



APPLICARE JOURNAL

Volume 3 Nomor 1 Tahun 2026

Halaman 505 - 522

<https://applicare.id/index.php/applicare/index>

Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifiah Padang

Shindi Prisilia Putri^{1✉}, Kamal Kasra², Afzahul Rahmi³

Universitas Alifiah Padang, Indonesia^{1,2,3}

Email: shindiprisiliaputri2@gmail.com¹, kamalkasra@gmail.com², afzahulrahmi@gmail.com³

ABSTRAK

Perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa merupakan suatu tindakan atau kebiasaan individu dalam memilih, mengonsumsi, serta mempertahankan pola makan sehat sesuai dengan kebutuhan gizi harian. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, maupun paparan media massa. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan jangka panjang, sehingga penting untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifiah Padang tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Agustus 2025, dengan pengumpulan data pada 8–16 Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Alifiah Padang sebanyak 1.755 orang, dengan sampel 100 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan wawancara, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 49% mahasiswa memiliki perilaku jarang konsumsi buah dan sayur. Sebanyak 55% responden mengalami ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik, 30% terpapar media massa, 53% mendapatkan dukungan orang tua yang kurang baik, dan 47% terpengaruh teman sebaya secara negatif. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketersediaan buah dan sayur ($p < 0,000$), paparan media massa ($p < 0,000$), dukungan orang tua ($p = 0,003$), serta pengaruh teman sebaya ($p = 0,028$) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Kesimpulan penelitian ini adalah faktor ketersediaan, media massa, dukungan orang tua, dan pengaruh teman sebaya berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Diharapkan universitas dan tenaga kesehatan meningkatkan promosi kesehatan melalui edukasi gizi, penyediaan fasilitas makan sehat, serta dukungan keluarga dan kelompok sebaya.

Kata Kunci : Perilaku konsumsi buah dan sayur, ketersediaan, media massa, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya.

ABSTRACT

Fruit and vegetable consumption behavior among university students refers to individual habits in choosing, consuming, and maintaining a healthy dietary pattern according to daily nutritional needs. This behavior is influenced by several factors such as availability, parental support, peer influence, and exposure to mass media. Low consumption of fruits and vegetables among students may increase the risk of long-term health problems, making it important to identify the determinants of this behavior. The aim of this study was to determine the factors influencing fruit and vegetable consumption behavior among students of Universitas Alifiah Padang in 2025. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study was conducted from March to August 2025, and data collection took place from August 8 to 16, 2025. The study population consisted of 1,755 students, with a sample of 100 respondents selected using accidental sampling. Data were collected using a structured questionnaire through interviews and analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that 49% of students had infrequent fruit and vegetable consumption behavior. Furthermore, 55% experienced poor availability of fruits and vegetables, 30% were exposed to mass media, 53% reported insufficient parental support, and 47% experienced negative peer influence. Bivariate analysis revealed significant associations between fruit and vegetable availability ($p = 0.001$), mass media exposure ($p = 0.001$), parental support ($p = 0.003$), and peer influence ($p = 0.028$) with consumption behavior. In conclusion, availability, mass media exposure, parental support, and peer influence are significant determinants of fruit and vegetable consumption behavior. Universities and health professionals are expected to enhance health promotion through nutrition education, provision of healthy food facilities on campus, and active involvement of parents and peer groups in shaping healthy eating behaviors.

Keywords : Fruit and vegetable consumption behavior, availability, mass media, parental support, peer influence.

Copyright (c) 2026 Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi

✉ Corresponding author :

Address : Universitas Alifiah Padang

ISSN 3047-5104 (Media Online)

Email : shindiprisiliaputri2@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (WHO, 2023).

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. 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. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Konsumsi buah dan sayur yang cukup, ikut berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Kemenkes, 2021).

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan serat. Konsumsi buah dan sayur yang cukup membantu menjaga kolesterol, glukosa, dan tekanan darah tetap normal. Kekurangan vitamin dan serat merupakan salah satu dari 10 penyebab kematian terbesar di dunia, menyebabkan setidaknya 3,9 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2017, dan kematian akibat kanker saluran cerna (14%), kanker koroner (11%), dan stroke (9%) (Setyowati et al., 2023).

