

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Faktor Lainnya dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA Negeri 6 Depok

Dianty Puspita Kusuma Dewi¹, Walliyana Kusumaningati²
^{1,2}Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email Korespondensi: diantypuspita12@gmail.com

ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang mengandung zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat menyebabkan beberapa masalah gizi yang dipengaruhi oleh faktor internal, diantaranya kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi, perkembangan psikososial, kepercayaan, citra tubuh, dan status kesehatan. Faktor eksternal, diantaranya besar dan karakteristik keluarga, kebiasaan orangtua, pengetahuan gizi, teman sebaya, dan faktor lainnya. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan faktor lainnya dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 6 Depok pada bulan Februari-Mei 2024. Jumlah sampel 70 orang yang diambil secara *Simple Random Sampling*. Data pengetahuan gizi, preferensi sayur dan buah diambil dengan menggunakan pengisian kuesioner. Data pola konsumsi sayur dan buah diambil menggunakan form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan data citra tubuh diambil menggunakan kuesioner citra tubuh. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan SPSS. Sebagian besar remaja jarang mengonsumsi sayur dan buah (62,9%). Tidak ada hubungan signifikan pengetahuan gizi ($pvalue = 0,912$), citra tubuh ($pvalue = 0,960$), preferensi sayur dan buah ($pvalue = 1,000$) terhadap pola konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan gizi, citra tubuh dan preferensi sayur dan buah tidak berhubungan dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 6 Depok. Maka, perlu dukungan dari orangtua dan sekolah dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap harinya agar tercukupinya kebutuhan gizi.

Kata Kunci: Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Pengetahuan Gizi, Remaja, Citra Tubuh, Preferensi

Relationship Of Nutrition Knowledge And Other Factors With Vegetable And Fruit Consumption Patterns Among Adolescents At SMA Negeri 6 Depok

ABSTRACT

Fruits and vegetables are foods that contain micronutrients needed for adolescents's body metabolisms. Lack of it can cause several nutrition problems that are influenced by internal factors, including physiological needs and characteristics, preferences, psychosocial development, beliefs, body image, and health status. External factors include family size and characteristics, parental habits, nutrition knowledge, peers, and other factors. To determine the relationship

of nutrition knowledge and other factors with vegetable and fruit consumption patterns among adolescents at SMA Negeri 6 Depok. It was an analytical observational research with a cross sectional study design at SMAN 6 Depok in February-May 2024. The sample was 70 adolescents who were taken by Simple Random Sampling. Data on nutrition knowledge, vegetable and fruit preferences were taken using questionnaires. Vegetable and fruit consumption patterns were taken using the Food Frequency Questionnaire form and body image data were taken using a body image questionnaire. The data was analyze using chi-square test with SPSS. Most adolescents rarely consume vegetables and fruits (62,9%). There is no significant relationship between nutrition knowledge (pvalue = 0.912), body image (pvalue = 0.960), vegetable and fruit preferences (pvalue = 1.000) on vegetable and fruit consumption patterns. Nutrition knowledge, body image and vegetable and fruit preferences were not associated with fruit and vegetable consumption patterns among adolescents at SMAN 6 Depok. It needs support from parents and school to increase knowledge and awareness about fruit and vegetable consumption to meet the daily needs.

Keywords: *Vegetable and Fruit Consumption Patterns, Nutrition Knowledge, Adolescents, Body Image, Preferences*

PENDAHULUAN

Buah-buahan dan sayuran merupakan sumber utama mikronutrien yang esensial untuk mendukung berbagai proses metabolisme tubuh. Terdapat berbagai jenis senyawa fitokimia didalam sayur dan buah-buahan. Senyawa fitokimia memiliki fungsi antioksidan kuat, sehingga Bisa mendukung perlindungan tubuh terhadap kerusakan akibat oksidasi dan mencegah penyakit degeneratif seperti kanker serta penyakit jantung koroner (Astawan and Kasih, 2018)

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum setiap individu disarankan mengonsumsi 400gram buah dan sayuran tiap hari, dengan rincian 250gram sayuran dan 150gram buah. Di Indonesia, terutama untuk anak-anak dan pelajar, direkomendasikan untuk mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah 300-400gram setiap hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, rata-rata angka kurang makan buah dan sayur secara nasional adalah 95,5%. Sementara itu, di Pada tahun 2018 di Provinsi Jawa Barat, sekitar 82,13% penduduk berusia 5 tahun ke atas di Kota Depok tidak cukup mengonsumsi buah dan sayur (Kemenkes RI., 2018)

Menurut Worthington-Roberts and William (2000) dalam (Muna and Mardiana, 2019) ada berbagai elemen yang dapat mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur pada remaja, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan luar. Faktor-faktor internal mencakup persepsi terhadap citra tubuh, pandangan diri, kondisi kesehatan, kebutuhan dan karakteristik fisik, preferensi pribadi, perkembangan psikososial, serta keyakinan individu. Sedangkan faktor eksternal, antara lain pengetahuan gizi, teman sebaya, pengalaman individu, ukuran dan sifat keluarga, kebiasaan orang tua, serta faktor sosial dan budaya, dan media informasi.

