidak bekerja
g) Lainnya, Sebutkan ...	
9. Pekerjaan Ibu :
 

a) PNS/TNI/POLRI/BUMN	b) Pegawai Swasta
c)Wiraswasta/Pedagang	d) Buruh
e) Dosen/Guru	f) Ibu rumah tangga
g) Lainnya, Sebutkan ...	
- a) Alamat Rumah :
 

RT/RW	:	
Kelurahan	:	
Kecamatan	:	

## LAMPIRAN 4

### KUISIONER PENELITIAN PREFERENSI BUAH

#### Tata cara mengisi:

1. Responden membaca pertanyaan secara baik dan benar.
2. Responden melingkari jawaban dengan jujur yang sesuai dengan keadaan responden.

1A. Apakah kamu menyukai buah?

- A. Ya (Lanjut 1C)
- B. Tidak (Lanjut 1B)

1B. Jika tidak menyukai buah apa alasannya?

- A. Tidak tersedia
- B. Rasanya tidak enak
- C. Tidak bermanfaat

1C. Apa alasan kamu mengonsumsi buah?

- A. Rasanya enak dan segar
- B. Disuruh orangtua/wali atau teman
- C. Membantu melancarkan pencernaan
- D. Untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral

1D. Pengolahan buah apa yang paling kamu sukai?

- A. Buah segar
- B. Jus buah segar
- C. Minuman buah kemasan
- D. Buah kaleng, manisan buah
- E. Dicampur dengan makanan/minuman lain (seperti sop buah)

1E. Apa buah kesukaan kamu? Sebutkan maksimal 3

## LAMPIRAN 5

### KUISIONER PENELITIAN PREFERENSI SAYUR

#### Tata cara mengisi:

1. Responden membaca pertanyaan secara baik dan benar.
2. Responden melingkari jawaban dengan jujur yang sesuai dengan keadaan responden.

2A. Apakah kamu menyukai sayur?

- A. Ya (Lanjut 2C)
- B. Tidak (Lanjut 2B)

2B. Jika tidak menyukai sayur apa alasannya?

- A. Tidak tersedia
- B. Rasanya tidak enak
- C. Tidak bermanfaat bagi tubuh

2C. Apa alasan kamu mengonsumsi sayur?

- A. Rasanya enak dan segar
- B. Disuruh orangtua/wali atau teman
- C. Membantu melancarkan pencernaan
- D. Untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral

2D. Pengolahan sayur apa yang paling kamu sukai?

- A. sayur segar
- B. Sayuran dimasak
- C. Minuman sayur kemasan
- D. Jus sayur segar
- E. Dicampur dengan makanan/minuman lain

2E. Apa sayur kesukaan kamu? Sebutkan maksimal 3

## LAMPIRAN 6

### KUISIONER PENELITIAN *SELF EFFICACY* SAYUR DAN BUAH

#### Tata cara mengisi:

1. Responden membaca pernyataan secara baik dan benar.
2. Responden memilih salah satu jawaban dengan men-*checklist* sangat setuju/setuju/tidak setuju/tidak setuju sesuai dengan kenyataan yang dialami responden.

No.	Pernyataan	Sangat Percaya	Percaya	Tidak Percaya	Sangat Tidak Percaya
3A	Saya percaya dapat memakan buah/olahannya atau sayur/olahannya hampir setiap pagi				
3B	Saya percaya dapat memakan sayur dan buah setiap kali makan makanan utama (minimal 3x dalam sehari yaitu saat makan pagi, makan siang dan makan malam).				
3C	Saya percaya dapat membeli dan memakan sayur dan buah ketika berada di luar rumah/ saat berpergian.				
3D	Saya percaya dapat memakan minimal 5 porsi buah sayur dan buah setiap hari.				
3E	Saya percaya dapat memakan dan memilih sayur dan buah sebagai snack dibandingkan snack lain yang tersedia.				

