
Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Putri Tidak Menyukai Sayur dan Buah

Florentina Kusyanti^{1*}, Sukmawati²

¹Program Sudi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Respati Yogyakarta.

Dikirim : 31-01-2023
Diterima : 11-09-2023
Direvisi : 02-10-2023

ABSTRACT

Food is increasingly here following the changing times which are all modern so food is also all instant, and lots of jangfoot food is very popular among teenage girl. . Even though instant food and jangfoot if eaten every day is not good, so less eat of vegetable and fruits. Vegetable and fruit are very important to consume by teenagers to maintain body stamina and to prevent anemia. Vegetable and fruit are very importantly for teenage girl. because vegetable and fruit comprise lots of vitamins, fat, minerals, protein, and water. In the government program regarding the germas program, it must make people like to eat vegetables and fruit to maintain health, because vegetables and fruit are good food for the body, especially for health. For vegetables and fruit are good food for the body, especially for health. research purposes is to find out the factors that influence young women not to like eating vegetable and fruit. qualitative research type method, the population of students is 90 respondents. data collection technique with purposive sampling, Data analysis using univariate , results for characteristics for the age of the respondent at most is 16 years old at 43.75%. Meanwhile for teenagers who like vegetables is 79.17%, the frequency of consuming vegetables is at most 2 times at 56.25%, For teenagers who like fruit is 91.66%, for the most fruit consumption frequency is 1 times the 56,25%.

Keywords: Vegetables, fruit, stamina, health

**Corresponding Author: florentina@respati.ac.id*

PENDAHULUAN

Cara meningkatkan system kekebalan tubuh untuk mempertahankan kekuatan tubuh untuk melawan bakteri, organisme merupakan salah satu penyebab penyakit.⁽¹⁾ Pada jaman sekarang banyak remaja putri yang tidak suka makan sayur dan buah, semua itu disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah, lebih-lebih bagi tubuh saat seperti keadaan pandemic covid-19.

Masalah gizi di Indonesia di lihat secara umum atau masalah gizi ganda, tentang masalah gizi ini bisa disebabkan karena kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizinya bagi setiap

individu. Kekurangan gizi adalah masalah gizi yang disebabkan kurangnya konsumsi makanan yang dibutuhkan untuk hidup sehat.⁽²⁾

Remaja banyak yang tidak menyukai buah dengan alasan malas mengupas, rasanya kurang enak, kalau yang enak harganya mahal. Selain itu remaja tidak menyukai sayur karena cara orang tua mengolah sayur tidak sesuai selera makan bagi remaja jaman sekarang yang lebih mudah mencari makanan yang siap saji sehingga tidak perlu repot, dan biasanya rasanya lebih enak dan mengugah.

WFP Indonesia Country Director yaitu Jennifer Rosenzweig mengutarakan bahwa remaja di Indonesia atau yang dikenal sebagai generasi Z atau gen Z, yang berusia 10-19 tahun, berjumlah 46 juta atau sekitar 17,2% dari penduduk yang ada di Indonesia. Mereka sangat membutuhkan kombinasi zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, dimana zat tersebut banyak tersedia di sayur dan buah lokal.⁽³⁾

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan empat dari enam kurang konsumsi buah dan sayur atau tidak sesuai anjuran, selain itu dari frekuensi makan rata-rata makan sayur hanya satu setengah porsi perhari, dengan hitungan satu kali makan buah, dan satu kali makan sayur, secara menyeluruh remaja memiliki keinginan untuk makan buah dan sayur sesuai kebutuhan, serta dipengaruhi sikap yang baik dan positif terhadap buah dan sayur. Perilaku makan sayur dan buah didukung oleh orang-orang.⁽⁴⁾

Merujuk dari latar belakang dapat dibuat rumusan masalah faktor apa yang mempengaruhi remaja tidak menyukai bahan makanan tentang sayur dan buah? sebab sayur dan buah dibutuhkan oleh remaja. Penelitian ini untuk melihat tujuan yaitu: 1) Melihat karakteristik responden, 2) melihat kebiasaan pola makan remaja, 3) apa yang mempengaruhi remaja tidak suka sayur dan buah.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian dengan penelitian kuantitatif, dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian data dari individu pada waktu yang sama atau sekali waktu.

