

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa/I SMP Bina Insan Cendikia Kota Depok Tahun 2025

¹Lifa Yunita, ¹Luqman Effendi, ¹Nurfadhilah, ¹Thresya Febrianti

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 1519

E-mail: lifayunita.29@gmail.com, luqman.effendi@umj.ac.id

ABSTRAK

Perilaku dalam mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu indikator utama dalam mendukung pola makan sehat pada kalangan remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Bina Insan Cendikia di Kota Depok tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dengan responden berjumlah sebanyak 153 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa dan dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (73,5%) memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang rendah. Beberapa faktor yang terbukti memiliki hubungan bermakna dengan perilaku tersebut antara lain pengetahuan ($p=0,002$; $OR=12,541$), kesukaan ($p=0,002$; $OR=3,292$), kemudahan untuk mendapatkan buah dan sayur ($p=0,004$; $OR=4,504$), pengaruh teman sebaya ($p=0,004$; $OR=4,091$), serta peran orang tua ($p=0,005$; $OR=4,334$). Sebaliknya, jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,248$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor eksternal dan internal yang memiliki kontribusi terhadap perilaku remaja dalam mengonsumsi buah dan sayur. Sekolah perlu menyediakan akses buah dan sayur, dan penelitian lanjutan disarankan mengeksplorasi faktor lain yang berpengaruh.

Kata Kunci: *Buah, Sayur, Konsumsi, Remaja*

ABSTRACT

The behavior of consuming fruits and vegetables is one of the main indicators in supporting a healthy diet among adolescents. This research was conducted to identify factors related to fruit and vegetable consumption behavior among adolescents at Bina Insan Cendikia Middle School in Depok City in 2025. This study used a cross-sectional design with a total of 153 student respondents. Data collection was carried out through questionnaires distributed to students and analyzed using the Chi-Square test. The results of the analysis showed that the majority of students (73.5%) had low fruit and vegetable consumption behavior. Several factors that were proven to have a significant relationship with this behavior include knowledge ($p=0.002$; $OR=12.541$), preference ($p=0.002$; $OR=3.292$), ease of access to fruits and vegetables ($p=0.004$; $OR=4.504$), peer influence ($p=0.004$; $OR=4.091$), and the role of parents ($p=0.005$; $OR=4.334$). Conversely, on the contrary, gender does not show a significant relationship ($p=0.248$). It can be concluded that there are external and internal factors that contribute to adolescent behavior in consuming fruits and vegetables. Schools need to provide access to fruits and vegetables, and further research is recommended to explore other influencing factors.

Keywords: *Fruit, Vegetable, Consumption, Adolescents*

Pendahuluan

Buah dan sayur kaya akan vitamin, serat dan mineral esensial. Sayuran dibagi menjadi dua kategori, yaitu sayuran hijau dan sayuran berwarna. Sayuran hijau merupakan sumber vitamin dan mineral, sedangkan sayuran berwarna dan buah memiliki kandungan antioksidan yang tinggi (Rokom, 2017b).

Manfaat bagi remaja laki-laki, yang mengonsumsi buah dan sayur dapat mendukung pertumbuhan, seperti peningkatan tinggi badan dan pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral. Sementara itu bagi remaja perempuan, konsumsi buah dan sayur berperan penting dalam pembentukan hemoglobin untuk mencegah anemia selama masa menstruasi (Rokom, 2017b).

Persentasi warga Amerika Serikat yang mengonsumsi buah utuh lainnya menurun dan pada tahun 2015–2018, lebih dari tiga perempat mengonsumsi buah, dan sekitar 90% mengonsumsi sayur pada hari tertentu. Konsumsi buah menurun seiring bertambahnya usia tetapi meningkat seiring dengan pendapatan keluarga, sementara tidak ada perbedaan berdasarkan karakteristik ini dalam persentase anak-anak dan remaja yang mengonsumsi sayur. Kurang dari sepertiga anak-anak dan remaja (32%) melaporkan mengonsumsi jeruk, melon, dan beri. Sekitar 17% melaporkan mengonsumsi sayur hijau tua, sementara tiga perempat mengonsumsi sayur merah dan oranye (Wambogo et al., 2020).

Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa 93,5% mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran (Rokom, 2017a). Kemudian

menurut laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 jumlah remaja yang tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam seminggu berjumlah (14,8%). Kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia memiliki rata-rata (96,7%), sedangkan di Jawa Barat yang tidak mengonsumsi sesuai anjuran sebesar (98,3%) (Kebijakan Pembangunan et al., 2023). Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan terhadap 30 siswa di Kecamatan Sawangan, ditemukan sebanyak 24 siswa (83,3%) mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur (Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, 2022).

Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan mengumpulkan data dari hasil angket dan dianalisis menggunakan excel dan SPSS dengan menggunakan desain studi *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Bina Insan Cendekia yang berlokasi di Jl. H. Sulaiman No.10, Bedahan, Kecamatan Sawangan Kota Depok Jawa Barat 16519, penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi yang bersekolah di SMP Bina Insan Cendekia kelas 7 dan 8 sebanyak 153 responden. Teknik sampling yang digunakan berupa total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Adapun kriteria inklusi, sebagai berikut bersedia menjadi responden penelitian, berkomunikasi dengan baik dan siswa/i kelas vii

dan viii yang bersekolah di SMP Bina Insan Cendikia. Kriteria esklusi, sebagai berikut yaitu tidak bersedia menjadi responden penelitian dan siswa/l kelas vii dan viii yang tidak bersekolah di SMP Bina Insan Cendikia.

Pengumpulan data yang diteliti merupakan data primer seperti usia, jenis kelamin, kelas, pengetahuan, kesukaan, kemudahan, pengaruh teman dan orang tua, serta perilaku konsumsi buah dan sayur yang diperoleh dari jawaban kuesioner yang sudah diuji validitas dan reabilitas yang berisi faktor pengetahuan, kesukaan, jenis kelamin, kemudahan, pengaruh teman dan pengaruh orang tua terhadap perilaku mengonsumsi buah dan sayur, kuesioner telah

diuji normalitas untuk mengetahui cut off point menggunakan mean atau median. Responden akan menceklis pertanyaan yang menurut responden sesuai dengan kenyataan dan keadaan yang sebenarnya yang diisi pada 1 hari yang sama dan analisis data yang digunakan ialah analisis univariat untuk mengetahui gambaran dan bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan indepen. Dalam penelitian ini telah dievaluasi dan disahkan oleh Komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor surat layak etik No. 10.034.B/KEPK FKMUMJ/V/2025.

Hasil

Tabel. 1 Distribusi Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur

Variabel	n	%
Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur		
Baik	42	27,5
Kurang	111	73,5
Jenis Buah Yang Dikonsumsi		
Pisang	16	10,5
Mangga	12	7,8
Melon	7	4,6
Alpukat	2	1,3
Jeruk	2	1,3
Semangka	2	1,3
Jambu	1	0,7
Tidak Konsumsi	111	72,5
Jenis Sayur Yang Dikonsumsi		
Bayam	14	9,2
Sawi	6	3,9
Kangkung	5	3,3
Kol	4	2,6
Sayur Sop	3	2
Brokoli	3	2
Sayur Asam	2	1,3
Caisim	2	1,3
Tidak Konsumsi	111	72,5

Variabel	n	%
Waktu Tidak Mengonsumsi Buah Dan Sayur		
Sarapan	55	35,9
Makan Siang	29	19
Makan Malam	27	17,6

Bedasarkan tabel 1 mayoritas perilaku mengonsumsi buah dan sayur ialah kurang sebanyak (73,5%). Buah yang disukai oleh Responden ialah pisang sebanyak (10,5%), mangga (7,8%) dan melon sebanyak (4,6%). Sayur yang disukai responden ialah bayam

sebesar (9,2%), sawi (3,9%) dan kangkung sebesar (3,3%). Waktu terbanyak responden tidak mengonsumsi buah dan sayur ialah saat sarapan sebanyak (35,9%), makan siang sebanyak (19%) dan makan malam sebanyak (17,6%).

