

GAMBARAN PREFERENSI, *SELF EFFICACY* DAN KETERPAPARAN MEDIA DENGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA

Description of Preferences, Self-Efficacy and Media Exposure in Relation to Vegetable and Fruit Consumption Patterns among Teens

**Taqiyyah Athifah¹, Andieni Nur¹, Muthia Farah¹, Neneng Aprilia¹, Shafi Setawati¹,
Vanny Hanifah¹, Zya Nurhilma¹, Fred Agung¹,
Gurid Pramitato Eko Mulyo¹, Asep Fithri Hilman¹**

¹Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi, Email: guridmulyo@gmail.com

ABSTRACT

Based on Riskesdas (2018), the proportion of recommended vegetable and fruit consumption in adolescents aged 15–19 is the lowest in West Java. The cause of low vegetable and fruit consumption can be low preferences, self-efficacy, and media exposure related to vegetable and fruit consumption. The purpose of this study was to determine the description of preferences, self-efficacy, and media exposure with vegetable and fruit consumption in adolescents of SMAN 1 Ngamprah. This study was conducted with a cross-sectional research design with a sample of 40 people, taken using the purposive sampling technique. Data collection includes general data, preferences, self-efficacy, media exposure, and vegetable and fruit consumption. General data, preferences, self-efficacy, and media exposure were obtained by distributing questionnaires, while data on vegetable and fruit consumption were obtained by interviews using the Semiquantitative Food Frequency Questionnaire method. Data analysis in this test was descriptive using a frequency distribution table. The results of the study showed that the number of samples who had vegetable and fruit preferences was less than 10%, self-efficacy was less than good 42.5%, media exposure was never 40%, and vegetable and fruit consumption was less than 82.5%. So schools need to improve nutrition counseling by providing information about vegetables and fruits to increase vegetable and fruit consumption.

Keywords: Preferences, *Self Efficacy*, Media Exposure, Vegetable and Fruit

ABSTRAK

Berdasarkan Riskesdas 2018 proporsi konsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran pada anak remaja usia 15-19 tahun adalah yang terendah di Jawa Barat. Penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat disebabkan rendahnya preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media terkait konsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMAN 1 Ngamprah. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain penelitian Cross Sectional dengan jumlah sampel 40 orang, diambil dengan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data meliputi data umum, preferensi, *self efficacy*, keterpaparan media, serta konsumsi sayur dan buah. Data umum, preferensi, *self efficacy*, keterpaparan media diperoleh dengan cara menyebarkan angket sedangkan data konsumsi sayur dan buah diperoleh dengan wawancara dengan metode *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire*. Analisis data pada pengujian ini secara deskriptif menggunakan tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah sampel yang memiliki preferensi sayur dan buah kurang 10%, *self efficacy* kurang baik 42.5%, keterpaparan media tidak pernah 40%, dan konsumsi sayur dan buah kurang 82.5%. Sehingga sekolah perlu meningkatkan penyuluhan terkait gizi dengan melakukan paparan informasi terkait sayur dan buah untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci: Preferensi, *Self Efficacy*, Keterpaparan Media, Sayur dan Buah

PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan periode yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini disebabkan karena terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi akibat dari pertumbuhan dan perkembangan fisik. Pada masa ini pengaruh lingkungan berperan mempengaruhi gaya hidup, kebiasaan makan dan status gizi remaja (Soetardjo, 2011). Penyebab langsung masalah gizi pada remaja berkaitan dengan asupan gizi (Kemenkes RI, 2011). Hasil SKMI 2014 menunjukkan rata-rata konsumsi sayur penduduk Indonesia adalah 70gr/orang/hari dan rata-rata konsumsi buah penduduk 108,8gr/orang/hari. Sedangkan kelompok umur remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah 98.4% (SKMI,2014). Rendahnya konsumsi sayur dan buah juga dapat meningkatkan risiko perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker (Liasih,Y dan Rohani, T, 2019). Faktor yang mempengaruhi motivasi dan kehendak dalam mengontrol perilaku adalah *self-efficacy*. Ketiadaan *self efficacy* pada remaja untuk mengkonsumsi sayur dan buah menyebabkan rendahnya konsumsi sayur dan buah (Widianto,2017).