Populasi penelitian ini 100 orang, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi adalah sekelompok individu, objek yang memiliki kesamaan karakteristik dalam penelitian. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi penelitian. Sampel yang baik dapat dikenakan pada populasi, bersifat representatif yang dapat menggambarkan karakteristik.⁽⁵⁾

Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi remaja tidak menyukai sayur dan buah, karena remaja tidak suka itu dipengaruhi oleh beberapa faktor ini dilakukan dengan cara wawancara secara mendalam.

Analisis data dilakukan dengan mendistribusikan untuk menyusun suatu data mulai data terkecil sampai data terbesar yang dibagi dalam banyak data ke dalam beberapa kelas. Kegunaan data dapat dirubah dalam bentuk distribusi frekuensi untuk memudahkan penyajian yang mudah dipahami serta mudah dibaca sebagai informasi.⁽⁶⁾ dan kualitatif dimaster kemudian ditarik kesimpulan. Sumber data adalah data primer.

HASIL

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi remaja tidak suka sayur dan buah, dalam hal karakteristik responden penelitian berapa pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia		
15 tahun	10	20,83
16 tahun	21	43,75
17 tahun	14	29,17
18 tahun	3	6,25
Total	48	100
Kelas		
X	17	35,42
XI	18	37,5
XII	13	27,08
Total	48	100

Data tahun 2022

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berusia 16 tahun sebesar 43,75 %, sedangkan responden penelitian ini paling banyak kelas XI sebesar 37,5%. Frekuensi remaja putri mengkonsumsi sayur dan buah dalam sehari dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Distribusi frekuensi konsumsi sayur

	n	%
Kesukaan		
Suka	38	79,17
Tidak suka	10	20,83
Total	48	100
Frekuensi konsumsi		
Tidak pernah	4	8,33
1 kali	27	56,25
2 kali	14	29,17
3 kali	3	6,25
Total	48	100

Tabel 2 tentang konsumsi sayur dapat disimpulkan hasil penelitian remaja yang suka sayur sebesar 79,17%. sedangkan konsumsi sayur dalam penelitian ini adalah paling banyak adalah konsumsi sayur hanya 1 kali sebesar 56,25%.

Tabel 3. frekuensi remaja putri konsumsi buah

	n	%
Suka	44	91,66
Tidak suka	2	4,17
Tergantung	2	4,17
Total	48	100
Konsumsi buah		
Tidak konsumsi	4	8,33
1x	20	41,67
2x	14	29,17
3x	10	20,83
Total	48	100

Data diolah 2022

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil penelitian bahwa mayoritas remaja suka makan buah sebesar 91,66 %, dan frekuensi makan buah paling banyak 1 kali dalam sehari sebesar 41,67%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berusia 16 tahun sebesar 43,73%, walaupun masih ada remaja yang berusia 15 tahun sebesar 20,83%. Penelitian ini didukung teori yang berbunyi bahwa usia anak SMA berada antara usia 15 tahun sampai 18 tahun, namun masih ada anak SMA yang usianya lebih dari 18 tahun, dengan batas maksimal adalah 21 tahun.⁽⁷⁾ Penelitian ini didasari hasil penelitian bahwa lokasi sekolah yang baik untuk SMP dan SMA adalah Kawasan yang mudah dijangkau oleh Masyarakat. Sesuai dengan Permendiknas No 24 Tahun 2007 yaitu lokasi sekolah harus mudah dan dapat dijangkau oleh Masyarakat dengan jarak 6 km. SMP Candisari sebesar 13,12% penduduk berusia 13-15 tahun tidak tertampung, Gayamsari 11,95% penduduk berusia 13-15 tahun tidak tertampung, SMA Candisari 12,16% penduduk berusia 16-18 tahun tidak tertampung⁽⁸⁾ responden paling banyak adalah kelas XI sebanyak 37,5%.

