

DAMPAK RENDAHNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA PUTRI KELAS X IPA DI SMA 1 SEWON BANTUL

Yama Liasih¹, Tuti Rohani²

^{1,2}Akademi Kebidanan Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta
yamali@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: WHO menunjukkan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke diseluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah didalam tubuh (WHO, 2016). Salah satu dampak yang mulai mengalami peningkatan yaitu obesitas pada remaja. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke. Tujuan Penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey analitik*. *Survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, dengan jumlah populasi sebanyak 123 siswi kelas X IPA, dan sampel sebanyak 35 siswi, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan instrument penelitian kuesioner dengan dengan hasil uji validitas 15 soal yang valid dan dianalisis dengan *Univariate dan Chi-Square*. **Hasil:** Tingkat pengetahuan baik tentang dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur sebanyak 29 siswi (82,9%) cukup sebanyak 6 siswi (17,1%). Dan karakteristik indeks masa tubuh (IMT) katagori ideal yaitu sebanyak 19 siswi (54,3%) kurus sebanyak 6 orang (17,1%) gemuk sebanyak 4 orang (11,4%) dan siswi dengan katagori obesitas sebanyak 6 orang (17,1%). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ($p = 0,047 < 0,05$), dengan nilai r sebesar 0,036 sehingga masuk kategori kekuatan hubungan sedang. Kesimpulan: Tingkat pengetahuan tentang gizi pada remaja putri berhubungan dengan indeks masa tubuh.

Kata Kunci: buah dan sayur, pengetahuan, dampak

ABSTRACT

Introduction: WHO shows that as many as 31% of heart disease and 11% of strokes worldwide are caused by a lack of intake of vegetables and fruits in the body (WHO, 2016). One of the effects that has begun to increase is obesity in adolescents. Due to premature death and lost productive life due to disability, 28% of deaths worldwide are due to low consumption of fruits and vegetables. Additionally, not enough fruit and vegetables is estimated to cause about 14% of gastrointestinal cancer deaths, about 11% of heart disease and about 9% of stroke deaths. The purpose of the study was to determine the level of knowledge of young women about the importance of consuming fruits and vegetables. **Methods:** This study used a type of research *analytical survey*. *Analytical survey* with approach *cross sectional*, with a total population of 123 students of class X IPA, and samples of 35 students, when the research was carried out in November 2018 - May 2019, sampling techniques used *purposive sampling*. Data were collected using a questionnaire research instrument with the results of the validity test of 15 valid questions and analyzed by *Univariate and Chi-Square*. **Results:** The female adolescents have a good level of knowledge about the impact of the low consumption of fruits and vegetables, as many as 29 students (82.9%) and only 6 students (17.1%). And the characteristics of the body mass index (BMI) are ideal categories, namely 19 students (54.3%) thin as many as 6 people (17.1%) fat as many as 4 people (11.4%) and students with the obesity category are 6 people (17.1 %). The Relationship between Knowledge of Nutrition and Body Mass Index (BMI), with the value *significance* in the results showed ($p = 0.047 < 0.05$), with an r value of 0.036 so that it was included in the relationship strength category. moderate. Conclusion: The level of knowledge about nutrition in adolescent girls is related to body mass index.

Keywords: fruit and vegetables, knowledge, impact

PENDAHULUAN

Salah satu masalah umum dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi dan kanker. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih.

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Salah satu masalah umum dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Penduduk dikategorikan 'cukup' mengonsumsi sayur dan buah apabila makan sayur atau buah minimal 5 porsi per hari. Dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas (Kemenkes, 2017; WHO, 2016; Riskesdes, 2018).

Masih tingginya masalah gizi di masyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan *lifestyle* dan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang. Saat ini Indonesia berada dalam transisi epidemiologi, di satu sisi masih mengalami masalah kekurangan gizi, namun di sisi lain terjadi kegemukan dan peningkatan prevalensi penyakit tidak

menular terkait gizi seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, stroke. Selain itu, kekurangan sayur juga memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti, lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pisa anak. Prevalensi kekurangan gizi (BB/TB) pada anak usia sekolah dasar (5-12 tahun) masih tinggi (>10%) yaitu 11,2% (2013). Namun di sisi lain anak usia sekolah yang menderita kegemukan cenderung meningkat, yaitu sebesar 18,8% (2013) meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 2010 (9,2%).

