

DETERMINAN PERILAKU MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA MENURUT TEORI KOGNITIF SOSIAL: SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA TAHUN 2016-2025

Reyvinnta Azka Agnaty^{1*}, Luqman Effendi²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2}

*Corresponding Author : reyvinnta06@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja merupakan indikator penting dalam menilai pola hidup sehat dan status gizi. Namun, tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja Indonesia masih rendah dan berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi serta kebiasaan makan tidak sehat di masa depan. Rendahnya konsumsi tersebut dipengaruhi oleh faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Social Cognitive Theory (SCT) digunakan sebagai kerangka untuk menjelaskan keterkaitan antar faktor tersebut dalam membentuk perilaku makan sehat. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja berdasarkan pendekatan SCT. Penelitian menggunakan desain tinjauan pustaka dengan sumber data dari 15 artikel ilmiah relevan yang terbit antara tahun 2016 hingga 2025, diperoleh melalui PubMed, Scopus, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan meliputi “perilaku makan remaja”, “konsumsi buah dan sayur”, dan “Social Cognitive Theory”. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sesuai fokus kajian. Hasil telaah menunjukkan bahwa faktor personal seperti self-efficacy dan pengetahuan gizi berpengaruh signifikan terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja. Faktor lingkungan seperti dukungan sosial, modeling, dan ketersediaan pangan turut berperan penting. Selain itu, faktor perilaku seperti self-regulation dan reinforcement berkontribusi dalam mempertahankan konsistensi perilaku makan sehat. Secara keseluruhan, SCT mampu menjelaskan perilaku konsumsi buah dan sayur melalui interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Upaya peningkatan konsumsi buah dan sayur perlu difokuskan pada penguatan self-efficacy, dukungan sosial, serta penyediaan akses pangan sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

Kata kunci: konsumsi buah dan sayur, perilaku makan remaja, *Social Cognitive Theory*

ABSTRACT

Fruit and vegetable consumption behavior among adolescents is an important indicator for assessing healthy lifestyles and nutritional status. However, the level of fruit and vegetable consumption among Indonesian adolescents remains low and may increase the risk of nutritional problems and unhealthy eating habits in the future. This low consumption is influenced by personal, environmental, and behavioral factors. The Social Cognitive Theory (SCT) is used as a framework to explain the interrelation of these factors in shaping healthy eating behaviors. This study aims to analyze the factors influencing fruit and vegetable consumption behavior in adolescents based on the SCT approach. This research employed a literature review design using data from 15 relevant scientific articles published between 2016 and 2025, obtained through PubMed, Scopus, and Google Scholar. The keywords used included “adolescent eating behavior,” “fruit and vegetable consumption,” and “Social Cognitive Theory.” Article selection was conducted based on inclusion and exclusion criteria aligned with the study focus. The review findings show that personal factors such as self-efficacy and nutritional knowledge significantly influence fruit and vegetable consumption among adolescents. Environmental factors, including social support, modeling, and food availability, also play an important role. Additionally, behavioral factors such as self-regulation and reinforcement contribute to maintaining consistency in healthy eating behaviors. Overall, SCT effectively explains fruit and vegetable consumption behavior through the interaction of personal, environmental,

and behavioral factors. Efforts to increase fruit and vegetable consumption should focus on strengthening self-efficacy, enhancing social support, and ensuring access to healthy foods in school and family environments.

Keywords: *adolescent eating behavior, fruit and vegetable consumption, Social Cognitive Theory*

PENDAHULUAN

Menerapkan kebiasaan makan sehat berperan penting dalam menjaga kesejahteraan secara keseluruhan dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit tidak menular (PTM) sepanjang hidup seseorang. Salah satu indikator utama pola makan bergizi adalah asupan buah dan sayur yang cukup. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap orang dianjurkan untuk mengonsumsi minimal 400 gram buah dan sayur setiap hari. Anjuran ini bertujuan untuk memastikan keseimbangan nutrisi yang tepat, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan menurunkan risiko berbagai kondisi kesehatan kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker (WHO, 2023). Namun, rendahnya asupan buah dan sayur masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat secara global. Data Global Burden of Disease (GBD) menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia mengonsumsi buah dan sayur di bawah batas rekomendasi, yang berkontribusi terhadap sekitar 3,9 juta kematian setiap tahun akibat penyakit jantung dan kanker (Lancet, 2020). WHO menekankan bahwa pola makan tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur, merupakan faktor penting yang meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti anemia, obesitas, dan stunting, yang pada akhirnya berdampak pada kematian dini secara global (WHO, 2022).

