

Peran Keluarga dalam Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri (Studi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Ogan Ilir)

Hafiva Luthviah¹, Rini Anggraini^{2*}

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang – Prabumulih No.KM 32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862.

Informasi Artikel

Diterima 31-12-2024

Disetujui 14-01-2025

Diterbitkan 31-03-2025

Kata Kunci

Pengetahuan, pendapatan keluarga, jumlah saudara, konsumsi sayur dan buah, remaja putri.

e-ISSN

2613-9219

Akreditasi Nasional

SINTA 4

Keyword

Knowledge, family income, family number, consumption of fruit and vegetables, adolescent girls.

*Corresponding author

rinianggraini@fkm.unsri.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Remaja putri cenderung beranggapan bahwa makanan mengenyangkan adalah makanan yang kaya karbohidrat, cenderung mengabaikan sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*, menggunakan teknik *purposive random sampling* pada 100 siswa putri kelas XI MAN 1 Ogan Ilir. Data dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariat. **Hasil:** Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0.018$), pendapatan keluarga ($p=0.023$), jumlah saudara ($p=0.012$), tetapi tidak terdapat hubungan dengan teman sebaya ($p=0.820$). Hasil analisis multivariat menunjukkan variabel yang paling dominan adalah variabel pengetahuan. Pengetahuan kurang akan berisiko 3,1 kali lebih besar kurangnya mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan pengetahuan cukup. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi sayur dan buah pada remaja putri dengan pengetahuan, pendapatan keluarga, dan jumlah saudara serta variabel pengetahuan menjadi variabel yang dominan. Disarankan adanya edukasi intensif mengenai pilihan sayur dan buah yang terjangkau. Edukasi ini penting untuk membantu remaja memahami bahwa mengonsumsi sayur dan buah tidak harus mahal.

Abstract

Background: Adolescent girls tend to think that filling foods are foods rich in carbohydrates and ignore vegetables and fruits. This study aims to determine the factors influencing vegetable and fruit consumption in adolescent girls at MAN 1 Ogan Ilir. **Methods:** The type of research used was quantitative with a cross-sectional study design, using a purposive random sampling technique on 100 female students in class XI MAN 1 Ogan Ilir. Data were analyzed univariate, bivariate, and multivariate. **Results:** There is a significant relationship between knowledge ($p=0.018$), family income ($p=0.023$), and number of siblings ($p=0.012$), but there is no relationship with peers ($p=0.820$). Multivariate analysis showed that the most important variable was knowledge. Less knowledge will risk a 3.1 times greater lack of consuming vegetables and fruits compared with sufficient knowledge. **Conclusion:** There is a significant relationship between vegetable and fruit consumption in adolescent girls with knowledge, family income, and number of siblings and the knowledge variable is the dominant variable. Intensive education on affordable vegetable and fruit options is recommended. This education is important to help adolescents understand that eating vegetables and fruits does not have to be expensive.

PENDAHULUAN

Konsumsi sayur dan buah kaya akan mineral, vitamin, dan serat penting bagi tubuh untuk mencapai gaya hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kandungan vitamin dan mineral berperan sebagai antioksidan membantu menurunkan risiko penyakit tidak menular (1). Manfaat mengonsumsi sayur dan buah, untuk pencegahan kanker, menjaga kesehatan mata, rambut, dan kulit, mencegah sembelit, mendukung pertumbuhan tulang, pemeliharaan sistem saraf, serta pencegahan penyakit degeneratif (2).

Usia remaja dan dewasa disarankan mengonsumsi 400-600 gram sayur dan buah dalam sehari (3). Kekurangan asupan sayur dan buah berdampak pada obesitas serta penyakit degeneratif (4,5). Ini dibuktikan dengan data bahwa seseorang yang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah memiliki risiko 30% lebih tinggi terserang penyakit jantung atau stroke dibandingkan mereka yang mengonsumsi buah dan sayur cukup dalam sehari. Rendahnya asupan juga dapat mengakibatkan 14% kematian akibat kanker pencernaan, 11% kematian akibat penyakit jantung, dan 9% kematian akibat stroke (6).

