

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah terutama pada remaja awal (10 – 14 tahun). Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh kekurangan asupan vitamin, mineral dan serat. Penelitian bertujuan mengetahui faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 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 faktor predisposisi (jenis kelamin, preferensi/kesukaan, pengetahuan gizi), faktor penguat (dukungan keluarga, parenting model dan pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, media massa dan pengaruh teman sebaya), dan faktor pemungkin (ketersediaan buah dan sayur di rumah, kemudahan akses buah dan sayur di lingkungan sekitar rumah dan besarnya uang saku). Sedangkan variabel terikat adalah konsumsi buah dan sayur.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara preferensi/kesukaan ($p = 0,017$), dukungan keluarga ($p = 0,047$), pengaruh teman sebaya ($p = 0,011$), ketersediaan di rumah ($p = 0,045$) dan kemudahan akses di lingkungan sekitar rumah ($p = 0,039$) dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SMPN 45 Surabaya.

Kesimpulan penelitian adalah kurangnya dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, ketersediaan di rumah, kemudahan akses di lingkungan sekitar rumah serta siswa yang tidak menyukai buah dan sayur cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur siswa, diharapkan Puskesmas melakukan penyuluhan gizi secara rutin di sekolah, pihak sekolah mempermudah akses buah dan sayur di lingkungan sekolah dan orangtua siswa memberikan dukungan/dorongan kepada siswa untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Kata kunci : remaja, konsumsi, buah, sayur