Kondisi serupa juga dapat diamati di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sekitar 96,8% remaja usia 10–14 tahun dan 96,4% remaja usia 15–19 tahun tidak memenuhi asupan buah dan sayur yang dianjurkan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja Indonesia memiliki kebiasaan makan yang buruk, terutama dalam hal mengonsumsi makanan bergizi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. (RISKESDAS, 2018). Data terbaru dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan konsumsi buah dan sayur pada remaja Indonesia rata-rata hanya berkisar antara 110–150 gram per hari, jauh di bawah rekomendasi WHO sebesar 400 gram (SSGI, 2022). Rendahnya konsumsi ini menjadi perhatian karena masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap kesehatan di masa dewasa. Apabila pola makan tidak diperbaiki sejak dini, risiko penyakit kronis, gangguan pertumbuhan, dan masalah kesehatan jangka panjang akan meningkat. Kondisi ini menunjukkan urgensi intervensi gizi yang efektif, terutama pada usia sekolah, agar kebiasaan makan sehat dapat terbentuk sejak dini (Oddo et al., 2022).

Berbagai program promosi gizi dan edukasi telah dilaksanakan, termasuk intervensi berbasis sekolah, penyuluhan kesehatan, dan kampanye media sosial. Namun, peningkatan konsumsi buah dan sayur pada remaja masih belum signifikan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi dan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Untuk memahami perilaku konsumsi buah dan sayur secara komprehensif, diperlukan kerangka teori yang mampu menjelaskan interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku dalam membentuk kebiasaan makan yang konsisten dan berkelanjutan (Luthviah et al., 2025).

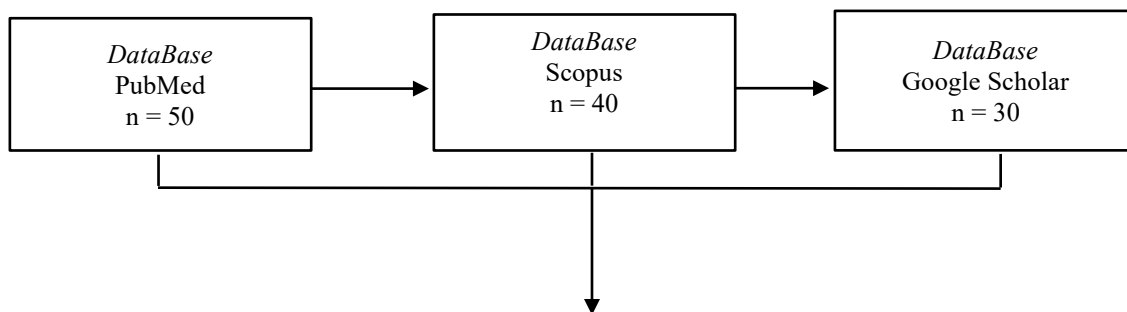
Salah satu kerangka teori yang relevan adalah Teori Kognitif Sosial (SCT), yang diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1986. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia bukan semata-mata hasil dari pengaruh internal atau eksternal, melainkan muncul dari interaksi dinamis dan timbal balik antara faktor-faktor pribadi, kondisi lingkungan, dan respons perilaku. Keterkaitan ini, yang disebut Determinisme Timbal Balik Triadik, menunjukkan bahwa masing-masing elemen ini terus-menerus memengaruhi dan membentuk elemen lainnya, yang pada akhirnya menentukan bagaimana individu