Mahasiswa merupakan remaja tahap akhir dengan kisaran usia 18 tahun saat awal masuk perguruan tinggi. Setelah transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, mahasiswa ditantang untuk memilih makanan sehat. Namun, studi menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang kurang sehat (makanan ringan, makanan cepat saji, kentang goreng, kue, pai, dan minuman berkarbonasi) umumnya lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayuran yang lebih rendah (Trisyanti, 2019).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan. Jika seseorang mengalami kurang konsumsi buah dan sayur maka seseorang tersebut akan mengalami kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lainnya. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non- nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksi dan untuk membebaskan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolestrol jahat (Kimun, 2024).

Rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu permasalahan yang terjadi di

Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 diketahui bahwa 96,7% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur.

Data hasil SKI pada tahun 2023 Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur ≥ 5 di Sumatra Barat masih rendah bisa dilihat di laporan SKI tahun 2023 Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 1-2 Porsi 73,7%, sedangkan Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 3-4 Porsi 6,6%, Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 Porsi 1,4%, dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu 18,45% .

Bisa dilihat juga menurut kelompok umur 15-19 tahun yaitu Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 1-2 Porsi 68,1%, sedangkan Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 3-4 Porsi 14,6%, Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 Porsi 2,5%, dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu 14,8%.

Sedangkan kelompok umur 20-24 tahun Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 1-2 Porsi 67,7%, sedangkan Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu 3-4 Porsi 16,3% Proporsi mengkonsumsi buah dan sayur per hari dalam seminggu ≥ 5 Porsi 3,2%, dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu 12,8% (Laporan SKI, 2023).

Ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi buah dan sayur baik di rumah maupun di sekolah. Jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka akan menyebabkan berkurangnya tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur tersebut Menurut Reynold et al. (2004). Berdasarkan penelitian (Nurlidyawati, 2015), adanya hubungan antara ketersediaan buah di rumah dengan konsumsi buah pada remaja dikarenakan 81,7% buah tersedia di rumah responden. Perilaku konsumsi buah sangat erat kaitannya dengan ketersediaan buah di rumah.

Media massa merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan untuk menggugah kesadaran, meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Pada penelitian Mandira dan Indrawani (2013) terdapat 41,9% siswa yang memiliki keterpaparan media massa baik dengan konsumsi buah dan sayur baik.

Pengaruh teman atau kelompok sebaya selama masa remaja sangat kuat. Ketika anak mulai sekolah tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi (Barker, 2002). Berdasarkan hasil penelitian (Dwi, 2023) 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.

Sikap dan perilaku orang tua terhadap buah dan sayur berkorelasi positif dengan perilaku anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Anak yang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengonsumsi buah dan sayur (Pearson et al, 2009).. Berdasarkan penelitian Ramadhani

& Hidayati, (2017) bahwa tidak terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} = 0,929$) tetapi berbanding terbalik dengan penelitian Andari (2015) bahwa terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} = 0,011$).

Berdasarkan penelitian (Santika et al.,2023). Dijelaskan bahwa sebagian besar remaja (56,3%) mengonsumsi buah dan sayur dalam kriteria kurang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja, didapatkan bahwa 8 (80%) remaja yang konsumsi buah dan sayurnya kurang dan 2 (20%) remaja yang konsumsi buah dan sayurnya baik. Tingkat konsumsi sayur dan buah diukur dengan menilai konsumsi sayur dan buah secara terpisah. Kategori konsumsi sayur dan buah berdasarkan pedoman gizi seimbang. Untuk porsi konsumsi sayur, ≥ 250 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 250 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi sayur, cukup jika konsumsi sayur ≥ 3 kali per hari, dan kurang jika konsumsi sayur < 3 kali per hari. Demikian pula dengan porsi konsumsi buah, ≥ 150 g per orang/hari termasuk kategori cukup, dan < 150 g per orang/hari kategori kurang. Sedangkan frekuensi buah, cukup jika konsumsi buah ≥ 2 kali per hari, dan kurang jika konsumsi buah < 2 kali per hari.