## LAMPIRAN 7

### KUISIONER KETERPAPARAN MEDIA

#### Tata cara mengisi:

1. Responden membaca pernyataan secara baik dan benar.
2. Responden memilih salah satu jawaban dengan membulatkan jawaban yang sesuai.

4A. Apakah kamu pernah mendapat informasi dari media massa mengenai gizi atau mengenai konsumsi sayur dan buah dalam 1 bulan terakhir?

- A. Pernah
- B. Tidak pernah

4B. Dari mana kami biasanya mendapat informasi mengenai gizi?

- A. Tidak Ada
- B. Media Elektronik
- C. Media Non Elektronik

4C. Dari media elektronik yang mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi dan kesehatan?

- A. Tidak Ada
- B. Acara Televisi
- C. Iklan di televise
- D. Acara di radio
- E. Iklan di radio
- F. Internet
- G. Media Sosial
- H. Lainnya, sebutkan..

4D. Dari media non elektronik yang mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi dan kesehatan?

- A. Tidak Ada
- B. Artikel di koran

- C. Iklan di koran
- D. Majalah
- E. Iklan di majalah
- F. Booklet
- G. Teman/Keluarga
- H. Sekolah
- I. Lainnya, sebutkan..

4E. Dari sosial media yang mana kamu biasanya mendapat informasi mengenai gizi dan kesehatan?

- A. Tidak ada
- B. Google
- C. Instagram
- D. Twitter
- E. Facebook
- F. Tiktok
- G. Youtube
- H. Lainnya, Sebutkan...

4F. Berapa lama kamu menggunakan media elektronik dalam sehari?

- A. Kurang dari 5 jam
- B. Lebih dari 5 jam

4G. Apakah kamu pernah mendapat informasi mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah sebelumnya?

- A. Ya
- B. Tidak





## LAMPIRAN 9

### GANN CHART

No.	Kegiatan	2021				2022			
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
Persiapan									
1	Konsultasi dan bimbingan								
2	Studi Pustaka								
3	Penyusunan Proposal								
4	Seminar Proposal KTI								
5	Revisi Proposal KTI								
Pelaksanaan									
1	Perizinan ke berbagai instansi terkait								
2	Penelitian ( pengambilan data)								
3	Pengolahan data								
Tahap Akhir									
1	Penyusunan Laporan								
2	Sidang KTI								
3	Revisi KTI								

**LAMPIRAN 10**  
**ANGGARAN BIAYA PENELITIAN**

<b>No.</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Material</b>	<b>Kuantitas</b>	<b>Harga Satuan</b>	<b>Jumlah</b>
1	Persiapan penelitian	Print proposal	100	Rp.500	Rp.50.000
<b>SUBTOTAL</b>					<b>Rp. 50.000</b>
2	Penelitian	Print dan Fotokopy Naskah penjelasan	50	Rp.500	Rp. 25.000
		Print dan Fotokopi Inform Conset	50	Rp.500	Rp. 25.000
		Print Identitas sampel	50	Rp.500	Rp. 25.000
		Print dan Fotokopy kuisisioner	250	Rp.500	Rp. 125.000
		Souvenir Enumerator	5	Rp.10.000	Rp.50.000
		Souvenir Sampel	50	Rp.5.000	Rp.250.000
<b>SUBTOTAL</b>					<b>Rp.500.000</b>
3	Penyusunan Tugas Akhir	Print Tugas Akhir	200	Rp. 500	Rp.100.000
		Hard Cover	2	Rp. 25.000	Rp.50.000
<b>SUBTOTAL</b>					<b>Rp.150.000</b>
<b>TOTAL</b>					<b>Rp. 700.000</b>

**LAMPIRAN 11**  
**ANALISIS DATA**

**Frequency Table**

Umur				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	15.00	9	22.5	22.5
	16.00	13	32.5	55.0
Valid	17.00	12	30.0	85.0
	18.00	6	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0

