

Analisis Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa

Ayu Rochana Chandradewi¹, Ony Linda², Dian Kholika Hamal³

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta, Indonesia

¹ayyna.chandradewi@gmail.com, ²ony_linda@uhamka.ac.id, ³dian_kholikahamal@uhamka.ac.id

Abstract

Fruits and vegetables are foods rich in vitamins, minerals and fiber which have many benefits for the health of the body. However, fruit and vegetable consumption among adolescents, especially college students, is still low. Low consumption of fruits and vegetables in their teens can increase the risk of degenerative diseases in adulthood. The purpose of this study was to analyze knowledge, attitudes and availability of fruits and vegetables among college students. This research is a quantitative analytic type with a cross sectional study design. Data was collected using a questionnaire along with the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) sheet to see fruit and vegetable consumption. Processed with a statistical program, analyzed univariately and bivariate with the Chi Square test to see the relationship between the dependent variable (consumption of fruits and vegetables) and the independent variables (knowledge, attitudes, and availability of fruits and vegetables). A sample of 106 active public health students at UHAMKA Jakarta class of 2020/2021, was selected using an accidental sampling technique. The results of this study are that there is a significant relationship between fruit and vegetable consumption and knowledge (P value = 0.021), attitude (P value = 0.027), and fruit and vegetable availability (P value = 0.044). Students tend to consume less fruits and vegetables because they have low nutritional knowledge, negative attitudes, and the availability of fruits and vegetables is not good so efforts are needed to increase nutrition knowledge and awareness in the provision of fruits and vegetables.

Keywords: *fruits and vegetables, consumption, students*

Abstrak

Buah dan sayur merupakan makanan kaya vitamin, mineral dan serat yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Namun konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja terutama mahasiswa masih rendah. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di usia dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengetahuan, sikap dan ketersediaan buah dan sayur pada mahasiswa. Penelitian ini berjenis analitik kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner beserta lembar *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk melihat konsumsi buah dan sayur. Diolah dengan program statistik, dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square* untuk melihat hubungan variabel dependen (konsumsi buah dan sayur) dengan variabel independen (pengetahuan, sikap, dan ketersediaan buah dan sayur). Sampel berjumlah 106 mahasiswa aktif kesehatan masyarakat UHAMKA Jakarta angkatan 2020/2021, dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Hasil dari penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan pengetahuan (P value = 0,021), sikap (P value = 0,027), dan ketersediaan buah dan sayur (P value = 0,044). Mahasiswa cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur karena memiliki pengetahuan gizi yang rendah,

sikap yang negatif, dan ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik sehingga diperlukan upaya meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran dalam penyediaan buah dan sayur.

Kata Kunci: buah dan sayur, konsumsi, mahasiswa

© 2025 Jurnal Pustaka Medika

1. Pendahuluan

Makanan bergizi seimbang sepanjang siklus hidup seseorang dapat mencegah seseorang mengalami malnutrisi dan berbagai penyakit tidak menular (PTM). Namun, seiring kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup telah berpengaruh pada perubahan pola makan, dimana semakin banyak orang yang kurang dalam mengonsumsi buah dan sayuran [1]. Buah dan sayuran kaya akan mikronutrien yang sangat penting jika dikonsumsi secara teratur setiap hari, karena buah dan sayur memiliki manfaat sebagai antikanker dan antioksidan dalam tubuh [2]. Tidak hanya itu, apabila seseorang rutin makan buah dan sayur sesuai anjuran setiap hari dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif [3].

Remaja merupakan transformasi masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana terdapat peningkatan massa otot, jaringan adiposa, dan perubahan hormon. Selain itu, pada masa remaja juga terjadi perubahan cepat tidak hanya pada pertumbuhan fisik tetapi juga kognitif, dan psikososial [4]. Rentang usia remaja berada pada usia 10 sampai 24 tahun serta belum berkeluarga [5]. Gizi seimbang ketika remaja perlu diperhatikan karena dapat menentukan kesehatannya dimasa depan, baik kesehatan fisik, daya produksi, dan kualitas kecerdasan intelektualnya [6]. Mengonsumsi buah dan sayur yang tepat sesuai anjuran pada masa remaja sangat utama dalam menjamin asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan [7].