Menurut penelitian Utami and Besral (2022) preferensi mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah. Preferensi seseorang terhadap suatu makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menentukan derajat kesukaannya, seperti

tekstur, tampilan, rasa, dan kebiasaan makan (Muna and Mardiana, 2019). Menurut Penelitian Agustini (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja (74 orang) memiliki *body image* baik dengan kategori baik. Menurut hasil penelitian Eliza (2019) mengatakan bahwa pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa di asrama UI.

Minimnya asupan sayuran dan buah-buahan di kalangan pelajar sekolah dapat berdampak pada berbagai macam penyakit seperti obesitas, diabetes, peningkatan risiko penyakit pada mata, kanker, anemia, dan disertai dengan gejala seperti mudah lelah, malas, sulit berkonsentrasi, lemas, lesu, dan sembelit (Ardhiani, 2020). Selain itu, menurut Herman *et al.* (2021) kurang konsumsi sayur dan buah bisa menyebabkan berbagai gangguan kesehatan semacam mudah mengalami stress, menurunnya sistem imun, hipertensi, dan penyakit gangguan pada pencernaan.

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan peneliti (Hana, 2021) di SMAN 1 Depok mengatakan bahwa sebagian besar responden memakan sayur dan atau buah-buahan dengan jumlah total 132,43gram setiap hari (31,1%), dengan rata-rata kategori rendah. Rata-rata konsumsi sayur harian lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata konsumsi buah. Ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan di kalangan remaja masih berada pada tingkat yang rendah di bawah jumlah pedoman gizi seimbang yang dianjurkan, yaitu 400 gram.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasional dengan menggunakan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Depok. pada bulan Mei 2024. Jumlah populasi yang diambil pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Depok tahun 2024 yang berjumlah 342 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja SMA Negeri 6 Depok sebanyak 70 siswa yang dilakukan secara acak dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data pengetahuan gizi dan preferensi diambil dengan menggunakan pengisian kuesioner. Pengambilan data pola konsumsi sayur dan buah diperoleh dengan cara wawancara langsung kepada siswa dengan menggunakan metode FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan data citra tubuh (*body image*) diambil menggunakan kuesioner citra tubuh. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis uji *chi square*. Surat layak etik penelitian diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor etik 20/F.7.2-UMJ/III/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan teknik pengisian kuesioner dan wawancara. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan berusia 15 sampai 16 tahun.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
15 Tahun	20	28,6

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
16 Tahun	50	71,4
Total	70	100
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	31	44,3
Perempuan	39	55,7
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Responden paling banyak berumur 16 tahun yaitu sebesar 71,4% dan paling sedikit berumur 15 tahun sebesar 28,6%. Sedangkan untuk jenis kelamin, responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (44,3%) dan lainnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (55,7%).

ANALISIS UNIVARIAT

Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMAN 6 Depok

Pola Konsumsi Sayur dan Buah	Jumlah	
	n	%
Jarang (Skor 0– 14)	44	80
Sering (Skor >14)	26	20
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 6 Depok sebagian besar siswa jarang mengonsumsi sayur dan buah (62,9%) dibandingkan dengan siswa yang sering mengonsumsi sayur dan buah.

Pengetahuan Gizi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi pada Remaja SMAN 6 Depok

Pengetahuan Gizi	Jumlah	
	n	%
Kurang (Skor <5)	45	64,3
Cukup (Skor ≥5)	25	35,7
Total	70	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari total responden, 45 orang (64,3%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai sayur dan buah, sedangkan 25 orang (35,7%) menunjukkan pengetahuan yang baik dalam hal tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden belum memiliki pengetahuan gizi yang cukup mengenai konsumsi sayur dan buah, sehingga perlu ditingkatkan lagi.