Konsumsi sayur dan buah di kalangan usia 5 hingga 17 tahun di Asia Tenggara tercatat sebagai yang paling rendah, dengan rata-rata hanya 182 gram per hari (7). Di Indonesia sendiri penduduk 5 tahun ke atas terutama remaja masih tergolong rendah dalam konsumsi sayur dan buah (8). Jawa Barat dan Kalimantan Selatan menduduki peringkat 1 dan 2, disusul oleh Sumatera Selatan dengan persentase 97%. Proporsi rendah konsumsi sayur dan buah di Sumatera Selatan per hari dalam seminggu tercatat pada kelompok 96,9% usia 5-9 tahun, 96,8% usia 10-14 tahun, dan 96,4% usia 15-19 tahun (9). Proporsi konsumsi sayur dan buah oleh rumah tangga di Ogan Ilir masih relatif rendah. Ada peningkatan yang stabil dan mencapai puncak pada tahun 2020, namun terjadi penurunan yang tajam pada tahun 2021 dan tren menurun ini berlanjut hingga tahun 2023. Hal ini diduga sebagai dampak pandemi Covid-19 atau faktor daya beli dan kebiasaan konsumsi keluarga (10).

Konsumsi sayur dan buah rendah pada remaja putri bisa dipahami melalui beberapa hal. Mereka beranggapan bahwa makanan yang mengenyangkan adalah makanan yang kaya karbohidrat atau protein, seperti nasi dan daging, sehingga cenderung mengabaikan sayur dan buah dalam kebiasaan makan. Hal ini juga dipengaruhi oleh budaya dan kebiasaan makan di lingkungan sekitar mereka (11). Remaja putri yang mengalami gejala *post menstrual syndrome* juga cenderung mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, termasuk mengabaikan sayur dan buah. Kondisi ini ditandai dengan rasa lapar dan cenderung menginginkan makanan manis, seperti coklat (12). Pola makan yang tepat pada remaja sangat penting karena kebiasaan makan tidak sehat berdampak signifikan terhadap kesehatan di masa depan. Selain itu, masa remaja merupakan fase krusial untuk mengembangkan kebiasaan yang mendukung kesehatan jangka panjang (13). Teman sebaya dan pengetahuan berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah (14). Teman mempunyai peran penting dalam konsumsi sayur dan buah. Mereka sering kali terpengaruh oleh lingkungan dan cenderung mengikuti pola

makan dan gaya hidup yang dipraktikkan oleh teman-teman mereka (15).

Konsumsi sayur dan buah yang rendah sering terjadi pada keluarga pendapatan rendah (16). Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat dibandingkan dengan keluarga dengan pendapatan tinggi (17). Jumlah anak dalam keluarga juga mempengaruhi pola konsumsi yang bervariasi, karena setiap anak memiliki selera makan yang berbeda (18). Penelitian ini berfokus pada kelompok siswa remaja putri yang cenderung mengabaikan sayur dan buah. Faktor teman sebaya, pengetahuan, pendapatan keluarga, dan jumlah saudara mempunyai peranan penting dalam konsumsi sayur dan buah pada remaja putri. Dalam lingkungan sekolah, remaja putri lebih sering bertemu dan berinteraksi dengan teman sebayanya sehingga faktor teman sebaya juga dapat berpengaruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

METODE

Penelitian *cross sectional* ini menggunakan teknik *purposive random sampling*, pada 100 siswi kelas XI MAN 1 Ogan Ilir. Variabel dependen adalah konsumsi sayur dan buah, sedangkan variabel independen yaitu peran teman sebaya, pengetahuan, jumlah saudara, dan pendapatan keluarga. Konsumsi sayur dan buah diukur dengan *FFQ* (*Food Frequency*), yang diklasifikasikan menjadi 2 kategori yaitu cukup dan kurang, dimana cukup jika asupan sayur dan buah sebesar 400 gram per orang dalam sehari, dengan komposisi 250 gram sayur dan 150 gram buah (3). Variabel teman sebaya diukur dengan skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban. Skor akan dijumlahkan dan dikategorikan menjadi 2, yaitu kurang jika skor jawaban < 75% dan cukup jika skor jawaban $\geq 75\%$ (19). Pengetahuan diukur dengan kuesioner dalam 8 pertanyaan, dan diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu kurang jika skor jawaban < 80% dan cukup jika skor jawaban $\geq 80\%$ (6). Pendapatan keluarga diperoleh dari wawancara dan dikategorikan menjadi 2 berdasarkan Upah Minimum Kabupaten Ogan Ilir yaitu kurang jika pendapatan keluarga kurang dari Rp 3.460.000 dan cukup jika pendapatan keluarga Rp 3.460.000 atau lebih (20). Jumlah saudara dikategorikan menjadi 2 yaitu kecil jika < 4 orang dan besar ≥ 4 orang (21). Data dianalisis univariat, bivariat, dan multivariat. Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik berdasarkan surat keterangan Komite Etik FKM Unsri: Nomor: 447/UN9.FKM/TU.KKE/2024.