Rekomendasi konsumsi buah dan sayur menurut yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan di dalam tumpeng gizi seimbang. Dalam tumpeng gizi seimbang. Dalam tumpeng gizi seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (WHO, 2010; KFI, 2011; Guillain, 2013; Ratu 2011; Astawan, 2009).

Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa. Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak. Sebagai Negara tropis, Indonesia sangat kaya akan buah dan sayur. Oleh karena itu, patut disayangkan jika konsumsi buah dan sayur masyarakat masih relatif rendah dibandingkan Negara lain yang bukan penghasil buah dan sayur (WHO, 2010; KFI, 2011; Guillain, 2013; Ratu 2011; Astawan, 2009).

Mengonsumsi sayur dan buah berwarna sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayur dan buah yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga

kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker. Konsumsi sayur dan buah di perlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak kekurangan dan kelebihan gizi (Judarwanto, 2008).

Berdasarkan penelitian Remaja merupakan individu berusia antara 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja yang kemudian sering diikuti tingginya mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas (Widyastuti, 2009).

Fast food merupakan cepat saji yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi. Makanan tergolong *Fast food* antara lain, kentang goreng, hamburger, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, *fried chicken*, *spaghetti*, mie instan donat dan lain-lain. Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin, mineral, serat dan fito kimia. Zat-zat ini berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu menghambat proses penuaan serta mencegah terjadinya kanker. Selain itu buah dan sayur juga berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan, orang yang mengonsumsi buah dan sayur dibawah angka yang dianjurkan akan mengalami gangguan sistem pencernaan seperti terjadinya sembelit (Widyastuti, 2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey analitik*. *Survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja putri di

SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 123 responden. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, sedangkan besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin dan didapatkan jumlah sampel 35 siswa.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:

1. Siswi SMA Negeri 1 Sewon hadir pada saat penelitian dilakukan
2. Bersedia menjadi responden

Adapun Kriteria Eksklusi yaitu siswi yang sedang sakit. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup dan analisa data menggunakan analisis univariat.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sewon

Karakteristik	Frekuensi	Persen %
Usia		
Pertengahan	34	97.1
Akhir	1	2.9
Total	35	100
IMT		
Normal	19	54.3
Kurus	6	17.1
Gemuk	4	11.4
Obesitas	6	17.1
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.1 mayoritas responden memiliki karakteristik dengan usia pertengahan 15-17 tahun sebanyak 34 siswi (97.1%), Indeks Masa Tumbuh (IMT) normal sebanyak 19 siswi (54.3%).

2. Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persen %
Baik	29	82.9
Cukup	6	17.1
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2. mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 29 siswi (82.9%).

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT	Tingkat Pengetahuan				Total		P-value	r
	Baik		Cukup					
	F	%	F	%	F	%		
Ideal	16	45,7	3	8,6	19	54,3	0,046	0,036
Kurus	6	17,1	0	0	6	17,1		
Gemuk	3	8,6	1	2,9	4	11,4		
Obesitas	4	11,4	2	5,7	6	17,1		
Total	29	82,9	6	17,1	35	100		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai p -value $0,046 < 0,05$. Jika p -value $>$ nilai α (0,05) maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan, tetapi jika p -value $<$ nilai α (0,05) maka H_0 ditolak artinya ada hubungan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta. Dengan nilai r sebesar 0,036 sehingga masuk kategori kekuatan hubungan sedang.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Usia Remaja Putri

Karakteristik responden berdasarkan usia di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta sebagian besar responden termasuk katagori usia pertengahan yaitu sebanyak 34 siswi (97.1%).

Remaja pertengahan (middle adolescence) berusia 15-17 tahun, dimasa ini ditandai dengan perkembangan emosi dan independensi dari keluarga terutama orang tua. Selain itu, mereka juga memperhatikan lingkungan sosial sekitar

mereka yang membuat mereka lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya diluar rumah. Di masa ini, peran teman sebaya juga berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Pemilihan makanan didasarkan atas kesamaan dengan teman daripada kebutuhan mereka. Mereka mulai membeli dan mempersiapkan makan sendiri dan mereka sering makan dengan cepat dan diluar rumah (Worthington, 2010).

2. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta, sebagian besar responden termasuk katagori baik yaitu sebanyak 29 siswi (82.9%).

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah salah satu faktor predisposing terbentuknya perilaku pada remaja yaitu faktor yang memotivasi. Faktor ini berasal dari dalam diri seorang remaja yang menjadi alasan atau motivasi untuk melakukan suatu perilaku. Pentingnya remaja mengetahui tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur dan dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur.

