

PENTINGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA : *LITERATURE REVIEW*

Haifa Salsabila^{1*}, Ratih Kurniasari²

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang^{1,2}

*Corresponding Author : haifasalsabilaa@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya pengetahuan dan niat dalam melakukan pola hidup sehat merupakan salah satu faktor dari kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah yang dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit degeneratif. Salah satu upaya dalam menangani kasus tersebut dengan diadakannya penyuluhan dengan berbagai media dalam penyampaian materinya. Rendahnya konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu faktor risiko kematian di dunia. Indonesia merupakan negara yang kaya akan buah-buahan dan sayur-sayuran namun memiliki tingkat konsumsi yang rendah, dan kelompok umur yang paling rendah dalam mengkonsumsi buah dan sayur adalah remaja. Konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran pada remaja di sebagian besar negara di dunia khususnya Indonesia belum memenuhi standar kesehatan, sehingga hal tersebut berpotensi menyebabkan risiko kesehatan yang buruk lebih tinggi. Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat, dampak dan faktor-faktor yang mempengaruhi dari mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja. Adapun metode dan jenis penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*. *systematic literature review* merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi seperti jurnal penelitian. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan semua kombinasi istilah penelusuran tentang buah-buahan atau sayur-sayuran dan anak-anak atau remaja. Dari hasil Analisa, sebagian besar remaja memilih menyantap makanan siap saji dibandingkan mengkonsumsi sayur dan buah. Hal tersebut dikarenakan oleh faktor lingkungan maupun ekonomi. Hasil analisis ini menegaskan, bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja sangatlah penting. Hal tersebut dikarenakan sayur dan buah mengandung berbagai manfaat yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada remaja.

Kata kunci : buah, konsumsi buah dan sayur, remaja, sayur

ABSTRACT

Low knowledge and intention to adopt a healthy lifestyle is one of the factors in not consuming enough vegetables and fruit which can result in various kinds of degenerative diseases. One of the efforts to handle this case is by holding outreach with various media in delivering the material. Low consumption of fruit and vegetables is a risk factor for death in the world. Indonesia is a country that is rich in fruit and vegetables but has a low level of consumption, and the age group that consumes the lowest fruit and vegetables is teenagers. Consumption of fruit and vegetables among teenagers in most countries in the world, especially Indonesia, does not meet health standards, so this has the potential to cause a higher risk of poor health. This paper aims to determine the benefits, impacts and influencing factors of consuming fruit and vegetables in adolescents. The method and type of research used is a systematic literature review. A systematic literature review is a literature study that searches databases from various references such as research journals. The search was carried out using all combinations of search terms regarding fruit or vegetables and children or teenagers. From the analysis results, most teenagers choose to eat fast food rather than consuming vegetables and fruit. This is due to environmental and economic factors. The results of this analysis confirm that fruit and vegetable consumption in adolescents is very important. This is because vegetables and fruit contain various benefits that can support the growth and development of the body in teenagers.

Keywords : *fruit and vegetable consumption, teenagers, fruit, vegetables*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan hormonal (Yulianingsih et al., 2020).

Pada masa ini, remaja harus lebih memperhatikan pola makan dengan bahan makanan yang baik pula agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makan seseorang dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) adalah niat. Munculnya niat berperilaku ditentukan oleh sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*), norma subjektif (*subjective norms*), dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*) (Saputra, 2019).

Pada masa remaja, khususnya remaja awal, kecukupan asupan gizi sangat mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan organ tubuh yang sedang berkembang. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, lauk pauk, susu, sayur mayur dan buah-buahan (Widiyati, 2023). Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang baik mengandung serat, vitamin dan mineral, atau masukan penting untuk meningkatkan produksi energi pada sel otot (Fuada et al., 2019). Manfaat sayur dan buah bagi remaja adalah dapat menyehatkan sistem pencernaan, meningkatkan pertumbuhan tulang, membantu pertumbuhan remaja lebih tinggi, menyehatkan mata remaja, membantu pertumbuhan sel otak dan neuron (Mashar, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah bagi remaja sebesar 400-600 gram setiap remaja dalam setiap harinya, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan tiriskan) dan 150 g buah-buahan (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang), dua pertiga dari total konsumsi sayur dan buah adalah satu porsi sayur (Kemenkes RI, 2014). Sayur dan Buah adalah nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral dan beberapa enzim yang bermanfaat untuk fungsi pencernaan, kardiovaskuler dan mencegah munculnya penyakit degeneratif (Amania et al., 2022).

