

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR DAN PREFERENSI KONSUMSI BUAH DENGAN TINGKAT KECUKUPAN VITAMIN A PADA REMAJA

Factors Related to Fruit Consumption and Vitamin A Adequacy in Adolescent

Terati^{1*}, Hana Yuniarti¹, Desi Marsalinda²

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Palembang

Jl. Sukabangun I No. 3623, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

²Alumni Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang

Jl. Sukabangun I No. 3623, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: terati_idris@yahoo.co.id

Submitted: April 4th, 2018, revised: November 12th, 2019, approved: November 27th, 2019

ABSTRACT

Background. The lack of fruit and vegetable consumption can lead to a variety of diseases caused by low immunity levels. One of the most vulnerable age group in that consumption is adolescent, while it is an important period on the growth and the maturity. Healthy eating behavior in adolescents is very important to prevent the emergence of health issues in adulthood late in life. **Objective.** The purpose of this research is to analyze the factors and preferences of fruit consumption to the level of vitamin A adequacy in adolescents at SMAN 01 Kandis, Ogan Ilir Regency. **Method.** This was an analytical research, cross sectional design with proportional stratified random sampling consisted of 49 students from class X and XI of SMAN 01 Kandis as a sample. The data of characteristic respondents (pocket money, sex, age, and the knowledge level of nutrition) were obtained by interview using questionnaires. The fruit preference data was taken by interview using a questionnaire measuring instrument. The adequacy of fruit and vitamin A was taken by recall. **Results.** The results showed 89.8 percent of respondents (44 students) said they like fruit, recall data showed adolescents lack of fruit but 77.6 percent (38 students) do not like fruit, and the adequacy level of vitamin A by 83.7 percent (41 students) was deficient. There was a significant relationship between the consumption of fruit and the level of vitamin A adequacy in students ($p < 0.001$). While the knowledge of nutrition ($p < 0.100$), mother's education ($p = 0.403$), and fruit consumption preferences ($p = 1.00$) showed no relationship with the level of vitamin A adequacy. **Conclusion.** Most adolescents stated they like eating fruit, but only a few of them consumed inadequate level. There is a relationship between respondent characteristics (sex and age), father's education level, family income, and fruit consumption with a sufficient level of vitamin A.

Keywords: fruit consumption, preference, vitamin A adequacy

ABSTRAK

Latar Belakang. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak penyakit yang disebabkan oleh imunitas yang rendah. Salah satu kelompok usia yang paling rentan dalam konsumsi makanan tersebut adalah remaja yang merupakan periode yang penting pada masa pertumbuhan dan kedewasaan. Membiasakan pola makan sehat pada remaja sangat penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan pada masa dewasa nanti. Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor dan preferensi konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A pada remaja di SMAN 01 Kandis, Kabupaten Ogan Ilir. Metode. Penelitian ini termasuk jenis penelitian analitik, desain *crosssectional* dengan *proporsional stratified random sampling*. Sampel berjumlah 49 siswa dari kelas X dan XI SMAN 01 Kandis. Data karakteristik responden (uang saku, jenis kelamin, umur dan tingkat pengetahuan gizi) didapat dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data preferensi buah diambil dengan cara wawancara menggunakan alat ukur kuesioner. Kecukupan buah dan vitamin A diambil dengan cara *recall*. Hasil. Hasil penelitian menunjukkan responden yang menyatakan menyukai

buah sebanyak 89,8 persen (44 siswa), responden dengan konsumsi buah kurang sebanyak 77,6 persen (38 siswa), dan tingkat kecukupan vitamin A kurang sebesar 83,7 persen (41 siswa). Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A pada remaja ($p < 0,001$). Sedangkan pengetahuan gizi ($p < 0,100$), pendidikan ibu ($p = 0,403$), dan preferensi konsumsi buah ($p = 1,00$) menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna dengan tingkat kecukupan vitamin A. Kesimpulan. Sebagian besar remaja menyatakan bahwa mereka suka makan buah, tetapi hanya sedikit yang mengonsumsi buah dalam jumlah yang cukup. Ada hubungan karakteristik responden (jenis kelamin dan umur), tingkat pendidikan ayah, pendapatan keluarga, dan konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A.

