

Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah (Studi deskriptif di SMA Negeri 3 Surabaya)

Lembunai Tat Alberta, Nizar Zulmi Barzani, Rini Ambarwati, Indriatie

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes, Surabaya

Jl. Mayjen Prof. Moestopo No. 8C, Surabaya, 60286, Indonesia

albertalembunaitat@gmail.com, nizar0048@gmail.com, rindirachmadi@gmail.com, ndrie65.bambang@gmail.com

Abstract— vegetable and fruit consumption is essential nutritional balanced, vegetable and fruit because contains vitamins, minerals and fiber needed by the body .Early adolescence is the stage growth and development physical of need nutrition balanced.Knowledge and attitudes teen about consumption it of been possessed teenagers and evaluation incurred like or not like to consume vegetable and fruit . The purpose of this research identify knowledge and a high school student the 3 surabaya consumption of vegetable and fruit. Design descriptive research and sample is 95 %, a technique use random sampling, data collection is interview using a questionnaire.

The results of seminar public senior high schools 3 surabaya about consumption fruits and vegetables most of which have sufficient knowledge (60%), a small proportion of having knowledge of good (22,11%) and less (17,89 %). Attitude of state sma students 3 surabaya about consumption fruits and vegetables almost entirely having good behavior (87,37%), having the nature of a small proportion of sufficient (12,63%), and none have less (0%)

All the parents, teachers and teenager in order to increased knowledge and attitudes of consumption themselves of fruits and vegetables. This health workers improved information program about the importance of consumption of fruits and vegetables in teenagers. The implications of this research are teenagers has knowledge of nutrition that is less cause to degenerative diseases

Keywords: knowledge, attitude teenagers, consumption of fruits and vegetables

Abstrak— Konsumsi sayur dan buah merupakan hal penting dalam pemenuhan gizi seimbang, karena sayur dan buah mengandung vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Usia remaja adalah tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik yang membutuhkan gizi seimbang. Pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah adalah sejumlah informasi yang dimiliki remaja tentang sayur dan buah dan hasil evaluasi remaja yang menimbulkan perasaan suka atau tidak suka untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi pengetahuan dan sikap siswa SMA Negeri 3 Surabaya tentang konsumsi sayur dan buah. Rancangan penelitian deskriptif dengan jumlah 95 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik non random sampling, pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswa SMA Negeri 3 Surabaya tentang konsumsi sayur dan buah sebagian besar memiliki pengetahuan cukup (60%), sebagian kecil memiliki pengetahuan baik (22,11%) dan kurang (17,89%). Sikap siswa SMA Negeri 3 Surabaya tentang konsumsi sayur dan buah hampir seluruhnya memiliki sikap baik (87,37%), sebagian kecil memiliki sifat cukup (12,63%), dan tidak satupun memiliki sikap kurang (0%).

Semua pihak terutama orang tua, guru dan juga remaja itu sendiri agar meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah. Kepada petugas kesehatan disarankan agar meningkatkan pelaksanaan program penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja. Implikasi penelitian ini adalah Pengetahuan gizi remaja yang kurang mengakibatkan terjadinya penyakit degenerative.

Kata Kunci — Pengetahuan, sikap, remaja, konsumsi sayur dan buah

I. PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan unsur nutrisi yang penting karena merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi proses metabolisme tubuh. Manfaat sayur dan buah bagi tubuh adalah memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral dan enzim yang membantu proses pencernaan, system kardiovaskuler termasuk juga pencegahan penyakit kronis. Buah dan sayur dibutuhkan tubuh baik orang dewasa, anak-anak maupun remaja sebagai zat gizi mikro dan sumber berbagai

vitamin, mineral, dan serat pangan yang penting bagi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh.