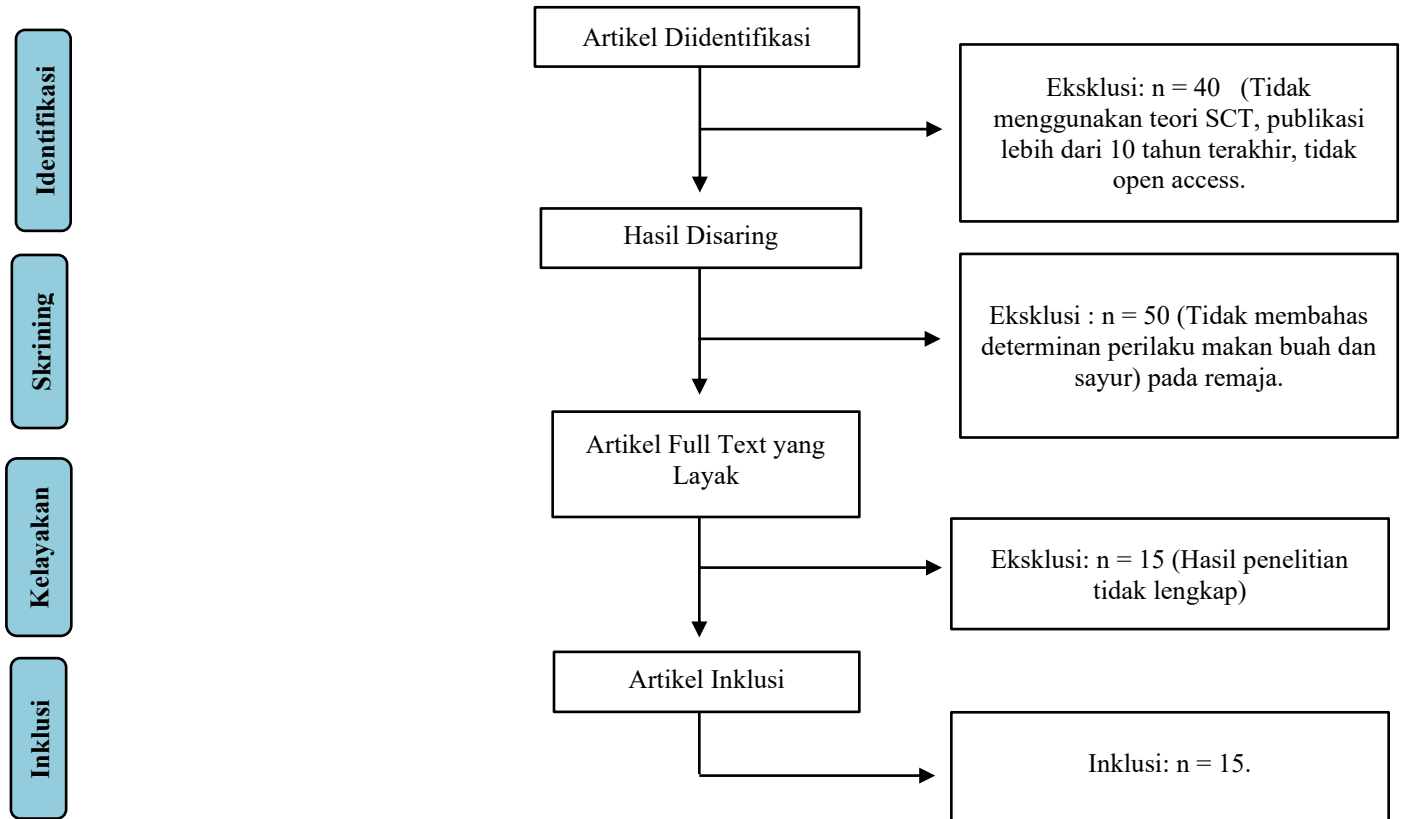
belajar, beradaptasi, dan berperilaku dalam konteks sosial mereka. Dalam konteks konsumsi buah dan sayur, teori ini menjelaskan bagaimana keyakinan diri, persepsi hasil, ketersediaan pangan, dan dukungan sosial saling memengaruhi dalam membentuk kebiasaan makan remaja (Wood & Bandura, 1989). Beberapa intervensi berbasis SCT, seperti edukasi gizi berbasis keluarga dan sekolah yang dilakukan oleh (Hashemian et al., 2020) secara signifikan menunjukkan peningkatan konsumsi buah dan sayur pada siswa/siswi SMA. Penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus et al., 2025), pada remaja putri menunjukkan bahwa penerapan teori SCT mampu meningkatkan *self-efficacy*, dan *outcome expectation* pada perilaku konsumsi buah dan sayur harian. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Nasirzadeh et al., 2020), menjelaskan bahwa dimensi SCT seperti *self-efficacy*, *self-regulation*, *social support*, dan *outcome expectation* juga berpengaruh secara signifikan pada perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Flores-vázquez et al, 2024), yang menemukan bahwa intervensi SCT efektif membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja.

Berdasarkan hal tersebut, literature review ini difokuskan untuk menganalisis determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja menggunakan pendekatan SCT, meliputi faktor personal (*self-efficacy*, *outcome expectation*, *knowledge*), faktor lingkungan (*availability/access*, *social support*, *modeling*), dan faktor perilaku (*self-regulation*, *reinforcement*). Hasil literature review ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman teoretis dan menjadi dasar bagi pengembangan intervensi promosi gizi yang lebih efektif di masa mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan desain naratif. Proses penelitian berlangsung pada Oktober–November 2025. Pencarian literatur dilakukan secara online melalui tiga basis data utama: PubMed, Scopus, dan Google Scholar. Instrumen yang digunakan berupa tabel ekstraksi data untuk mencatat informasi penting dari setiap artikel, seperti tahun publikasi, metode yang digunakan, jumlah sampel, variabel yang diteliti, serta hasil utama penelitian. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Setelah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terdapat 15 artikel yang memenuhi syarat. Data dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan mengelompokkan dan merangkum temuan dari masing-masing artikel menjadi satu rangkuman naratif. Karena penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, prosesnya termasuk dalam kategori yang dibebaskan dari persetujuan etik. Meskipun demikian, seluruh langkah tetap mengikuti prinsip etika penelitian, seperti ketepatan dalam sitasi, penggunaan data secara apa adanya, dan menjaga integritas akademik.





Gambar 1. Diagram PRISMA Flow (2025)

HASIL

Telaah literatur ini melibatkan analisis terhadap 15 artikel yang relevan dengan topik determinan perilaku makan buah dan sayur pada remaja menurut teori kognitif sosial (SCT). Karakteristik umum dari artikel-artikel tersebut disajikan pada Tabel 1, meliputi informasi mengenai penulis, judul artikel, publikasi dan tahun, wilayah penelitian, desain penelitian, serta sumber yang digunakan.