Tabel. 2 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
13	77	50,3
14	53	34,7
15	23	15
Kelas		
7	88	57,5
8	65	42,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	85	55,6
Perempuan	68	44,6
Pengetahuan		
Baik	126	82,4
Cukup	26	17
Kurang	1	7
Kesukaan		
Suka	56	36,6
Tidak Suka	97	63,4
Kemudahan		
Mudah	106	69,3
Tidak Mudah	47	30,7
Pengaruh Teman		
Berpengaruh	102	66,7
Tidak Berpengaruh	51	33,3
Pengaruh Orang Tua	n	%
Berpengaruh	107	69,9
Tidak Berpengaruh	46	30,1

Bedasarkan tabel 2 distribusi karakteristik responden didapatkan bahwa usia yang paling banyak ialah usia 13 tahun sebanyak (50,3%). Responden berada dikelas 7 sebanyak

(57,5%). Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (55,6%). Didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang baik (82,4%). Responden yang menyukai buah dan

sayur sebanyak (36,6%). Responden yang mudah mendapatkan buah dan sayur dirumah sebanyak (69,3%). Responden yang berpengaruh oleh

pengaruh teman (66,7%). Responden yang berpengaruh oleh pengaruh orang tua sebanyak (69,9%).

Tabel. 3 Hubungan Antara Variabel Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur

Variabel	Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur				Total		OR (95% CI)	P Value
	Baik		Kurang		n	%		
	n	%	n	%				
Pengetahuan								
Baik	41	32,5	85	67,5	126	100	12,541	0,002
Cukup	1	3,7	26	96,3	27	100	1,644-95,659	
Jenis Kelamin								
Laki-Laki	27	31,8	58	68,2	85	100	1,645	0,248
Perempuan	15	22,1	53	77,9	68	100	0,790-3,423	
Kesukaan								
Suka	24	42,9	32	57,1	56	100	3,292	0,002
Tidak Suka	18	28,6	79	81,4	97	100	1,576-6,874	
Kemudahan								
Mudah	37	34,9	69	65,1	106	100	4,504	0,004
Tidak Mudah	5	10,6	42	89,4	47	100	1,641-12,362	
Pengaruh Teman								
Berpengaruh	36	35,3	66	64,7	102	100	4,091	0,004
Tidak Berpengaruh	6	11,8	45	88,2	51	100	1,592-10,511	
Pengaruh Orang Tua								
Berpengaruh	37	34,6	70	65,4	107	100	4,334	0,005
Tidak Berpengaruh	5	10,9	41	89,1	46	100	1,578-11,904	

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dilakukan oleh responden yang pengetahuannya baik sebanyak (32,5%). Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayur dengan *p-value* 0,002. Didapatkan OR sebesar 12,541 berarti responden dengan pengetahuan yang baik 12,541 kali berpeluang untuk mengonsumsi buah dan sayur dibanding dengan responden yang pengetahuan yang cukup. Remaja berjenis kelamin laki-laki yang baik dalam mengonsumsi buah dan sayur. Maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan jenis kelamin dengan perilaku

mengonsumsi buah dan sayur dengan *p-value* 0,248.

Perilaku mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dilakukan oleh responden yang menyatakan suka sebesar (42,9%). Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesukaan dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayur *p-value* 0,002. Didapatkan nilai OR sebesar 3,292 didapatkan bahwa responden yang suka buah dan sayur berpeluang 3,292 kali untuk mengonsumsi buah dan sayur dibanding dengan responden yang menyatakan tidak suka buah dan sayur. Perilaku mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dilakukan oleh responden yang menyatakan mudah sebesar (34,9%). Maka disimpulkan

bahwa terdapat hubungan kemudahan dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayur *p-value* 0,003. Didapatkan nilai OR sebesar 4,504 berarti orang yang mudah mendapatkan buah dan sayur yang baik 4,504 lebih berpeluang dibanding yang menyatakan tidak mudah.

Perilaku mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dilakukan oleh responden yang menyatakan berpengaruh sebanyak (35,3%). Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengaruh teman dengan perilaku buah dan sayur *p-value* 0,001. Dengan OR 4,091 bahwa responden yang menyatakan berpengaruh baik berpeluang 4,091 lebih berpeluang untuk mengonsumsi buah dan sayur dibanding responden yang tidak berpengaruh teman. Perilaku mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dilakukan oleh responden yang menyatakan berpengaruh sebanyak (34,6%) *p-value* 0,001. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengaruh orang tua dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Didapatkan nilai OR sebesar 4,334 yang menyatakan berpengaruh orang tua 4,334 kali lebih berpeluang untuk mengonsumsi buah dan sayur dibanding yang menyatakan tidak berpengaruh orang tua.