Jenis_Kelamin				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Perempuan	23	57.5	57.5
Valid	Laki-laki	17	42.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0

Kelas				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	X	11	27.5	27.5
Valid	XI	19	47.5	75.0
	XII	10	25.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0

Pendidikan_Ayah				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Tidak Sekolah	1	2.5	2.5
	SD	1	2.5	5.0
	SMP	1	2.5	7.5
Valid	SMA/SMK	21	52.5	60.0
	PT/D3/S1/S2/S3	16	40.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0

**Pendidikan\_Ibu**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Sekolah	1	2.5	2.5	2.5
SD	2	5.0	5.0	7.5
SMP	1	2.5	2.5	10.0
SMA/SMK	20	50.0	50.0	60.0
PT/D3/S1/S2/S3	16	40.0	40.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Pekerjaan\_Ayah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak bekerja	1	2.5	2.5	2.5
Buruh	4	10.0	10.0	12.5
Dosen	1	2.5	2.5	15.0
Pegawai Swasta	17	42.5	42.5	57.5
PNS/TNI/POLRI/BUMN	6	15.0	15.0	72.5
Wirasawasta/Pedagang	11	27.5	27.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Pekerjaan\_Ibu**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Guru	3	7.5	7.5	7.5
Ibu rumah tangga	30	75	75	82.5
Pegawai Swasta	1	2.5	2.5	85.0
PNS/TNI/POLRI/BUMN	3	7.5	7.5	92.5
Wirasawasta/Pedagang	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Buah 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak	1	2.5	2.5	2.5
Ya	39	97.5	97.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Buah 2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	38	95.0	95.0	95.0
Valid -	1	2.5	2.5	97.5
Tidak tersedia	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Buah 3**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Disuruh orangtua/wali atau teman	2	5.0	5.0	5.0
Membantu melancarkan pencernaan	1	2.5	2.5	7.5
Valid Rasan1 enak dan segar	19	47.5	47.5	55.0
Untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral	18	45.0	45.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Buah 4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Buah segar	28	70.0	70.0	70.0
Valid Dicampur dengan makanan/minuman lain (seperti sop buah dll)	1	2.5	2.5	72.5
Jus Buah segar	11	27.5	27.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Sayur 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak	4	10.0	10.0	10.0
Valid Ya	36	90.0	90.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Sayur 2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		36	90.0	90.0	90.0
	Rasanya tidak enak	2	5.0	5.0	95.0
	Tidak tersedia	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Sayur 3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Disuruh orang tua/wali/teman	7	17.5	17.5	17.5
	Membantu melancarkan pencernaan	12	30.0	30.0	47.5
	Rasan1 enak dan sehat	2	5.0	5.0	52.5
	Untuk menjaga kesehatan karena merupakan sumber vitamin dan mineral	19	47.5	47.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Preferensi Sayur 4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dicampur di makanan atau minuman	5	12.5	12.5	12.5
	Sayuran dimasak	35	87.5	87.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Total Preferensi Sayur Buah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	1	2.5	2.5	2.5
	1.00	3	7.5	7.5	10.0
	2.00	36	90.0	90.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Total Self Efficacy**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11.00	3	7.5	7.5	7.5
12.00	7	17.5	17.5	25.0
13.00	7	17.5	17.5	42.5
14.00	9	22.5	22.5	65.0
15.00	8	20.0	20.0	85.0
16.00	2	5.0	5.0	90.0
17.00	1	2.5	2.5	92.5
18.00	1	2.5	2.5	95.0
19.00	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

#### Self Efficacy 1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak percaya	4	10.0	10.0	10.0
Percaya	28	70.0	70.0	80.0
Sangat Percaya	8	20.0	20.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

#### Self Efficacy 2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Percaya	12	30.0	30.0	30.0
Percaya	24	60.0	60.0	90.0
Sangat Percaya	4	10.0	10.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