Dalam penelitian ini remaja yang pengetahuan cukup sebanyak 6 siswi (17.1%). Menurut Pradipta (2011), menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah dalam memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak ada masalah gizi lainnya. Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab rendahnya status gizi pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Andhia Andrika dan Erwin Cristianto (2015) yang menyatakan bahwa diketahui 13 orang (13,68%) kurang pengetahuan tentang asupan sayur dan buah, sedangkan 82 orang (86,32%) baik

pengetahuan tentang asupan sayur dan buah.

Penelitian Adi Idolla Nenobanu, Maria D. Kurniasari, dan Monika Raharjo (2018) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur yaitu pengetahuan gizi, preferensi, ketersediaan, keterpaparan media, pendapatan orang tua. Pengetahuan gizi responden laki-laki memiliki pengetahuan yang baik perilaku konsumsi buah dan sayur berjumlah 17 orang (68%). Sementara itu, responden sebagian besar responden perempuan memiliki pengetahuan yang baik yaitu 54 orang (90%). Pendidikan mengenai gizi penting diketahui dalam mewujudkan perilaku memilih makanan sehat khususnya buah dan sayur.

Faktor lain yaitu preferensi atau kesukaan diketahui sebagian besar responden perempuan memiliki preferensi makanan yang baik (95%), berbeda dengan penelitian Farisa (2012) sebesar 91,3% dari 100% tidak menyukai buah dan sayur karena menurut responden rasa buah dan sayur tidak enak. Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi responden ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik berjumlah 26 orang (43,3%), semakin tinggi ketersediaan buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur seseorang. Ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi buah dan sayur baik di rumah maupun di sekolah.

Keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi termasuk perilaku makan remaja. Keterpaparan media yang mempengaruhi perilaku konsumsi makan khususnya konsumsi buah dan sayur yaitu iklan. Sebagian besar responden perempuan terpapar oleh media, yaitu sebanyak 43 orang (71,1%). Pendapatan orang tua, pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas

makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih makanan yang baik. Sebagian besar responden perempuan memiliki orang tua dengan pendapatan cukup, yaitu sejumlah 36 orang (60%). Sementara itu, perilaku konsumsi buah dan sayur yang baik pada responden perempuan dengan pendapatan orang tua rendah sebanyak 2 orang (3,3%).

Dengan uraian soal kuesioner siswi yang mampu menjawab soal tentang Kandungan yang Terdapat Dalam Buah dan Sayur dari pertanyaan 8 soal siswi yang mampu menjawab dengan nilai tertinggi dengan jumlah benar 7 soal ada 9 orang, dan siswi yang mampu menjawab dengan nilai terendah dengan jumlah 2 soal ada 2 orang. Untuk soal tentang Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur dari 5 soal siswi yang mampu menjawab dengan nilai tertinggi dengan jumlah benar semua ada 11 orang sedangkan untuk nilai terendah dengan jumlah benar 1 soal ada 1 orang. Soal mengenai Pernyataan tentang Buah dan Sayur dari 6 soal siswa yang mampu menjawab dengan nilai tertinggi dengan jumlah benar semua ada 9 orang, dan untuk siswi yang mampu menjawab dengan nilai terendah dengan jumlah benar 3 soal ada 1 orang.

Adapun soal tentang Pengertian dari semua siswi mampu menjawab soal. Untuk soal tentang Dampak Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur siswi yang mampu menjawab dengan nilai tertinggi dengan jumlah benar semua dari 11 soal ada 1 orang, dan untuk siswi yang mampu menjawab dengan nilai terendah dengan jumlah benar 4 soal ada 1 orang.

3. Karakteristik Indeks Masa Tubuh (IMT)

Karakteristik Indeks Masa Tubuh (IMT) Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta sebagian besar responden termasuk kategori Ideal yaitu sebanyak 19 siswi (54,3%). Dalam penelitian ini siswi dikatakan kategori

kurus sebanyak 6 orang (17,1%), katagori gemuk sebanyak 4 orang (11,4%), dan siswi dengan katagori obesitas sebanyak 6 orang (17,1%). Hal ini sesuai dengan ketentuan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus, gemuk, dan kelebihan berat badan (obesitas). Disebutkan bahwa batas ambang normal untuk laki-laki adalah 20.1-25.0, dan untuk perempuan adalah 18.7-23.8 (WHO, 2010).

4. Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan melalui penyebaran kuesioner, Ada Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta, dengan nilai *significancy* pada hasil menunjukkan ($p = 0,047 < 0,05$), dengan nilai r sebesar 0,036 sehingga masuk kategori kekuatan hubungan sedang. Hubungan ini mempunyai arah yang positif dan dapat diartikan bahwa semakin tinggi pengetahuan responden, maka semakin tinggi nilai IMT. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mardatillah tahun 2008 yang mendapatkan bahwa proporsi responden gizi lebih dengan pengetahuan yang baik lebih tinggi dibandingkan dengan responden gizi lebih dengan pengetahuan kurang. Siswa dengan pengetahuan gizi yang tinggi telah mengetahui adanya risiko gizi lebih (IMT tinggi), sehingga mereka lebih menjaga pola makan dan aktifitas fisik untuk menjaga berat badan (IMT) dalam angka yang normal.

Siswi dengan katagori pengetahuan baik (>75-100%) berjumlah 16 orang, diketahui Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata 18,5-23 memiliki IMT normal/ideal. Siswi dengan katagori pengetahuan cukup (56-74,9) berjumlah 3 orang, diketahui Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata 18,5-23 memiliki IMT normal/ideal. Siswi dengan katagori pengetahuan baik (>75-100%) yang

memiliki Indeks Massa Tubuh <18,5 (Kurus) berjumlah 6 orang. Siswi dengan katagori pengetahuan baik (>75-100%) dengan Indeks Massa Tubuh 23-29,9 (Gemuk) berjumlah 3 orang, sedangkan yang berpengetahuan cukup (56-74,9 %) dengan Indeks Massa Tubuh 23-29,9 (Gemuk) berjumlah 1 orang. Siswi dengan katagori pengetahuan baik (>75-100%) dengan Indeks Massa Tubuh >29,9 (Obesitas) berjumlah 4 orang, dan untuk yang berpengetahuan cukup (56-74,9 %) dengan Indeks Massa Tubuh >29,9 (Obesitas) berjumlah 2 orang. Penelitian ini sejalan dengan Wiwied Dwi Oktaviani, dkk tahun 2012 yang menyatakan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan $p=0,009$; $\rho=0,289$.

KESIMPULAN

Pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik, mayoritas responden usia pertengahan (97.1%). Indeks Masa Tubuh (IMT) mayoritas ideal. Ada Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri Kelas X IPA di SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
- Brown, & al, J. e. (2010). *Nutrition Throughn The Life Cycle Second Edition*. USA: Thomson Wadsworth.
- Farida. (2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di Indonesia Skripsi Program Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- Farisa, S. (2012). *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP N 8 Depok Tahun 2012 Skripsi Depok*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
- Freisling. (2009). *Mass Media Nutrition Information Sources and Association Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents*. USA : Public Health Nutrition.
- Guillain, & Dkk. (2013). *The Influence Of Early Feeding practices on Fruit and Vegetable Intake Among Preshool Children In 4 European Birth Cohort 1-3*. USA: American Journal Of Clinical Nutrition doi: 10.3945/ajcn.112.057026.
<http://www.sehatgroup.web.id/artikel11415>. (n.d).
<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Khosman, & Dkk. (2010). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Paradipta, A. (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa*. Jakarta: Syarif Hidayatullah.
- Pearson, & Natalie, e. a. (2013). *Parenting Style Family Structure and Adolescent Dietary Behavior*. USA: Public Health Nutrition.
- Puspitasari, D. (2012). *Gambaran Perilaku Konsumsi Serat dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi pada Remaja di SLTP Labschool Rawamangun Jakarta Timur Skripsi Depok*. Jakarta: FKM UI.
- Ratu, A. (2011). *Faktor Resiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. Jakarta: Makara Kesehatan.
- Riskesdes. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Yogyakarta: Depkes DIY.
- Ruwaidah, A. (2013). *Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya*. Jakarta: www.healindonesia.
- WHO. (2010). *Expert Report On Diet Nutrition and The Prevention of Chronic Disease*. Geneva: WHO.
- WHO. (2016). *Fruit and vegetable Promotion Initiative Report Of the Meeting*. Geneva: WHO.
- Widyawati, I. K. (2009). *Analisis Preferensi Pangan Masyarakat dan Daya Dukung Gizi Menuju Pencapaian Diversifikasi*. Skripsi Bogor. Bogor: IPB.
- Worthington, B. (2010). *Nutrition throughout The Life cycle Fourth Edition*. USA: MC Graw Hill Book Companies.
- Wulansari, N. (2009). *Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda*. Bogor: IPB