Hasil penelitian dari Tri Wulan Sari dari Universitas Perintis Indonesia yaitu Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan Uji Square. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar mahasiswa/i memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang yaitu sebesar 82,5%. Hasil bivariat menunjukkan gaya hidup, media massa, teman sebaya, peran/dukungan orang tua, dan tabu makanan tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} \leq 0,05$). Diharapkan mahasiswa/i agar mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup dan meningkatkan pengetahuan gizinya terutama tentang pentingnya manfaat konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan (Tri Wulan Sari 2024).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 12 April 2025 melalui penyebaran kuesioner kepada 10 orang mahasiswa Universitas Alifah Padang, diketahui bahwa 80% responden memiliki kebiasaan konsumsi sayur yang rendah, dan 60% di antaranya juga menunjukkan tingkat konsumsi buah yang kurang. Sementara itu, ketersediaan buah dan sayur di lingkungan tempat tinggal mahasiswa hanya mencapai 61%. Faktor-faktor lain yang turut memengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur antara lain adalah pengaruh media massa sebesar 50%, dukungan orang tua sebesar 55%, serta pengaruh teman sebaya sebesar 57%. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan hanya menyukai jenis buah dan sayur tertentu saja, serta mengeluhkan keterbatasan ketersediaan buah dan sayur di lingkungan kos. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap pola konsumsi buah dan sayur di kalangan mahasiswa, mengingat pentingnya asupan gizi seimbang dalam mendukung kesehatan dan produktivitas mereka. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk menganalisis “Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa di Universitas Alifah Padang.” faktor yang diteliti diantaranya adalah ketersediaan buah dan sayur, media massa, dukungan orang tua, dan pengaruh teman sebaya.

METODE

Penelitian ini membahas mengenai Deteminan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross- sectional, variabel independennya ketersediaan buah dan sayur, media massa, dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya dan variabel dependennya perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret- Agustus 2025. Waktu pengumpulan data pada tanggal 25 Juli-16 Agustus 2025. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Universitas Alifah Padang sebanyak 1.755 orang dengan jumlah sampel 100 orang, teknik pengambilan sampel accindetal sampling, data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariate dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji statistic chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur

Tabel 1. Distribusi frekuensi perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

Perilaku Konsumsi Sayur	<i>f</i>	%
Jarang	49	49,0
Sering	51	51,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 100 responden di dapatkan sebanyak 49 responden (49%) yang kurang konsumsi buah dan sayur.

2. Ketersediaan Buah dan Sayur

Tabel 2. Distribusi frekuensi ketersediaan buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

Ketersediaan buah dansayur	<i>f</i>	%
Kurang Baik	55	55,0
Baik	45	45,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 100 responden di dapatkan sebanyak 55 responden (55%) yang kurang ketersediaan buah dan sayur.

3. Media massa

Tabel 3. Distribusi frekuensi media massa pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

Media Massa	<i>f</i>	%
Terpapar	39	39,0
Tidak terpapar	61	61,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 100 responden di dapatkan sebanyak 39 responden (39%) yang tepapar media massa.

4. Dukungan Orang Tua

Tabel 4. Distribusi frekuensi dukungan orang tua pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

Dukungan Orang Tua	<i>f</i>	%
Kurang Baik	53	53,0
Baik	47	47,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 100 responden di dapatkan sebanyak 53 responden (53%) yang kurang baik mendapatkan dukungan orang tua.

5. Pengaruh Teman Sebaya

Tabel 5. Distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya pada mahasiswa Universitas Alifah Padang

Pengaruh Teman Sebaya	<i>f</i>	%
Kurang Baik	47	47,0
Baik	53	53,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 100 responden di dapatkan sebanyak 47 responden (47%) yang kurang baik pengaruh teman sebaya.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Proporsi responden dengan perilaku yang jarang konsumsi buah dan sayur lebih banyak ditemukan pada responden ketersediaan buah dan sayurnya kurang baik sebesar 72,7%, dibandingkan pada

responden yang ketersediaan buah dan sayurnya yang baik sebesar 20% memiliki. Berdaasrka hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang (table 6).

Tabel 6. Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Ketersediaan Buah dan sayur	Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa				Jumlah		<i>p-value</i>
	Jarang		Sering				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Kurang Baik	40	72.7	15	27.3	55	100	<0,000
Baik	9	20.0	36	80.0	45	100	
Total	49	49.0	51	51.0	100	100	

2. Hubungan Media Massa Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Tabel 7. Hubungan Media Massa Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Media Massa	Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa				Jumlah		<i>p-value</i>
	Jarang		Sering		<i>f</i>	<i>%</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>			
Terpapar	30	76.9	9	23.1	39	100	<0,000
Tidak terpapar	19	31.1	42	68.9	61	100	
Total	49	49,0	51	41,0	100	100	

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa proporsi responden denan perilaku yang jarang konsumsi buah dan sayur lebih banyak ditemukan pada responden yang terpapar oleh media massa 76,9%, dibandingkan dengan responden yang tidak terpapar media massa 31,1%. Berdasrkan hasil Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.

3. Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang.