HASIL

Karakteristik responden yang dilihat dalam penelitian ini, yaitu usia, jurusan, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan terakhir ayah, pendidikan terakhir ibu, tempat tinggal, pendapatan keluarga, dan jumlah saudara.

Pada tabel 1, mayoritas responden berusia 16 tahun (63.0%), dan mayoritas dari jurusan kesehatan (35.0%). Selain itu, sebagian besar responden ayahnya bekerja sebagai petani (25.0%) dan ibu rumah tangga (69.0%). Mayoritas responden dengan pendidikan terakhir ayah dan ibu SMA/Sederajat (41.0% dan 46.0%). Rata-rata responden saat ini tinggal bersama orang tuanya (84.0%),

dengan pendapatan keluarga mayoritas kurang dari Rp 3.460.000 (76.0%), dan jumlah saudara ≥ 4 (93.0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi (n=100)	Persentase %
Usia		
15	27	27.0
16	63	63.0
17	10	10.0
Jurusan		
Kesehatan	35	35.0
Teknik	21	21.0
Ekonomi	22	22.0
Soshum	22	22.0
Pekerjaan Ayah		
Petani	25	25.0
Pedagang	11	11.0
Buruh tani/buruh kerja	18	18.0
PNS/PPPK/TNI/Polri	8	8.0
Karyawan perusahaan swasta	14	14.0
Lainnya	24	24.0
Pekerjaan Ibu		
Ibu rumah tangga	69	69.0
Petani	8	8.0
Pedagang	9	9.0
PNS/PPPK/TNI/Polri	9	9.0
Lainnya	5	5.0
Pendidikan Terakhir Ayah		
Tidak sekolah/tidak tamat SD	1	1.0
SD/Sederajat	30	30.0
SMP/Sederajat	14	14.0
SMA/Sederajat	41	41.0
Akademi/Perguruan Tinggi	14	14.0
Pendidikan Terakhir Ibu		
Tidak sekolah/tidak tamat SD	1	1.0
SD/Sederajat	30	30.0
SMP/Sederajat	11	11.0
SMA/Sederajat	46	46.0
Akademi/Perguruan Tinggi	12	12.0
Tempat Tinggal		
Bersama orang tua	84	84.0
Bersama kerabat	6	6.0
Tinggal sendiri	10	10.0
Pendapatan Keluarga		
Kurang dari Rp 3.460.000	76	76.0
Rp 3.460.000 atau lebih	24	24.0
Jumlah Saudara		
< 4 orang	7	7.0

Karakteristik	Frekuensi (n=100)	Persentase %
≥ 4 orang	93	93.0

Pada tabel 2, menyajikan data konsumsi sayur dan buah yang di konsumsi dari 100 responden.

Tabel 2. Data Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel	n	%
Konsumsi Sayur		
Kurang (<250 gram/hari)	66	66.0
Cukup (≥ 250 gram/hari)	34	34.0
Konsumsi Buah		
Kurang (<150 gram/hari)	48	48.0
Cukup (≥ 150 gram/hari)	52	52.0
Konsumsi Sayur dan Buah		
Kurang (Sayur= <250 gram/hari dan Buah= <150 gram/hari)	74	74.0
Cukup (Sayur= ≥ 250 gram/hari dan Buah= ≥ 150 gram/hari)	26	26.0

Pada tabel 3, menggambarkan peran teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah. Mayoritas responden setuju atau sangat setuju bahwa teman sebaya berperan aktif dalam mendukung konsumsi makanan sehat. Namun, masih terdapat sebagian responden yang tidak setuju atau sangat tidak setuju.

Tabel 3. Distribusi responden teman sebaya.