Citra Tubuh

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Citra Tubuh

Citra Tubuh	Jumlah	
	n	%
Negatif (Skor <57)	28	40
Positif (Skor ≥57)	42	60
Total	70	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa 42 responden (60%) mempunyai citra tubuh positif. Dari total responden, 28 orang (40%) memiliki persepsi tubuh yang negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan citra tubuh negatif.

Preferensi Sayur dan Buah

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Preferensi/Tingkat Kesukaan terhadap Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Preferensi Sayur dan Buah	Jumlah	
	n	%
Kurang Suka (Skor <31)	43	61,4
Suka (Skor ≥31)	27	38,6
Total	70	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 70 responden, sebagian besar responden kurang suka mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 61,4%. Sedangkan responden yang suka mengonsumsi sayur dan buah hanya sebesar 38,6%.

ANALISIS BIVARIAT

Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 6. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi Sayur dan Buah				Total		Pvalue
	Jarang		Sering		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang (Skor <5)	29	64,4	16	35,6	45	100	0,912
Cukup (Skor ≥5)	15	60	10	40	25	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden bahwa terdapat responden yang konsumsi sayur dan buahnya kurang, lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang (64,4%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup. Dari hasil uji

statistik *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0,912 (*p-value* >0,05), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dengan ($p=0,610$) dan sayur ($p=0,806$) pada pelajar di Kabupaten Subang, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan kategori baik, cukup, dan kurang belum tentu dapat mempengaruhi tingkat konsumsi buah dan sayur, karena jika pengetahuan gizi baik tetapi dalam konsumsi buah dan sayur termasuk kurang berarti ada faktor lain yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur tersebut diantaranya adalah pendidikan, media informasi/dunia maya, dan usia.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Eliza (2019) mengatakan bahwa pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa di asrama UI. Menurut penelitian oleh Ramadhani (2017), mengatakan pemahaman yang mendalam tentang gizi tidak selalu sejalan dengan kebiasaan makan yang sehat, hal ini berdasarkan dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa gadis remaja yang memiliki pengetahuan tentang makanan dalam kategori "kurang" rata-rata mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah daripada mereka yang berada dalam kategori "baik". Ini disebabkan oleh berbagai faktor yang menghambat konsumsi sayuran dan buah-buahan, seperti keterbatasan keterampilan dalam menyiapkan sayur dan buah untuk dimakan.

Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor pentingnya dalam memilih makanan karena pengetahuan menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat. Menurut pendapat Notoadmojo (2004) dalam Thara Lia (2021), menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan tentang gizi atau suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan akan berdampak pada masalah gizi lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan Siswa yang mempunyai pengetahuan yang baik umumnya lebih sering mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan mereka yang pengetahuannya kurang. Hal tersebut disebabkan karena masih ada sebagian siswa yang belum mengenal jenis sayuran dan buah-buahan, Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SMAN 6 Depok mengatakan bahwa belum ada program edukasi atau sosialisasi terkait pentingnya sayur dan buah pada siswa kelas X.

Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 7. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Citra Tubuh	Pola Konsumsi Sayur dan Buah				Total		Pvalue
	Jarang		Sering				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif (Skor <57)	17	60,7	11	39,3	28	100	0,960
Positif (Skor ≥57)	27	64,3	15	35,7	42	100	
Total	44	62,9	26	37,1	70	100	

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa responden yang jarang mengonsumsi sayur dan buah memiliki citra tubuh positif sebanyak 64,3%, sedangkan responden yang sering mengonsumsi sayur dan buah memiliki citra tubuh negatif sebanyak 39,3%. Dari hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P=0,960$ dimana nilai signifikansi $P>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan pola konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian di SMAN 6 Depok ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang jarang mengonsumsi sayur dan buah memiliki citra tubuh positif tetapi konsumsi sayur dan buah nya kurang dibandingkan dengan siswa yang sering mengonsumsi sayur dan buah memiliki citra tubuh negatif. Hal tersebut disebabkan karena faktor lain diantaranya seperti kurangnya pemahaman siswa terkait jenis sayur dan buah, kurangnya ketersediaan makanan dirumah tangga, dan masih ada beberapa siswa yang cenderung lebih memilih bahan makanan yang lainnya seperti makanan cepat saji. Dari segi kepraktisan remaja akan lebih memilih mengonsumsi fast food dibanding buah dan sayur karena terbatasnya waktu dan tingginya tingkat kesibukan yang mereka miliki seperti kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Oktavia, dkk (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan konsumsi sayur dan buah di daerah urban dan rural. Hal tersebut disebabkan karena Konsumsi sayur lebih tinggi pada responden di daerah rural dibanding di daerah urban dikarenakan sebagian besar responden tinggal bersama keluarga, sehingga dalam pengaturan menu masih melibatkan orang tua terutama ibu, selain itu masyarakat di daerah rural memiliki pekarangan yang bisa ditanam sayuran tertentu, sehingga kebutuhan sayuran dapat tercukupi. Sedangkan untuk konsumsi buah cenderung lebih tinggi di daerah urban yaitu di wilayah pusat kota Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal tersebut dikarenakan ketersediaan buah yang dapat dijangkau dengan mudah. Oleh karena itu, konsumsi buah lebih tinggi dibanding konsumsi sayur pada responden di daerah urban.