Preferensi remaja terhadap makanan dianggap mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi pada individu. Gambaran preferensi makan merupakan salah satu indikator penting dalam ketercukupan zat gizi (Lestari, 2013). Keterpaparan media pada remaja memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi termasuk konsumsi sayur dan buah. Selain sebagai media pemasaran makanan atau iklan, media ini juga berperan sebagai sumber informasi mengenai gizi (Arfan,2020). SMA Negeri 1 Ngamprah adalah salah satu satuan pendidikan jenjang SMA di Tanimulya, Kecamatan Ngamprah, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat. SMAN 1 Ngamprah dipilih sebagai tempat penelitian karena siswa SMAN 1 Ngamprah memiliki karakteristik siswa yang beragam dan diharapkan mampu menggambarkan karakteristik remaja SMA di wilayah Bandung Barat. Siswa di SMAN 1 Ngamprah dipilih karena berada pada rentan usia 15-17 tahun sesuai dengan golongan umur dengan konsumsi sayur dan buah terendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa non eksperimental, dengan model pendekatan poin time dalam rangka mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek yang berupa penyakit atau status kesehatan tertentu. Penelitian ini dirancang untuk mengobservasi secara bersamaan variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk efek. Populasi penelitian ini meliputi seluruh remaja pelajar di SMAN 1 Ngamprah sebanyak 1086 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling.

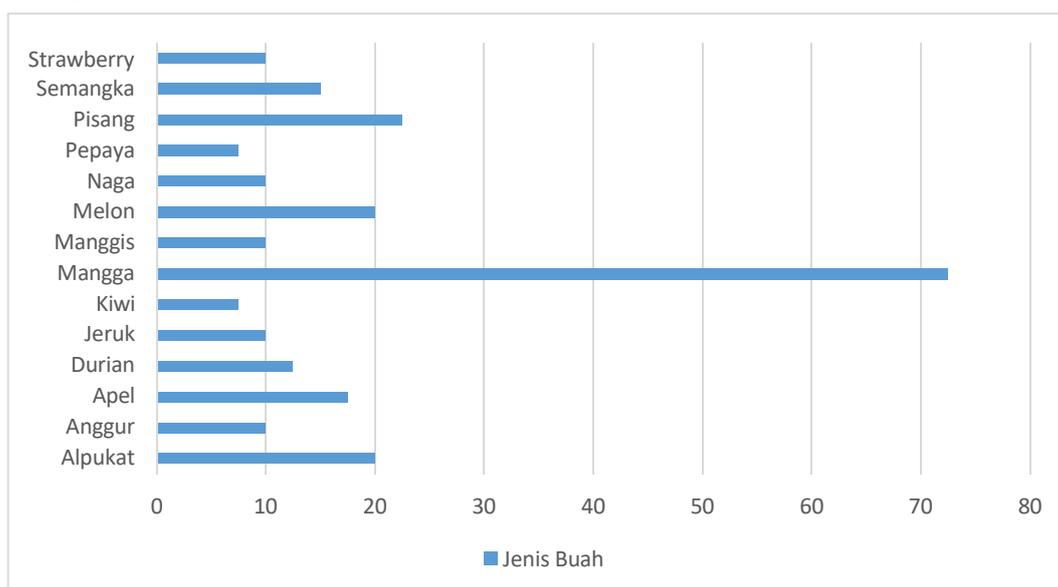
Kuesioner yang digunakan berisi serangkaian pertanyaan untuk mengumpulkan data diri responden, data konsumsi sayur dan buah, data preferensi sayur dan buah, data *self-efficacy* terhadap sayur dan buah, serta data keterpaparan media yang akan diisi oleh responden. Adapun syarat sampel dalam penelitian ini, meliputi kriteria inklusi adalah persyaratan umum yang harus dipenuhi agar subjek dapat diikuti sertakan dalam penelitian adalah remaja usia 15 - 18 tahun, bertempat tinggal di Bandung Barat, bersedia menjadi responden. Kriteria eklusi dalam penelitian ini yaitu dalam keadaan sakit atau tidak dapat hadir saat penelitian.