Pentingnya sayur dan buah bagi remaja laki-laki karena pada umumnya remaja laki-laki menyukai aktifitas fisik yang berat dan berkeringat, sedangkan remaja perempuan sangat membutuhkan sayur dan buah sebagai sumber zat besi yang berguna untuk mencegah anemi akibat kehilangan zat besi selama menstruasi. Disamping itu, pada tahap remaja terjadi pertumbuhan tahap ke dua sehingga remaja perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi

kebutuhan energi dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang berasal dari sayuran dan buah-buahan karena bermanfaat untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan hemoglobin⁽¹⁾.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara merekomendasikan bahwa untuk hidup sehat seseorang harus mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per hari yang terdiri dari 250gr sayur (setara dengan 2,5 porsi/gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang/1,5 potong papaya ukuran sedang/3 buah jeruk ukuran sedang). Orang Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah 300-400 gram per hari bagi anak balita dan usia sekolah sedangkan pada orang dewasa dan remaja dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Dianjurkan agar dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur. Pada kelompok remaja kebutuhan kalori remaja laki-laki sebanyak 2675 kkal dan remaja perempuan sebanyak 2125 kkal dengan jumlah sayuran dan buah masing-masing 3 dan 4 porsi untuk kelompok remaja baik laki-laki maupun perempuan⁽²⁾.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 diperoleh data proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah adalah 93,5 %⁽³⁾. Sementara itu berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar propinsi Jawa Timur tahun 2013 menunjukkan data proporsi penduduk berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah adalah 90,7 %, dan data yang sama untuk kota Surabaya sebesar 94,7 %⁽⁴⁾. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hermina H, dkk menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok umur tertinggi yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah⁽⁵⁾. Selanjutnya dalam laporan utama hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 diperoleh data proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah meningkat menjadi 95,5 %⁽⁶⁾. Adapun masalah yang timbul pada remaja bila kurang mengkonsumsi sayur dan buah adalah timbulnya resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Disamping itu khusus pada remaja putri akan mengalami anemia akibat kekurangan zat besi yang diperoleh melalui sumber makanan sayur dan buah. Beberapa penelitian menunjukkan kurangnya konsumsi sayur dan buah mengakibatkan peningkatan resiko terkena penyakit degenerative antara lain Diabetes mellitus, hipertensi, jantung coroner⁽⁷⁾. Sementara itu WHO dan FAO mensinyalir kekurangan asupan sayur dan buah diperkirakan menimbulkan kematian karena kanker sistem pencernaan sebesar 14 %, kematian karena jantung coroner 11 %, kematian karena gangguan pembuluh darah otak sebesar 9 % dan meningkatnya resiko terkena penyakit kencing manis atau Diabetes Mellitus.

Kurangnya konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia khususnya remaja antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya manfaat sayur dan buah bagi kesehatan. Dikatakan bahwa kurangnya pengetahuan dan sikap remaja disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima remaja tentang pentingnya manfaat sayur dan buah bagi kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Rachman BN, dkk menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP di Denpasar⁽⁸⁾.

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga). Pengetahuan yang dihasilkan sangat sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan factor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju). Dikatakan juga bahwa sikap adalah suatu sindroma atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain⁽⁹⁾. Pengetahuan dan sikap remaja tentang sayur dan buah adalah mencakup tentang manfaat sayur, buah dan pendapat atau penilaiannya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan seseorang.

Berdasarkan uraian di atas maka penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMA Negeri 3 Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan dan sikap remaja SMA Negeri 3 Surabaya. terhadap konsumsi sayur dan buah.

II. BAHAN-BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *deskriptif* yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini⁽¹⁰⁾. Deskripsi peristiwa dalam penelitian ini berupa data factual tentang pengetahuan dan sikap remaja SMA Negeri 3 Surabaya tentang konsumsi sayur dan buah. Jumlah sampel 95 orang, pengambilan sampel dengan cara *nonprobability* sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan metode wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah.

