

KECUKUPAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA SMA NEGERI 1 KUANTAN HILIR

Adhia Endrika

Erwin Christianto

Elda Nazriati

Adhiaendrika@gmail.com

ABSTRACT

A problem related eating behaviour is low consumption of fruit and vegetable. The number of sufficiency of fruit and vegetable consumption that recommended by WHO 2003 is 500 gr each day or equal to 3-5 portion. Riskesdas 2007 had found 93,7% of 10-24 years old Indonesian teenagers that had low fruit and vegetable consumption. The aim of this research was to describe fruit and vegetable consumption in SMAN 1 Kuantan Hilir students. This was a cross-sectional descriptive study. This study showed most subjects had sufficient fruit and vegetable consumption, good intake of vitamin A, good knowledge of fruit and vegetable intake, and good attitude of fruit and vegetable intake.

Keywords: WHO, teenager, fruit and vegetable, knowledge, attitude, vitamin A

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup memerlukan makanan untuk melangsungkan kehidupannya agar selalu sehat sehingga dapat melaksanakan berbagai kegiatan selama hidupnya. Oleh karena itu, dibutuhkan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dan memilih makanan yang akan dikonsumsi karena akan berpengaruh terhadap kesehatan.¹

Secara umum, makan adalah bahan alamiah yang menjadi sumber

kalori atau bahan- bahan yang diperlukan untuk berlangsungnya proses kehidupan. Selain menyehatkan, makanan juga berfungsi untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan perbaikan sel- sel tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Pentingnya bahan makanan bagi tubuh membuat seseorang harus benar- benar memperhatikan pola makan sehari- hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.²

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan

adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah. Apabila terjadi kekurangan dalam konsumsi sayur dan buahakan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbang asam basa tubuh, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit.² Dalam laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2003 ditemukan bahwa sebanyak 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah di dalam tubuh.³

Rekomendasi kecukupan konsumsi sayur dan buah menurut WHO (2003) yaitu sebanyak 500 gram perhari atau sebanyak 3-5 porsi sehari.³ Selain itu, piramida penunjuk makanan merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali dan sayur sebanyak 3-5 kali dalam sehari.¹

Penelitian yang dilakukan di Skotlandia Barat terhadap masyarakat umur menengah, ditemukan rata-rata konsumsi sayur dan buah adalah 10,1 porsi/minggu atau 1,4 porsi/hari.¹ Survei Sosial ekonomi nasional tahun 2004 menyebutkan bahwa rata-rata 83,6% remaja di Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur, hanya 16,4% yang mengkonsumsi sayur dan buah sesuai standar WHO (2003) yaitu 5 porsi buah dan sayur sehari.³

Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Departement Kesehatan RI tahun 2007 ditemukan bahwa rata-rata 93,7% remaja di

Indonesia berumur 10 – 24 tahun kurang konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah yang paling kurang terdapat di provinsi Riau (97,9%) dan Sumatra Barat (97,8%). Di Yogyakarta (86,1%) dan Lampung (87,7%) penduduk yang memiliki perilaku kurang konsumsi sayur dan buah. Sedangkan yang berada di bawah rata-rata angka nasional adalah provinsi Gorontalo (83,5%).⁴

Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit degenerative seperti obesitas, (penyakit jantung coroner) PJK, diabetes, hipertensi dan kanker.⁵ Kekurangan asupan vitamin A dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti Hemeralopia, frinoderma, perdarahan selaput usus, dan kerusakan pada kornea. Di perkirakan di Indonesia anak penderita xeroftalmia kornea aktif lebih dari 60.000 setiap tahunnya. Sebanyak 20.000 – 30.000 penderita itu akan mengalami kebutaan selama hidupnya.⁶

Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi sayur dan buah yaitu remaja karena masa remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini

merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan yang akan datang.⁷

Hasil dari pengamatan awal peneliti di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir, jajanan kantin yang mengandung sayur dan buah masih kurang. Makanan yang dijual di kantin sekolah kebanyakan menjual mie, soto, dan nasi goreng. Minuman yang dijual kebanyakan minuman dalam kemasan seperti minuman yang bersoda dan berbahan pengawet.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa mayoritas siswa memiliki perilaku kurang konsumsi sayur dan buah serta dengan melihat berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kurang konsumsi sayur dan buah maka peneliti tertarik

Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

- Kriteria inklusi: semua siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir yang bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi *informed consent* Kriteria eksklusi: penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Prosedur pengumpulan data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

untuk mengadakan penelitian tentang kecukupan konsumsi sayur dan buah di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk menggambarkan kecukupan konsumsi sayuran dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Kuantan Hilir yang berada di Jl. Jendral Sudirman mulai bulan Januari sampai februari 2015.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir yang berjumlah 95 orang.