Kata kunci: konsumsi buah, preferensi, tingkat kecukupan vitamin A

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan harta yang sangat berharga dan penting untuk dijaga. Upaya mencapai hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan mengatur makanan yang dikonsumsi karena tidak jarang penyakit timbul akibat ketidakseimbangan makanan. Kelebihan atau kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh bisa berdampak negatif bagi kesehatan. Selain makanan, beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan adalah gaya hidup, olahraga, sinar matahari, cara berpikir positif, istirahat, dan rekreasi yang cukup.¹

Perkembangan seorang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami beragam gaya hidup, perilaku dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Hal terakhir inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap dewasa dan bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktivitas yang

banyak dilakukan di luar rumah membuat remaja mudah dipengaruhi teman sebaya. Pemilihan makanan tidak didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Hal ini yang menyebabkan remaja masuk dalam *nutritionally vulnerable group*.²

Vitamin A adalah vitamin larut lemak yang sangat esensial untuk pemeliharaan kesehatan dan kelangsungan hidup. Secara luas vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan *precursor* (provitamin A atau karotenoid) yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol. Vitamin A dinamakan retinol karena fungsi spesifiknya dalam retina mata. Beta-karoten dan vitamin A sebagai antioksidan mampu menyesuaikan fungsi kekebalan dan sistem perlawanan tubuh terhadap mikroorganisme atau proses merusak lainnya. Konsumsi buah-buahan dan sayuran penting dilakukan untuk memenuhi kebutuhan vitamin A tersebut.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunkan imunitas atau kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi

berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, artritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah, dan menyebabkan kanker.

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan kekurangan konsumsi buah dan sayur. Masa remaja menjadi periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti.³

Kebutuhan remaja secara fisik maupun psikis harus diperhatikan. Salah satu kebutuhan fisik yang dapat dilakukan adalah pemenuhan zat gizi yang diperlukan. Kecepatan pertumbuhan fisik remaja adalah yang kedua tercepat setelah masa bayi, yaitu sekitar 20 persen tinggi badan dan 50 persen berat badan. Oleh karena itu diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang optimal.⁴

Buah-buahan dan sayuran segar merupakan kelompok makanan yang memiliki kadar air tinggi, nutrisi, sekaligus berperan dalam pembentukan sifat basa. Oleh sebab itu, porsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya menempati persentase 60-70 persen dari seluruh menu satu hari. Sedangkan 30-40 persen dibagi untuk protein, karbohidrat, dan lemak menurut proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dengan

demikian, keseimbangan asam basa di dalam tubuh akan selalu terjaga.⁵

Rendahnya konsumsi serat di Indonesia dibuktikan dengan hasil penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI yang menunjukkan bahwa konsumsi serat orang Indonesia masih tergolong rendah yaitu hanya 50 persen dari yang dianjurkan.⁶ Kehadiran makanan siap saji (*fast food*) dalam industri makanan di Indonesia bisa memengaruhi pola makan remaja di kota khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, makanan tersebut mengandung kalori, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila telanjur menjadi pola makanan yang berdampak negatif pada keadaan gizi pada remaja.²

Besarnya manfaat buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Bahkan serat kasarnya meskipun sama sekali tidak mengandung zat gizi, tapi sudah terbukti sangat berguna untuk melancarkan pencernaan sehingga zat beracun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh. Oleh karena itu pentingnya mengonsumsi buah pada usia remaja perlu mendapat perhatian. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor dan preferensi konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A pada remaja di SMAN 01 Kandis Kabupaten Ogan Ilir.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *cross-sectional*. variabel bebas dan variabel terikat diukur sekali dan dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI di SMAN 01 Kandis berjumlah 240 siswa yang terdiri dari 3 kelas pada kelas X dengan jumlah siswa sebanyak 108 siswa, dan kelas XI yang terdiri dari 4 kelas sebanyak 132 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 orang yang dihitung dengan menggunakan rumus dan diambil dari populasi dengan kriteria inklusi yaitu siswa SMAN kelas X dan XI, bersedia menjadi sampel, bisa berkomunikasi, selama penelitian anak sehat dan tidak absen. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan perhitungan proporsi siswa tiap kelas dihitung dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Teknik ini dibagi menjadi strata yang sama yaitu:

- Kelas X dengan jumlah 108 siswa diambil 22 siswa dari perhitungan :

$$N_i = \frac{108}{240} \times 49 \frac{108}{240} \times 49 = 22$$

Pengambilan sampel tiap kelas :

$$X_A = \frac{36}{108} \times 22 \frac{36}{108} \times 22 = 8$$

$$X_C = \frac{36}{108} = \frac{36}{108} \times 22 = 7$$

$$X_B = \frac{36}{108} \times 22 = \frac{36}{108} \times 22 = 7$$

- Kelas XI dengan jumlah 132 diambil dengan perhitungan :

$$N_i = \frac{132}{240} \times 49 \frac{132}{240} \times 49 = 27$$

Pengambilan sampel tiap kelas :

$$X_{I\ A\ 1} = \frac{35}{132} \times 27 \frac{35}{132} \times 27 = 7$$

$$X_{I\ S\ 2} = \frac{32}{132} \frac{32}{132} \times 27 = 7$$

$$X_{I\ S\ 1} = \frac{32}{132} \frac{32}{132} \times 27 = 7$$

$$X_{I\ S\ 3} = \frac{32}{132} \times 27 \frac{32}{132} \times 27 = 6$$

Total sampel yang diambil dari X dan XI sebesar 49 sampel.

Penarikan sampel menggunakan cara *Sistematik Random Sampling*, adapun tahapannya sebagai berikut ;

1. Melakukan pendaftaran (pengelompokan) pada seluruh siswa kelas X dan kelas XI dengan kriteria yang telah ditetapkan.
2. Membuat *listing* populasi dengan memberi nomor urut yang diurutkan berdasarkan abjad nama populasi tiap tingkat.
3. Tentukan interval sampel dengan rumus:
 $K = N/n$, di mana K merupakan interval; N sebagai populasi, dan n sebagai sampel. Penentuan interval berdasarkan tiap tingkatan sampel.
4. Penentuan sampel dilakukan secara acak, dengan menjatuhkan pensil sambil memejamkan mata, angka terdekat dengan jatuhnya pensil dipilih sebagai angka awal.
5. Sampel berikutnya diambil dari kelipatan hasil perhitungan interval sampel.

Data dalam penelitian ini terdiri dari data primer meliputi:

Data karakteristik responden, yaitu jenis kelamin adalah jenis kelamin responden yang dapat membedakan antara laki-laki dan perempuan, umur adalah selisih tanggal survei dengan tanggal lahir responden yang dinyatakan dalam genap bulan. Pengetahuan gizi adalah pemahaman dan penguasaan yang dimiliki oleh responden mengenai gizi khususnya manfaat buah dengan kuesioner. Selanjutnya dikategorikan menjadi: kurang, bila hasil lebih kecil dari rata-rata dan baik bila hasil lebih besar dari rata-rata.

Data karakteristik sosial ekonomi keluarga yaitu uang saku adalah seluruh uang yang diberikan oleh orang tua responden dalam sebulan yang digunakan oleh responden untuk keperluan membeli makan atau jajanan, transportasi, pendidikan, dan keperluan lainnya yang digunakan dalam rupiah (tidak termasuk uang SPP), dikategorikan: rendah <Rp 150.000,00; sedang Rp 250.000,00; dan tinggi >Rp 300.000,00. Pendidikan orang tua adalah tingkat pendidikan formal tertinggi yang pernah dicapai oleh orang tua responden, dikategorikan: pendidikan dasar: SD/ sederajat, SMP/ sederajat, pendidikan menengah: SMA/ sederajat dan pendidikan tinggi: Akademi D3, Sarjana S1, S2, dan S3. Pendapatan keluarga adalah pendapatan seluruh anggota keluarga yang diperoleh keluarga per bulan berdasarkan upah minimum regional (UMR) di Provinsi Sumatera Selatan, dengan kategori: rendah jika pendapatan <Rp 1.195.220,00 per bulan dan tinggi jika pendapatan \geq Rp 1.195.220,00 per bulan. Data konsumsi

buah pada remaja adalah jumlah buah yang dikonsumsi responden dalam bentuk mentah atau olahannya dalam bentuk padat dan cair, menggunakan metode *recall* 3 x 24 jam dengan kategori kurang jika <200 gram per hari dan baik jika 200-300 gram per hari. Data preferensi adalah suka atau tidaknya responden terhadap buah. Tingkat kecukupan vitamin A adalah tingkat kecukupan vitamin A yang dibutuhkan responden yang diambil dengan cara *recall* dan dibandingkan dengan AKG yang dibutuhkan responden dengan kategori kurang (<77% AKG) dan cukup (\geq 77% AKG).