Pernyataan	Sangat Tidak Setuju (%)	Tidak Setuju (%)	Setuju (%)	Sangat Setuju (%)
Diskusi manfaat sayur & buah.	0.0	12.0	49.0	39.0
Memberikan saran dan rekomendasi terkait sayur & buah.	3.0	15.0	49.0	33.0
Memarahi jika tidak mengonsumsi sayur & buah.	2.0	39.0	43.0	16.0
Mengajak mengonsumsi sayur & buah.	0.0	10.0	59.0	31.0
Berbagi sayur & buah.	3.0	13.0	58.0	26.0
Memberikan resep masakan sayur & buah.	1.0	24.0	59.0	16.0
Hanya mengonsumsi sayur & buah ketika bersama teman.*	12.0	55.0	25.0	8.0

*Pernyataan Negatif

Pada tabel 4 menunjukkan jumlah dan persentase jawaban benar dan salah dari responden pada setiap pertanyaan. Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik mengenai sayur dan buah.

Tabel 4. Analisis Item Pengetahuan

Pertanyaan	Benar		Salah	
	n	%	n	%
Sumber vitamin yang berguna bagi tubuh dan baik untuk kesehatan	89	89.0	11	11.0
Sayur dan buah yang kaya vitamin C	61	61.0	39	39.0
Sayur dan buah yang mengandung antioksidan	61	61.0	39	39.0
Dampak kurang konsumsi sayur dan buah	86	86.0	14	14.0
Kelompok sayuran	95	95.0	5	5.0
Porsi sayuran yang direkomendasikan	65	65.0	35	35.0
Manfaat konsumsi sayuran hijau	79	79.0	21	21.0
Porsi buah yang direkomendasikan	66	66.0	34	34.0

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat.

Variabel	Konsumsi Sayur dan Buah						p	PR	95% CI
	Kurang		Cukup		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Teman Sebaya									
Kurang	36	72.0	14	28.0	50	100.0	0.820	0.812	(0.332-1.989)
Cukup	38	76.0	12	24.0	50	100.0			
Pengetahuan									
Kurang	50	83.3	10	16.7	60	100.0	0.018	3.333	(1.318-8.431)
Cukup	24	60.0	16	40.0	40	100.0			
Pendapatan Keluarga									
Kurang dari Rp 3.460.000	61	80.3	15	19.7	76	100.0	0.023	3.441	(1.289-9.184)
Rp 3.460.000 atau lebih	13	54.2	11	45.8	24	100.0			
Jumlah Saudara									
<4 orang	2	28.6	5	71.4	7	100.0	0.012	0.117	(0.021-0.645)
≥4 orang	72	77.4	21	22.6	93	100.0			

Tabel 6. Permodelan Multivariat

Variabel	Model Awal		Model Akhir	
	p	PR (95% CI)	p	PR (95% CI)
Teman Sebaya	0.468	1.473 (0.518-4.187)	0.468	1.473 (0.518-4.187)
Pengetahuan	0.033	3.100 (1.095-8.775)	0.033	3.100 (1.095-8.775)
Pendapatan Keluarga	0.062	2.759 (0.951-8.006)	0.062	2.759 (0.951-8.006)
Jumlah Saudara	0.025	0.125 (0.020-0.775)	0.025	0.125 (0.020-0.775)

Variabel yang paling dominan dalam konsumsi sayur dan buah adalah variabel pengetahuan. Pengetahuan kurang akan berisiko 3,1 kali lebih besar kurangnya mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan pengetahuan cukup.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah tidak terdapat hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang mengungkapkan

Berdasarkan tabel 5 analisis bivariat, didapatkan hasil yaitu terdapat 3 variabel yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah dengan $p\text{-value} < \alpha$ (0.05), yaitu pengetahuan ($p= 0.018$; PR= 3.333; 95% CI= 1.318-8.431), pendapatan keluarga ($p= 0.023$; PR= 3.441; 95% CI=1.289-9.184), dan jumlah saudara ($p= 0.012$; PR= 0.117; 95% CI= 0.021-0.645).