World Health Organization (WHO) telah memberikan anjuran konsumsi buah dan sayur untuk menjaga pola makan sehat yaitu makan setidaknya 400 gram atau lima porsi buah dan sayur per hari dapat mengurangi risiko PTM dan memastikan terpenuhinya asupan serat makanan harian [1]. Sementara itu di Indonesia, sesuai Pedoman Gizi Seimbang (2014), dimana dianjurkan untuk makan 2-3 porsi buah atau 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau 250 gram sayur per hari [8]. Anjuran mengonsumsi buah dan sayur lainnya terdapat pada “isi piringku” yang merupakan slogan panduan makan yang baru sebagai penukar slogan lama “4 sehat 5 sempurna”. Aturan pembagian makanan dalam “isi piringku” yaitu $\frac{1}{2}$ dari piring makan yang terdiri dari buah dan sayur dengan beraneka jenis [9].

Meskipun buah dan sayur memiliki manfaat yang baik bagi tubuh, nyatanya secara global masih banyak remaja yang kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Menurut *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) konsumsi buah dan sayur lebih baik pada kelompok usia 65 tahun daripada kelompok usia muda, dengan konsumsi terendah pada usia 15-24 tahun [10]. Selanjutnya, terdapat temuan yang menunjukkan bahwa asupan buah lebih rendah di Asia Selatan, Asia Timur, dan Afrika Sub-Sahara, sementara konsumsi sayuran lebih rendah di Asia Tengah dan Oseania. Negara-negara di kawasan ini memiliki rata-rata konsumsi buah dan sayuran lebih sedikit dan angka kematian akibat penyakit jantung dan stroke yang tinggi [11]. Selain itu, hampir semua negara Asia Selatan mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang lebih rendah dari rekomendasi WHO [12].

Indonesia juga termasuk dalam kategori negara yang rata-rata konsumsi buah dan sayurnya tidak memenuhi rekomendasi WHO. Menurut data Riskesdas tahun 2018, secara nasional tingkat konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yang kurang adalah 95,4%, angka ini meningkat dibanding dengan data Riskesdas tahun 2013 sebesar 93,5%. Sementara itu, 95,1% penduduk di Provinsi DKI Jakarta kurang mengonsumsi buah dan sayur [13]. Selanjutnya sebuah penelitian menyebutkan sebanyak 62,4% remaja di Jakarta kurang mengonsumsi buah dan sayur [14].

Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki pola makan sehat. Maka perlu adanya faktor-faktor pendukung yang dapat mengarahkan mahasiswa berperilaku menjaga kesehatannya, seperti makan buah dan sayur sesuai yang dianjurkan [15]. Hasil studi pendahuluan kepada 30 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA tahun 2022 didapatkan 73,3% kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Walaupun angka tersebut berada di bawah angka nasional, namun kurangnya konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa perlu mendapatkan perhatian karena dapat berpengaruh pada kesehatannya di masa yang akan datang. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa dilatar belakangi kurangnya pengetahuan terutama terkait porsi yang seharusnya dalam mengonsumsi buah dan sayur

dan juga ketersediaan buah dan sayur yang minim di rumah.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini berjenis analitik kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner untuk mengetahui variabel independen berupa pengetahuan, sikap,

dan ketersediaan buah dan sayur, dilakukan skoring pada setiap variabel tersebut. Sedangkan untuk mengetahui variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur digunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Selanjutnya data SQ-FFQ dihitung hingga memperoleh porsi konsumsi buah dan sayur yang dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Perhitungan FFQ Konsumsi Buah dan Sayur

Bahan Makanan	Frekuensi		Jumlah yg dimakan	URT	Berat	Porsi
	1x/hari	2x/hari				
Buah:						
Jeruk	√		1 bh	1 bh sdg	100gr	1 porsi
Pisang		√	2 bh	1 bh sdg	100gr	2 porsi
Anggur	√		5 bj	10 biji	37,5gr	½ porsi
Sayur:						
Tumis buncis	√		1	1 sdk syr	50gr	½ porsi
Sayur bayam		√	2	2 mgk kcl	200gr	2 porsi
Brokoli kukus	√		5	5 sdm	100gr	1 porsi
Jumlah					587,5gr	7 porsi

Tabel 1 menunjukkan hasil perhitungan harian konsumsi buah sebanyak 3,5 porsi dan konsumsi sayur sebanyak 3,5 porsi. Nilai tersebut kemudian dijumlahkan sehingga didapatkan hasil 7 porsi buah dan sayur dalam sehari, maka konsumsi buah dan sayur responden dikatakan cukup.

Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 106 mahasiswa, yang dipilih dengan menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Data yang diperoleh

pada penelitian ini meliputi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), pengetahuan, sikap, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dan konsumsi buah dan sayur. Data diolah dengan program statistik kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Selanjutnya data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Distribusi Frekuensi	
		n	%
Usia	19 tahun	5	4,7
	20 tahun	67	63,2
	21 tahun	25	23,6
	22 tahun	9	8,5
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	17,9
	Perempuan	87	82,1
Total		106	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebanyak 106 responden, dimana responden berusia 20 tahun lebih banyak (63,2%) dengan usia terendah adalah 19 tahun dan usia

tertinggi adalah 22 tahun. Kemudian responden perempuan lebih banyak yaitu 87 responden (82,1%), sedangkan responden laki-laki yaitu 19 responden (17,9%).

Tabel 3. Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur, Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah

Variabel	Kategori	Distribusi Frekuensi	
		n	%
Konsumsi Buah dan Sayur	1. Kurang	45	42,5
	2. Cukup	61	57,5
Pengetahuan	1. Rendah	65	61,3
	2. Tinggi	41	38,7
Sikap	1. Negatif	78	73,6
	2. Positif	28	26,4
Ketersediaan Buah dan Sayur	1. Kurang Baik	55	51,9
	2. Baik	51	48,1
Total		106	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori kurang sebesar 74,5%, responden yang memiliki pengetahuan rendah sebesar

61,3%, responden yang memiliki sikap negatif sebesar 73,6%, dan responden yang memiliki ketersediaan buah dan sayur kurang baik sebesar 51,9%.

Tabel 4. Analisis Bivariat pada Variabel Pengetahuan, Sikap, dan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah

No	Variabel	Konsumsi Buah dan Sayur						PR (95% CI Lower-Upper)	Pvalue	Keterangan
		Kurang		Cukup		Total				
		n	%	n	%	n	%			
1	Pengetahuan Rendah	54	83,1	11	16,9	65	100	1,362 (1,042-1,782)	0,021	Ada Hubungan
	Pengetahuan Tinggi	25	61,0	16	39,0	41	100			
2	Sikap Negatif	63	80,8	15	19,2	78	100	1,413 (1,008-1,983)	0,027	Ada Hubungan
	Sikap Positif	16	57,1	12	42,9	28	100			
3	Ketersediaan Kurang Baik	46	83,6	9	16,4	55	100	1,293 (1,023-1,633)	0,044	Ada Hubungan
	Ketersediaan Baik	33	64,7	18	35,3	51	100			

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden berpengetahuan rendah mengonsumsi buah dan sayur yang kurang sebanyak 54 responden (83,1%), sedangkan responden berpengetahuan tinggi mengonsumsi buah dan sayur yang cukup sebanyak 25 responden (61,0%). Hasil uji *chi square* diperoleh *Pvalue* = 0,021 (*Pvalue* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan responden yang pengetahuannya rendah berpeluang atau berisiko 1,362 kali kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dibanding responden yang pengetahuannya tinggi (95% CI 1,042-1,782).

Pengetahuan merupakan area terpenting untuk membangun perilaku. Perilaku yang dikerjakan berdasarkan pengetahuan dapat berkelanjutan dan cenderung melekat dibandingkan dengan perilaku yang tidak berdasarkan pada pengetahuan [16]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang memperoleh hasil *Pvalue* < 0,01 artinya ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPK 1 Harapan Denpasar [17]. Hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian lain yang menunjukkan *Pvalue* = 0,043 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 24 Semarang [18].

Namun penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian lain yang memperoleh hasil *Pvalue* = 0,719 bahwasanya pengetahuan tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V di MI Nurul Iman Kota Tangerang [19]. Hal ini membuktikan bahwa remaja dengan pengetahuan baik maka akan lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehingga asupan buah dan sayur tercukupi, sebaliknya remaja dengan pengetahuan kurang maka akan rendah pula konsumsi buah dan sayurnya. Pengetahuan gizi dapat ditingkatkan melalui seminar, pelatihan, penyuluhan, video edukasi, poster dan lainnya. Peningkatan pengetahuan gizi pada peserta didik perlu mendapat

perhatian lebih dari institusi sebagai upaya menambah wawasan dan asupan buah dan sayur yang lebih baik.

