

PREFERENSI (KESUKAAN), PENGETAHUAN GIZI DAN PENGARUH TEMAN SEBAYA DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA

Aisyiyatun Sholehah¹, Dini Ririn Andrias², Siti Rahayu Nadhiroh³

¹Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga Surabaya

^{2&3}Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga Surabaya

¹aisyiyatun@gmail.com, ²dien_ra@yahoo.com, ³nadhiroh_fkm@yahoo.com

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah terutama pada kelompok remaja awal (10 – 14 tahun). Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh kekurangan asupan vitamin, mineral dan serat. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan *preferensi/kesukaan* dan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPNegeri 45 Surabaya. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dengan sampel sebesar 97 siswa dari SMPN 45 Surabaya, yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Variabel bebas penelitian adalah *preferensi/kesukaan*, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya dan besarnya uang saku. Sedangkan variabel terikat adalah konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara *preferensi/kesukaan* (0,017), pengaruh teman sebaya ($p = 0,011$) dengan konsumsi buah dan sayur. Kesimpulan penelitian adalah siswa yang tidak menyukai buah dan sayur cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang, pengaruh teman sebaya kurang dan uang saku ≥ 10.000 (diatas atau sama dengan *median*) cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur siswa, diharapkan penelitian ini menjadi acuan bahan ajar di sekolah tentang pentingnya buah dan sayur, orangtua siswa memfasilitasi siswa jika ingin mengonsumsi buah dan sayur serta selalu memberikan contoh dan dukungan kepada siswa agar mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Kata kunci: remaja, konsumsi, buah, sayur

ABSTRACT

Fruit and vegetable consumption in Indonesia is still low, especially in the early teens (10-14 years). The lack of fruit and vegetable consumption can result in the body lacks vitamins, minerals and fiber. This research aims to study the relationship preferences / preferences and knowledge of nutrition with fruit and vegetable consumption among adolescents in SMP Negeri 45 Surabaya. This study used cross sectional design with a sample of 97 students of SMPN 45 Surabaya, selected by simple random sampling technique. The independent variables were the preferences / preferences, nutritional knowledge, the influence of peers and the amount of pocket money. The dependent variable is the consumption of fruits and vegetables. Results showed a significant relationship between preference (0.017), the influence of peers ($p = 0.011$) with the consumption of fruits and vegetables. Conclusions were students who do not like fruits and vegetables are less likely to consume fruits and vegetables. Students who have knowledge of malnutrition, lack of peer influence and allowance $\geq 10,000$ (above or equal to the median) tend to consume less fruit and vegetables. To increase consumption of fruit and vegetables the students, this research is expected to be a reference teaching materials in schools about the importance of fruits and vegetables, parents facilitate student if you want to eat fruits and vegetables and always give the example and support to the students to eat fruits and vegetables every day.

Keywords: adolescents, consumption, fruit, vegetables

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan tanaman buah-buahan serta sayur-sayuran. Buah adalah tanaman sumber vitamin, mineral dan zat gizi lain yang umumnya dapat dikonsumsi tanpa dimasak terlebih dahulu (dikonsumsi segar). Sedangkan sayuran adalah tanaman sumber vitamin, mineral dan zat gizi

lain yang umumnya dapat dikonsumsi bagian berupa daun, bunga, buah dan umbinya.¹

Meskipun demikian tingkat konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih sangat rendah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 dan 2013 diketahui bahwa persentase penduduk usia ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur

sebesar 93,6% dan 93,5%. Diantara penduduk usia ≥ 10 tahun tersebut, kelompok remaja awal (10-14 tahun) merupakan kelompok usia yang paling besar kurang mengonsumsi buah dan sayur (93,6%) pada tahun 2007, dan meningkat sebesar 97,5% pada tahun 2013. Hasil Riskesdas tahun 2013 di Provinsi Jawa Timur persentase kelompok umur 10-14 tahun yang kurang makan buah dan sayur sebanyak 95,4%, sedangkan di Surabaya persentasenya sebesar 92,4%.^{2,3,4}