Menurut Hapzah dan Nurbaya (2021), faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh faktor orang tua yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, status sosial ekonomi yang rendah dan terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, preferensi/favorit terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang jajan, ketersediaan sayur dan ketersediaan buah di rumah serta pengaruh orang tua dan teman sebaya. Kementerian Kesehatan, dalam upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah, mensosialisasikan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Kementerian Kesehatan menghimbau masyarakat untuk berperilaku sesuai paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilakukan melalui dua upaya, yaitu melalui pendekatan keluarga dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pemerintah menyebutkan GERMAS akan fokus pada tiga kegiatan utama, yakni pemeriksaan kesehatan berkala, aktivitas fisik, dan makan sayur dan buah (Kemenkes RI, 2016).

Menurut teori ekologi sosial, lingkungan berperan penting dalam membentuk perilaku dengan cara mendukung atau menghalangi perilaku yang terjadi (Prima & Prayogi, 2020). Lingkungan ini mencakup lingkungan seperti keluarga, sekolah dan komunitas. Urgensitas peranan keluarga dalam mensosialisasikan konsumsi buah dan sayur, harus dibangun sejak dini terhadap anak-anak atau para remaja. Namun, pada kenyataannya, permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Bahria & Triyanti, 2010).

Berdasarkan data Laporan Riskesdas tahun 2013 pada remaja berdomisili di daerah perkotaan yang kurang mengkonsumsi buah dan sayuran sebesar 93,2%, sedangkan remaja berdomisili di daerah pedesaan sebesar 95,3%. Rendahnya konsumsi buah dan sayur tersebut dipengaruhi dikarenakan pada usia remaja mudah terpengaruh hal yang berada dilingkungannya seperti pemilihan makanan siap saji serta makanan yang mengandung tinggi lemak dan gula. Selain itu, Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur adalah jenis kelamin, uang jajan, tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan mengenai buah dan sayur, kesukaan, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, persepsi citra tubuh, ketersediaan buah dan sayur, serta pengaruh media massa (Oktavia et al., 2019).

Pemberian informasi kepada remaja mengenai kebutuhan zat gizi dalam sehari perlu diinformasikan sejak dini agar remaja menyadari pentingnya sumber zat gizi bagi tubuh dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Anggapan anak bahwa makanan sumber serat sangat tidak enak dan membosankan berubah menjadi makanan sumber serat adalah jenis makanan yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga memiliki rasa yang enak dan lezat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat, dampak dan faktor-faktor yang mempengaruhi dari mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja.

Untuk meningkatkan faktor perilaku konsumsi buah dan sayur diperlukan suatu konsep atau model yang diharapkan dapat meningkatkan perilaku promotif. Model Promosi Kesehatan (*Health Belief Model*) Nola J. Pender adalah model konseptual keperawatan yang berfokus pada peningkatan perilaku sehat. Oleh karena itu, tulisan ini mencoba menggali faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja sehingga dapat menjadi masukan untuk upaya peningkatan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review*. Metode yang digunakan merupakan studi literatur yang mencari database dari berbagai referensi seperti jurnal penelitian yang berkaitan dengan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja yang diterbitkan pada tahun 2010-2022. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan google scholar dengan kata kunci: konsumsi sayur dan buah, remaja.

Penelusuran dilakukan dengan menggunakan semua kombinasi istilah penelusuran: buah-buahan atau sayur-sayuran dan anak-anak atau remaja. Pencarian dari database mengidentifikasi 67 literatur/jurnal. Literatur/jurnal disaring dengan membaca judul, abstrak, atau jurnal lengkap secara menyeluruh. Pemahaman dari judul dan abstrak mengungkapkan 67 jurnal yang telah dibaca secara menyeluruh dan dipertimbangkan untuk dimasukkan. Bibliografi jurnal yang teridentifikasi, tinjauan literatur sebelumnya dan metodologis, dicari secara rekursif hingga lebih banyak jurnal yang muncul.

HASIL

Tabel 1. Hasil Literature Review

No	Nama Peneliti & Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode dan Sampel	Hasil
1	Mahmudah dan Yuliati (2020)	Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar	Metode: Edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur yang diawali dengan pretest pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi buah sayur dan diakhiri dengan post test pengetahuan dan sikap serta konsumsi salad buah Bersama.	Tidak terdapat pengaruh sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam

			Sampel: 21 orang, anakusia 6-12 tahun	pengecahan penyakit tidak menular
2	Widani (2019)	Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di Sos Desa Taruna Jakarta	Metode: Metoda pemberian penyuluhan kesehatan, dengan alat bantu LCD dan ppt tentang manfaat sayuran dan buah melalui tehnik ceramah, games, diskusi dan tanya jawab serta pemberian buah- buahan dalam bentuk nyata. Sampel : 35 remaja	Hasil survey yang didapatkan mayoritas berpengetahuan baik 51.4% dan Sikap kurang Baik (51.4%) terhadap konsumsi buahan sayur
3	Silvani dan Kurniasari (2022)	Pengaruh Penyuluhan menggunakan Media Booklet dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani	Metode : Penelitian ini memakai jenis desain quasy experimental dengan rancangan pre-test dan pos-test grup desain. Sampel: 40 responden dengan masing-masing perlakuan sejumlah 20responden	Hasil penelitian menunjukan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan kelompok booklet sebelum 78,00 meningkat menjadi 108,50 dan untuk kelompok video animasi sebelum 74,50 meningkat menjadi 98,00
4	Wardhani dan Budiono (2018)	Lagu edukasi gizi lebih efektif meningkatkan pengetahuan sayur & buah pada siswi perempuan	Metode: Menggunakan <i>Research and Development</i> , pendekatan <i>Pretest-Posttest with Control Group Design</i> . Purposive sampling Sampel: 62 orang	Kelompok eksperimen, $p=0,000(p<0,05)$ berarti ada perbedaan bermakna nilai pre-test dan post-test. Kelompok kontrol, $p=0,054 (p>0.005)$ berarti tidak ada perbedaan yang bermakna. Hasil post-test pada kedua kelompok, $p=0,000 (p<0,05)$ berarti ada perbedaan bermakna
5	Bahria dan Triyanti (2010)	Faktor faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 SMA Jakarta Barat	Metode: Menggunakan metode cross sectional dan Simple randomsampling Sampel: 214 Orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 92,1% remaja kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur
6	Oktavia et al. (2019)	Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta	Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional di Yogyakarta Sampel: 196 remaja rural dan urban.	Remaja di daerah urban frekuensi konsumsi sayuran kurang dari 3 kali/hari, sedangkan pada remaja di daerah rural, frekuensi konsumsi buah kurang dari 3 kali/hari.

Hasil *literatur review* pada tabel 1 sebagai identifikasi hasil penelitian sebelumnya, selain juga sebagai analisis penulis dalam memperkuat dan mempertajam metodologi penelitian, meningkatkan pemahaman tentang topik yang diteliti, dan berkontribusi pada kemajuan ilmiah dalam bidang studi tertentu. Hasil penelitian sebelumnya memberikan dasar pengetahuan yang penting bagi penelitian baru. Mereka membantu peneliti memahami konteks, teori, dan temuan

yang telah ada dalam bidang studi tertentu. Studi literatur ini dikembangkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap konsumsi buah dan sayuran sehari-hari di kalangan remaja. Sedari yang mendasari ini, tulisan ini memiliki diferensi dengan hasil literatur review.

PEMBAHASAN

Pangan atau makanan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia. Selain menyehatkan bagi tubuh, pangan juga berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh atau pemelihara dan memperbaiki bagian-bagian yang rusak, memberi tenaga atau energi bagi tubuh saat istirahat dan beraktivitas. Pentingnya makanan bagi tubuh membuat manusia harus benar-benar memperhatikan pola makan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Kegunaan makanan bagi tubuh kita yaitu sebagai penambah tenaga, sumber vitamin dan mineral, sumber zat gizi dan pertumbuhan. Pada penelitian kasus kontrol oleh Handayani (2019), menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang berbeda akan memberikan dampak yang berbeda pada risiko kanker kolon proksimal, usus besar distal dan rektum.

Terdapat bukti kuat bahwa pola makan kaya buah-buahan dan sayuran memiliki efek akan perlindungan kesehatan (Ayupir, 2021). Fakta yang terjadi di tengah-tengah masyarakat, bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat melindungi terhadap berbagai penyakit dan meningkatkan daya tubuhnya. Pihak pemerintah menargetkan generasi muda untuk meningkatkan perilaku kesehatan, seperti mengonsumsi buah dan sayuran dalam jumlah yang disarankan, hal ini sangat penting oleh semua aspek masyarakat, baik dari kalangan orangtua, anak, bahkan pada domain masyarakat luas. Konsumsi buah dan sayur sangat penting diperhatikan dan dimulai sejak dini anak kanak-kanak, karena menunjukkan bahwa perilaku makan dimulai dari masa kanak-kanak hingga remaja dan perilaku serta pilihan makanan terbentuk sejak masa kanak-kanak atau remaja. Maka secara logis, hal tersebut dapat mempengaruhi terhadap efektivitas asupan gizi remaja melalui pembiasaan yang dilakukan (sari & widyanti, 2023). Selain itu, konsumsi buah pada anak-anak atau remaja dapat mungkin melindungi terhadap kanker di masa dewasa.

