

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN GIZI
LAPORAN TUGAS AKHIR, MEI 2021**

Maya Sefiana

Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja
(Studi Literatur)

xi + 61 halaman + 2 gambar + 3 tabel + dan 15 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Berdasarkan data Riskesdas 2013, menunjukkan bahwa penduduk berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah sekitar 93,5%, tidak tampak perubahan dibandingkan tahun 2007 yaitu 93,6%. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi rata-rata nasional perilaku kurang konsumsi sayur dan buah 95,5%. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 96,8% remaja berumur 10-14 tahun mengonsumsi sayur dan buah < 5 porsi per hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah studi literatur. Sumber data yang menjadi bahan penelitian berupa jurnal, buku atau artikel dan situs internet yang terkait dengan topik. Data yang didapatkan diolah secara analisis dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian menunjukkan dari beberapa penelitian terdapat hubungan antara pengetahuan, preferensi/kesukaan, ketersediaan, orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Pada variabel teman sebaya beberapa penelitian cenderung menyatakan tidak ada hubungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Kesimpulan dan saran dari peneliti ini yaitu beberapa penelitian sebagian besar terdapat hubungan antara pengetahuan, preferensi/kesukaan, ketersediaan, orang tua dengan konsumsi sayur dan buah. Namun, pada variabel teman sebaya sebagian besar menyatakan tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas melalui program UKS untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang dampak kurangnya mengonsumsi sayur dan buah melalui penyuluhan, mata pelajaran olahraga dan kesehatan, agar dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk membiasakan mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur
Daftar Bacaan : 52 (2003-2020)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEPARTMENT
FINAL REPORT, MAY 2021

Maya Sefiana

Factors Associated with Vegetable and Fruit Consumption in Adolescents (Study Literature)

xi+ 61 pages + 3 table + 2 picture + 15 attachments

ABSTRACT

Adolescence is very important because it is a transitional period between children and adults. Balanced nutrition at this time will greatly determine their maturity in the future. Lack of eating fruits and vegetables is a eating behavior that can be detrimental to health. Based on the 2013 Riskesdas data, it shows that the population aged ≥ 10 years who consume less fruit and vegetables is around 93.5%, there is no visible change compared to 2007, namely 93.6%. The results of the 2018 Riskesdas showed the proportion of the national average of less consumption of vegetables and fruits was 95.5%. Meanwhile, based on Riskesdas 2018 data, 96.8% of adolescents aged 10-14 years consume vegetables and fruits <5 servings per day. The purpose of this study was to determine the factors associated with the consumption of vegetables and fruit in adolescents.

The type of research used in this research is study literature. Sources of data used as research material are journals, books or articles and internet sites related to the topic. The data obtained were analyzed using the content analysis method (content analysis).

The results showed that from several studies there was a relationship between knowledge, preferences/preferences, availability, parents and consumption of vegetables and fruit in adolescents. In the peer variable, several studies tend to state that there is no peer relationship with the consumption of vegetables and fruit in adolescents.

The conclusions and suggestions of this researcher are that some studies mostly have a relationship between knowledge, preferences/references, availability, parents' consumption of vegetables and fruit. However, the peer variable mostly stated that there was no relationship between peers and the consumption of vegetables and fruit in adolescents. The school collaborates with the health center through the UKS program to educate adolescents about the impact of a lack of consumption of vegetables and fruit through counseling, sports and health subjects, in order to increase youth awareness to get used to consuming vegetables and fruit according to the recommended balanced nutrition guidelines.

Keywords : knowledge, availability of fruits and vegetables
Reading List : 52 (2003-2020)