Analisis data dilaksanakan melalui pendekatan univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran setiap variabel dengan distribusi frekuensi dan persentasi dari setiap variabel. Analisis bivariate disajikan dengan menggunakan tabel silang dan dianalisis secara deskriptif. Analisis bivariat dilakukan dengan mengetahui informasi dan gambaran preferensi, *self efficacy* dan keterpaparan media berdasarkan pola konsumsi sayur dan buah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum SMAN 1 Ngamprah

Dari hasil kuisisioner penelitian ini, diketahui alasan siswa mengkonsumsi buah adalah rasanya enak dan segar (47.5%), untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral (45.0%), disuruh orangtua/wali (5.0%) dan membantu melancarkan pencernaan (2.5%). Sedangkan pengolahan buah yang paling disukai adalah buah segar (70.0%), Jus Buah segar (27.5%) dan dicampur dengan makanan lain (2.5%). Pada penelitian Nurlidyawati (2015) menyatakan alasan siswa konsumsi buah paling tinggi adalah untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral (32.9%) dan rasanya enak dan segar (25.8%) dan pengolahan buah yang paling disukai adalah buah segar (58.1%). Sedangkan pada penelitian Dearly (2021) alasan terbanyak remaja konsumsi buah adalah untuk menjaga kesehatan (84.4%) dan pengolahan buah yang paling disukai adalah buah segar (50%) dan Jus Buah segar (43.8%). Jika dibandingkan dengan penelitian lain, alasan terbanyak konsumsi buah di SMAN 1 Ngamprah berbeda dengan penelitian lain yaitu rasanya enak dan segar. Sedangkan pengolahan yang paling disukai remaja cenderung sama yaitu buah segar yang dimakan langsung. Sedangkan hasil penelitian diperoleh 3 buah yang paling disukai oleh sampel dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.

