

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Desa Sereh talolang Kecamatan Lirung Kabupaten Talaud Tahun 2021

Meisi Maariwuth*, Joy A. M. Rattu*, Sulaemana Engkeng*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Buah dan sayur adalah hal yang paling penting dalam mewujudkan gizi seimbang pada remaja. Gernas adalah salah satu upaya untuk menerapkan paradigma sehat. Rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat mempengaruhi pertumbuhan pada remaja, di karenakan pada masa pertumbuhan pada remaja memerlukan zat gizi seperti protein, kalsium, seng, zat besi dan serat untuk mencegah terjadinya difisiensi suatu zat gizi. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu pengetahuan gizi, hubungan antara teman sebaya, media massa dan pendapatan orang tua. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Desa Sereh Talolang. Penelitian ini memakai desain penelitian cross sectional dan waktu penelitian dilaksanakan di Desa Sereh Talolang pada bulan Agustus-September 2021. Responden pada penelitian ini berjumlah 96 orang. Pengumpulan data dilakukan memakai metode wawancara dengan instrumen penelitian yakni kuesioner Pengetahuan mengonsumsi buah dan sayur. Analisis data yang digunakan yakni Uji Chi Square dengan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis yang didapat yakni tidak adanya hubungan antara teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu nilai $p = 0,77$. Hasil analisis Pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu nilai $P = 0,832$ jadi tidak adanya hubungan. Hasil analisis media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu nilai $P = 0,506$. Hasil analisis pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu nilai $P = 0,676$.

Kata kunci: Pengetahuan, Pergaulan, Media Massa, Orang Tua

ABSTRACT

Fruits and vegetables are the most important things in realizing balanced nutrition in adolescents. Gernas is one of the efforts to implement a healthy paradigm. Low consumption of fruits and vegetables can affect growth in adolescents, because in the growth period in adolescents require nutrients such as protein, calcium, zinc, iron and fiber to prevent the occurrence of difisiensi a nutrient. Factors that influence fruit and vegetable consumption behavior in adolescents are nutritiona knowledge, relationships between peers, mass media and parental income. The purpose of this study was to find out the factors related to the behavior of fruit and vegetable consumption in adolescents in the village of lemongrass talolang. This study uses cross sectional research design and research time conducted in Sereh Talolang Village in August-September 2021. The respondents in this study numbered 96 people. Data collection is carried out using interview methods with research instruments, namely the Knowledge questionnaire to consume fruits and vegetables. Analysis of the data used is the Chi Square Test with $\alpha = 0.05$. The results of the analysis obtained is the absence of an association between peers and fruit and vegetable consumption behavior, namely the value of $p = 0.77$. The result of knowledge with the behavior of fruit and vegetable consumption is the value of $P = 0.832$ so there is no relationship. The results of mass media analysis with fruit and vegetable consumption behavior is the value of $P = 0.506$. The results of the analysis of parental income with fruit and vegetable consumption behavior is a value of $P = 0.676$.

Keywords : Knowledge, Association, Mass Media, Parents

Pendahuluan

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Banyak terjadi perubahan baik pada fisik, psikis, sosial,

maupun kebutuhan gizi pada remaja, perubahan pada remaja yaitu perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi makanan yang dipengaruhi oleh lingkungan

teman sebaya lagar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Usia Remaja 11-18 tahun merupakan periode yang sangat rentan dengan zat gizi tertentu karena pada masa ini terjadi proses peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja. Rendahnya konsumsi buah dan sayur, kedua jenis sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam sepuluh 10 besar faktor penyebab kematian di dunia ini (WHO, 2002). Perilaku makan pada remaja akan menetap hingga dewasa, preferensi makanan pada remaja saat ini cenderung ke makanan yang tinggi gula, tinggi lemak, rendah vitamin dan mineral sehingga akan berdampak buruk untuk kesehatannya di masa yang akan datang (Brown, 2005). Pengaruh keluarga dan pengaruh teman pada masa ini akan sangat menentukan dan mempengaruhi perilaku makan remaja. Sayuran dan buah merupakan sumber serat pangan, sebagai vitamin dan mineral, sayuran dan buah juga berperan sebagai antioksidan dalam menangka senyawa jahat dalam tubuh. Pengetahuan gizi ialah faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku terhadap makanan, manusia sebagian besar memperoleh pengetahuan melalui indra penglihatan dan pendengaran (Notoatmojo, 2003). Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Van et al (2021) di SMP Kristen sonder yaitu 44 (80%) responden yang memiliki pengetahuan gizi baik, begitu juga dengan penelitian yang