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan hasil penelitian remaja mayoritas suka sayur sebesar 79,17%, namun masih ada tidak suka sayur sebesar 20,83%. Konsumsi sayuran dalam sehari untuk remaja paling banyak remaja konsumsi hanya 1 kali sebesar 56,25%. dan masih ada remaja yang tidak pernah konsumsi sayuran sebesar 8,32%, walaupun masih ada remaja yang konsumsi sayur sampai 3 kali sebesar 6,25%, hasil ini juga didukung hasil wawancara yaitu :

“Informan1” tidak suka sayur karena orang tua masakinya setiap kali cara masak sama dengan santan, inginnya remaja setiap hari ganti atau variasi sehingga membuat tertarik untuk dikonsumsi.

“informan2” sayur merasa kurang enak karena masakinya terlalu matang, sehingga warnanya sudah berubah membuat tidak tertarik.

Hasil penelitian ini didasari teori yang berbunyi untuk membuat tubuh atau badan sehat bukan satu-satunya dari manfaat dari sayur dan buah, tetapi harus mengkonsumsi kedua jenis makanan tersebut secara rutin. maka tubuh baru akan merasakan khasiatnya bagi tubuh yaitu: a. meningkatkan performa otak. b. mengurangi resiko penyakit kanker, c. sumber utama antioksidan.⁽⁹⁾ faktor predisposisi menunjukkan bahwa kebutuhan akan buah-buahan dan konsumsi sayuran masih dibawah rekomendasi WHO 66,6-166,6g/hari menjadi 200-300 g/hari. Pada faktor reinforcing tidak terdapat hubungan antara tingkat Pendidikan ibu terhadap konsumsi sayur dan buah. faktor Enabling adalah ketersediaan tentang pendidikan gizi di sekolah ketersediaan buah dan sayur dalam konsumsi sehari-hari dan pendapatan yang mempengaruhi ketersediaan buah dan sayuran. Untuk setiap anggota keluarga adalah disarankan untuk mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tersebut gizi dalam keluarga.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil penelitian didapatkan bahwa remaja yang suka buah sebesar 91,66% namun masih ada yang tidak suka buah sebesar 4,17% dan tergantung buah yang disediakan 4,17%, dan frekuensi makan buahnya paling banyak konsumsi 2 kali sebesar 41,67%, yang tidak pernah konsumsi buah sebesar 8,33 %, namun ada juga remaja yang konsumsi buah 3 kali atau lebih sebesar

20,83%,informan 4” Menurut saya buah sangat bermanfaat tetapi malas untuk mengupasnya bagi semua buah”

Informan 5 “Buah itu tidak semua terasa enak sehingga saya hanya suka pisang saja,karena banyak buah yang rasanya asem”

Informan 6” Kadang terpaksa harus makan karena sudah disiapkan dimeja dan ditunggu untuk dimakan oleh orang tua,sebetulnya buah itu baik untuk tubuh demi kesehatan”