Proporsi responden dengan perilaku jarang konsumsi buah dan sayur lebih banyak ditemukan pada responden yang dukungan orang tuanya kurang baik sebesar 64,2%, dibandingkan dengan responden yang dukungan orang tuanya baik sebesar 31,9%. Berdasarkan hasil uji *Chi-*

- 512 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>

Square diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada responden mahasiswa Universitas Alifah Padang (table 8).

Tabel 8. Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Dukungan Orang Tua	Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa				Jumlah		<i>p-value</i>
	Jarang		Sering				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Kurang Baik	34	64.2	19	35,8	53	100	0,003
Baik	15	1.9	32	68,1	47	100	
Total	49	49,0	51	51,0	100	100	

4. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Tabel 9. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Pengaruh Teman Sebaya	Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa				Jumlah		<i>p-value</i>
	Jarang		Sering				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Kurang Baik	29	61.7	18	38.3	47	100	0,028
Baik	20	37.7	33	62.3	53	100	
Total	49	49.0	53	53.0	100	100	

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa proporsi responden dengan perilaku yang jarang konsumsi buah dan sayur lebih banyak ditemukan pada responden memiliki pengaruh teman sebaya yang kurang baik sebesar 61,1%, dibandingkan dengan responden yang memiliki pengaruh teman sebaya yang baik sebesar 37,7%. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Universitas Alifah Padang.

Pembahasan

1. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan 49% mahasiswa memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Persentase tersebut lebih rendah dibandingkan temuan Safitriani (2022), yang melaporkan 74,1% responden tidak mencapai jumlah yang direkomendasikan. Sementara itu, Daniar

(2022) menemukan kondisi serupa pada siswa SMPN 3 Cileungsi, dengan 68,3% responden memiliki frekuensi konsumsi yang rendah.

Buah dan sayuran mengandung serat, vitamin dan mineral yang membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Senyawa yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran mendukung kesehatan tubuh dengan menghindari kanker, memperlambat penuaan, dan meningkatkan sistem pencernaan. Buah-buahan dan sayuran termasuk mineral dan vitamin yang juga berfungsi sebagai antioksidan. Meskipun tidak banyak kebutuhan vitamin dan mineral, fungsinya hampir tak tergantikan, membuat konsumsinya diperlukan (Khoirunnisa and Kurniasari 2022). Sayur dan buah adalah suatu bahan makanan dari nabati yang berasal dari tumbuh- tumbuhan, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Buah banyak mengandung zat gizi yang cukup lengkap yaitu protein, lemak dan karbohidrat, yang jumlah relatif kecil. Sedangkan sayuran sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh. Secara ilmiah dan kesehatan buah dan sayur merupakan vitamin, mineral dan serat, semua ini zat yang sangat berfungsi bagi tubuh sebagai pengatur dalam mencegah terjadinya defisiensi vitamin, mencegah berbagai penyakit (penurunan fungsi mata dan sistem imun), memperlancar BAB serta mencegah munculnya radikal bebas (Kusyanti and Sukmawati 2023).

2. Ketersediaan Buah dan Sayur

Penelitian ini menemukan bahwa 55% mahasiswa memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan temuan Safitriani (2022), yang melaporkan 47,3% responden mengalami keterbatasan ketersediaan. Sementara itu, hasil penelitian Bella Nadya (2017) menunjukkan kecenderungan sejalan, dengan persentase yang bahkan lebih tinggi, yaitu 60%. Ketersediaan buah dan sayur di rumah merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Penelitian Farisa (2012) menyimpulkan bahwa remaja yang memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur yang lebih baik. Selain itu, remaja yang bersekolah di sekolah negeri memiliki ketersediaan buah di rumah lebih sedikit setiap harinya dibandingkan remaja yang bersekolah di sekolah swasta (Nago et al., 2012).

3. Media Massa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 100 mahasiswa terdapat sebanyak 39% yang terpapar media massa. Hasil ini lebih rendah dibandingkan penelitian Irwan (2024) mahasiswa yang terpapar informasi/iklan 61,1% yang perilaku konsumsi buah dan sayurnya kurang. Sementara itu, penelitian Muzayna (2023) menemukan persentase yang lebih tinggi, yaitu 66,6% siswa yang terpapar media informasi juga memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang.

- 514 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>

Menurut (Simanjuntak & Marlina, 2021) yang dikutip dalam studi yang dilakukan oleh Novasari dan rekan-rekannya pada tahun 2016, media informasi memiliki pengaruh yang terkait dengan perubahan perilaku melalui komunikasinya. Informasi yang hendak disampaikan kepada audiens melalui media memiliki kemampuan untuk memotivasi munculnya perilaku positif pada penggunaannya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering terpapar media informasi, seseorang akan mulai berpikir dan sadar mengenai informasi tersebut dan mulai mempraktikkan konsumsi buah dan sayur.