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil permodelan awal sekaligus permodelan akhir analisis multivariat dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut tetap memiliki pengaruh yang signifikan dalam model. Analisis multivariat memuat variabel seleksi bivariat dengan melihat $p\text{-value} < 0,25$. Akan tetapi, variabel independen dengan $p\text{-value} > 0,25$ tetap dimasukkan dalam model multivariat jika variabel tersebut dianggap penting secara substansi. Selanjutnya, variabel dengan $p\text{-value} > 0,05$ akan dikeluarkan terlebih dahulu dan akan dilihat nilai PR nya untuk setiap variabel. Jika terdapat variabel dengan perubahan nilai PR $> 10\%$, maka variabel yang sebelumnya dikeluarkan akan dimasukkan kembali dalam permodelan.

bahwa teman sebaya dengan perilaku makan remaja tidak terdapat hubungan (22,23). Lingkungan seperti teman sebaya memang bisa mempengaruhi perilaku makan, tapi dalam membentuk kebiasaan makan anak orang tua tetap memiliki peranan yang penting (24). Mayoritas responden dalam penelitian ini masih tinggal bersama orang tua, jadi orang tua tetap memiliki pengaruh utama dalam pemilihan makanan anak (25). Orang tua memiliki tanggung jawab atas masalah makanan di rumah dan jenis makanan yang disajikan (26,27). Orang tua dapat memberikan

rekomendasi dan mengingatkan anak-anak tentang makanan yang sebaiknya dikonsumsi (28). Hasil penelitian lain juga mengindikasikan bahwa peran teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah tidak ada hubungan (15).

Pengetahuan mengenai sayur dan buah merupakan pemahaman mengenai sayur dan buah terkait status gizi dan kesehatan (29). Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah terdapat hubungan (30,31). Jika pengetahuan remaja tinggi, maka sayur dan buah yang dikonsumsi akan tinggi pula, temuan penelitian ini sejalan dengan temuan lainnya (30). Pengetahuan menjadi salah modal utama bagi seseorang ketika menentukan pilihan makanan (32,33)

Pendapatan keluarga juga turut mempengaruhi. Keluarga dengan pendapatan tinggi dapat dengan mudah memenuhi kebutuhan adanya sayur dan buah karena memiliki daya beli yang lebih tinggi. Berbeda dengan keluarga pendapatan rendah, mereka lebih mengutamakan kebutuhan pokok seperti beras dan lauk pauk, daripada sayur dan buah (34). Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mengungkapkan adanya hubungan antara pendapatan keluarga dengan kebiasaan makan remaja (35,36). Keluarga dengan pendapatan tinggi lebih mampu menyiapkan beragam jenis makanan, termasuk ikan, ayam, daging, sayur dan buah, dibandingkan keluarga dengan pendapatan rendah (15). Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan pendapatan keluarga rendah mempunyai risiko lebih tinggi untuk kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini menggarisbawahi peran penting pendapatan keluarga dalam menentukan konsumsi sayur dan buah pada remaja putri (22,23)

Dalam penelitian ditemukan adanya hubungan antara jumlah saudara dengan konsumsi sayur dan buah terutama dikalangan keluarga pendapatan rendah, di mana pemenuhan kebutuhan pangan menjadi lebih mudah ketika jumlah anak sedikit (37). Keluarga dengan pendapatan rendah dengan banyak anak menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan mereka dibandingkan dengan keluarga yang memiliki anak sedikit (38). Selain itu, kebutuhan pangan, termasuk sayur dan buah, meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah anak di rumah. Namun, ketika makanan yang ada terbatas, maka gizi yang diperoleh anak juga terbatas (39). Semakin banyak anak, maka konsumsi akan semakin beragam, karena belum tentu selera masing-masing anggota rumah tangga sama. Jumlah saudara berkaitan dengan pendapatan keluarga, yang selanjutnya mempengaruhi perilaku konsumsi di dalam keluarga (18). Semakin banyak anak di rumah, maka biaya yang dikeluarkan akan semakin tinggi (40).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Variabel independen pada penelitian ini belum mencakup semua variabel, sehingga penelitian selanjutnya bisa menambahkan variabel lain, seperti pengaruh media sosial, iklan makanan, atau pola makan orang tua secara langsung guna memberikan hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, data perilaku konsumsi sayur dan buah didapatkan dari *FFQ* (*Food Frequency*) dengan desain studi *cross sectional*, yang berpotensi bias karena ada kemungkinan responden lupa. Sebaiknya,

penelitian selanjutnya menggunakan *FFQ* dengan desain studi kohort untuk meminimalkan potensi bias tersebut.