Tabel 1
Karakteristik Umum Artikel yang Digunakan dalam Telaah Literatur

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Wilayah Penelitian	Desain Penelitian	Sumber
1.	Yoyok Beki Prasetyo, Sri Sunaringsih, Feny Alya Farera	Determinant factors affecting adolescent fruit and vegetable consumption in Indonesia	Ankara Medical Journal, 2024	Indonesia	Cross-sectional	https://jag.journalagent.com/amj/pdfs/AMJ_24_1_14_27.pdf (Prasetyo & Sri Sunaringsih, 2024)
2.	M Bambang Uswatul Firdaus, Healthy	Efek edukasi gizi berbasis teori kognitif sosial	Malaysian Journal of Medical	Indonesia	Quasi-experimental	https://ejournal.usm.my/mjms/article/view/mjms_vol

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Wilayah Penelitian	Desain Penelitian	Sumber
	Hidayanty, Aminuddin Syam, Veni Hadju, Rahayu Indrisari, Shanti Riskiyani	terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja di Kepulauan Tanakeke, Sulawesi Selatan	Sciences, 2025			32-no4-2025_16/pdf (Firdaus et al., 2025)
3.	Lifa Yunita, Luqman Effendi, Nurfadhilah, Thresya Febrianti	Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Jakarta	Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021	Indonesia	Cross-sectional	https://jsemesta.ia.kmi.or.id/index.php/jm/article/view/164 (Firdaus et al., 2025)
4.	Mukhlidah Hanun Siregar, Hafifatul Auliya Rahmy	Konsumsi buah dan sayur pada remaja selama pandemi COVID-19: Peran dukungan sosial dan ketersediaan pangan	Jurnal Gizi Indonesia, 2022	Indonesia	Cross-sectional	https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Heartly/article/view/6468/3705 (Siregar & Rahmy, 2022)
5.	Sinta Hikmatun Nisa	Peran orang tua dalam mendukung konsumsi buah dan sayur pada remaja di Pontianak	Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2023	Indonesia	Cross-sectional	https://journal.uhamka.ac.id/index.php/argipa/article/view/3894/1842 (Nisa, 2020)
6.	Alfonsa Reni Oktavia, Ahmad Syafiq, Asih Setiarini	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta	Jurnal Keperawatan Raflesia, 2019	Indonesia	Cross-sectional	https://www.academia.edu/47131759/Faktor_Faktor_Yang_Berhubungan_Dengan_Konsumsi_Buah_Sayur_Pada_Remaja_Di_Daerah_Rural_Urban_Yogyakarta (Alfonsa Reni Oktavia, Ahmad Syafiq, 2019)
7.	Healthy Hidayanty, Abdul Razak Thaha, Syamsuar Manyullei, Rahayu Indriasari, Mesra Rahayu, Devintha Virani, Leng Huat Foo	Persepsi hambatan dan kebutuhan asupan makronutrien pada remaja putri di pulau kecil	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2022	Pulau kecil, Indonesia	Cross-sectional	https://www.researchgate.net/publication/366886956_Perceived_Barriers_and_Needs_of_Dietary_Macro_Nutrient_Intake_in_Adolescent_Schoolgirls_in_Small_Island (Healthy Hidayanty, Abdul Razak Thaha, Syamsuar Manyullei,

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Wilayah Penelitian	Desain Penelitian	Sumber
8.	Ridzkiya Karimatus Sholeha, Septa Indra, Puspikawati, Maswiya Indrianti, Nurul Agustina Kurniawati	Edukasi Gizi Mamasuka Berbasis Social Cognitive Theory Untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur Anak Di Tk Bhakti Bangsa	Jurnal BERBAKTI, 2025	Indonesia	Quasi-experimental	Rahayu Indriasari, Mesra Rahayu, Devinth Virani, 2022) https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI/article/view/3870?utm_source=(Sholeha, Puspikawati, Maswiya Indrianti, & Kurniawati, 2025)
9.	Silvia Bel-Serrat, Pauline Klingenstein, Maria Marques-Previ, Eilis Hennessy, Celine Murrin	Perceived Barriers To Vegetable Intake Among Urban Adolescents From Socioeconomically Disadvantaged Backgrounds: A Qualitative Study From The Perspective Of Youth Workers And Teachers	Physiology & Behavior, 2023	Urban, Internasional	Qualitative study	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36623744/ (Bel-Serrat, Klingenstein, Marques-Previ, Hennessy, & Murrin, 2023)
10.	Maryam Hashemian, Mahdi Abdolkarimi, Mostafa Nasirzadeh	Family and school-based educational intervention on fruits and vegetable consumption of female students: Application of social cognitive theory	Journal of Education and Health Promotion, 2022	Internasional	Quasi-experimental	https://www.researchgate.net/publication/359743256_Family_and_school-based_educational_intervention_on_fruits_and_vegetable_consumption_of_female_students_Application_of_social_cognitive_theory (Mohebi, Parham, Sharifirad, & Gharlipour, 2022)
11.	Vera Vergeld, Shu Ling Tan	An 8-Week Study on Social-Cognitive Variables for Physical Activity and Fruit and Vegetable Intake:	Applied Psychology: Health and Well-Being, 2020	Internasional	Longitudinal	https://www.researchgate.net/publication/344032938_An_8-Week_Study_on_Social-Cognitive_Variab