Hasil penelitian ini didasari teori tentang buah yang berbunyi Diharapkan para remaja putri (pelajar putri) dapat menerapkan pengetahuan dasar gizi tersebut telah diterima di perguruan tinggi dan dapat meningkatkan frekuensi konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian kelebihan berat badan pada remaja.⁽¹¹⁾ Penelitian didukung riset dengan hasil banyak penduduk tidak konsumsi sayur dan buah.⁽¹²⁾ Penduduk umur > 10 tahun sebesar 93,5%,konsumsi sayur dan buah dibawah anjuran dan kebutuhan.bagian yang penting untuk mewujudkan gizi seimbang adalah harus konsumsi sayuran dan buah-buahan.⁽¹³⁾ Penelitian ini juga didukung hasil penelitian rata-rata konsumsi sayur dan buah rendah.konsumsi sayur 0,09kali/hari berat rata-rata 4,41gram/hari,buah 0,16kali/hari berat rata-rata 38,59 gram/hari.Deficit asupan zat gizi makro adalah (energi) sebanyak 29 orang,lemak 33 orang,protein 36 orang,karbohidrat 47 orang.asupan kurang zat gizi mikro: kurang konsumsi kalsium dan serat 50 orang kurang konsumsi magnesium 32 orang,kurang konsumsi zat besi 47 orang.⁽¹⁴⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Untuk karakteristik untuk umur responden paling banyak adal umur 16 tahun sebesar 43,75%.sedangkan untuk remaja yang suka sayur adalah sebesar 79,17%,frekuensi konsumsi sayur adalah paling banyak 2 kali sebesar 56,25%,Untuk remaja yang suka buah adalah sebesar 91,66%,untuk frekuensi konsumsi buah paling banyak adalah 1 kali sebesar.

Sebagai orang tua harus selalu memperhatikan kebutuhan sayur dan buah untuk kebutuhan kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fery Firmansyah. Panduan Gizi seimbang Jakarta: Kementrian kesehatan RI; 2022.<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/105/0/061312-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-pandemi-covid19>
2. Rimbawan dan Yayuk F. Baliwati. "MasalahPangan dan Gizi". Dalam YayukFaridaBaliwati, Ali Khomsan dan C. Meti Dwiriani (ed). Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Panebar Swadaya; 2004. 19-28.
3. Marieska Harya Virdhani. Home Kesehatan 95 Persen Remaja Masih Kurang Makan Sayur dan Buah. Jawa Pos. 2021. <https://www.jawapos.com/kesehatan/08/12/2021/95-persen-remaja-masih-kurang-makan-sayur-dan-buah/>
4. Mariatul Qibtiyah. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. J gizi kerja dan produktifitas.2021 <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/12760>

5. Anwar Hidayat. Populasi dan sampel Statistikian. 2022. <https://www.statistikian.com/2012/10/pengertian-populasi-dan-sampel.html>
6. Riduwan. Dasar-dasar Statistik. Bandung; 2013. Alfabeta
7. Santrock JW. Adolescence : perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga; 2003.
8. Widya Prajna. Analisis Daya Tampung Fasilitas Pendidikan Terhadap Jumlah Penduduk Usia Sekolah Berbasis Sistem Informasi Geografis. 2015 <https://www.neliti.com/id/publications/83756/analisis-daya-tampung-fasilitas-pendidikan-terhadap-jumlah-penduduk-usia-sekolah>
9. Kemenkes RI. Kenali Masalah gizi yangancam remaja indonesia. Minist Heal Republik Indones 2018;(Gizi remaja). <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
10. Diah Kartika Nurmahmudah. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA ANAK PRA SEKOLAH PAUD TK SAPTA PRASETYA KOTA SEMARANG. J Kesehatan Masy Indonesia .2015;5:1.: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/11364>
11. *Henu Bey Putri Awaliya. Kurangnya Konsumsi buah dan sayur sebagai faktor resiko kejadian overweighth pada remaja putri (studi pada mahasiswi disalah satu universitas di kota semarang. J Ilm Mhs 2020;10. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/article/view/31376>
12. RISKESDAS Tahun 2010. Riset Kesehatan berbasis komunitas berskala nasional. Laboratorium pengolahan data. <https://labmandat.litbang.kemkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-risikesnas/menu-risikesdas/148-rkd-2010>
13. Badan penelitian Dan pengembangan Kemenkes RI. Manfaat sayur dan buah bagi remaja. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. 2017. <https://www.kemkes.go.id/article/print/17012600002/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari.html#:~:text=Sebanyak 3-4 porsi sayur,Pelayanan Masyarakat%2C Kementerian Kesehatan RI.>
14. Stuard Aldo Woisiri dkk. Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. J Ilmu Kesehatan. 2022;11:03. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/1423>