1. Peneliti mengunjungi SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.
2. Peneliti mengkonfirmasi jumlah siswa kelas X, XI, dan XII yang akan mengisi kuesioner ke bagian tata usaha SMA Negeri 1 Kuantan hilir.
3. Setelah mendapatkan data, peneliti mengumpulkan siswa kelas X yang akan menjadi responden dalam penelitian di hari pertama, kemudian siswa kelas XI yang menjadi responden di hari kedua, dan

siswa kelas XII yang menjadi responden di hari ketiga.

4. Sebelum responden mengisi FFQ dan kuesioner pengetahuan dan sikap tentang kecukupan asupan sayur dan buah, responden di minta mengisi *informed consent* untuk izin kesediaannya mengikuti penelitian.
5. Apabila responden telah bersedia, baru diberikan kuesioner FFQ dan kuesioner pengetahuan sikap kepada responden.
6. Kemudian peneliti menjelaskan tentang cara pengisian FFQ dan menggunakan food model sebagai alat peraga untuk satuan ukuran rumah tangga.
7. Setelah pengisian kuesioner, data yang di dapat akan di analisis oleh peneliti.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dilakukan ketika data yang dibutuhkan telah terkumpul. Data tersebut akan diolah sesuai dengan parameter yang dinilai, serta disajikan dalam bentuk tabel distribusi.

Etika penelitian

Penelitian ini telah dinyatakan lolos kaji etik oleh Unit Etika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Riau Nomor : 47/UN19.1.28/UEPKK/2015.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada siswa- siswi kelas X, XII, dan XII SMAN 1 Kuantan Hilir dengan jumlah responden 95 orang. Sebanyak 95 responden yang di olah datanya terdapat 24 orang laki- laki dan 71 orang perempuan. Kelas X berjumlah 30 responden, kelas XI berjumlah 30 responden, dan kelas XII berjumlah 35 responden. Adapun karakteristik responden yang dinilai adalah kecukupan konsumsi sayur dan buah, kecukupan asupan vitamin A dari sayur dan buah, pengetahuan tentang asupan sayur dan buah, serta sikap tentang asupan sayur dan buah.

Karakteristik responden berdasarkan kecukupan asupan sayur dan buah

Setelah dilakukan penelitian kecukupan asupan sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir dapat dilihat di tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan kecukupan sayuran dan buah

Variabel	Jumlah	Frekuensi (%)
Kecukupan asupan sayur dan buah		
Cukup	68 orang	71,58 %
Tidak cukup	27 orang	28,42 %
Jumlah	95 orang	100

Distribusi kecukupan asupan sayur dan buah pada siswa SMAN 1 Kuantan Hilir di dapatkan bahwa dari 95 orang responden 27 orang (28,42%) tidak cukup asupan sayur dan buahnya, sedangkan 68 orang (71,58%) cukup asupan sayur dan buah.

Karakteristik responden berdasarkan kecukupan asupan vitamin A dari sayur dan buah

Setelah dilakukan penelitian kecukupan asupan vitamin A dari sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan dapat dilihat di tabel 4.2

Tabel 4.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan kecukupan asupan vitamin A dari asupan sayur dan buah.

Variabel	Jumlah	Frekuensi (%)
Asupan vitamin A		
Cukup	71 orang	74,74 %
Tidak cukup	24 orang	25,26 %
Jumlah	95 orang	100 %

Distribusi kecukupan asupan vitamin A dari konsumsi sayur dan buah pada siswa SMAN 1 Kuantan Hilir di dapatkan bahwa dari 95 orang responden 24 orang (25,26%) tidak

cukup asupan vitamin A dari konsumsi sayur dan buah, sedangkan 71 orang (74,74%) cukup asupan vitamin A dari konsumsi sayur dan buah.

Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang asupan sayur dan buah

Setelah dilakukan penelitian pengetahuan tentang asupan sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir dapat dilihat di tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang asupan sayur dan buah.

Variabel	Jumlah	Frekuensi (%)
Pengetahuan tentang asupan sayur dan buah		
Baik	82 orang	86,32 %
Tidak baik	13 orang	13,68 %
Jumlah	95 orang	100 %

Distribusi gambaran pengetahuan asupan sayur dan buah pada siswa SMAN 1 Kuantan Hilir di dapatkan bahwa dari 95 orang responden 13 orang (13,68%) tidak baik pengetahuan tentang asupan sayur dan buah, sedangkan 82 orang

(86,32%) baik pengetahuan tentang asupan sayur dan buah.

Karakteristik responden berdasarkan sikap tentang asupan sayur dan buah

Setelah dilakukan penelitian sikap tentang asupan sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir dapat dilihat ditabel 4.4

Tabel 4.4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan sikap tentang asupan sayur dan buah.

Variabel	Jumlah	Frekuensi (%)
sikap tentang asupan sayur dan buah		
Positif	90 orang	94,74 %
Negatif	5 orang	5,26 %
Jumlah	95 orang	100 %

Distribusi gambaran sikap tentang asupan sayur dan buah pada siswa SMAN 1 Kuantan Hilir di dapatkan bahwa dari 95 orang responden 5 orang (5,26%) tidak baik sikapnya tentang asupan sayur dan buahnya, sedangkan 90 orang (94,74%) baik sikapnya tentang asupan sayur dan buah.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan kecukupan asupan sayur dan buah

Setelah dilakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir dengan jumlah responden berjumlah 95 orang didapatkan 71,58% cukup asupan sayur dan buah. Sedangkan 28,42% tidak cukup asupan sayur dan buah.

Hasil penelitian di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir menunjukkan lebih tinggi persentasi kecukupan asupan sayur dan buah pada remaja, dibandingkan dengan data Rieskesdas Provinsi Riau tahun 2007 sampai 2013. Data Rieskesdas tahun 2007 sampai 2013 di Provinsi Riau, rata-rata kecukupan konsumsi sayuran dan buah pada remaja usia 10 – 24 tahun persentasinya sebanyak 2,1%.⁴

Penelitian Indah pada siswa SMA Negeri 2 Rantepao Makasar yang berusia 10 - 24 tahun di dapatkan persentasi rata-rata kurang konsumsi sayur dan buah sebanyak 99,6%.¹⁹ Penelitian Gustiara tahun 2012 pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru didapatkan rata-rata kurang konsumsi sayur dan buah sebanyak 63,05%.¹⁷ Tingginya asupan sayur dan buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir kemungkinan dipengaruhi oleh faktor ketersediaan sayur dan buah di rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Gunanti terdapat hubungan yang nyata antara ketersediaan sayur dan buah dengan kecukupan asupan sayur dan

buah. Kecukupan asupan sayur dan buah pada anak akan tercukupi jika jenis makanan yang mengandung sayur dan buah di rumah memenuhi kriteria cukup untuk dikonsumsi.²²

Berdasarkan penelitian Maryam, terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi kecukupan konsumsi sayur dan buah seperti tingkat pendidikan dan pendapatan keluarga. Sebagian besar responden yakni lebih dari 50% memiliki pengetahuan yang cukup memadai tentang gizi dan pentingnya sayur dan buah bagi kesehatan. Dengan tingkat pendidikan responden maka tingkat konsumsi sayur dan buah dapat lebih tinggi, mengingat responden telah memiliki pengalaman belajar yang memadai untuk memutuskan perilaku konsumsi sayur dan buah mereka.²⁴

Hasil penelitian yang dilakukan Maryam, anggaran yang dikeluarkan umumnya berkisar pada Rp.25.000- Rp.30.000. Apabila penghasilan rata-rata responden adalah Rp.1.000.000- Rp.2.000.000 berarti 10% penghasilannya digunakan untuk membeli sayur dan buah. Ini menunjukkan tingkat kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya sayur dan buah.²⁴