Makan yang sehat penting dikonsumsi pada masa remaja karena berdampak jangka panjang kesehatan dan gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) dimulai pada masa remaja. Selain itu, kebiasaan makan yang dikembangkan selama masa remaja telah terbukti berlanjut hingga dewasa (Susanti et al., 2023). Hasilnya, kenyataan tersebut memiliki intervensi selama masa remaja untuk mengembangkan perilaku makan yang sehat, khususnya asupan buah dan sayuran, yang diperlukan guna meningkatkan kesehatan penuaan. Kebiasaan pola makan tidak sehat, seperti kurang makan buah dan sayur di kalangan remaja di seluruh dunia sudah menjadi informasi biasa dan seakan tidak mengawatirkan lagi terhadap kesehatan mereka (Andri et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan remaja untuk mengonsumsi setidaknya lima porsi buah dan sayuran sehari. Intervensi untuk meningkatkan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan harus disesuaikan dengan determinan yang paling penting atau mediator perilaku tersebut. Nutrisi pada umumnya dapat menjangkau keberhasilan dalam meningkatkan konsumsi jangka panjang yang memadai jumlah buah-buahan dan sayuran. Untuk memfasilitasi perbaikan intervensi masa depan yang komprehensif ditinjau dari literatur tentang determinan buah dan konsumsi sayur pada remaja menjadi keharusan untuk terus mendapatkan perhatian serius di tengah-tengah masyarakat.

Konsumsi buah dan sayur adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur agar terpenuhi kecukupan gizi. Kecukupan konsumsi buah dan

sayur dihitung berdasarkan frekuensi rata-rata dan porsi asupan buah dan sayur dalam sehari selama seminggu (Mayasari, 2023). Pangan berfungsi sebagai bahan pembangun tubuh atau pemelihara dan memperbaiki bagian-bagian yang rusak, memberi tenaga atau energi bagi tubuh saat istirahat dan beraktivitas. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Bahria & Triyanti, 2010).

Ada beberapa kandungan Vitamin yang Terdapat dalam Sayur dan Buah diantaranya adalah vitamin. Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat kecil (mikronutrien) tetapi sangat penting karena dibutuhkan untuk pertumbuhan dan metabolisme. Hasil penelitian Briawan et al. (2020), menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi sayur dan buah berkaitan dengan penurunan 17% risiko terjadinya jantung koroner. Wardhani dan Budiono (2018), menunjukkan individu yang mengonsumsi buah dan sayur 4-6 porsi perharu terjadi penurunan risiko kanker esophagus sebesar 40-60% dibandingkan dengan yang hanya mengonsumsi sayur dan buah 1-2 porsi per hari. Manfaat vitamin A memiliki fungsi utama untuk penglihatan, mempertahankan mucus membran, kulit dan pertumbuhan; vitamin B-kompleks fungsinya terkait dalam proses metabolisme sel hidup; vitamin C berfungsi mencegah infeksi, pembentukan jaringan pengikat, membantu proses penyembuhan, mempertahankan elastisitas dan kekuatan pembuluh darah; vitamin D dapat meningkatkan penyerapan P dan Ca sehingga esensial untuk tulang dan gigi; vitamin E dapat melindungi membran sel dari kerusakan oksidatif; serta vitamin K esensial untuk pembentukan protein pembekuan darah. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan. Dalam laporan hasil Riskesdas, menyatakan bahwa kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu dari 3 faktor risiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, stroke, dan penyakit paru obstruktif akut.

Dalam *theory of planned behavior*, sikap merupakan bentuk respon baik atau positif (*favorable*) dan/ respon tidak baik atau negatif (*unfavorable*) terhadap benda, orang, institusi atau kejadian. Sikap tersebut ditentukan oleh keyakinan (*beliefs*) seseorang terhadap konsekuensi (*outcome*) dari suatu perilaku atau secara singkat disebut keyakinan-keyakinan perilaku (*behavioral beliefs*) (Qibtiyah et al., 2021). Sikap positif berhubungan dengan perilaku yang dipengaruhi oleh niat dalam mengonsumsi sayur. Adapun sikap positif tersebut terbentuk karena adanya informasi yang diperoleh, pengetahuan yang baik, dan pengalaman berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (Naza, 2024).