Selanjutnya responden bersikap negatif mengonsumsi buah dan sayur yang kurang sebanyak 63 responden (80,8%), sedangkan responden bersikap positif mengonsumsi buah dan sayur yang cukup sebanyak 16 responden (57,1%). Hasil uji *chi square* diperoleh *Pvalue* = 0,027 (*Pvalue* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur. Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan responden yang sikapnya negatif berpeluang atau berisiko 1,362 kali kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dibanding responden yang sikapnya positif (95% CI 1,008-1,983).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur. Terdapat penelitian lain dengan *Pvalue* = 0,042 menyatakan bahwa adanya hubungan bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhan Ratu Kabupaten Sukabumi [20]. Selanjutnya penelitian sejenis yang dilakukan pada siswa SMA Xaverius 2 Palembang dengan hasil *Pvalue* = 0,0005 menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur [21].

Namun hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan di Desa Sukau Datang, Kecamatan Lebong Sakti, Kabupaten Lebong, Bengkulu diperoleh hasil *Pvalue* = 0,464 yang berarti tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur [22]. Hal ini membuktikan apabila seseorang memiliki sikap positif terkait buah dan sayur dapat berpotensi tercukupinya konsumsi buah dan sayurnya. Sebaliknya, seseorang memiliki sikap negatif maka akan berdampak buruk pada konsumsi buah dan sayurnya. Sikap negatif hakikatnya ialah bentuk pemahaman seseorang terkait zat gizi yang dibutuhkan tubuh, namun apabila pengetahuan

gizinya rendah maka sikap yang timbul adalah sikap yang negatif dalam hal pemilihan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu untuk meningkatkan sikap positif terhadap buah dan sayur, remaja juga perlu membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran sebagai upaya menjaga kesehatan dan lebih mengesampingkan makanan yang sedikit mengandung zat gizi.

Sementara itu, responden yang memiliki ketersediaan kurang baik mengonsumsi buah dan sayur yang kurang sebanyak 46 responden (83,6%), sedangkan responden yang memiliki ketersediaan baik mengonsumsi buah dan sayur yang cukup sebanyak 33 responden (64,7%). Hasil uji *chi square* diperoleh *Pvalue* = 0,044 (*Pvalue* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara ketersediaan dengan konsumsi buah dan sayur. Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan responden yang ketersediaannya kurang baik berpeluang atau berisiko 1,362 kali kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dibanding responden yang ketersediaannya negatif (95% CI 1,023-1,633).

Tersedianya buah dan sayur di rumah menjadi tanggung jawab ayah dan ibu, ketika tidak tersedia di rumah maka remaja dapat membeli makanan selain buah dan sayur [23]. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan di Bogor yang menunjukkan ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan perilaku konsumsi buah dan sayur (*Pvalue* < 0,05) [24]. Hal serupa diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMAN 33 Jakarta dengan *Pvalue* = 0,006 yang berarti ada hubungan signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana dengan *Pvalue* = 0,765 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara ketersediaan dengan konsumsi buah dan sayur [25]. Hal berbeda juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan di Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung dengan *Pvalue* = 0,813 yang berarti tidak adanya hubungan antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur [26].

Tersedianya buah dan sayur di rumah sangat penting karena rumah menjadi tempat pertama dalam memenuhi konsumsi buah dan sayur harian. Apabila buah dan sayur tidak tersedia di rumah seharusnya ada upaya membeli dari anggota keluarga lainnya untuk memenuhi ketersediaannya. Tersedianya buah dan sayur di rumah dapat mempengaruhi pemilihan makanan remaja. Jika ketersediaan buah dan sayur minim, maka kecenderungan remaja mengonsumsi buah dan sayur pun ikut berkurang, sehingga mereka lebih memilih mengonsumsi makanan apa saja yang tersedia tanpa menghiraukan kebutuhan gizi dan manfaatnya bagi tubuh. Padahal konsumsi

buah dan sayur remaja akan semakin baik jika buah dan sayur tersedia. Sebaliknya, jika buah dan sayur tidak tersedia maka asupan harian buah dan sayur remaja juga rendah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengetahuan gizi yang rendah, sikap yang negatif dan ketersediaan buah dan sayur di rumah yang kurang baik dapat berpengaruh pada kurangnya konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, sikap, dan ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa (*Pvalue* < 0,05). Mahasiswa perlu menambah pengetahuan gizi terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur dengan banyak membaca buku, jurnal penelitian, seminar, video edukasi dan lainnya yang bisa diakses di internet. Selain itu diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan asupan buah dan sayur setiap hari dengan cara menyediakan buah dan sayur di rumah jika buah dan sayur tidak tersedia.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, keluarga besar untuk do'a dan dukungannya, dosen pembimbing yang memberi banyak arahan, serta mahasiswa Kesehatan Masyarakat UHAMKA Jakarta Selatan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