No.	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Wilayah Penelitian	Desain Penelitian	Sumber
		Are there Stage Transitions?				les_for_Physical_Activity_and_Fruit_and_Vegetable_Intake_Are_there_Stage_Transitions (Vera Vergeld, 2020)
12.	Ali Ramezankhani, Elahe Tavassoli, Akbar Babaei Heydarabadi, Zabihollah Gharlipour, Zahra Motlagh, Masoumeh Alidosti	Association between social cognitive theory constructs and fruit and vegetable consumption in adolescent girls	International Journal of Pediatrics, 2017	Internasional	Cross-sectional	https://jpp.mums.ac.ir/article_8334_407a3aca3c0ac787d5d4fd35f8f240aa.pdf (Ramezankhani et al., 2017)
13.	Razieh Zolghadr, Davoud Shojaeizadeh, Roya Sadeghi, Fereshteh Majlesi, Mir saeed Yekaninejad, Elham Nejadsadeghi	Effective factors of healthy nutritional behavior based on the application of social cognitive theory among 13-15 year old students	Journal of Pediatric Perspectives, 2019	Internasional	Cross-sectional	https://jpp.mums.ac.ir/article_11030_5563b21ec4d3af06dee9aaea6abbfa1c.pdf (Zolghadr et al., 2019)
14.	Iswanto Djafar, Sunarto Kadir, Ayu Rofia Nurfadillah	Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone	Jurnal Kolaboratif Sains, 2025	Indonesia	Cross-sectional	https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/download/7110/5186/ (Qibtiyah, Rosidati, & Siregar, 2021)
15.	Anggita Kurnia Ramadhani, Choirul Anna Nur Afifah	Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja Di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik	Gorontalo Journal Of Nutrition Dietetic, 2021	Indonesia	Cross-sectional	https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjnd/article/download/1696/778 (Ramadhani & Afifah, 2021)

Tabel 1 memberikan gambaran umum mengenai karakteristik artikel yang digunakan dalam telaah literatur ini. Mayoritas penelitian menggunakan desain kuantitatif, berupa studi cross-sectional dan quasi-experimental, dengan beberapa artikel menggunakan desain longitudinal. Lokasi penelitian bervariasi,

mencakup beberapa kota di Indonesia, pulau kecil, serta area urban internasional, mencerminkan konteks budaya dan lingkungan yang berbeda-beda dalam mempengaruhi perilaku makan buah dan sayur remaja. Hasil ekstraksi data terkait faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan buah dan sayur berdasarkan dimensi SCT disajikan pada Tabel 2. Data yang diekstraksi meliputi kesimpulan artikel, dimensi SCT yang berpengaruh signifikan dan tingkat pengaruh masing-masing dimensi SCT, yang dibagi menjadi personal, lingkungan, dan perilaku.

Tabel 2**Karakteristik Umum Artikel yang Digunakan dalam Telaah Literatur**

No.	Kesimpulan Artikel	Dimensi SCT yang Signifikan	Tingkat Pengaruh Dimensi SCT
1.	Faktor pribadi (pengetahuan, preferensi), ketersediaan pangan, dan dukungan sosial memengaruhi konsumsi buah & sayur remaja di Indonesia	Personal (self-efficacy, knowledge), Lingkungan (availability/access, social support)	Self-efficacy: Tinggi; Knowledge: Sedang; Availability: Sedang; Social support: Tinggi
2.	Edukasi gizi berbasis SCT efektif meningkatkan konsumsi buah & sayur pada remaja di Kepulauan Tanakeke	Personal (self-efficacy, outcome expectation), Lingkungan (social support)	Self-efficacy: Tinggi; Outcome expectation: Sedang; Social support: Tinggi
3.	Faktor personal (pengetahuan, self-efficacy) dan teman sebaya memengaruhi perilaku konsumsi buah & sayur remaja di Jakarta	Personal (knowledge, self-efficacy), Lingkungan (modeling, social support)	Knowledge: Sedang; Self-efficacy: Tinggi; Modeling: Sedang; Social support: Sedang
4.	Dukungan sosial dan ketersediaan pangan berpengaruh terhadap konsumsi buah & sayur selama pandemi COVID-19	Personal (knowledge, self-efficacy), Lingkungan (social support, availability)	Knowledge: Sedang; Self-efficacy: Sedang; Social support: Tinggi; Availability: Sedang
5.	Peran orang tua dalam mendukung konsumsi buah & sayur pada remaja di Pontianak signifikan	Personal (self-efficacy), Lingkungan (social support)	Self-efficacy: Tinggi; Social support: Tinggi
6.	Konsumsi buah-sayur remaja dipengaruhi faktor lingkungan rural-urban dan karakteristik pribadi	Personal (knowledge, self-efficacy), Lingkungan (availability/access)	Knowledge: Sedang; Self-efficacy: Sedang; Availability: Sedang
7.	Persepsi hambatan dan kebutuhan nutrisi remaja putri di pulau kecil memengaruhi konsumsi makronutrien	Personal (self-efficacy, outcome expectation), Lingkungan (social support)	Self-efficacy: Tinggi; Outcome expectation: Sedang; Social support: Sedang
8.	Edukasi gizi berbasis SCT di TK meningkatkan konsumsi sayur anak	Personal (self-efficacy, outcome expectation), Lingkungan (social support)	Self-efficacy: Tinggi; Outcome expectation: Sedang; Social support: Tinggi
9.	Hambatan persepsi remaja perkotaan memengaruhi konsumsi sayur dari perspektif guru & pekerja sosial	Personal (self-efficacy), Lingkungan (modeling, social support)	Self-efficacy: Sedang; Modeling: Sedang; Social support: Sedang
10.	Intervensi keluarga & sekolah berbasis SCT efektif meningkatkan konsumsi buah & sayur siswa perempuan	Personal (self-efficacy, outcome expectation), Lingkungan (social support)	Self-efficacy: Tinggi; Outcome expectation: Sedang; Social support: Tinggi