Pembahasan

Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa/I SMP Bina Insan Cendikia

Didapatkan hasil mengonsumsi buah dan sayur yang kurang sebanyak (73,5%). Hal ini sesuai dengan data Riskesdas (2013)

menunjukkan bahwa (93,5%) mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran dan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia SKI mencatat bahwa masyarakat kurang mengonsumsi sebesar 96,7% (Kebijakan Pembangunan et al., 2023). Hal ini dikarenakan banyak orang masih melihat buah dan sayur sebagai pelengkap makanan, jadi tidak rutin dikonsumsi sesuai anjuran.

Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur

Tahun 2018 menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang buah dan sayur (Pangerapan et al., 2018), tahun 2021 terdapat hubungan, di mana pengetahuan yang baik memiliki frekuensi konsumsi yang sering (D Berhenti et al., 2021) dan tahun 2023 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan (Hadi Nabilla & Sembiring, 2023).

Dikarenakan pengetahuan gizi yang baik mampu meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur secara rutin (Muna & Mardiana, 2019). Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan hasil dikarenakan responden berasal dari kelas studi social yang dimana tidak familiar terkait materi, dikarenakan didapatkan hasil 25% yang memiliki pengetahuan baik (Chaerunnisa, 2023).

Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan hasil dikarenakan dalam penelitian ini

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan jenis kelamin terhadap perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada remaja (Muna & Mardiana, 2019) sedangkan dalam penelitian menunjukkan hasil yang signifikan antara responden (Anggraeni & Sudiarti, 2018).

Hubungan Kesukaan Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur

Dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan, menandakan bahwa semakin besar kesukaan, semakin tinggi kemungkinan seseorang mengonsumsi (Irwan, Sunarto Kadir, 2024). Kesukaan terhadap buah dan sayur dapat berubah seiring waktu, yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan, kandungan gizi dan kualitas rasa. Remaja memiliki kecenderungan untuk memilih makanan berdasarkan selera mereka tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya dan memilih makanan yang sedang tren (Rokom, 2018).

Teknik pengolahan sayur juga dapat mempengaruhi rasa yang dihasilkan. Aroma, tekstur, rasa dan suhu merupakan aspek penting dalam menentukan penerimaan seseorang dalam menentukan makanan terkandung buah dan sayur (Rinawati Tarigan, 2018). Pemilihan makanan didasari oleh kesukaan individu, yang biasa terbentuk sejak kecil melalui kebiasaan makan sehari-hari. Faktor biologis serta pengalaman masa lalu dalam mengonsumsi buah dan sayur turut mempengaruhi tingkat penerimaan individu terhadap rasa buah dan sayur (Nuraeni & Hadiningsih, 2019).

Hubungan Kemudahan Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur

Kemudahan dalam memperoleh berbagai macam jenis buah dan sayur merupakan faktor yang berpengaruh. Jenis makanan yang mudah didapatkan dilingkungan sekitar, sekolah, dan rumah cenderung lebih besar mengonsumsinya (Nuraeni & Hadiningsih, 2019).

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan sebelumnya, hal ini bisa disebabkan ketika orang tua, khususnya yang memiliki tingkat pendidikan tinggi dan kesibukan kerja yang padat, lebih memilih menyediakan makanan instan atau siap saji yang praktis namun kurang bergizi. Hal ini juga mengemukakan bahwa kecenderungan orang tua bekerja untuk memilih makanan olahan turut berkontribusi pada rendahnya asupan buah dan sayur dalam keluarga (Chaerunnisa, 2023).

Hubungan Pengaruh Teman Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur

Penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, dikarenakan remaja cenderung mengikuti kebiasaan sosial yang ada di lingkungan pertemanannya agar dapat diterima (Irwan, Sunarto Kadir, 2024). Dalam penelitian ini responden yang memiliki tingginya pengetahuan gizi seseorang tidak selalu sejalan dengan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur secara optimal. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai hambatan, salah satunya adalah tekanan sosial dari teman sebaya yang memengaruhi

pilihan makanan sehat, khususnya saat berada di lingkungan sekolah (Chaerunnisa, 2023).