Perilaku konsumsi buah dan sayur yang rendah dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Lawrence Green menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama terjadinya perilaku, yaitu: faktor predisposisi (*disposing factors*) yaitu faktor yang dapat mempermudah seseorang melakukan sesuatu, contohnya pengetahuan gizi dan kesukaan terhadap suatu makanan atau minuman; faktor penguat (*reinforcing factors*), yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku, contohnya pengaruh teman sebaya; dan faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan contohnya ketersediaan suatu bahan makanan di rumah, besarnya uang saku atau jajan anak di sekolah.⁵

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menimbulkan dampak negatif pada seseorang. Biasanya yang paling sering melakukan hal tersebut ialah kalangan remaja. Kesukaan tersebut dapat menyebabkan kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi jika makanannya tidak seimbang. Demikian pula dengan pemahaman gizi yang keliru. Misalnya pada remaja perempuan yang cenderung menjaga berat badan agar selalu ideal, mereka akan membatasi konsumsi makanan secara keliru. Sehingga akan berdampak pula pada pemenuhan kebutuhan gizi pada tubuh. Selain itu, remaja dengan kehidupan sosial dan aktivitas yang tinggi memperlihatkan peran teman sebaya. Hal ini tidak menutup kemungkinan teman sebaya juga akan memengaruhi makanan apa saja yang akan dikonsumsi oleh mereka.⁶

Menurut Wind *et al.*, membawa buah ke sekolah, contoh perilaku orang tua dan teman-teman, tuntutan orang tua agar anak mereka makan buah, pengetahuan tentang tingkat asupan yang direkomendasikan dan preferensi atau kesukaan terhadap buah berkorelasi kuat dengan asupan buah pada anak sekolah. Untuk sayuran sendiri, jenis kelamin, permintaan orang tua, orang tua memfasilitasi konsumsi sayuran dengan menyajikan untuk anak mereka, contoh perilaku orang tua dan teman-teman, dan preferensi atau kesukaan berkorelasi kuat dengan asupan sayuran.⁷

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh kekurangan asupan vitamin dan mineral. Peran vitamin pada masa remaja diantaranya untuk pertumbuhan, pertumbuhan gigi, pertumbuhan kerangka tubuh, essensial untuk mata, pembentukan

tulang dan pertumbuhan kulit, rambut, diferensiasi sel, reproduksi dan integritas sistem imun. Sedangkan fungsi mineral bagi remaja adalah pembentukan massa tulang, untuk proses metabolisme, perkembangan fungsi otak, pemenuhan asupan zat besi terutama remaja putri karena menstruasi dan kematangan seksual terutama pada remaja putra.⁶

Secara umum asupan vitamin dan mineral yang kurang akan mengakibatkan rendahnya asupan serat. Fungsi serat pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran dari tubuh. Serat makanan memiliki kemampuan mengikat air di dalam kolon membuat volume feses menjadi lebih besar dan akan merangsang saraf pada rectum sehingga menimbulkan keinginan untuk defekasi.⁸

SMP Negeri 45 Surabaya merupakan salah satu sekolah di Surabaya yang terletak di jalan Mulyorejo No. 148, dimana lokasi tersebut dekat dengan sungai atau kali mulyorejo. Hasil wawancara terhadap pihak sekolah, siswa-siswi masih sering terserang penyakit seperti gastritis dan demam (suhu tubuh meningkat).

Demam merupakan salah satu tanda bahwa rendahnya sistem kekebalan tubuh seseorang. Untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia (sistem imun) diperlukan zat gizi seperti vitamin dan mineral yang dapat berperan sebagai antioksidan. Buah dan sayur merupakan salah satu jenis bahan makanan yang mengandung tinggi antioksidan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 siswa yang dipilih secara acak di SMP Negeri 45 Surabaya tahun 2016 diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur siswa masih kurang. Sebanyak 15 siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan *preferensi*, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya dan besarnya uang saku dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 45 Surabaya.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 45 Surabaya pada bulan April sampai Juni 2016. Sampel penelitian adalah 97 siswa yang berumur 10-14 tahun yang ditentukan dengan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini meliputi konsumsi buah dan sayur, *preferensi* atau kesukaan, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya dan besarnya uang saku.

Konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan *form FFQ Semi Kuantitatif*, yang dikategorikan menjadi cukup dan kurang. Menurut Kemenkes (2007) dikatakan cukup jika konsumsi buah dan/atau sayur minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dan dikatakan kurang jika konsumsi buah dan/atau sayur kurang dari 5 porsi per hari.²

Preferensi atau kesukaan diukur menggunakan kuesioner melalui akumulasi 5 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki skor masing-masing. Variabel ini dibagi menjadi 2 kategori yaitu tidak suka dan suka. Dikatakan tidak suka jika jumlah skor < 10 dan suka jika jumlah skor 10.

Pengetahuan gizi, diperoleh menggunakan kuesioner dengan 15 pertanyaan. Variabel ini dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kurang jika jawaban benar < 60%, cukup jika jawaban benar 60-80% dan baik jika jawaban >80%.

Pengaruh teman sebaya, data diperoleh menggunakan kuesioner dengan 4 pertanyaan. Setiap pertanyaan terdiri dari 5 pilihan jawaban frekuensi (skala *likert*) yang memiliki skor atau poin masing-masing, yaitu selalu diberi skor 5, sering diberi skor 4, kadang-kadang diberi skor 3, jarang diberi skor 2 dan tidak pernah diberi skor 1. Skor akan dijumlahkan dan dikategorikan menjadi 2 menggunakan batasan mean dari skor keseluruhan sampel, yaitu kurang jika skor < mean dan cukup jika skor \geq mean.

Besarnya uang saku, data diperoleh menggunakan kuesioner, dan dikategorikan menjadi 2 menggunakan batasan median, yaitu uang saku < median dan uang saku \geq median.

Untuk menganalisis variabel yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur digunakan digunakan uji *Chi Square 2x2*, jika tidak memenuhi syarat maka digunakan uji *Exact Fisher*. Untuk uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

HASIL

Konsumsi Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan bahan makanan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan yang dapat berfungsi untuk mencegah kerusakan sel. Sedangkan serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Konsumsi buah dan sayur yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air

besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Konsumsi buah dan sayur yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.⁹

Menurut WHO, konsumsi buah dan sayur dianggap cukup apabila konsumsi buah dan sayur 5 porsi atau lebih dalam sehari. Sedangkan dianggap kurang apabila konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari. Di Indonesia, anjuran konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Dalam sehari konsumsi buah yang dianjurkan sebanyak 2-3 porsi sedangkan sayur dianjurkan 3-4 porsi.¹⁰

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja di SMPN 45 Surabaya cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian Dwi (2013) pada anak SMP di Jakarta juga menyatakan bahwa persentase remaja yang kurang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dibandingkan yang cukup mengonsumsi buah dan sayur.¹¹

Preferensi atau Kesukaan

Preferensi merupakan tingkat suka atau tidak sukanya seseorang terhadap suatu makanan. *Preferensi* dapat dipengaruhi oleh rasa, tekstur, aroma, penampilan, dan sebagainya. Semakin tinggi tingkat kesukaan seseorang terhadap buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsinya.¹²

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa yang tidak suka buah dan sayur cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur (77,3%). Hasil uji statistik terdapat hubungan antara *preferensi* dengan konsumsi buah dan sayur. Neumark *et al.* menyatakan terdapat korelasi kuat antara asupan buah/sayuran dengan *preferensi* rasa buah-buahan/sayuran. Menurutnya kesukaan terhadap suatu makanan akan berhubungan dengan konsumsi apabila didukung dengan ketersediaan.¹³

Ketersediaan buah dan sayur di lingkungan rumah dan sekolah siswa SMPN 45 Surabaya masih kurang sehingga kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat kesukaan siswa terhadap konsumsi buah dan sayur. Jika ketersediaan rendah maka pola konsumsi buah dan sayur tidak akan mengalami perbedaan sehingga *preferensi* atau tingkat kesukaan tidak berpengaruh.¹¹