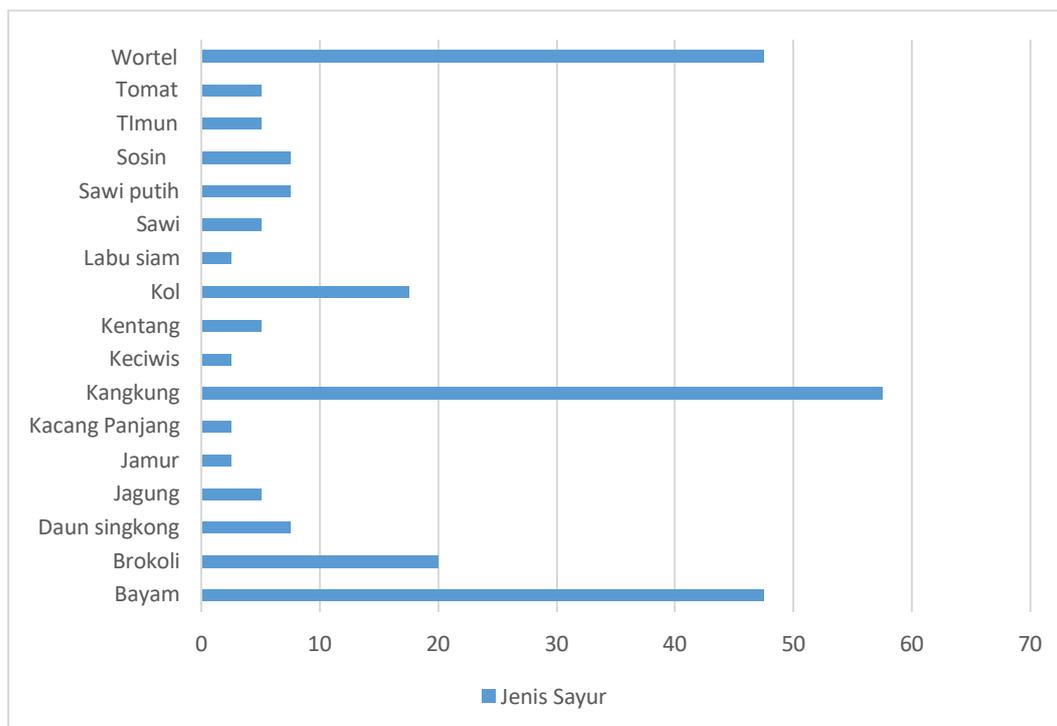


Gambar 1 Jenis Buah Yang Paling Disukai Oleh Sampel

Pada penelitian ini sampel dapat memilih 3 jenis buah yang paling disukai. Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa jenis buah yang paling disukai adalah mangga (72.5%), pisang (22.5%) dan alpukat serta melon (20.0%). Dan berdasarkan penelitian Nurlidyawati (2015), 29 siswa memilih lebih menyukai mangga dan 22 siswa memilih apel. Sedangkan penelitian Dearly (2021), 44 subjek memilih mangga sebagai buah yang disukai, dan 36 subjek memilih pisang. Sedangkan, menurut SDT 2014, konsumsi buah terbanyak pada masyarakat indonesia yaitu pisang. Jika dibandingkan dari ketiga penelitian, remaja memiliki preferensi yang sama yaitu lebih banyak yang menyukai mangga dan diikuti dengan pisang yang lebih sering dikonsumsi.

Berdasarkan hasil kuisisioner diketahui alasan siswa mengkonsumsi sayur adalah untuk menjaga kesehatan karena sumber vitamin dan mineral (47.5%), membantu melancarkan pencernaan (30.0%), disuruh orangtua/wali (17.5%) dan rasanya enak dan sehat (5.0%). Sedangkan pengolahan sayur yang paling disukai adalah sayuran dimasak (87.5%) dan dicampur dengan makanan/minuman lain (12.5%). Penelitian Nurlidyawati (2015) menyatakan alasan siswa konsumsi sayur paling tinggi adalah untuk menjaga kesehatan (56.5%). Sedangkan pengolahan sayur yang paling disukai adalah sayuran dimasak (83.2%). Dan pada penelitian Dearly (2021) menyatakan alasan siswa konsumsi sayur paling

tinggi adalah untuk menjaga kesehatan (84.4%). Sedangkan pengolahan sayur yang paling disukai adalah sayuran dimasak dengan cara ditumis (84.4%). Jika dibandingkan dengan penelitian lain, remaja di SMAN 1 Ngamprah memilih mengkonsumsi sayur untuk menjaga kesehatan sama seperti pada penelitian lain. Sedangkan cara pengolahan yang paling disukai cenderung sama yaitu sayur yang dimasak. Pada penelitian ini sampel diberi kesempatan memilih 3 jenis sayur yang paling disukai.



Gambar 2 Jenis Sayur Yang Paling Disukai Oleh Sampel

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa jenis sayur yang paling disukai adalah sayur kangkung (57.5%), dan bayam serta wortel (47.5%). Dan berdasarkan penelitian Nurlidyawati (2015) 52 siswa memilih lebih menyukai bayam, 44 siswa memilih kangkung sebagai sayur yang paling disukai. Sedangkan berdasarkan penelitian lain, 46 remaja memilih menyukai kangkung, dan 35 remaja memilih menyukai bayam (Dearly, 2021). Jika dibandingkan dengan penelitian lain maka jenis sayur yang disukai remaja di SMAN 1 Ngamprah cenderung sama yaitu kangkung atau bayam. Hal ini juga didukung dengan SDT 2014 yang menyatakan sayuran daun seperti kangkung dan bayam merupakan kelompok sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia (Kemenkes, 2014). Sedangkan distribusi kategori preferensi sayur dan buah didapat dari hasil 2 pertanyaan terkait preferensi sayur dan buah. Dengan hasil dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Preferensi Sayur Buah.