dilakukan oleh Nay et al (2020). Pengetahuan gizi seseorang menjadi salah satu penyebab terjadi rendahnya status gizi pada remaja.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan metode survei analitik dengan pendekatan cross sectiona dimana kedua variabel diteliti secara bersamaan. Survei ini dilakukan pada bulan Agustus hingga September 2021. Umumnya pada remaja yang berada di desa Sereh Talolang dengan usia 11 sampai 18 tahun. Jumlah responden yang diteliti yaitu 96 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu analisis *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil Dan Pembahasan

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi berdasarkan umur dan jenis kelamin

Variabel	n	%
Umur		
11 tahun	8	8,3
12 tahun	12	12,5
13 tahun	9	9,4
14 tahun	13	13,5
15 tahun	13	13,5
16 tahun	11	11,5
17 tahun	15	15,6
18 tahun	15	15,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	56	58,7
Laki-laki	40	41

Responden yang paling banyak ada pada usia 17 dan 18 tahun dengan jumlah responden 15, sedangkan responden dengan usia 11 tahun memiliki total 8 responden. Pada tabel ini juga dapat dilihat bahwa jumlah responden perempuan dengan total 56 responden lebih banyak dan jumlah responden laki-laki yaitu 40 responden. Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Pemilihan makanan yang salah kemungkinan disebabkan oleh ketidaktahuan seseorang akan bahan makanan sehingga terwujud pola konsumsi makan yang tidak baik dan pada akhirnya dapat menimbulkan masalah dalam masalah gizi (Notoatmodjo, 2003).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pengaruh teman sebaya.

Pengaruh teman	suka		tidak suka		n	%
	n	%	n	%		
Buah & Sayur	14	14,6	82	85,4	96	100

Berdasarkan tabel 2 ini diketahui bahwa pengaruh teman sebaya yang baik dengan jumlah responden 82(85,4%), sedangkan remaja yang memiliki pengaruh teman sebaya kurang dengan jumlah 14 (14,6%).

Tabel 3. Distribusi berdasarkan media massa

Media massa	n	%
Tidak pernah	31	32,3
Pernah	65	67,7
Total	96	100

Pada tabel 3 ini diketahui bahwa remaja yang mendapatkan informasi yaitu 67,7% responden, sedangkan remaja yang tidak pernah terpapar informasi media massa yaitu 32,3 % responden.

Tabel 4. Distribusi berdasarkan pendapatan orang tua.

Pendapatan tua	orang	n	%
Rendah		52	54,2
Tinggi		44	54,8
Total		96	100

Pada tabel 4 diketahui bahwa gambaran pendapatan orang tua dengan jumlah 52 (54,2%) responden yang berpendapatan rendah, sedangkan gambaran pendapatan orang tua tinggi yaitu 44 (45,8%) responden.

Tabel 5. Hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur

Teman sebaya	Perilaku konsumsi buah dan sayur						p value
	Kurang		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	6	5,5	8	8,5	14	100	0,77
Baik	32	32,5	50	49,5	82	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan dari hasil uji statistik didapatkan nilai *Pvalue* =0,77 dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adi et al (2016) menyatakan bahwa diantara siswa dengan pengaruh teman sebaya yang kurang dengan jumlah

81,4% siswa yang kurang mengonsumsi buah dan sayur bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Responden yang terpengaruh teman sebaya yang positif memiliki peluang 4.182 kali lebih besar mengonsumsi buah dan sayur dibanding teman sebaya yang memiliki pengaruh negatif. Menurut Worthington (2000) menyatakan bahwa hal sama yakni saat bersama dengan teman sebaya remaja lebih terpengaruh untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Tabel 6. Hubungan antara media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur

Media massa	Perilaku konsumsi buah dan sayur						p value
	Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak	14	12,3	17	18,7	31	31,0	0,506
Pernah	24	25,7	41	39,3	65	65,0	