No.	Kesimpulan Artikel	Dimensi Signifikan	SCT yang	Tingkat Pengaruh Dimensi SCT
11.	Variabel sosial-kognitif berpengaruh terhadap konsumsi buah & sayur dalam 8 minggu	Personal (self-efficacy, outcome expectation), Lingkungan (social support)	(self-efficacy, expectation), (modeling,	Self-efficacy: Tinggi; Outcome expectation: Sedang; Modeling: Sedang; Social support: Sedang
12.	Hubungan konstruk SCT dengan konsumsi buah & sayur pada remaja perempuan	Personal (self-efficacy, knowledge), Lingkungan (social support, modeling)	(self-efficacy, Lingkungan	Self-efficacy: Tinggi; Knowledge: Sedang; Social support: Sedang; Modeling: Sedang
13.	Faktor-faktor perilaku sehat berbasis SCT memengaruhi konsumsi nutrisi remaja 13–15 tahun	Personal (self-efficacy, knowledge), Lingkungan (social support)	(self-efficacy, Lingkungan	Self-efficacy: Tinggi; Knowledge: Sedang; Social support: Sedang
14.	Faktor personal dan lingkungan terkait konsumsi buah & sayur pada remaja di Bone	Personal (knowledge, self-efficacy), Lingkungan (availability, social support)	(knowledge, self- Lingkungan	Knowledge: Sedang; Self-efficacy: Sedang; Availability: Sedang; Social support: Sedang
15.	Keragaman konsumsi sayur & buah dipengaruhi faktor individu dan lingkungan pesisir Gresik	Personal (self-efficacy, knowledge), Lingkungan (availability, social support)	(self-efficacy, Lingkungan	Self-efficacy: Sedang; Knowledge: Sedang; Availability: Sedang; Social support: Sedang

Berdasarkan Tabel 2, 10 dari 15 artikel menunjukkan bahwa dimensi personal, terutama self-efficacy, memiliki pengaruh tinggi terhadap perilaku makan buah dan sayur remaja. Dimensi knowledge juga signifikan pada 7 artikel, sementara outcome expectation muncul dengan pengaruh sedang pada 5 artikel. Dimensi lingkungan, seperti social support, modeling, dan ketersediaan pangan, juga muncul signifikan; social support menunjukkan pengaruh tinggi pada 5 artikel, modeling pada 4 artikel, dan ketersediaan pangan pada 5 artikel. Dimensi perilaku, termasuk self-regulation dan reinforcement, muncul pada 3 artikel dan menunjukkan pengaruh sedang hingga tinggi terhadap perubahan perilaku makan sehat.

Sekitar 5-6 artikel menekankan bahwa intervensi berbasis SCT di sekolah dan keluarga efektif meningkatkan self-efficacy, outcome expectation, serta self-regulation remaja, sehingga konsumsi buah dan sayur meningkat. Faktor personal seperti pengetahuan dan self-efficacy, serta faktor lingkungan seperti dukungan orang tua, teman sebaya, dan ketersediaan pangan, menjadi determinan utama perilaku makan buah dan sayur. Hambatan individu, termasuk persepsi risiko dan preferensi rasa, juga mempengaruhi perilaku makan sehat, meskipun tingkat pengaruhnya bervariasi di setiap studi.

Secara keseluruhan, hasil telaah literatur ini menunjukkan bahwa penerapan teori kognitif sosial efektif dalam menjelaskan perilaku makan buah dan sayur pada remaja. Interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku secara dinamis memengaruhi keputusan remaja dalam memilih dan mengonsumsi buah serta sayur. Self-efficacy dan social support muncul sebagai faktor yang paling dominan, menguatkan konsep SCT bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh kombinasi antara keyakinan diri, lingkungan sosial, dan penguatan perilaku.

PEMBAHASAN

Perilaku makan buah dan sayur pada remaja menjadi indikator penting dalam menilai pola hidup sehat dan kualitas gizi. Berdasarkan Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory/SCT), pilihan dan konsistensi perilaku makan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Faktor personal seperti self-efficacy dan pengetahuan terbukti menjadi penentu utama. Remaja yang percaya diri terhadap kemampuan mereka memilih dan mengonsumsi buah serta sayur cenderung lebih konsisten menjalankan pola makan sehat (Widiyanto et al., 2017).

Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus et al., 2025), menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy melalui edukasi gizi berdampak signifikan terhadap konsumsi buah dan sayur remaja. Selain itu, harapan terhadap hasil perilaku outcome expectation juga memotivasi remaja, sementara studi yang dilakukan oleh (Prasetyo & Sri Sunaringsih, 2024), menekankan pentingnya pengetahuan sebagai dasar perilaku sehat. Hasil serupa juga disampaikan oleh (Ramezankhani et al., 2017), (Yunita et al., 2025) dan (Zolghadr et al., 2019), menemukan self-efficacy dan pengetahuan sebagai determinan utama perilaku konsumsi buah dan sayur remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Hidayanty et al., 2022) menyoroti bahwa persepsi hambatan dan kebutuhan nutrisi pada remaja putri di pulau kecil juga memengaruhi pilihan konsumsi buah dan sayur, penelitian ini menegaskan pentingnya pemahaman konteks lokal.

Dimensi lingkungan turut memengaruhi kebiasaan makan sehat. Dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru memberikan pengaruh signifikan, terbukti pada penelitian (Siregar & Rahmy, 2022). Contoh perilaku yang dapat diamati modeling juga menjadi faktor penting, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Sholeha et al., 2025), sedangkan kemudahan akses terhadap buah dan sayur, seperti disampaikan oleh (Oktavia et al., 2019), memfasilitasi penerapan pola makan sehat. Penelitian yang dilakukan oleh (Nasirzadeh et al., 2020) dan (Bel-Serrat et al., 2023), juga mendukung temuan ini, bahwa social support dan ketersediaan pangan berkorelasi positif dengan konsistensi konsumsi buah dan sayur remaja. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (Ramadhani & Afifah, 2021) dan (Qibtiyah et al., 2021), menekankan bahwa lingkungan yang mendukung, baik di rumah maupun sekolah, dapat memperkuat praktik makan sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nasirzadeh et al., 2020) dan (Mohebi et al., 2022) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga dan sekolah yang menggabungkan peningkatan dukungan sosial, modeling, dan ketersediaan pangan meningkatkan konsumsi buah dan sayur secara signifikan. Dimensi perilaku, termasuk self-regulation dan reinforcement, muncul pada beberapa penelitian, menunjukkan bahwa penguatan perilaku dan kontrol diri turut mendukung konsistensi konsumsi buah dan sayur, sebagaimana dilaporkan oleh (Vera Vergeld, 2020) dan (Mohebi et al., 2022)

Beberapa studi menekankan efektivitas intervensi berbasis SCT di sekolah dan keluarga. Program edukasi gizi yang menggabungkan peningkatan self-efficacy, outcome expectation, dukungan sosial, modeling, dan ketersediaan pangan terbukti lebih efektif dibanding pendekatan tunggal, sebagaimana yang disampaikan pada penelitian (Firdaus et al., 2025). Hasil serupa dilaporkan oleh (Nasirzadeh et al., 2020), (Ramezankhani et al., 2017) dan (Bel-Serrat et al., 2023), yang menekankan bahwa intervensi komprehensif berbasis SCT dapat mendorong perubahan perilaku makan sehat yang lebih berkelanjutan di sekolah maupun rumah. Penelitian (Sholeha et al., 2025) juga menegaskan pentingnya intervensi yang kontekstual dan multi-dimensi untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja.

Telaah literatur review ini memiliki beberapa keterbatasan seperti variasi metodologi dan lokasi penelitian antar artikel dapat memengaruhi perbandingan hasil. Beberapa artikel tidak memberikan informasi rinci tentang karakteristik sampel, sementara artikel pada database PubMed, Scopus, dan Google Scholar mungkin tidak mencakup seluruh publikasi relevan. Selain itu, sebagian besar penelitian bersifat kuantitatif, sehingga pengalaman kualitatif remaja terkait konsumsi buah dan sayur belum banyak dieksplorasi.

Secara keseluruhan, hasil telaah literatur review ini menegaskan bahwa SCT efektif dalam menjelaskan perilaku makan buah dan sayur pada remaja. Upaya berkelanjutan untuk meningkatkan self-efficacy, membangun social support, menyediakan contoh perilaku (modeling), serta memfasilitasi ketersediaan pangan menjadi kunci dalam membentuk pola makan sehat, baik di lingkungan sekolah maupun rumah, sehingga mendukung program gizi remaja yang berkelanjutan