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh agar informasi yang diketahui

dapat sejalan dengan dengan perilaku makan. Pada remaja pengetahuan sangat penting diperlukan karena kebutuhan gizi akan

tercukupi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan tubuhnya secara optimal.¹⁴

Tabel 1. Hubungan *Preferensi*, Pengetahuan Gizi, Pengaruh Teman Sebaya dan Besarnya Uang Saku dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Variabel	Konsumsi buah dan sayur						P
	Cukup		Kurang		Total		
	n	%	N	%	n	%	
Preferensi/ kesukaan							
Suka	11	50,0	11	50,0	22	100,0	0,017
Tidak suka	17	22,7	58	77,3	75	100,0	
Pengetahuan gizi							
Cukup	21	31,3	46	68,7	67	100,0	0,476
Kurang	7	23,3	23	76,7	30	100,0	
Pengaruh teman sebaya							
Cukup	17	44,7	21	55,3	38	100,0	0,011
Kurang	11	18,6	48	81,4	59	100,0	
Besarnya uang saku							
≥ 10.000 (median)	19	26,4	53	73,6	72	100,0	0,443
< 10.000 (median)	9	36,0	16	64,0	25	100,0	

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur. Tetapi siswa dengan pengetahuan yang kurang cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur (76,7%).

Penelitian ini sejalan dengan Bahria dan Trianti pada remaja di Jakarta Barat menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur. Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang pengetahuan gizinya kurang. Sehingga dapat dikatakan remaja akan mengonsumsi buah dan sayur cukup salah satunya di dukung dengan pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan gizi merupakan salah satu hal yang penting karena dapat menjadi faktor yang mendorong seseorang untuk mempermudah melakukan cara makan yang baik.¹⁵

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Farisa di Depok pada siswa SMP yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Siswa yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung baik pula konsumsi buah dan sayurnya (64,5%), dan sebaliknya. Pengetahuan mengenai buah dan sayur dapat diperoleh dari sekolah, orang tua dan media massa. Farisa juga menyatakan hasil tabulasi silang antara pengetahuan gizi dengan media massa terdapat hubungan yang bermakna, dimana siswa yang tidak pernah terpapar media massa berisiko 5 kali memiliki pengetahuan gizi yang kurang terhadap konsumsi buah dan sayur

dibandingkan dengan siswa yang terpapar media massa.¹⁶

Pengaruh Teman Sebaya

Remaja dengan aktivitas sosial yang tinggi memperlihatkan peran teman sebaya semakin tampak. Pada masa remaja perilaku juga sering dipengaruhi oleh teman sebaya salah satunya perilaku makan. Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur.⁶

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur. Dimana di antara siswa dengan pengaruh teman sebaya yang kurang, sebagian besar (81,4%) siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Hafsa menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Responden yang terpengaruh teman sebaya yang positif memiliki peluang 4,182 kali lebih besar mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan yang terpengaruh teman sebaya yang negatif.¹⁷

Bahria menyatakan terdapat kecenderungan konsumsi buah dan sayur yang cukup pada remaja di Jakarta Barat lebih besar pada remaja yang teman sebayanya pernah menganjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan yang tidak pernah. Pengaruh teman sebaya pada saat remaja mempunyai peran yang sangat kuat. Ketika anak mulai sekolah teman sebaya mulai memengaruhi pemilihan makanan. Remaja mulai perduaan terhadap perilaku sosial dan berusaha untuk mendapatkan penerimaan dari teman sebayanya. Jadi dapat dikatakan bahwa tujuan pemilihan makanan berdasarkan penerimaan teman sebayanya, termasuk buah dan sayur.¹⁵

Besarnya Uang Saku

Status ekonomi pada keluarga dapat mempengaruhi besarnya uang saku pada anak. Pendapatan yang tinggi biasanya sering diikuti dengan uang saku yang tinggi pula. Anak khususnya pada kelompok remaja awal dengan uang saku yang banyak cenderung akan memilih berbagai jajanan yang rasanya enak sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa memikirkan baik untuk kesehatan atau tidak.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian tidak ada hubungan antara besarnya uang saku dengan konsumsi buah dan sayur, namun terdapat kencenderungan dimana responden yang mempunyai uang saku \geq Rp 10.000 (diatas atau sama dengan median) lebih banyak yang kurang mengonsumsi buah dan sayur (73,6%). Hal ini tidak sejalan dengan Farisa yang menyatakan konsumsi buah dan sayur yang baik terdapat pada responden yang memiliki uang saku tinggi.¹⁶