Berdasarkan *The World Health Report*, kurangnya konsumsi sayur dan buah di perkiraan akan menjadi penyebab kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik sebesar 31% dan stroke sebesar 11% di seluruh dunia. Ada sekitar 2,7 juta

warga dunia yang meninggal setiap tahunnya akibat konsumsi sayur dan buah yang rendah. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia.²³ Dalam laporan Rieskesdas tahun 2007 menyatakan bahwa kurang konsumsi sayur dan buah menjadi salah satu dari 3 faktor resiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, dan stroke.⁴

Karakteristik responden berdasarkan kecukupan asupan vitamin A dari sayur dan buah

Setelah dilakukan penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir didapatkan kecukupan asupan vitamin A dari sayur dan buah sebanyak 74,74% dan yang tidak cukup asupan vitamin A dari sayur dan buah sebanyak 25,26%. Menurut PMK No. 75 tahun 2013 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk bangsa Indonesia, kecukupan asupan vitamin A untuk remaja usia 10 – 24 tahun adalah 600 mcg. Hasil dari penelitian Amalia pada mahasiswa IPB terhadap kecukupan asupan vitamin A sebanyak 66,7 %.³⁸ Hal ini terjadi kemungkinan karena perbedaan jumlah responden dan perbedaan metode untuk mendapatkan rata-rata asupan sayur dan buah yang digunakan.

Faktor- faktor yang mempengaruhi kecukupan asupan

vitamin A dari buah dan sayur adalah pendapatan keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Aswatini di Lampung menyebutkan bahwa untuk mengkonsumsi buah yang diperoleh dengan membeli, jenis buah tersebut hanya dikonsumsi jika mempunyai uang yang berlebih karena harga untuk buah-buahan cukup mahal.²¹

Kekurangan asupan vitamin A berpengaruh terhadap kesehatan mata. Kornea merupakan organ pertama yang dipengaruhi oleh kekurangan asupan vitamin A. Selain itu, kekurangan vitamin A juga dapat menyebabkan kulit menjadi kasar dan kering yang akan terjadinya *folliculosis* pada kulit.¹⁹

Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang asupan sayur dan buah

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir yang berusia 10 – 24 tahun didapatkan pengetahuan yang baik tentang asupan sayur dan buah sebanyak 86,32%. Sedangkan berpengetahuan tidak baik sebanyak 13,68 %. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurdianah pada siswa SMA Negeri 16 Makasar didapatkan pengetahuan baik tentang asupan sayur dan buah sebanyak 63,1%. Pada penelitian di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir kurang konsumsi sayur dan buah lebih rendah yaitu sebanyak 28,42% dibandingkan dengan kurang konsumsi sayur dan buah pada penelitian Nurdianah yaitu

sebanyak 97,3 % sehingga kecenderungan untuk pengetahuan baik terhadap asupan sayur dan buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir lebih tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang asupan sayur dan buah yaitu keluarga, dan media massa. Hasil penelitian Young, Fors, dan Hayes menemukan apa yang orang tua makan di depan anak dan dukungan kepada anak akan mempengaruhi pola makan anak.²⁵ Kebiasaan orang tua akan menjadi pengaruh konsumsi sayur dan buah yang kuat apabila ketersediaan sayur dan buah baik.

Contoh dari orang tua dan dukungan orang tua akan mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak remajanya.²⁶ Menurut penelitian Pearson, anak-anak akan mengkonsumsi sayur dan buah lebih banyak bila orang tua suka mengkonsumsi sayur dan buah dengan baik. Hal tersebut dikarenakan perilaku orang dewasa dalam mengkonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama.²⁰

Selain faktor keluarga, media massa juga mempengaruhi pengetahuan tentang asupan sayur dan buah. Penelitian Schlenker menyatakan bahwa perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam pemilihan makanan.²¹ Keterpaparan media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku

makan pada remaja.²² Para remaja dapat memperoleh informasi mengenai sayur dan buah dari berbagai jenis media massa, seperti media elektronik dan media cetak. Penelitian Lowry menyebutkan menonton televisi lebih dari 2 jam sehari pada remaja SMA di Amerika Serikat berhubungan dengan berkurangnya konsumsi sayur dan buah.²³ Hal tersebut terjadi karena terdapat kemungkinan sayur dan buah tersebut digantikan oleh konsumsi makanan lain yang diiklankan di televisi.²⁹