#### Self Efficacy 3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Percaya	9	22.5	22.5	22.5
Percaya	25	62.5	62.5	85.0
Sangat Percaya	6	15.0	15.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Self Efficacy 4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Tidak Percaya	1	2.5	2.5	2.5
Tidak Percaya	23	57.5	57.5	60.0
Valid Percaya	15	37.5	37.5	97.5
Sangat Percaya	1	2.5	2.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Self Efficacy 5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Percaya	14	35.0	35.0	35.0
Valid Percaya	22	55.0	55.0	90.0
Sangat Percaya	4	10.0	10.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Kategori self efficacy**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang baik	17	42.5	42.5	42.5
Valid Baik	23	57.5	57.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	16	40.0	40.0	40.0
Valid Pernah	24	60.0	60.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0 Ada	2	5.0	5.0	5.0
Media Elektronik	35	87.5	87.5	92.5
Valid Media Non Elektronik	1	2.5	2.5	95.0
Tidak Ada	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 3**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Acara televisi	3	7.5	7.5	7.5
Iklan di televisi	3	7.5	7.5	15.0
Valid Internet	14	35.0	35.0	50.0
Media sosial	18	45.0	45.0	95.0
Tidak ada	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
-	1	2.5	2.5	2.5
0 ada	1	2.5	2.5	5.0
Artikel di koran	2	5.0	5.0	10.0
Iklan di koran	2	5.0	5.0	15.0
Valid Iklan di majalah	1	2.5	2.5	17.5
Sekolah	5	12.5	12.5	30.0
Teman/Keluarga	24	60.0	60.0	90.0
Tidak ada	4	10.0	10.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0 ada	3	7.5	7.5	7.5
2,3,6,7	1	2.5	2.5	10.0
Google	15	37.5	37.5	47.5
Instagram	13	32.5	32.5	80.0
Valid Tidak ada	1	2.5	2.5	82.5
Tiktok	3	7.5	7.5	90.0
Twitter	1	2.5	2.5	92.5
Youtube	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang dari 5 jam	14	35.0	35.0	35.0
Valid Lebih dari 5 jam	26	65.0	65.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 7**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak	3	7.5	7.5	7.5
Valid Ya	37	92.5	92.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Keterpaparan Media 8**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak	5	12.5	12.5	12.5
Valid Ya	35	87.5	87.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Kategori sayur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	38	95.0	95.0	95.0
Valid Cukup	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Kategori Buah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	20	50.0	50.0	50.0
Cukup	20	50.0	50.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Kategori Total Sayur Buah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	33	82.5	82.5	82.5
Cukup	7	17.5	17.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Crosstabs****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori self efficacy * Konsumsi Sayur Buah	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

**Preferensi Sayur Buah \* Konsumsi Sayur Buah Crosstabulation**

			Konsumsi Sayur Buah		Total
			Kurang	Cukup	
	Kurang	Count	1	0	1
	Baik	% within Preferensi Sayur Buah	100.0%	0.0%	100.0%
Preferensi Sayur Buah	Kurang	Count	3	0	3
	Baik	% within Preferensi Sayur Buah	100.0%	0.0%	100.0%
	Baik	Count	29	7	36
		% within Preferensi Sayur Buah	80.6%	19.4%	100.0%
Total		Count	33	7	40
		% within Preferensi Sayur Buah	82.5%	17.5%	100.0%

**Kategori self efficacy \* Konsumsi Sayur Buah Crosstabulation**

			Konsumsi Sayur Buah		Total
			Kurang	Cukup	
Kategori self efficacy	Kurang	Count	15	2	17
	Baik	% within Kategori self efficacy	88.2%	11.8%	100.0%
Kategori self efficacy	Baik	Count	18	5	23
	Baik	% within Kategori self efficacy	78.3%	21.7%	100.0%
Total		Count	33	7	40
		% within Kategori self efficacy	82.5%	17.5%	100.0%