4. Dukungan Orang Tua

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 100 responden di Universitas Alifah Padang, diperoleh bahwa sebanyak 53% mahasiswa memiliki dukungan orang tua yang kurang baik. Hasil ini lebih rendah dibandingkan penelitian Iswanto (2022) yang menemukan 63,8% responden dengan dukungan orang tua kurang baik. Sementara itu, penelitian Rilantias (2022) menunjukkan persentase yang jauh lebih tinggi, yaitu 87,4% responden dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang baik akibat rendahnya dukungan orang tua.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian Brug et al.(2008) menunjukkan bahwa dorongan dari orang tua kepada anak untuk memakan buah dan sayur setiap hari membuat asupan buah dan sayur pada anak meningkat. Perilaku makan pada anak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan orang tua. Orang tua menjadi contoh bagi anak, terutama dalam hal memilih makanan. Contoh dari orang tua dalam hal asupan buah dan sayur dapat mempengaruhi dan meningkatkan asupan buah dan sayur pada anak (Granner dan Evans, 2011).

5. Pengaruh teman sebaya

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 100 responden di Universitas Alifah Padang, diperoleh bahwa sebanyak 47% mahasiswa memiliki pengaruh teman sebaya yang kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur. Hasil ini lebih rendah dibandingkan penelitian Irwan (2024) yang menunjukkan bahwa dari 33 mahasiswa dengan pengaruh teman sebaya kurang baik, terdapat 66,7% yang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur kurang. Penelitian Ayu (2024) bahkan menemukan angka yang lebih tinggi, yaitu 82,1% responden dengan pengaruh teman sebaya kurang baik juga memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang rendah. Pengaruh teman atau kelompok sebaya selama masa remaja sangat kuat. Ketika anak mulai sekolah tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi (Barker, 2002).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur

- 515 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>

Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Berdasarkan uji statistic menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{ value} < 0,000$ ($p < 0,05$) pada perilaku konsumsi buah dan sayur, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safitri (2022) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), dan juga memiliki persamaan dengan penelitian Bella nadya (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ketersediaan makanan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPK 1 Harapan dengan nilai $p\text{ value} = (p < 0,01)$.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Asih Nur dan Trini (2018), bahwa responden dengan ketersediaan buah dan sayur baik memiliki rata-rata konsumsi buah dan sayur lebih tinggi dibandingkan responden dengan ketersediaan buah dan sayur kurang baik. Hasil yang sama juga disebutkan oleh penelitian Noia & Contento (2010), menyatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

2. Hubungan Media Massa Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Berdasarkan uji statistic menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) perilaku konsumsi buah dan sayur, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Irwan (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara media massa/iklan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Muzayna (2023) menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara paparan media informasi dengan konsumsi buah dan sayur dengan nilai p sebesar $0,008$ ($p < 0,05$).

Temuan ini serupa dengan penelitian sebelumnya oleh (Anggraini & Masnina, 2022) dan (Pangestika, 2019), yang juga menemukan korelasi bermakna antara paparan media massa atau informasi dan konsumsi buah dan sayur. Temuan selaras juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rachman et al., 2017) bahwa media memainkan peran penting, tidak hanya sebagai alat pemasaran makanan, tetapi juga sebagai sumber informasi mengenai gizi mampu memengaruhi perilaku konsumsi makanan, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur.

3. Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Berdasarkan uji statistic menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) perilaku konsumsi buah dan sayur, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Iswanto (2022) yang menyatakan bahwa uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan p value ($0,037$) $< 0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara dukungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Rilantias (2022) penelitian ini menunjukkan dukungan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi sayur dan buah (P value $0,027$). Penelitian ini tidak sejalan dengan Bahria yang mengatakan tidak adanya hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah (Bahria & Triyanti, 2010). Dukungan orang tua mendorong juga tersedianya sayur dan buah di rumah, oleh karena itu dukungan orang tua yang baik akan mendorong ketersediaan sayur dan buah yang baik pula.

4. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang

Berdasarkan uji statistic menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) perilaku konsumsi buah dan sayur, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Irwan (2024) yang menyatakan bahwa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Ayu (2024) hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0,005$ ($0,000$), maka disimpulkan ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

Dukungan teman sebaya merupakan faktor pendorong perilaku. Perilaku orang lebih banyak dipengaruhi orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang itu penting menurutnya, maka apa yang ia katakan atau perbuatannya cenderung akan dicontoh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dina Safari, 2019 yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah (Safitri 2019).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 49% mahasiswa memiliki perilaku jarang konsumsi buah dan sayur. Sebanyak 55% responden mengalami ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik, 30% terpapar media massa, 53% mendapatkan dukungan orang tua yang kurang baik, dan 47% terpengaruh teman sebaya secara negatif. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan

antara ketersediaan buah dan sayur ($p < 0,000$), paparan media massa ($p < 0,000$), dukungan orang tua ($p = 0,003$), serta pengaruh teman sebaya ($p = 0,028$) dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Kesimpulan penelitian ini adalah faktor ketersediaan, media massa, dukungan orang tua, dan pengaruh teman sebaya berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Diharapkan universitas dan tenaga kesehatan meningkatkan promosi kesehatan melalui edukasi gizi, penyediaan fasilitas makan sehat, serta dukungan keluarga dan kelompok sebaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh mahasiswa Universitas Alifah Padang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat berarti bagi peneliti dalam memperoleh data yang akurat dan mendukung penyelesaian penelitian ini. Tanpa bantuan dan kesediaan para responden, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati And Indah Rozalina (2022) „Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok“, *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), Pp. 688–693. Available At: <https://doi.org/10.24912/Jbmi.V5i3.22707>.
- Almatsier, S. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan Ed 1. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andari, W. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Negeri 2 Padang Panjang Tahun 2015.
- Anggraini, H., & Masnina, R. (2022). Hubungan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3.
- Astawan, Made. 2008. Sehat Dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan Dengan Sayuran. Jakarta: Dian Rakyat
- Astawan, Made Dan Kasih, A.L. 2008. Khasiat Warna-Warni Makanan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2013). Potential Efficacy Of Broccoli Sprouts As A Unique Supplement For Management Of Type 2 Diabetes And Its Complications. *Journal Of Medicinal Food*, 16(5), 375–382.
- Bahria. 2009. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan Dan Faktor Lain Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 Sma Di Jakarta Tahun 2009.
- Bahria, & Triyanti. (2010). Faktor-Faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 Sma Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Google Scholar.

- 518 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>
- Bere, Elling & Knut-Inge Klepp. 2005. Changer In Accessibility And Preferences Predict Children's Future Fruit And Vegetable Intake. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 2:15 Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Bps (2018) „Dalam Angka Dalam Angka“, *Kota Kediri Dalam Angka*, Pp. 1–68.
- Brown, Judith E. Et Al. 2005. *Nutrition Through The Life Cycle* (2th Ed). Wadsworth: Usa.
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2015). Contribution Of Food Prices And Diet Cost To Socioeconomic Disparities In Diet Quality And Health: A Systematic Review And Analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643–660
- Dewi, I. A., & Lestari, D. (2021). Kandungan Gizi Dan Manfaat Kesehatan Sayuran Hijau. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 123–131.
- Dwi. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Dwi, Ayu. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp 226 Jakarta Selatan: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2012
- Fao. (2017). *Nutrition-Sensitive Agriculture And Food Systems In Practice: Options For Intervention*. Rome: Food And Agriculture Organization Of The United Nations.
- Farisa, S. 2012. Hubungan Sikap, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smpn 8 Depon Tahun 2012. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Ui. Depok.
- Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E., & Kelly, C. (2013). Factors Influencing The Food Choices Of Irish Children And Adolescents: A Qualitative Investigation. *Health Promotion International*, 25(3), 289–298.
- Gupta, S., Lakshmi, A. J., Manjunath, M. N., & Prakash, J. (2005). Analysis Of Nutrient And Antinutrient Content Of Underutilized Green Leafy Vegetables. *Lwt - Food Science And Technology*, 38(4), 339–345
- Granner, Michelle L., Alexandra E. Evans, 2011. Variables Associated With Fruit And Vegetable Intake In Adolescents. *American Journal Health Behaviour* 2011; 35(5):591- 602.
- Hadi Nabilla, N. And Sembiring, N.P. (2023) „Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Mtsn 2 Rokan Hulu“, *Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, Pp. 1–74. Available At: <https://Ketahanan-Pangan.Uin-Suska.Ac.Id/Index.Php/Home/Article/View/8>.
- Harvard T.H. Chan School Of Public Health. (2023). *Vegetables And Fruits: The Nutrition Source*.
- Hendra, P. Et Al. 2019. Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja Diindonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 30(4): 331–335.
- Irwan, Sunarto Kadir, N.A. (2024) „Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah

- 519 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifiah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>
- Dan Sayur”, *Journal Health & Science*, 8(2), Pp. 69–81. Available At: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/download/20659/8517>.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang: Pedoman Teknis Bagi Petugas Dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI. Isbn 978-602-235-501-4.
- Kemenkes RI. 2021. Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kia. Jakarta. 96 Hal.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (Tkpi)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoirunnisa, S., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Dalam Meningkatkan Pengetahuan Serta Konsumsi Buah Dan Sayur: Tinjauan Literatur. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(2), 1178-1183. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4353>
- Khomsan, Ali. 2003. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta: Pt Raja Grafindopersada.
- Kimun, A. B., & Nurfadilla. (2024). *Pola Konsumsi Jajanan, Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Prodi Gizi Stikes Samarinda*.
- Klepp, Knut-Inge, Et Al. 2005. Promoting Fruit And Vegetable Consumption Among Children And Adolscents: A Review Of The Literature. Part Ii: Qualitative Studies. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity: 8:112.
- Krummel. D.A., & Kris-Etherton. P.M. 1996. Nutrition In Women’S Health. Usa: Aspen Publication.
- Kusyanti, F., & Sukmawati, S. (2023). Education Of The Importance Of Consuming Vegetables And Fruit For Teenagers To Maintain Stamina At Man 2 Sleman. Community Empowerment, 8(3), 299-303. <https://doi.org/10.31603/ce.8085>
- Mandira F & Indrawani Ym. 2013. Konsumsi Buah Dan Sayur Menurut Karakteritik Responden, Pengaruh Teman Sebaya, Ketersediaan, Dan Keterpaparan Media Massa Pada Siswa Sma Negeri 115 Jakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Morton, J. (1987). Rambutan. In *Fruits Of Warm Climates* (Pp. 262–265). Miami, Fl: Julia F. Morton.
- Nago Es, Verstraeten R, Lachat Ck, Dossa Ra, Kolsteren Pw. 2012. Food Safety Isa Key Determinant Of Fruit And Vegetable Consumption In Urban Benineseadolescents. J Nutr Educ Behav. 44 (6): 548–55.
- Nay, N. V. ., Rattu, J. A. . Dan Adam, H. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa. Jurnal Kesehatan Masyarakat 9(5): 56–63.
- Nenobanu, A.I., Kurniasari, M.D. And Rahardjo, M. (2018) „Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana”, *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), Pp. 95–103.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nuraeni, I., Karimah, I. And Setiawati, D. (2023) „Pengetahuan, Preferensi Serta Konsumsi Sayur Dan

- 520 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>
- Buah Pada Anak Di Sdn Cilolohan Kota Tasikmalaya“, *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), Pp. 264–268. Available At: <https://doi.org/10.25182/Jigd.2023.2.4.264-268>.
- Nurlidyawati. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Viii Dan Ix Smp Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. Skripsi. Jakarta: Fkik Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pangestika, D. O. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Dada Remaja (Studi Di Smp Negeri 3 Silo Kabupaten Jember).
- Pardede, Nancy. 2008. Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. Jakarta: Cv. Sagung Seto. Pearson, Natalie Et Al. 2009. Parenting Styles, Family Structure And Adolescent Dietary Behavior. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1245-1253.
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family Correlates Of Fruit And Vegetable Consumption In Children And Adolescents: A Systematic Review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267–283.
- Rachman, B. N., Mustika, G., & Kusumawati, W. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa Smp Di Denpasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Rachman Nadya, Dkk. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6 (1), E-Issn: 2338-3119
- Rachmawati, E., Suryani, I., & Putri, D. A. (2019). Minat Remaja Terhadap Informasi Gizi Dan Hubungannya Dengan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), 14–22.
- Rahmawati, R., & Hidayat, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45–52.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Putri Smpn 3 Surakarta. Seminar Nasional Gizi, 45–58. RetrievedFrom https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding_Semnas-Gizi-2017-6.pdf?sequence=6
- Ramussen, M., Kloner, R., Klepp, K., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., Due, P. 2006. Determinants Of Fruit And Vegetable Consumption Among Children And Adolescents: A Review Of The Literature. Part I: Quantitative Studies. *International Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*. 3(22): 1-19.
- Reynolds, Kim D, Knut-Inge Klepp & Amyl Yroch. 2004. Strategi Gizi Kesehatanmasyarakat Untuk Intervensi Di Tingkat Ekologis. Jakarta: Egc.
- Riskesdas 2018 (2018) *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018, Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Rubatzky, Vincent E. 1998. Sayuran Dunia: Prinsip, Produksi Dan Gizi. Jilid I.Bandung: Penerbit Itb