Karakteristik responden berdasarkan sikap tentang asupan sayur dan buah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir, didapatkan sikap positif terhadap asupan sayur dan buah sebanyak 94,74% dan sikap negatif terhadap asupan sayur dan buah sebanyak 5,26%. Penelitian yang dilakukan oleh Gustiara pada siswa SMA negeri 1 Pekanbaru tentang sikap positif terhadap asupan sayur dan buah sebanyak 98%.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Nurdianah pada siswa SMA Negeri 10 Makasar dan siswa SMA Negeri 16 Makasar tentang sikap asupan sayur dan buah menyebutkan bahwa tidak terdapatnya pengaruh antara sikap terhadap asupan sayur dan buah dengan kecukupan asupan sayur dan buah.²⁰

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap tentang asupan

sayur dan buah yaitu teman sebaya dan ketersediaan sayur dan buah di rumah. Pada remaja, teman sebaya mempengaruhi perilaku mengkonsumsi sayur dan buah. remaja perempuan mengkonsumsi lebih banyak makanan sehat jika berada di dekat teman dibandingkan dengan di dekat ibu.³² Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam *peer group* dengan mengadopsi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya.³³ Penelitian Cullen menyebutkan murid SMP di Amerika Serikat sebesar 33,9% memilih teman untuk mempengaruhi keinginan untuk memakan lebih banyak sayur dan buah. ketersediaan sayur dan buah-buahan di rumah bergantung terhadap musim buah tertentu.³⁴

Berdasarkan faktor ketersediaan sayur dan buah, orang akan banyak makan mangga, jambu, nanas atau jeruk jika dimusimnya dan jika mereka punya pohon atau ada orang lain yang memberikan mereka sayur atau buah tersebut. Buah-buahan juga dapat dibeli di toko atau di pasar.³⁵ Berdasarkan penelitian Farisa sebanyak 47,5% responden menyatakan bahwa antara rumah mereka dengan tempat membeli buah dan sayur berjarak dekat sehingga memungkinkan orangtua mereka mendapatkan sayur dan buah dengan mudah.³⁶ Penelitian Noia menyebutkan bahwa ketersediaan sayur dan buah di rumah dan sekolah mempunyai

pengaruh terhadap sikap tentang asupan sayur dan buah pada remaja.³⁷

KESIMPULAN

1. Berdasarkan kecukupan asupan sayur dan buah 27 orang (28,42%) tidak cukup asupan sayur dan buah dan sedangkan 68 orang (71,58%) cukup asupan sayur dan buah.
2. Berdasarkan kecukupan asupan vitamin A dari sayur dan buah 24 orang (25,26%) tidak cukup asupan vitamin A dari konsumsi sayur dan buah dan 71 orang (74,74%) cukup asupan vitamin A dari konsumsi sayur dan buah.
3. Berdasarkan pengetahuan asupan sayur dan buah 13 orang (13,68%) tidak baik pengetahuan asupan sayur dan buah dan 82 orang (86,32%) berpengetahuan baik asupan sayur dan buah.
4. Berdasarkan sikap terhadap asupan sayur dan buah 5 orang (5,26%) bersikap negatif tentang asupan sayur dan buah dan 90 orang (94,74%) bersikap positif tentang asupan sayur dan buah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Riau, Bapak Erwin Cristianto, S.ked., dr., M.gz., SP.GK dan Ibu Elda Nazriati, S.Ked., dr., M.Bmd., Dr.Ked, selaku Pembimbing. Ibu Lilly Haslinda,

S.ked., dr., M.bmd dan Bapak Miftah Azrin, S.Ked., dr., Sp.K.Or selaku dosen Penguji. Ibu Suri Dwi Lesmana, S.ked., dr., M.Bmd selaku supervisi yang telah memberikan waktu, bimbingan, ilmu, nasehat dan motivasi selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmawati D. Perilaku Makan Sayur Berdasarkan Sosiodemografi, Self Efficacy, Sikap, Niat, Preferensi, dan Ketersediaan Sayur Pada Murid Kelas VI SD Muhammadiyah 12 Pamulang Barat, Tangerang bulan Januari 2000. [Skripsi]. 2000
2. Sekarindah T. Terapi Jus Buah Dan Sayur. Jakarta: Puspa Swara. 2008:90
3. WHO.Fruits And Vegetables Intake In A Sample Of 11-Year-Old Children In 9 European Countries: The Pro Children Cross- Sectional Survey. Ann Nutr Metab.2003:236-245
4. Departemen Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.Jakarta.2007.
5. Sunita A. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama: 2006:69-72
6. Krisno BA, Dasar- Dasar Ilmu Gizi. Malang: UMM press. 2009:34-39