Hubungan Pengaruh Orang Tua Dengan Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur

Peran orang tua sangat berpengaruh terhadap pembentukan pola konsumsi pada anak dan remaja. Hasil penelitian Nisa (2020) menunjukkan hubungan yang signifikan. Selain itu, hasil penelitian Fayasari (2018) mendukung temuan tersebut, dengan menyatakan bahwa pola makan anak, termasuk dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Ketika orang tua terbiasa mengonsumsi buah dan sayur, anak-anak cenderung meniru perilaku tersebut dan menjadikannya bagian dari pola makan sehari-hari. Pengaruh orang tua secara signifikan mempengaruhi perilaku (Arbianingsih et al., 2021). Jika orang tua terbiasa mengonsumsi buah dan sayur, anak-anak cenderung meniru perilaku tersebut dan menjadikannya bagian dari pola makan sehari-hari. Peran orang tua dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat juga mendukung temuan tersebut, dikarenakan penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan (Djafar et al., 2025).

Kesimpulan dan Saran

Bedasarkan penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Bina Insan Cendikia diketahui karatersistik responden dan diketahui bahwa

faktor individu (pengetahuan dan kesukaan) faktor lingkungan (pengaruh teman, pengaruh orang tua dan kemudahan) memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku mengonsumsi buah dan sayur, sedangkan faktor individu (jenis kelamin) tidak memiliki hubungan yang signifikan. Bagi Siswa/i SMP Bina Insan Cendikia diharapkan bagi siswa/i selalu mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran yaitu, sayur sebanyak 3 porsi dan buah 2 porsi setiap hari. Diharapkan peneliti selanjutnya mengkaji penelitian terkait dengan faktor-faktor yang berbeda, seperti variabel efikasi diri, keyakinan dan sikap.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak seperti, responden, sekolah SMP Bina Insan Cendikia, dosen pembimbing yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, I. R. (2022). *Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok*.
- Anggraeni, N. A., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Arbianingsih, Anwar, M., Huriati, & Hidayah, N.

- (2021). Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Among Adolescents Based on The Health Promotion Model. *Asian Community Health Nursing Research*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.29253/achnr.2021.3157>
- Chaerunnisa, G. A. (2023). Association between Parents' Consumption of Vegetables and Fruit and Students' Consumption of Vegetables and Fruit in Jakarta, Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 3(2). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v3i2.6211>
- D Berhenti, N. V, M Rattu, J. A., & C Korompis, G. E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 10(6), 150–156.
- Djafar, I., Kadir, S., & Nurfadillah, A. R. (2025). Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango Analysis of Factors Associated with Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents in the Working Area of Puskesmas. 8(4), 1749–1757. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7110>
- Fayasari, A. (2018). *Monograf Konsumsi Sayur Buah Remaja Rural dan Urban Penulis*.
- Hadi Nabilla, N., & Sembiring, N. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu. *Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, 1–74. <https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home/article/view/8>
- Irwan, Sunarto Kadir, N. A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *Journal Health & Science*, 8(2), 69–81. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/download/20659/8517>
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (2023). *Dalam Angka Tim Penyusun SKI 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Nisa, S. H. (2020). Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5(1), 44–54. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3894>
- Nuraeni, I., & Hadiningsih, N. (2019). Hubungan Ketersediaan dan Kesukaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Pangerapan, D. T., Palandeng, O. E. L. I., & M.Rattu, J. (2018). Hubungan Antara Mutu Pelayanan Dengan Kepuasan Pasien Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado.

- Jurnal KEDOKTERAN KLINIK (JKK)*,
2(1), 9–18.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkk/article/view/18836>
- Rinawati Tarigan. (2018). *Hubungan Ketersediaan dan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur*.
- Rokom. (2017a, Januari 16). *Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat – Sehat Negeriku*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170125/2919458/tingkatkan-konsumsi-sayur-dan-buah-nusantara-menuju-masyarakat-hidup-sehat/>
- Rokom. (2017b, Januari 26). *Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari – Sehat Negeriku*. Penyakit Tidak Menular Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20170125/0419454/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari/>
- Rokom. (2018, Mei 16). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat – Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>
- Wambogo, E. A., Ansai, N., Ahluwalia, N., & Ogden, C. L. (2020). Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents in the United States, 2015-2018 Key findings Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2015-2018. *Centers for Disease Control and Prevention*, 391(4), 8. <https://www.cdc.gov/nchs/products/index.htm>.