Tidak adanya hubungan signifikan dalam penelitian ini, kemungkinan dikarenakan banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur selain besarnya uang saku, misalnya ketersediaan buah dan sayur di lingkungan sekolah. Ketersediaan buah dan sayur di lingkungan sekolah masih kurang. Hasil pengamatan dari tiga kantin yang ada di sekolah tidak terdapat buah dan sayur yang dijual serta tampak banyak siswa yang mengkonsumsi makanan instan seperti mie. Sehingga dapat dikatakan apabila ketersediaan rendah maka daya beli terhadap buah dan sayur akan rendah, akibatnya tingkat konsumsi buah dan sayur pun juga ikut rendah pada siswa di sekolah karena tidak ada tempat bagi siswa untuk membelanjakan uang sakunya di lingkungan sekolah.

Selain itu tingkat kesukaan juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap konsumsi buah dan sayur, dimana siswa pada penelitian ini paling banyak tidak menyukai buah dan sayur dibandingkan dengan yang menyukai buah dan sayur, sehingga walaupun tidak tersedia di sekolah siswa menganggap buah dan sayur tidak menjadi kebutuhan yang harus dimakan olehnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang bisa diambil dari penelitian ini adalah sebagian besar responden kurang mengonsumsi buah dan sayur. Terdapat hubungan yang bermakna antara *preferensi/kesukaan* dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur. Sedangkan pengetahuan gizi dan besarnya uang saku tidak ada hubungan yang bermakna

dengan konsumsi buah dan sayur. Siswa yang tidak menyukai buah dan sayur cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Demikian pula siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang, pengaruh teman sebaya kurang dan uang saku \geq 10.000 (diatas atau sama dengan median) cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Saran yang dapat diberikan, siswa diharapkan meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari. Sekolah juga diharapkan dapat memfasilitasi atau menyediakan buah-buahan segar dan sayuran di lingkungan sekolah. Serta orangtua siswa diharapkan pula menyediakan selalu buah dan sayur di rumah, memfasilitasi siswa jika ingin mengonsumsi buah dan sayur serta selalu memberikan dukungan kepada siswa agar selalu mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. BPS & Kementerian RI. 2008. *Pedoman Pengumpulan data Hortikultura*. Jakarta: Direktorat Jenderal Hortikultura.
2. Kemenkes RI. 2007. *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
3. Kemenkes RI. 2007. *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa Timur 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
4. Kemenkes RI. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
5. Notoatmodjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Adriani & Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
7. Windet. al. 2006. Correlates of Fruit and Vegetable Consumption Among 11-Year-Old Belgian-Flemish and Dutch School Children. *Nutrition Education and Behavior Journal*. Vol 38: No 4: 211-221.
8. Kusharto. 2006. Serat Makanan dan Peranannya Bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol 1: No 2: 45-54.
9. Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
10. WHO. 2004. *Fruit and Vegetable for Health: Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1–3 September 2004, Kobe, Japan*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fruit_vegetables_report.pdf. (situsi 06 Maret 2016).

11. Dwi. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
12. Suhardjo. 2006. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI Press.
13. Neumark et. al. 2003. Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescents: Findings from Project EAT. *Journal American Health Foundation and Elsevier*. Vol 37: No. 3: 198-208.
14. Hendrayati dkk. 2010. Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Media Gizi Pangan*: Vol. 9: No. 1: 37-38.
15. Bahria&Triyanti. 2010. Faktor-Faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.4: No. 2: 63-71.
16. Farisa. 2012. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
17. Hafsa. 2012. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
18. Ratna dkk. 2014. Meningkatkan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat pada Anak Sekolah melalui Media Audio Visual. *Jurnal Pediomaternal*. Vol. 3: No. 1: 1-8.