Preferensi sayur dan buah	N	%
Baik (skor =2)	36	90.0
Kurang baik (skor <2)	4	10.0
Total	40	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh hasil dari 40 sampel, terdapat 4 orang dengan preferensi kurang baik. Diantara 4 orang dengan preferensi kurang baik tersebut 100.0% nya kurang konsumsi sayur dan buah. Dan dari 36 orang sampel dengan preferensi baik. Diantara 36 orang sampel tersebut terdapat 29 orang (80.5%) yang memiliki konsumsi sayur dan buah kurang dan terdapat 7 orang (19.5%) yang memiliki konsumsi sayur dan buah

cukup.

Nilai preferensi yang baik dengan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada SMAN 1 Ngamprah adalah yang paling rendah yaitu 19.5%. Berdasarkan data diatas maka dapat diketahui bahwa preferensi yang baik terhadap sayur dan buah tersebut belum tentu menggambarkan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada siswa. Hal ini disebabkan, pada penelitian ini terdapat siswa memiliki preferensi yang baik terhadap sayur dan buah namun terdapat 80.5% diantaranya yang konsumsi sayur dan buah kurang.

Pada penelitian ini, *self efficacy* sampel dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu kurang baik dan baik. Sampel dikategorikan memiliki *self efficacy* yang baik jika memiliki skor \geq (mean/13,75). Sedangkan, dikategorikan memiliki *self efficacy* yang kurang baik jika skor poin $<$ (mean/13,75). Distribusi frekuensi berdasarkan preferensi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Gambaran Self Efficacy Sampel

<i>Self efficacy</i>	N	%
Baik	23	57.5
Kurang baik	17	42.5
Total	40	100.0

Berdasarkan data dari 40 sampel terdapat 17 siswa memiliki *self efficacy* kurang baik dengan 15 orang (88.23%) diataranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 2 orang (11.77%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 23 orang siswa memiliki *self efficacy* yang baik dengan 18 orang (78.26%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 5 orang (21.74%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah.

Nilai *self efficacy* yang baik dengan konsumsi sayur dan buah yang cukup pada SMAN 1 Ngamprah masih rendah yaitu 21.74%. Berdasarkan hasil penelitian ini rendahnya *self efficacy* pada sampel disebabkan oleh ketidak mampuan dalam mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran yaitu 5 porsi perhari. Sedangkan, pada sampel dengan *self efficacy* kurang baik lebih banyak ditemukan sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang daripada konsumsi sayur dan buah cukup.

Berdasarkan teori Worhington, rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Self efficacy* merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah. Namun teori ini tidak sejalan dengan penelitian di SMAN 1 Ngamprah yang menyatakan *self efficacy* yang baik tidak membuat responden mengkonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran (Worhington dalam Soetardjo, 2011). Rendahnya konsumsi sayur dan buah namun diiringi dengan *self efficacy* yang baik dapat disebabkan oleh faktor kemampuan dan kurangnya pengalaman yang berkaitan dengan pengetahuan pada individu terkait konsumsi sayur dan buah (Badura, 2006).

Pada penelitian ini, keterpaparan media pada sampel dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu pernah dan tidak pernah. Distribusi frekuensi berdasarkan keterpaparan media dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Gambaran Keterpaparan Media Sampel

Keterpaparan Media	n	%
Pernah	24	60.0

Tidak pernah	16	40.0
Total	40	100.0

Berdasarkan data dapat diperoleh kesimpulan dari 40 sampel terdapat 16 orang siswa yang tidak pernah terpapar media gizi dengan 14 orang sampel (87.5%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 2 orang sampel (12.5%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Dan terdapat 24 orang sampel pernah terpapar media gizi dengan 19 orang sampel (79.17%) diantaranya kurang konsumsi sayur dan buah dan 5 orang sampel (20.83%) diantaranya cukup konsumsi sayur dan buah. Diketahui persentase konsumsi sayur dan buah cukup pada SMAN 1 Ngamprah pada keterpaparan media baik ataupun kurang baik sama-sama lebih rendah. Hal ini dibuktikan dengan nilai persentase pada sampel dengan konsumsi sayur dan buah cukup dengan keterpaparan media tidak pernah hanya 12.5 % dan keterpaparan media pernah hanya 20.83%.