Pada tabel 6 dapat dilihat berdasarkan hasil uji statistik nilai $Pvalue = 0,506$ artinya pada $\alpha = 5\%$, bisa ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Freislingi, et al (2009) menunjukkan bahwa responden yang menerima data gizi dari internet, artikel dan majalah buah dan sayur setiap hari sedangkan remaja yang terpapar iklan televisi dan radio kemungkinan konsumsi buah dan sayurnya kurang dalam ayu et al (2003) terdapat 23 siswa

(80.6%) yang perilaku konsumsi buah dan sayur kurang, siswa yang pernah terpapar media massa terdapat 44 siswa (62.9%) yang perilaku konsumsi buah dan sayurnya kurang dan dalam penelitian ini juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan pada media massa/iklan dengan konsumsi buah dan sayur. Terpaparnya seseorang dengan informasi yang berkaitan dengan kesehatan akan membuat pengetahuan menjadi lebih baik dalam memilih makanan sehat yang termasuk buah dan sayur, dapat disimpulkan bahwa pentingnya media massa alam menunjang konsumsi buah dan sayur. Keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi termasuk perilaku makan remaja. Salah satu keterpaparan media yang dapat memberi pengaruh pada perilaku konsumsi makan khususnya buah dan sayur yaitu iklan.

Tabel 7. Hubungan antara pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur

Pendapatan orang tua	Perilaku konsumsi buah dan sayur						p value
	Kurang		Cukup		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	22	20,6	30	31,4	52	100	0,676
Rendah	16	17,4	28	26,6	44	100	

Dari tabel 7 ini dapat dilihat hasil uji statistikl didapatkan nilai $p value = 0.676$ artinya $\alpha = 5\%$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Dalam hal ini pendapatan orang tua sangat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan dalam sebuah keluarga. Semakin tinggi pendapatan orang tua semakin tinggi pula daya beli makanan khususnya buah dan sayur. Tingkat pendapatan keluarga yang tinggi akan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi Bella Nadya et all (2017).

Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur .
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan pengaruh teman sebaya.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan media massa atau ilkan.
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan pendapatan orang tua.

Saran

1. Untuk pemerintah desa talolang diharapkan mampu untuk lebih meningkatkan pengetahuan serta dapat mengaplikasikan perilaku konsumsi buah dan sayur kepada para remaja agar lebih memahami dan

mengetahui terlebih mempraktekannya dalam kehidupannya untuk menjaga kesehatan.

2. Untuk remaja lebih lagi melibatkan diri dalam penyuluhan gizi yang ada di sekolah agar dapat lebih mengetahui lagi manfaat yang ada pada buah dan sayuran, untuk masa pertumbuhan.
3. Diharapkan untuk para peneliti lain dapat bermanfaat dan melanjutkan serta mengali lagi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Daftar Pustaka

- Ayu .D. Lestari. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Syarif Hidayatullah
- Bella .N. R, & I Gede Mustika, I. G. A Wita Kusumawati. 2017. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6 (1), 2017; e-ISSN: 2338-3119, p-IS
- Notoatmojo, S . 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____, 2004. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____, 2005. *Metodologi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novrian V. D. Berhenti.2021. *faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Kristen Sonder Kabupaten Minahasa*. Skripsi
- Nurdiayawati.2015. *faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa*

kelas viii dan ix smp negeri Jakarta barat.kripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan: Jakarta: Program Studi Ilmu Gizi.

Nilia. N.2020.*konsumsi buah dan sayur pada remaja di desa kolongan atas sonder kabupaten Hubungan antara pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur dengan Minahasa.skripsi*

Wulansari, Natalia Dessy. 2009. *Konsumsi Serat Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor.* Skripsi. Bogor: IPB

Soraya Farisa. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok.* Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Departemen Gizi Kesmas. Depok: Program Studi Gizi.

Profil desa sereh tahun 2021

Farida, Ida. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Indonesia tahun 2007.* Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta

Worthington-Roberts, Bonnie S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle.* Singapore: McGraw-Hill Book co.

Gaji UMK Kepulauan talaud tahun 2020 (online)