- [1] WHO. (2020, April 29). Healthy Diet. *Fact Sheets*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- [2] Almatier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Davoodi, S. H., Hosseini, Z., Aghamolaei, T., Zare, M., & Ghanbarnejad, A. (2017). Fruit and Vegetable Consumption in High School Students in Bandar Abbas, Iran: An Application of the Trans-theoretical Model. *Archives of Iranian Medicine*, 20(6), 344–349. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28646842/>
- [4] WHO. (2021, June 17). One in 100 Deaths is by Suicide. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>
- [5] BKKBN. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional)*. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- [6] Pratiwi, R., & Mardiyati, N. L. (2018). Screen Time dengan Konsumsi Sayur dan Buah serta Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Nutrisia*, 20(2), 53–60. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>
- [7] Jongenelis, M. I., Scully, M., Morley, B., & Pratt, I. S. (2018). Vegetable and Fruit Intake in Australian Adolescents: Trends Over Time and Perceptions of Consumption. *Appetite Journal*, 129, 49–54.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.06.033>
- [8] Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [9] Fitriani, A. (2021). Edukasi Isi Piringku kepada Guru dan Orangtua Untuk Meningkatkan Keragaman Makanan dari Aspek Sayur dan Buah pada Siswa SD di Jakarta. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(5), 2755–2769. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/viewFile/5315/3160>
- [10] OECD. (2015). Fruit and Vegetable Consumption Among Adults. *Health in Glance 2015: OECD Indicators*, 60–61. https://doi.org/https://doi.org/10.1787/health_glance-2015-18-en
- [11] Townley, C. (2019, June 14). *Low Fruit and Vegetable Intake May Account for Millions of Deaths*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325459>
- [12] Jayawardana, R., Jeyakumar, D. T., Gamage, M., Sooriyaarachchi, P., & Hills, A. P. (2020). Fruit and Vegetable Consumption Among South Asians: A Systematic Review and Meta-analysis. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(6), 1791–1800. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.09.004>
- [13] Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. <https://labmandat.litbang.kemkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-risesnas/menu-risesdas/426-rkd-2018>
- [14] Prisilia, N. P. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Kelas XI dan XII di SMA 2 Jakarta Barat Tahun 2021* [Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta]. <http://lib.uhamka.ac.id/file?file=digital/2022-8/75585-S05-21220e.pdf>
- [15] Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes*, 4(1), 34–47. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V4.I1.2016.34-47>
- [16] Sumarto, Aprianty, D., Bachtiar, R. A., & Nuraeni, I. (2018). Peningkatan Pengetahuan dan Konsumsi Sayuran dan Buah-buahan Lokal pada Anak Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. *Seminar Nasional & Diseminasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Riset*, 104–112. <https://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/PPM/article/view/142>
- [17] Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 9–16.
- [18] Muna, N. I. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja (Studi Kasus pada SMPN 24 Semarang)* [Universitas Negeri Semarang]. https://lib.unnes.ac.id/35748/1/6411414075_Optimized.pdf
- [19] Khoirunnisa, S. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Orang Tua dan Preferensi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas V di MI Nurul Iman Kota Tangerang* [Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta]. <http://lib.uhamka.ac.id/file?file=digital/2022-8/75594-S05-21231e.pdf>
- [20] Noviyanti, & Manikam, R. M. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMA Negeri 1 Pelabuhan Ratu Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 1(1), 61–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.37012/jkmp.v1i1.1185>
- [21] Eliza. (2019). Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.396>
- [22] Kurniawan, F. (2019). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anggota Rumah Tangga. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(2), 52–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.35893/jhsp.v1i2.8>
- [23] Ashari, C. R., Alita, D., & Safitri, D. E. (2021). Perbedaan Komponen Ketahanan Pangan Pada Mahasiswa Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), 41–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.33085/jdg.v4i2.5083>
- [24] Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%25p>
- [25] Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1), 95–103.
- [26] Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 75–82.