7. Wulansari, Natalia D. Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur Pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor bulan April. [Skripsi].2009
8. Deddy M. Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Alfabeta; 2008:45-48
9. Tejasari, Nilai gizi pangan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2005:66-68
10. Almatsier, Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.2004.32-36
11. Aswatini, dkk. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI). Jakarta.2008.
12. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta. Rineka Cipta.2007:85
13. Van duyn MA. Association Of Awareness, Intrapersonal Anf Interpersonal Factors, And Stage Of Dietary Change With Fruit And Vegetable Comsumption: A National Survey. American journal of health and promotion. Nov-des.2001 16(2):69-78.
14. Reynold,Kim D. Pattern In Child And Adolescent Comsumtion Of Fruit And Vegetables: Effect Of Gender And Ethnicity Across Four Sites. Journal Of The American College Of Nutrition, Vol.18.No.3.1999. 248-254.
15. Madanijah S. Pola Konsumsi Pangan. Dalam Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta. Penebar Swadaya.2004:57-59
16. Aswatini, dkk. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI). Jakarta.2008
17. Gustiara I, Gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. Universitas Sumatra Utara; 2012.
18. Arikunto S. Manajemen Penelitian. Jakarta. Rineka Cipta.2006:47
19. Indah L. Gambaran pengetahuan, sikap pada remaja SMA, kesediaan buah dan sayur di tingkat rumah tangga dan pola konsumsi buah dan sayur di kabupaten Bantaeng April tahun 2014 [skripsi]. 2014.
20. Nurdianah A. Gambaran pengetahuan, sikap, ketersediaan dan pola konsumsi sayur dan buah remaja Makasar April tahun 2014 [skripsi]. 2014.
21. Lyonni A. gambaran pengetahuan, sikap, ketersediaan dan pola konsumsi sayur dan buahremaja di Kabupaten Toraja Utara April 2014 [skripsi]. 2014.
22. Gunanti I. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayuran Pada Anak Pra-Sekolah [Skripsi].2000.
23. World Healt Organization. World Health Report: reducing risks, promoting healthy life.2002.
24. Maryam N. faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat preferensi

- konsumen buah di pasar cibinong, Kecamatan Cibinong Kabupaten Bogor [Skripsi].2006.
25. Young, Elizabeth M, Fors, Stuart W, Hayes, David M. Associations between perceived parent behavior and middle school student fruit and vegetable consumption.2004. Vol 36.
 26. Granner., *et al.* factors of fruit and vegetable intake by race, gender, and age among young adolescents. Journal of nutrition, education and behavior. 2004. Vol. 36.
 27. Pearson, et al. Parenting styles, family structure and adolescent dietary behavior. Public health nutrition.2009:1245-1253
 28. Sclenker, Eleanor D, Sara L. William's essentials of nutrition and diet therapy. USA.2007.
 29. Rasmussen, Mette. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents. International journal of behavioral nutrition and physical activity.2006.
 30. Lowry R. television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruit and vegetable among US high school students.2002.72(10):413-421.
 31. Bonynton J. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. Pediatrics. 2003: 1321-1326.
 32. Salvy, Sarah J. Influence of parent and friends on children's and adolescent's food intake and food selection. American journal of nutrition.2011:87-92.
 33. Brown, Judith E. nutrition through the life cycle. USA.2005.
 34. Cullen. Child reported family and peer influence on fruit, juice, and vegetable consumption.2001:187-200.
 35. Sinclair, Ruta F. Knowledge, attitudes, beliefs and practices related to the consumption of fruit and vegetables in Samoa.2004.
 36. Farisa S. hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok Juli tahun 2012 [skripsi].2012.
 37. Noia. Fruit and vegetable enables adolescent consumption that exceeds national average.2010:396-402.
 38. Amalia L. Konsumsi sayur dan buah kaya vitamin A dan vitamin C serta kaitanya dengan kejadian sakit flu dan diare di kalangan mahasiswa TPB-IPB November 2006 [skripsi].2006.