- 521 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifiah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>
- Safitriani And Masnina, R. (2022) „Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan Di Univertsitas Muhammadiyah Kalimantan Timur“, *Borneo Student Research (Bsr)*, 3(2), Pp. 1711–1718. Available At: <https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/View/2358>.
- Saragih, E.E. And Saragih, B. (2023) „Hubungan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Status Gizi Selama Pandemi Corona Virus Disease 19 (Covid-19)“, *Journal Of Tropical Agrifood*, 5(1), P. 21. Available At: <https://doi.org/10.35941/jtaf.5.1.2023.7272.21-34>.
- Schlenker E.D., Long S. 2007. Williams“ Essentials Of Nutrition & Diet Therapy Ninth Edition. Canada: Elsevier Pp.287-9.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Preferensi Di Indonesia Jilid Ii. Jakarta: Dian Rakyat.
- Setyowati, S.N.C., Widajanti, L. And Suyatno, S. (2023) „Faktor-Faktor Sosial Budaya Gizi Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Jawa Tengah, Indonesia“, *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(2), P. 125. Available At: <https://doi.org/10.35842/ilgi.V6i2.376>.
- Sholehah, A., Andrias, D. R. Dan Nadhiroh, S. R. 2016. Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Adi Husada Nursing Journal* 2(2): 1–6.
- Simanjuntak, E. Y., & Marlina. (2021). Hubungan Media Informasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Pencegahan Penularan Covid-19 Pada Masyarakat. In Jintan : Jurnal Ilmu Keperawatan (Vol. 1, Issue 2)
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual And Environmental Influences On Adolescent Eating Behaviors. *Journal Of The American Dietetic Association*, 102(3), S40–S51.
- Suhardjo, Dkk. 2003. Sosio Budaya Gizi. Bogor: Pau Pangan Dan Gizi Ipb. Supariasa, I Dewa, Dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Egc
- Tarigan, R., Sudaryati, E. Dan Aritonang, E. 2019. The Relationship Between Social Economy And Peer Support With Vegetables And Fruit Consumption Behaviors Among Vocational Student. *International Journal Of Nursing And Health Services (Ijnhs)* 2(3): 189–197.
- Tarwotjo, C. Soejoeti. 1998. Dasar-Dasar Gizi Kuliner. Jakarta: Pt Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Trisyani (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smpn 226 Jakarta Selatan Tahun 2019. Fkik Uin, 140.
- Tri, Wulan S. 2024. Hubungan Gaya Hidup, Media Massa, Teman Sebaya, Peran/Dukungan Orang Tua, Dan Tabu Makanan Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa/I Angkatan 2023 Di Kampus I Padang Universitas Perintis Indonesia.
- Usda. (2020). *Fooddata Central*. United States Department Of Agriculture. Retrieved From

- 522 Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Universitas Alifiah Padang – Shindi Prisilia Putri, Kamal Kasra, Afzahul Rahmi
DOI: <https://doi.org/10.37985/apj.v3i1.82>
- <https://Fdc.Nal.Usda.Gov>
- Utami, R. Dan Besral. 2022. Determinan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Sma Di Jakarta Selatan Tahun 2017 Kejadian. *Syntax Literate* 7(9): 1–10.
- Vita Christine, Alhidyati, Dkk. 2019. Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sd Negeri 130 Kota Pekanbaru. *Jurnal Dunia Gizi*. (2)(1) : 34-42.
- Veranita, D., Masnina, R. Dan Budiman, A. 2022. Hubungan Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah D Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research* 3(2): 1502–1508.
- Who. (2020). *Healthy Diet*. World Health Organization. Retrieved From <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Who (2023) *World Health Statistics 2023: Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals, The Milbank Memorial Fund Quarterly*. Available At: <https://www.who.int/publications/book-orders>.
- Winarsi, H. (2007). *Antioksidan Alami Dan Radikal Bebas: Potensi Dan Aplikasinya Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Worthington-Roberts, Bonnie, S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle* (4th Edition). Singapore: Mcgraw-Hill Book Co.
- Wulan Sari, N. And Rovendra, E. (2023) „Fenomena Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia 6-9 Tahun“, *Journal Of Health Educational Science And Technology*, 6(2), Pp. 145–158. Available At: <https://doi.org/10.25139/Htc.V6i2.6278>.