**Crosstabs**
**Case Processing Summary**




	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Keterpaparan Media * Konsumsi Sayur Buah	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

**Keterpaparan Media \* Konsumsi Sayur Buah Crosstabulation**

			Konsumsi Sayur Buah		Total
			Kurang	Cukup	
Keterpaparan Media	Tidak Pernah	Count	14	2	16
	Tidak Pernah	% within Keterpaparan Media	87.5%	12.5%	100.0%
Keterpaparan Media	Pernah	Count	19	5	24
	Pernah	% within Keterpaparan Media	79.2%	20.8%	100.0%
Total		Count	33	7	40
		% within Keterpaparan Media	82.5%	17.5%	100.0%





## LAMPIRAN 12

### SURAT PENJAJAKAN

	<p><b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b>  <b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN</b>  <b>SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN</b>  <b>POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG</b>  <b>JURUSAN GIZI</b></p> <p style="font-size: small;">Jalan Babakan Loa Cimindi - Cimahi Utara 40514          Telepon (022) 6628150 Faksimili (022) 2000505 e-mail: gizi@poltekkesbandung.ac.id</p>																
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 15%;">Nomor</td> <td style="width: 15%;">: LB.02.02/4.4/1023/2021</td> <td style="width: 15%;">Lampiran</td> <td style="width: 15%;">: -</td> <td style="width: 40%;">Perihal</td> <td style="width: 10%;">: <i>Izin Penjajakan Data Awal</i></td> </tr> </table>			Nomor	: LB.02.02/4.4/1023/2021	Lampiran	: -	Perihal	: <i>Izin Penjajakan Data Awal</i>									
Nomor	: LB.02.02/4.4/1023/2021	Lampiran	: -	Perihal	: <i>Izin Penjajakan Data Awal</i>												
<p>Kepada Yth :          Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat          di-          Tempat</p>																	
<p>Sesuai dengan Kurikulum Program Studi Diploma 3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, bahwa pada semester V dan VI Tahun Akademik 2021/2022 terdapat mata kuliah keahlian (MKK) Metodologi Penelitian</p>																	
<p>Sehubungan hal tersebut diatas, kami mohon kiranya berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan <i>Izin Penjajakan Data Awal</i> di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin, atas nama mahasiswa sebagai berikut :</p>																	
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 35%;">Nama Mahasiswa</td> <td style="width: 65%;">: Athifah Azmi Taqiyah</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: P17331119044</td> </tr> <tr> <td>Judul Proposal Tugas Akhir</td> <td>: Gambaran preferensi, self efficacy dan keterampilan media dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA Negeri 1 Ngamprah</td> </tr> <tr> <td>Waktu Penjajakan</td> <td>: Bulan : Oktober s/d November 2021</td> </tr> <tr> <td>Tempat Lokasi Penjajakan</td> <td>: SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat</td> </tr> <tr> <td>Data Prevalensi yang dibutuhkan</td> <td>: Data Siswa laki-laki dan perempuan kelas 10-12. Data umum umur, pendidikan orangtua, jenis kelamin, preferensi, self efficacy, keterampilan media dan konsumsi buah sayur.</td> </tr> </table>						Nama Mahasiswa	: Athifah Azmi Taqiyah	NIM	: P17331119044	Judul Proposal Tugas Akhir	: Gambaran preferensi, self efficacy dan keterampilan media dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA Negeri 1 Ngamprah	Waktu Penjajakan	: Bulan : Oktober s/d November 2021	Tempat Lokasi Penjajakan	: SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat	Data Prevalensi yang dibutuhkan	: Data Siswa laki-laki dan perempuan kelas 10-12. Data umum umur, pendidikan orangtua, jenis kelamin, preferensi, self efficacy, keterampilan media dan konsumsi buah sayur.
Nama Mahasiswa	: Athifah Azmi Taqiyah																
NIM	: P17331119044																
Judul Proposal Tugas Akhir	: Gambaran preferensi, self efficacy dan keterampilan media dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMA Negeri 1 Ngamprah																
Waktu Penjajakan	: Bulan : Oktober s/d November 2021																
Tempat Lokasi Penjajakan	: SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat																
Data Prevalensi yang dibutuhkan	: Data Siswa laki-laki dan perempuan kelas 10-12. Data umum umur, pendidikan orangtua, jenis kelamin, preferensi, self efficacy, keterampilan media dan konsumsi buah sayur.																
<p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>																	
<p style="text-align: right;">Bandung, 07 Oktober 2021          Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung          Ketua Jurusan Gizi,</p> <div style="text-align: center;">  <p>Dr. Judiono, MPS              NIP. 19630108198831001</p> </div>																	