III. HASIL

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Surabaya berjenis kelamin perempuan (55,79%), hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki (44,21%). Usia siswa SMA Negeri 3 Surabaya sebagian besar berusia 17 tahun (51,58%), hampir setengahnya berusia 16 tahun (46,32%) dan sebagian kecil berusia 18 tahun (2,1%). Hasil penelitian juga menunjukkan pengetahuan SMA Negeri 3 Surabaya tentang sayur dan buah termasuk kategori baik sebesar (22,11%), cukup (60%), dan kurang (17,98%). Sikap siswa SMA Negeri 3 Surabaya tentang sayur dan buah hampir seluruhnya baik (87,37%), sebagian kecil cukup (12,63%), dan tidak satupun kurang (0%). Ringkasan hasil penelitian dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Jenis Kelamin, Usia, Pengetahuan dan Sikap siswa SMA Negeri 3 Surabaya tentang sayur dan buah

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)	Total	
			Jumlah	Persentase
Jenis kelamin				
Laki-laki	42	44,21	95	100
Perempuan	53	55,79		
Usia				
16 tahun	44	46,32	95	100
17 tahun	49	51,58		
18 tahun	2	2,10		
Pengetahuan				
Baik	21	22,11	95	100
Cukup	57	60,00		
Kurang	17	17,89		
Sikap				
Baik	83	87,37	95	100
Cukup	12	12,63		
Kurang				

penelitiannya di Nigeria juga menemukan hasil yang berbeda dengan penelitian ini, di mana hanya 24,9 % responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹⁷⁾. Penelitian lain yang hasilnya juga berbeda dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Silva O.O., dkk (2017) yang menunjukkan hasil hampir seluruhnya (84,99%) responden memiliki pengetahuan yang baik tentang nilai gizi dan kesehatan buah dan sayur⁽¹⁸⁾.

Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh factor internal yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dan factor eksternal yang berasal dari luar individu. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, minat, pengalaman dan tingkat pendidikan. Sedangkan factor eksternal meliputi social ekonomi, lingkungan dan kebudayaan⁽⁹⁾. Pengetahuan remaja siswa SMAN 3 Surabaya yang sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup menggambarkan belum optimalnya pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan. Hampir semua siswa dapat menjawab dengan benar manfaat konsumsi buah dan sayur untuk mencegah penyakit, namun hampir seluruh siswa tidak memahami jumlah porsi makan sayur dan buah dalam sehari. Hal ini kemungkinan disebabkan karena informasi yang diperoleh kurang komprehensif dan sumber informasi yang diperoleh bukan berasal dari tenaga kesehatan. Hal ini didukung dengan belum adanya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang konsumsi sayur dan buah yang dilakukan oleh puskesmas terdekat.

IV. PEMBAHASAN

Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah

Dari hasil penelitian Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah siswa SMA Negeri 3 Surabaya didapatkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup dan hampir setengahnya memiliki pengetahuan yang baik dan kurang Hasil ini tidak berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mina (2017) yang menunjukkan hasil sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup terkait buah dan sayur sedangkan yang lainnya termasuk ke dalam kategori baik dan kurang (27.3%)⁽¹¹⁾. Penelitian lain yang dilakukan Indah (2014) juga menunjukkan hasil yang tidak berbeda dengan penelitian ini dimana menunjukkan hasil sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup terkait sayur dan buah⁽¹²⁾. Hasil yang sama juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sholehah A, dkk (2016) dimana sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹³⁾. Dengan kelompok sasaran yang berbeda yaitu siswa Sekolah Dasar, Lathifuddin M, dkk (2018) dalam penelitiannya menunjukkan hasil yang tidak berbeda jauh dengan hasil penelitian ini dimana sebagian besar siswa Sekolah Dasar memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹⁴⁾. Hasil yang berbeda ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Amelia CM, dkk (2020) yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹⁵⁾. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2019) dimana sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹⁶⁾. Sementara itu Olatona FA, dkk (2018) dalam