Keterpaparan media merupakan salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah. Penyebab konsumsi sayur dan buah baik dengan keterpaparan media pernah masih rendah dapat diartikan bahwa informasi melalui media belum memasuki tahap perubahan perilaku. Pesan konsumsi sayur dan buah pada komunikator ke komunikan yaitu sampel hanya memasuki efek kognitif atau pengetahuan saja belum memasuki tahap afektif (tertarik) dan efek konotatif (niat) (Effendy, 2003). Sehingga belum ada perubahan perilaku hingga perubahan kebiasaan konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja di SMAN 1 Ngamprah, sebagian besar responden memiliki preferensi yang baik terhadap sayur dan buah, dengan preferensi tertinggi terdapat pada buah mangga dan sayur kangkung. Lebih dari setengah responden memiliki self efficacy yang baik terkait konsumsi buah dan sayur. Mayoritas responden pernah terpapar media gizi dalam jangka waktu satu bulan terakhir, dengan media elektronik (khususnya google) dan non-elektronik (teman/keluarga) sebagai sumber informasi yang sering diakses. Meskipun demikian, sebagian besar responden masih kurang dalam konsumsi sayur dan buah, dengan rata-rata konsumsi sayur dan buah harian yang belum mencapai anjuran. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh responden dengan preferensi kurang baik memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang, sedangkan pada responden dengan preferensi baik masih terdapat sebagian besar yang konsumsi sayur dan buahnya kurang dan hanya sebagian kecil yang konsumsinya mencukupi.

Pada kelompok responden dengan self efficacy kurang baik, mayoritas memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang, begitu pula pada kelompok dengan self efficacy baik, pola serupa juga terlihat pada kelompok yang tidak pernah terpapar media gizi maupun yang pernah terpapar media gizi, dimana sebagian besar responden pada kedua kelompok tersebut masih memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang

DAFTAR RUJUKAN

1. Arfan, I; Mauludina, P dan Ridha, A. 2020. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1): 25-33.
2. Badura, A. (2006). Article of guide for Constructing Self Efficacy Scales. by Information Age Publishing.
3. Chen, P J dan Anttonelli. 2020. Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences and Society. *Foods*,9(1898) 1-21.

4. Dearly Ayu Zahrotun Haq. 2021. Preferensi dan Ketersediaan Terhadap Konsumsi Sayur, Buah dan Suplemen pada Remaja di Jakarta Saat Masa Pandemi COVID-19. [SKRIPSI]. Bogor : Institut Pertanian Bogor.
5. Effendy, Onong Uchjana. 2003. Ilmu, teori dan filsafat komunikasi. Bandung : Citra Aditya Bakti
6. Fayasari, A; Meidina, C dan Wijayati, TS. 2020. Factors Related to Fruit Vegetables Consumption of Adolescent Rural and Urban Areas. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2):1006-1016.
7. Kementrian Kesehatan. 2014. *Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Buku Survei Diet Total Indonesia 2014: Laporan Nasional*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
8. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan (LPB). 2019. *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
9. Lestari, D A. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan buah pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan*. [Skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
10. Liasih, Y dan Rohani, T. 2019. Dampak Rendahnya Konsumsi Sayur dan buah Pada Remaja Putri Kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1): 38-44.
11. Merita dkk. 2020. Pandemi Covid-19 Terhadap Kebiasaan Konsumsi Buah, Susu dan Multivitamin pada Orang Dewasa di Provinsi Jambi. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(2):118-126.
12. Soetardjo, S. 2011. "Gizi Usia Remaja". Dalam Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. 315-347.
13. Terati; Yuniarti, H dan Marsalinda, D. 2020. Analisis Faktor-Faktor dan Preferensi Konsumsi Buah dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A Pada Remaja. *Jurnal MGMI*, 11(2); 127-150.
14. Widiyanto, F; Mulyono, S dan Fitriyani, P. 2017. Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih dengan Meningkatkan *Self-Efficacy* dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2):16-22.