## LAMPIRAN 13

### SURAT IZIN PENELITIAN

	<p><b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b>  <b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN</b>  <b>SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN</b>  <b>POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG</b>  <b>JURUSAN GIZI</b></p> <p>Jalan Babakan Loa Cimindi - Cimahi Utara 40514          Telepon (022) 6628150 Faksimili (022) 2000505 e-mail: gizi@poltekkesbandung.ac.id</p>	
<p>Nomor : LB.02.02/4.4/1511/2021          Lampiran : -          Penihal : <b>Izin Penelitian</b></p>		
<p>Kepada Yth          Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat          di-          Tempat</p>		
<p>Sesuai dengan Kurikulum Program Studi Diploma 3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, bahwa pada semester V dan VI Tahun Akademik 2021/2022 terdapat mata kuliah keahlian (MKK) Metodologi Penelitian</p>		
<p>Sehubungan hal tersebut diatas, kami mohon kiranya berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan <b>Izin Penelitian</b> di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin, atas nama mahasiswa sebagai berikut :</p>		
<p>Nama Mahasiswa          NIM          Judul Tugas Akhir          Waktu Penelitian          Tempat Lokasi Penelitian          Data Prevalensi yang dibutuhkan</p>	<p>Athifah Azmi Taqiyah          P17331119044          Gambaran preferensi , self efficacy dan keterpaparan media terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat          Bulan : Desember 2021          SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat          Data preferensi buah dan sayur, data self efficacy dan keterpaparan media dan data asupan buah dan sayur.</p>	
<p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Bandung, 13 Desember 2021          Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung          Ketua Jurusan Gizi,            D. Jodiono, MPS          19640108198831001</p>		
		

## LAMPIRAN 14

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN  
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VI  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 NGAMPRAH**  
Jalan Puri Kenanga Raya Komplek PCL2 B.14 No.10 Telp. (022)-86600561  
Desa Tanimulya Kecamatan Ngamprah Kabupaten Bandung Barat (Kode Pos 40552)  
email : sman1ngamprah@gmail.com

---

Nomor : 422/0022/SMAN1NGAMPRAH-CADISDIKWIL.VI/2022 Bandung Barat, 14 Januari 2022  
Lampiran : -  
Perihal : **Keterangan Melaksanakan Penelitian**

Menindaklanjuti surat dari Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi, nomor : LB.02.02/4.4/1023/2021, tanggal : 07 Oktober 2021, perihal : Izin Penajakan Data Awal, Kepala SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat Provinsi Jawa Barat dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Athifa Azmi Taqiyah
NIM	: P17331119044
Judul Proposal Tugas Akhir	: Gambaran Preferensi, <i>Self Efficacy</i> dan Keterpaparan Media dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA Negeri 1 Ngamprah

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Ngamprah pada tanggal 23 Desember 2021 s.d 29 Desember 2021.

Demikian keterangan ini dibuat, agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,

  
  
**Drs. Maart Arifin Diahur Setiawan S**  
 Pembina Tk. I S/W/b  
 NIP. 196403071995121003