Namun, pada penelitian di SMAN 6 Depok ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang jarang mengonsumsi sayur dan buah memiliki citra tubuh positif tetapi konsumsi sayur dan buah nya kurang dibandingkan dengan siswa yang sering mengonsumsi sayur dan buah memiliki citra tubuh negatif. Hal tersebut disebabkan karena faktor lain diantaranya seperti kurangnya pemahaman siswa terkait jenis sayur dan buah, kurangnya ketersediaan makanan dirumah tangga, dan masih ada beberapa siswa yang cenderung lebih memilih bahan makanan yang lainnya seperti makanan cepat saji. Dari segi kepraktisan remaja akan lebih memilih mengonsumsi fast food dibanding buah dan sayur karena terbatasnya waktu dan tingginya tingkat kesibukan yang mereka miliki seperti kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah.

Menurut Bedanarzyk et al., (2013) dalam Paramitha & Suarya, (2018) menunjukkan bahwa citra tubuh yang positif pada remaja berkaitan dengan cara hidup yang sehat dalam berperilaku seperti aktivitas fisik yang sehat, mengonsumsi makanan yang mencukupi dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress. Maka hal itu remaja putri yang memiliki citra tubuh positif akan memiliki pola makan baik dimana remaja yang puas dengan tubuh mereka tidak akan terlalu memikirkan tentang kalori, bahan makanan atau jenis makanan serta tidak membatasi konsumsi makanan yang mereka sukai.

Hubungan antara Preferensi Sayur dan Buah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 8. Hubungan antara Preferensi Sayur dan Buah dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Preferensi Sayur dan Buah	Pola Konsumsi Sayur dan Buah				Total	Pvalue
	Jarang		Sering			
	N	%	n	%	n	%
Kurang Suka (Skor <31)	27	62,8	16	37,2	43	100
Suka (Skor ≥31)	17	63	10	37	27	100
Total	44	62,9	26	37,1	70	100

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat preferensi sayur dan buah cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 81,2%. Dari hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 1,000 (*p-value* >0,05), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Annur (2014) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden menyukai sayuran segar yaitu sebanyak 55,9%. Preferensi dipengaruhi oleh rasa, penampilan, tekstur, dan aroma dari suatu makanan. Jika rasa tidak enak tetapi penampilan menarik, orang akan lebih cenderung menyukai makanan tersebut dibandingkan dengan makanan yang kurang enak dan penampilan kurang menarik (Geissler et al., 2005 dalam Muna and Mardiana, 2019). Hasil penelitian lain yang juga sesuai adalah penelitian yang dilakukan oleh (Nurlidyawati, 2015) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan yang mendorong konsumsi buah dan sayur bukan hanya adanya faktor kesukaan terhadap buah dan sayur, tetapi ada faktor lain seperti ketersediaan. Menurut penelitian (Rachman dkk, 2017) menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP 1 Kesu di kabupaten Toraja Utara.

Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahria dan Triyanti (2010) dalam Rinawati Tarigan (2020), menyatakan bahwa ada hubungan antara kesukaan terhadap sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah dikarenakan kesukaan terhadap makanan mempunyai pengaruh terhadap pemilihan makanan. Menurut penelitian Sianturi et al (2018), menunjukkan ada hubungan antara kesukaan (preferensi) dan konsumsi sayur. Sayur merupakan makanan yang tidak bisa langsung dikonsumsi tanpa pengolahan. Oleh karena itu, teknik pengolahan sayur dapat berperan dalam mempengaruhi rasa sayur yang pada akhirnya dapat menentukan seseorang makan sayur tersebut atau tidak. Rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi aroma, tekstur dan suhu. Oleh karena itu rasa sayur dan buah dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi sayur dan buah, enak atau tidaknya sayur tergantung dari teknik pengelolannya, sedangkan buah tergantung juga teknik penyajiannya.