KESIMPULAN

Pengetahuan, pendapatan keluarga, dan jumlah saudara berhubungan signifikan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja putri, dimana variabel paling dominan adalah pengetahuan. Remaja yang kurang berpengetahuan berisiko 3,1 kali lebih besar untuk sedikit mengonsumsi sayur dan buah. Upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah bagi remaja disarankan dengan edukasi intensif mengenai pilihan sayur dan buah yang terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hermina, Prihatini S. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 [Internet]. 2016. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications-test/67991-gambaran-konsumsi-sayur-dan-buah-penduduk-b63d467d.pdf>
2. Purwita NKDD, Kencana IK, Kusumajaya AAN. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Bandung [Internet]. 2018. Available from: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/JIG0730/2/131>
3. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health : Promoting fruit and vegetable consumption around the world. [Internet]. 2018. Available from: <https://www.who.int/indonesia>
4. Jayawardena R, Ranasinghe P, Wijayabandara M, Hills AP, Misra A. Nutrition Transition and Obesity Among Teenagers and Young Adults in South Asia. 2017;
5. Wang X, Ouyang Y, Liu J, Zhu M, Zhao G, Bao W, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ* (Online). 2014 Jul 29;349.
6. Nenobanu AI, Kurniasari MD, Rahardjo M, Program), S1 S, Gizi I, et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. Vol. 5, *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*. 2018.
7. Okinarum GY, Afriandi I, Gurnida DA, Herman H, Garna H, Djuwantono T. Penggunaan Aplikasi Sayang ke Buah Hati (SEHATI) terhadap Asupan Zat Gizi Anak dan Pengetahuan Ibu Menerapkan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*. 2017 Dec 27;5(3):219.
8. Berhenti NVD, Rattu JAM, Korompis GEC. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan

- Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Kristen Sonder Kabupaten Minahasa [Internet]. Vol. 10, Jurnal KESMAS. 2021. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/35689>
9. Riskesdas. Hasil utama Riset Kesehatan Dasar 2018. 2018; Available from: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
 10. BPS Kabupaten Ogan Ilir. Proporsi Konsumsi Makanan dan Minuman Rumah Tangga yang dihabiskan untuk Sayur dan Buah oleh Rumah Tangga . 2023; Available from: <https://oganalirkab.bps.go.id/id/>
 11. Nurjannah I, Muniroh L. Body Image, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Fad Diets pada Model Remaja Putri di Surabaya. *Jurnal Semantik* [Internet]. 2019;14(1):95–105. Available from: <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i1.95-105>
 12. Saharia NK, Mardiyana R, Kusmindarti I. Hubungan Premenstrual syndrome (PMS) dengan perilaku makan pada mahasiswi S1 kebidanan. *Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto* [Internet]. 2024; Available from: https://repositori.ubs-ppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/2582/4.%20202005013_BAB%201.pdf?sequence=4&isAllo wed=y
 13. Darfour-Oduro SA, Buchner DM, Andrade JE, Grigsby-Toussaint DS. A comparative study of fruit and vegetable consumption and physical activity among adolescents in 49 Low-and-Middle-Income Countries. *Sci Rep*. 2018 Dec 1;8(1).
 14. Muna NI, Mardiana. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja [Internet]. Vol. 1, *Sport and Nutrition Journal*. 2019. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
 15. Rahman N, Utami Dewi N, Armawaty F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu [Internet]. Vol. 7, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Nurdin Rahman; 2016. Available from: <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/82>
 16. Arfan I, Mauludina P, Ridha A. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan* [Internet]. 2020;7(1):23–33. Available from: <http://dx.doi.org/10.29406/jjumv7i1>
 17. Ratih D, Ruhana A, Astuti N, Bahar A. Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat pada Mahasiswa Unesa Ketintang. *Jurnal Tata Boga* [Internet]. 2022;11(1):22–32. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
 18. Alfiati S. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah Tangga. *Journal of Economic, Bussines and Accounting (COSTING)*. 2018 Dec 7;2(1):76–83.
 19. Sucipto D. Hubungan Iklan Rokok, Uang Saku, dan Teman Sebaya terhadap Perilaku Merokok pada Siswa SMA Negeri 3 Padangsidempuan pada Tahun 2015 [Internet]. 2015. Available from: <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3202>
 20. BPS Kabupaten Ogan Ilir. Upah Minimum Kabupaten (UMK) Ogan Ilir. 2024; Available from: <https://oganalirkab.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTUwIzI=/upah-minimum-kabupaten-umk-ogan-ilir.html>
 21. Tarigan R. Hubungan Kesukaan dan Kesiediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. 2020;6:36–43.
 22. Trisna Ramadhani D, Hidayati L. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*. 2017;45–58.
 23. Awaliah, Ernirita, Mukarromah N, Widiastuti E, Zuryati M, Idriani, et al. Hubungan Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya dengan Pilihan Makanan Sehat pada Remaja [Internet]. 2024. Available from: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1930/1100>
 24. Daly AN, O’Sullivan, Elizabeth J., Kearney JM. Considerations for health and food choice in adolescents. In: *Proceedings of the Nutrition Society*. Cambridge University Press; 2022. p. 75–86.
 25. Xu J. The Roles of Family and School Members in Influencing Children’s Eating Behaviours in China: A Narrative Review. Vol. 9, *Children*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2022.
 26. Geuens M. Research on Influencing Factors of Food Choice and Food Consumption. Vol. 12, *Foods*. MDPI; 2023.
 27. Harper K, Caulfield LE, Lu S V., Mmari K, Gross SM. Diet Quality and Contextual Factors Influencing Food Choice among Adolescents with Food Security and Food Insecurity in Baltimore City. *Nutrients*. 2022 Nov 1;14(21).
 28. Ghaffar SA, Talib RA, Karim NA. Food Choices and Diet Quality in the School Food Environment: A Qualitative Insight from the Perspective of Adolescents [Internet]. Vol. 15, *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. 2019. Available from: https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2019041008170103_MJMHS_Vol_15_SP1.pdf
 29. Sadida HS, Ilyas NO, Fitriana M, Pusparini, Azka SF. Efek Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung* [Internet]. 2019 [cited 2024 Dec 9];11(2):75–81. Available from: <https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/688/102>
 18. Alfiati S. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah

30. Nay NVD, Rattu JAM, Adam H. Hubungan antara Pengetahuan dan Ketersediaan Buah dan Sayur pada Remaja di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa [Internet]. Vol. 9, Jurnal KESMAS. 2020. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30389>
31. Isnaningsih T, Ni'matuzzakiah E, Khamid A, Anggoro Sarni. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD [Internet]. 2022. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
32. Rachman BN, Mustika G, Kusumawati W. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. Vol. 6, Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition). 2017.
33. Ranggalayuni E, Nuraini N. Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan). 2021 Oct 22;6(3):278.
34. Alhidayati, Natassa J, Vita Gloria Purba C, Dewi M. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Journal of Public Health Sciences [Internet]. 2023;12(1):41–56. Available from: <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2430/462>
35. Mardiana HD, Wahyud A, Simbolon D. Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017 [Internet]. 2017. Available from: <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2018/article/view/467>
36. Rehana Z. Hubungan Pendapatan Keluarga dan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Anak Balita di Puskesmas Tawiri-Laha Ambon. Moluccas Health Journal [Internet]. 2020;2(3):7–13. Available from: <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/mhj/article/view/637>
37. Ningsih NS, Gusriati, Murnita. Analisis Pola Pangan dan Konsumsi Sayur serta Buah pada Rumah Tangga Petani Jagung di Kelurahan Limau Manis. Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah [Internet]. 2022;16(2). Available from: <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/3140>
38. Handayani S, Yulistiyono H. Pengaruh Pendapatan, Jumlah Anggota Keluarga, dan Pendidikan terhadap Konsumsi Rumah Tangga Miskin di Kabupaten Banyuwangi [Internet]. Vol. 12. 2023. Available from: <https://journal.trunojoyo.ac.id/>
39. Oktaviani DT, Nugroho PS. Hubungan Konsumsi Sayur dan Jumlah Uang Saku dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda [Internet]. Vol. 2. 2021. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1965/948>
40. Arida A, Sofyan, Fadhiela K. Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Berdasarkan Proporsi Pengeluaran Pangan Dan Konsumsi Energi (Studi Kasus Pada Rumah Tangga Petani Peserta Program Desa Mandiri Pangan Di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar) [Internet]. Vol. 16, Agrisep. 2015. Available from: jurnal.usk.ac.id/agrisep/article/view/3028