Sikap Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Dari hasil penelitian sikap siswa SMA Negeri 3 Surabaya tentang konsumsi sayur dan buah didapatkan sebagian besar memiliki sikap yang baik dan sisanya memiliki sikap yang cukup. Hasil penelitian ini mempunyai kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasra Ryska, dkk (2014) yang dilakukan di SMA Kabupaten Gowa yang menunjukkan hasil bahwa hampir seluruh siswa memiliki sikap yang baik sebesar (90,5%) tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹⁹⁾. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Mina (2017) yang menunjukkan sebagian besar (79.5%) siswa memiliki sikap yang baik terhadap konsumsi buah dan sayur⁽¹¹⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Rachman BN dkk (2017), juga menunjukkan hasil yang tidak berbeda dengan hasil penelitian ini yaitu sebagian besar responden memiliki sikap yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽⁸⁾. Lupiana dkk (2017) dengan sasaran penelitian pada anak sekolah dasar, juga menunjukkan hasil yang hampir sama dengan penelitian ini yaitu sebagian besar responden memiliki sikap yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽²⁰⁾. Demikian juga Dhaneswara DP (2016) mendapatkan hasil yang tidak berbeda yaitu sebagian besar responden memiliki sikap yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽²¹⁾. Penelitian lain yang juga menunjukkan hasil yang sama adalah yang dilakukan oleh Eliza yang menunjukkan hasil sebagian besar (53,3 %) responden menunjukkan hasil yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽¹⁶⁾. Hasil yang berbeda dengan penelitian ini diperoleh oleh Rakhshanderou dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa hanya sekitar sepertiga siswa Teheran yang memiliki kesadaran yang baik tentang konsumsi sayur dan buah⁽²²⁾. Sementara itu penelitian di

Australia yang dilakukan oleh Rekhy R, dkk (2017) menemukan hasil bahwa kesadaran akan pentingnya sayur terjadi pada wanita, orang yang berusia 45 tahun ke atas, dan mereka yang tinggal di daerah non metropolitan⁽²³⁾.

Notoatmodjo (2010), mengatakan bahwa tingkatan sikap terdiri dari menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab. Sikap individu dibentuk oleh *factor intrinsic* antara lain kepribadian, inteligensi, bakat, minat, kebutuhan, motivasi dan *factor ekstrinsik* antara lain: lingkungan, pendidikan, ekonomi dan politik. Disamping itu, sikap seseorang juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan. Komponen yang menunjang sikap individu adalah komponen kognitif yang menyangkut kepercayaan individu, komponen afektif menyangkut emosional dan subjektifitas individu yang menimbulkan perasaan senang atau tidak senang dan komponen konatif merupakan kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang⁽⁹⁾. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya siswa SMA Negeri 3 Surabaya memiliki sikap yang baik terhadap konsumsi sayur dan buah. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena sikap para siswa telah dibentuk sejak dini dari lingkungan keluarga yang telah mengenalkan sayuran dan buah dalam kehidupan sehari-hari. Disamping itu, informasi yang diperoleh siswa melalui sekolah dan media social sangat mendukung sikap remaja yang baik terhadap konsumsi sayur dan buah. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 3 Surabaya percaya bahwa konsumsi sayur dan buah sangatlah penting. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak melakukan penelitian terhadap tindakan (psikomotor) siswa SMA Negeri 3 Surabaya dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

V. KESIMPULAN

Sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Surabaya memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi sayur dan buah. Hampir seluruhnya SMA Negeri 3 Surabaya memiliki sikap yang baik tentang konsumsi sayur dan buah. Kepada orang tua, pihak sekolah dan fasilitas kesehatan agar meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah terutama dengan pentingnya kebutuhan sayur dan buah bagi pertumbuhan fisik remaja. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang praktek konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 3 Surabaya dan factor-faktor yang mempengaruhinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. Tingkatkan konsumsi Sayur dan Buah Nusantara menuju masyarakat hidup sehat, 2017 (diakses tanggal 10 Nopember 2020)
- [2] Kementerian Kesehatan RI. Permenkes no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014. (diakses tanggal 10 Nopember 2020).
- [3] Kementerian Kesehatan RI : Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016 (diakses tanggal 10 Nopember 2020).
- [4] Kemeterian Kesehatan RI. Hasil Utama Riskeddas Propinsi Jawa Timur tahun 2014, 2015 (diakses tanggal 11 Nopember 2020)
- [5] Hermina H, Prihatini S. Gambaran Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks Gizi seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Buletin Penelitian Kesehatan