Preferensi makanan seseorang dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti cita rasa, tekstur, dan penampilan. Selain itu, ketersediaan sayur dan buah juga memainkan peran penting pada menentukan preferensi. Jika buah dan sayur mudah diakses di rumah atau sekolah, seseorang cenderung lebih sering mengonsumsinya. Sebaliknya, jika jumlahnya terbatas, paparan terhadap buah dan sayur akan berkurang, yang pada akhirnya bisa memengaruhi selera seseorang. (Rachman, dkk (2017).

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas siswa menyukai sayur dan buah. Disisi lain, ada alasan penyebab siswa itu menyukai sayur dan buah, namun untuk pola konsumsi sayur dan buah nya masih tergolong rendah yaitu diantaranya karena ketersediaan makanan yang kurang di rumah tangga, ada beberapa siswa yang tidak menyukai sayur dan buah tidak memiliki rasa enak, serta kurangnya pemahaman mengenai keberagaman sayuran dan buah sehingga menyebabkan siswa lebih cenderung memilih makanan yang disukai nya..

SIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, citra tubuh, dan preferensi sayur dan buah dengan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 6 Depok.

Berdasarkan dari simpulan diatas, disarankan kepada remaja agar meningkatkan konsumsi sayur dan buah dengan meminta orang tuanya untuk menyediakan sayur dan buah di dalam menu keluarga setiap hari. Selain itu, bagi pihak sekolah disarankan untuk membuat program upaya mendukung, seperti sosialisasi kesehatan terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 6 Depok.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019), "Gambaran Body Image Pada Remaja Usia 16 – 18 Tahun", *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol. 5, doi: 10.36053/mesencephalon.v5i1.106.
- Annur, D.R., Sudiarti, T., Ruslita, I. and Kunci, K. (2014), *Hubungan Faktor Individu Dan Lingkungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 19 Jakarta Tahun 2014*.
- Ardhiani, D.S. (2020), "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019", p. +90.
- Astawan, M. and Kasih, A.L. (2018), *Sehat Dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan Dengan Sayuran.*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Eliza, E. (2019), "Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah dan Sayur Dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Palembang", *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, Vol. 14 No. 1 SE-Articles, doi: 10.36086/jpp.v14i1.396.
- Hana, A.R. (2021), "Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMAN 1 Depok", pp. 4–7.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N. and Virani, D. (2021), "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 10

- Makassar”, *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, Vol. 9 No. 1 SE-, doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10157
- Kemendes RI. (2018), *Profil Kesehatan Kementerian Nasional Republik Indonesia*.
- Layade, A. and Adeoye, I. (2014), “Fruit and Vegetable Consumption Among Students”, *Russian Journal of Agricultural Sciences*, Vol. 6 No. June, pp. 3–8.
- LIA, T., Krisnasary, A., Jumiyati, J., Darwis, D., & Nurhayati, N. (2021). Gambaran konsumsi dan Pengetahuan tentang Sayur dan Buah pada Remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Muna, N.I. and Mardiana, M. (2019), “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja”, *Sport and Nutrition Journal*, Vol. 1 No. 1, pp. 1–11, doi: 10.15294/spnj.v1i1.31187.
- Nurlidyawati. (2015), *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII Dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015, FKIK UIN Jakarta*.
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–44.
- Paramitha, N. M. K., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara Citra Tubuh dan Perilaku Makan Intuitif pada Remaja Putri di Denpasar. Ni Made Kristizia Paramitha dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 360–369.
- Rachman, B.N., Mustika, I.G. and Kusumawati, I.G.A.W. (2017), “Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar”, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, Vol. 6 No. 1, pp. 9–16.
- Rahmah, Y. S., Harfika, A., & Hermanto, R. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Sosial Ekonomi Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Pelajardi Kabupaten Subang. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 7(1), 26-35.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri SMPN 3 Surakarta.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100.
- Sianturi, E., Aritonang, EY., & Sudaryati, E. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja yang Tinggal di Rumah kos di kota Tarutung Tahun 2017. Medan: FKM Universitas Sumatera Utara
- Tarigan, R. (2020). Hubungan Kesukaan dan Ketersediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 36–43.
- Utami, R., & Besral. (2022). Determinan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA di Jakarta Selatan Tahun 2017. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11), 15991–160.
- Worthington-Roberts, B.S. and Williams, S.R. (2000), *Nutrition Throughout the Life Cycle*, McGraw-Hill.