Adapun upaya dalam memberikan pendidikan gizi pada remaja adalah melalui media Pendidikan berupa penyuluhan. Di dalam penyuluhan tersebut peneliti menemukan bahwa ada hal yang harus di perhatikan, yaitu cara pembawaan dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan tersebut. contohnya seperti pemberian lagu edukasi, penyuluhan di sampaikan dengan tambahan powerpoint, handout, booklet, video animasi dan poster. Media tersebut berfungsi untuk mempermudah dalam penyampaian materi pada saat penyuluhan. Selain itu, dengan media tersebut, suasana pada kegiatan penyuluhan akan lebih seru dan menyenangkan dibandingkan tanpa media apapun.

KESIMPULAN

Berdasarkan jurnal yang telah diidentifikasi dan ditelaah, dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja sangatlah penting. Hal tersebut dikarenakan sayur dan

buah mengandung berbagai manfaat yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada remaja. Berdasarkan hasil analisis, saran yang dapat disampaikan mengenai penelitian yang telah dilakukan yaitu mengembangkan media yang telah diterapkan agar lebih efektif dalam penyampaiannya sehingga materi dapat lebih di mengerti sehingga mendapatkan hasil yang signifikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang tiada batas penulis haturkan kepada semua pihak yang telah mengarahkan terselesainya penyusunan jurnal ini, terutama kepada dosen pembimbing yang selalu mengedukasi penulis dalam aspek keilmuan melalui kegiatan akademik maupun non akademik. Dengan motivasi penulis untuk menyelesaikan penyusunan jurnal ini, penulis menyadari akan kelemahan dan kekurangan yang ada dalam jurnal ini. Oleh karenanya, masukan dan saran yang membangun penulis harapkan dari semu pihak guna menyempurnakan jurnal ini sekaligus sebagai evaluasi penulis untuk karya ilmiah berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amania, R., Hidayat, M. N., Hamidah, I., Wahyuningsih, E., & Parwanti, A. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol, 1*(1).
- Andri, J., Ramon, A., Padila, P., Sartika, A., & Putriana, E. (2020). Pengalaman Pasien ODHA dalam Adaptasi Fisiologis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 127–141.
- Ayupir, A. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 5(3).
- Bahria, B., & Triyanti, T. (2010). faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 sma jakarta barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 4(2), 63–71.
- Briawan, D., Nurpratama, W. L., & Riyadina, W. (2020). Hubungan Indonesian's Healthy Eating Index dengan biomarker sindrom metabolik pada penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 139–152.
- Endah Yulianingsih, Sri Sujawaty, P. S. R. (2020). Pelatihan Keterampilan Pengembangan Kompetensi Psikososial pada Remaja di SMP Negeri 6 Kota Gorontalo. *Gemassika*, 4(2).
- Fuada, N., Setyawati, B., Salimar, S., & Purwandari, R. (2019). Hubungan pengetahuan makanan sumber zat besi dengan status anemia pada ibu hamil. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 49–60.
- Handayani, I. (2019). Perilaku Komsumsi Buah Dan Sayur Anak Sekolah Dasar Negeri 020583 Binjai Estate. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 4(2), 85–92.
- Hapzah, H., & Nurbaya, N. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1).
- Kemenkes RI. (2016). *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11–19.
- Mashar, H. M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 5(2), 79–93.
- Mayasari, D. (2023). Manfaat Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Penderita Diabetes Mellitus. *An-Najat*, 1(1), 21–28.

- Naza, A. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi madrasah ibtdaiyah negeri buluh rampai indragiri hulu*. Uin suska riau.
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor–faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah-sayur pada remaja di daerah rural-urban, yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 1(1), 33–44.
- Prima, T. S., & Prayogi, L. (2020). Kajian Perilaku Pejalan Kaki Pada Kawasan Transit Oriented Development (TOD). *Jurnal Arsitektur ZONASI*, 3(1), 1–10.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51–60.
- Saputra, H. (2019). Analisis Kepatuhan Pajak dengan Pendekatan Teori Perilaku Terencana (Terhadap Wajib Pajak Orang Pribadi di Provinsi DKI Jakarta). *Jurnal Mutirara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 3(1).
- Sari, A. Y. U. P., & widyanti, F. (2023). Uji Efektifitas Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 24–28.
- Silvani, I., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh penyuluhan menggunakan media booklet dan video animasi tentang sayur buah terhadap pengetahuan remaja SMP IT Bina Insani. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 99–105.
- Susanti, N., Sari, D., Dina, D., Iarasati Hasibuan, I., Melisa, M., & Dharma, R. A. (2023). Analisis Gambaran Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4530–4535.
- Wardhani, R. P. S., & Budiono, I. (2018). Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan. *Journal of Health Education*, 3(2), 99–109.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di sos desataruna jakarta. *Patria: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 57–68.
- Widiyati, W. (2023). Makanan Dan Gizi Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan: Analisa Kajian Literatur. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 150–162.