- Volume 44 No3 September 2016 pp 205-218, 2016 (diakses tanggal 12 Nopember 2020)
- [6] Kementerian Kesehatan RI. Laporan utama hasil Riskeddas tahun 2018, 2019 (diakses tanggal 12 Nopember 2020).
- [7] Purwita NKDD, Kencana IK, Kusumajaya AAN. Gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science* Vol 7 No 3 Agustus 2018 pp57-63, 2018 (diakses tanggal 12 Nopember 2020)
- [8] Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati IGAW. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah SMP Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 6 (1) pp 9-16, 2017 (diakses tanggal 12 Nopember 2020)
- [9] Notoadmodjo S. Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi. PT Rineka Cipta Jakarta, pp 50-57, 2010.
- [10] Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. Salemba Medika Jakarta, p 160, 2015.
- [11] Mina. Hubungan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Morbiditas Pada Siswa Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an Di Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. [e-journal]. Tersedia di: file:///C:/Users/USER/Downloads/I17min.pdf, 2017 (diakses 29 Oktober 2018)
- [12] Indah, Lestari, dkk. Gambaran Pengetahuan, Sikap pada Remaja SMA, Ketersediaan Buah dan Sayur di Tingkat Rumah Tangga dan Pola Konsumsi Buah dan Sayur di Kabupaten Bantaeng. [e-journal]. Tersedia di: file:///C:/Users/USER/Downloads/INDAH%20LESTARI%20K21110914.pdf, 2014 [diakses 7 Mei 2019]
- [13] Sholehah A, Andrias DR, Nadhiroh SR. Preferensi (kesukaan), pengetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Adi Husada Nursing Journal* Vol 2 No 2 Desember 2016, pp 1-6, 2016 (diakses tanggal 13 Nopember 2020)
- [14] Lathifuddin M, Nurhayati A, Patriasih R.. Pengetahuan buah dan sayur sebagai hasil penyuluhan gizi pada siswa SD yang mengalami obesitas di kota Bandung. *Media Pendidikan Gizi dan Kuliner* Vol 7 No 1 April 2018 pp 45-54, 2018 (diakses tanggal 13 Nopember 2020)
- [15] Amelia CM, Fayasari A. Faktor yang mempengaruhi remaja siswa SMP Negeri 238 Jakarta konsumsi sayur dan buah. *J Gipas Mei 2020* Volume 4 No 1 pp 94-105, 2020 (diakses 16 Nopember 2020)
- [16] Eliza. 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 Juni 2019 pp38-44, 2019. (diakses 16 Nopember 2020)
- [17] Olatona FA, Sosanya A, Sholeye OO, Obrutu OE, Nnoaham KE. Knowledge of fruits and vegetables consumption pattern and associated factors among adults in Lagos State Nigeria. *Research Journal of Health Sciences* Vol 6(2) April/Juni 2018 pp 50-62, 2018. (diakses 16 Nopember 2020)
- [18] Silva O O, Olayinka O, Ayankogbe, Tinuola, Odugbemi. Knowledge and consumption of fruits and vegetables among secondary school students of Obele Community Junior High School, Surulere, Lagos State Nigeria, pp 68-73, 2017 (diakses 16 Nopember 2020)
- [19] Hasra, Ryska, dkk. Gambaran Pengetahuan, Sikap pada Remaja SMA, Ketersediaan Buah dan Sayur di Tingkat Rumah Tangga dan Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada remaja SMA di Kabupaten Gowa, 2014. [diakses 7 Mei 2019]
- [20] Lupiana M, Sadiman S Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol 10 No 1 Juni 2017 pp 75-82, 2017. (diakses 17 Nopember 2020)
- [21] Dhaneswara DP. Faktor yang mempengaruhi niat makan sayur dan buah pada mahasiswa asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes* Vol 4 No 1 Juli 2016 pp 34-47, 2016 (diakses 17 Nopember 2020)
- [22] Rakhshanderou, S., Ramezankhani, A., Mehrabi, Y. & Ghaffari, M.. "Adolescents' awareness of fruit and vegetable consumption in Iran: An unacceptable status", *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, vol. 10, no. 6. pp 1746-1751, 2017 (diakses 11 Nopember 2020)

- [23] Rekhy R, Khan A, Eason J, Mactavish-West H, Lister C, Mcconchie R. Australian consumer awareness of health benefits associated with vegetable consumption. *Nutr Diet*. 2017 Apr;74(2):175-184. (diakses 17 Nopember 2020)