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari telaah literatur ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja secara keseluruhan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Berdasarkan Social Cognitive Theory (SCT), faktor self-efficacy dan pengetahuan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan faktor lainnya dalam membentuk perilaku makan sehat pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga sehingga makalah ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat, atas dukungan, fasilitas, dan lingkungan akademik yang kondusif selama penyusunan makalah ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami sampaikan kepada Bapak Luqman Effendi, S.Sos., M.Kes., yang telah dengan murah hati meluangkan waktu, ilmu, dan dorongannya. Bimbingan dan nasihat beliau yang senantiasa mencerahkan sangat penting bagi kami dalam menyelesaikan makalah ini dengan baik. Akhir kata, kami berharap makalah ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi masyarakat, dan memberikan wawasan yang bermanfaat bagi para pemangku kepentingan dalam mendorong perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonsa Reni Oktavia, Ahmad Syafiq, A. S. (2019). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada. *Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400>
- Bel-Serrat, S., Klingenstein, P., Marques-Previ, M., Hennessy, E., & Murrin, C. (2023). Perceived barriers to vegetable intake among urban adolescents from socioeconomically disadvantaged backgrounds: A qualitative study from the perspective of youth workers and teachers. *Physiology and Behavior*, 262(January), 114074. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2023.114074>
- Firdaus, M. B. U., Hidayanty, H., Syam, A., Hadju, V., Indriasari, R., & Riskiyani, S. (2025). Effects of Nutrition Education Based on Social Cognitive Theory on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescent Girls in Tanakeke Islands, South Sulawesi. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 32(4), 224–235. <https://doi.org/10.21315/mjms-01-2025-014>
- Flores-vázquez, A. S., Rodríguez-rocha, N. P., & Macedo-ojeda, G. (2024). Educational Nutritional Intervention Program for Adolescents Based on Social Cognitive Theory : Pilot Study of a Cluster Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.1177/11786329241249011>
- Healthy Hidayanty, Abdul Razak Thaha, Syamsuar Manyullei, Rahayu Indriasari, Mesra Rahayu, Devintha Virani, L. H. F. (2022). Perceived Barriers and Needs of Dietary Macro Nutrient Intake in Adolescent Schoolgirls in Small Island Healthy. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(2), 107–112. Retrieved from <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>
- Lancet. (2020). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1223–1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2)
- Luthviah, H., Anggraini, R., & Kunci, K. (2025). Peran Keluarga dalam Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri (Studi pada Siswi Madrasah Aliah Negeri 1 Ogan Ilir) 2022 Program Studi S-1

- Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. *Jurnal Kesehataan Masyarakat Indonesia (The Indonesian Journal of Public Health)*, 20, 1–8.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2022). Family and school-based educational intervention on fruits and vegetable consumption of female students: Application of social cognitive theory. *Journal of Education and Health Promotion*, 11, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Nasirzadeh, M., Abdolkarimi, M., Asadollahi, Z., & Hashemian, M. (2020). Investigating Factors Effect on Fruit and Vegetable Consumption: Applying Social Cognitive Theory, 9(3), 159–171.
- 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>
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, T., Ariawan, I., Ade, L., Wiradnyani, A., ... Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents ' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(1717), 1–11.
- Prasetyo, Y. B., & Sri Sunaringsih, F. A. F. (2024). DETERMINANT FACTORS AFFECTING ADOLESCENT Correspondence : *ANKARA MEDICAL JOURNAL*, (1), 14–27.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Ramadhani, A. K., & Afifah, A. N. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja Di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal Of Nutrition Dietetic*, 1(2), 50–64.
- Ramezankhani, A., Tavassoli, E., Heydarabadi, A. B., Gharlipour, Z., Motlagh, Z., & Alidosti, M. (2017). Association between social cognitive theory constructs and fruit and vegetable's consumption in adolescent girls. *International Journal of Pediatrics*, 5(5), 4889–4898. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.22222.1858>
- RISKESDAS. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. *Kemendes RI*. Retrieved from [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Sholeha, R. K., Puspikawati, S. I., Maswiya Indrianti, N., & Kurniawati, A. (2025). EDUKASI GIZI MAMASUKA BERBASIS SOCIAL COGNITIVE THEORY UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR ANAK DI TK BHAKTI BANGSA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 373–379. Retrieved from <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Hearty*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>
- SSGI. (2022). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*.
- Vera Vergeld, S. L. T. (2020). An 8-Week Study on Social-Cognitive Variables for Physical Activity and Fruit and Vegetable Intake: Are there Stage Transitions? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 109–128. <https://doi.org/10.1111/aphw.12218>
- WHO. (2022). *Non Communicable Disease Progress Monitor 2022*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240047761>
- WHO. (2023). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. Retrieved from <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables->

ncds?utm_source

- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih dengan Meningkatkan Self-Efficacy dan Konsumsi Sayur-Buah. *NURSING PRACTICES*, 1(2), 16–22.
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory of Organizational Management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361–384. <https://doi.org/10.5465/amr.1989.4279067>
- Yunita, L., Effendi, L., Nurfadhillah, & Febrianti, T. (2025). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Mengonsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa / I SMP Bina Insan Cendikia Kota Depok Tahun. *Jurnal Semesta Sehat*, Vol. 5 No(2).
- Zolghadr, R., Shojaeizadeh, D., Sadeghi, R., Majlesi, F., Saeed Yekaninejad, M., & Nejadi Sadeghi, E. (2019). Effective Factors of the Healthy Nutritional Behavior Based on the Application of Social Cognitive Theory among 13-15 Years Old Students. *International Journal of Pediatrics*, 7(3), 9115–9123. <https://doi.org/10.22038/ijp.2017.26462.2269>