Data hasil penelitian dianalisis secara univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan dengan membuat tabel silang antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis ini ditujukan untuk memperoleh gambaran variabel bebas yang diduga ada hubungan dengan variabel terikat melalui uji statistik. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat ini adalah uji *chi square* dengan melihat nilai *p* pada tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Karakteristik Responden dan Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 49 orang, yang terdiri dari 25 orang laki-laki dan 24 orang perempuan. Sebanyak 83,7 persen dari keseluruhan responden berada pada tingkat kecukupan vitamin A kurang. Data karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga

| Karakteristik Responden dan Sosial Ekonomi Keluarga | n | % |
|---|----|------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 25 | 51,0 |
| Perempuan | 24 | 49,0 |
| Umur | | |
| 15 tahun | 8 | 16,3 |
| 16 tahun | 22 | 44,9 |
| 17 tahun | 19 | 38,8 |
| Pengetahuan | | |
| Kurang | 6 | 12,2 |
| Baik | 43 | 87,8 |
| Uang saku | | |
| Rendah | 37 | 75,5 |
| Sedang | 12 | 24,5 |
| Pendidikan orang tua | | |
| Ayah | | |
| Dasar | 9 | 18,4 |
| Menengah | 37 | 75,5 |
| Tinggi | 3 | 6,1 |
| Ibu | | |
| Dasar | 28 | 57,1 |
| Menengah | 18 | 36,7 |
| Tinggi | 3 | 6,1 |
| Pendapatan keluarga | | |
| Rendah | 24 | 49,0 |
| Tinggi | 25 | 51,0 |
| Preferensi konsumsi buah | | |
| Suka | 44 | 89,8 |
| Tidak | 5 | 10,2 |
| Konsumsi buah | | |
| Kurang | 38 | 77,6 |
| Baik | 11 | 22,4 |
| Tingkat kecukupan vitamin A | | |
| Kurang | 41 | 83,7 |
| Cukup | 8 | 16,3 |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar (75%) responden mempunyai uang saku rendah, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (52%), dengan umur responden sebagian besar berada pada umur 16 tahun (44,9%), tingkat pengetahuan sebagian besar baik (87,8%). Berdasarkan karakteristik sosial ekonomi keluarga sebagian besar pendidikan ayah adalah pendidikan menengah (75,5%), sedangkan pendidikan ibu sebagian besar adalah pendidikan dasar (57,1%). Pendapatan keluarga sebagian besar tinggi (51%). Untuk preferensi konsumsi buah sebagian besar berada pada preferensi suka

(89,8%), konsumsi buah sebagian besar kurang (77,6%), dan tingkat kecukupan vitamin A kurang (83,7%).

Hubungan uang saku, jenis kelamin, umur, pengetahuan gizi, dan pendidikan orang tua dengan tingkat kecukupan vitamin A dapat dilihat pada Tabel 2. Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna ($p=0,02$) antara kepemilikan uang saku dengan tingkat kecukupan vitamin A. Proporsi responden dengan kecukupan konsumsi vitamin A kurang lebih banyak dialami oleh responden dengan uang saku rendah.

Tabel 2. Hubungan Uang Saku, Jenis Kelamin, Umur, Pengetahuan Gizi, dan Pendidikan Orang Tua dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

| Variabel | Tingkat Kecukupan Vitamin A | | | | Total | | OR 95% CI | p |
|-------------------------|-----------------------------|------|-------|------|-------|-----|--------------|-------|
| | Kurang | | Cukup | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Uang saku | | | | | | | | |
| Rendah | 34 | 91,9 | 3 | 8,1 | 37 | 100 | 8,09 | 0,022 |
| Sedang | 7 | 58,3 | 5 | 41,7 | 12 | 100 | 1,5-41,9 | |
| Jenis kelamin | | | | | | | | |
| Laki-laki | 24 | 96,0 | 1 | 4,0 | 25 | 100 | 9,8 | 0,046 |
| Perempuan | 17 | 70,8 | 7 | 29,2 | 24 | 100 | 1,1-87,9 | |
| Umur | | | | | | | | |
| 15 tahun | 4 | 50,0 | 4 | 50,0 | 8 | 100 | | 0,015 |
| 16 tahun | 19 | 86,4 | 3 | 13,6 | 22 | 100 | | |
| 17 tahun | 18 | 94,7 | 1 | 5,3 | 19 | 100 | | |
| Pengetahuan gizi | | | | | | | | |
| Kurang | 5 | 83,3 | 1 | 16,7 | 6 | 100 | 0,97 | 0,100 |
| Baik | 36 | 83,7 | 7 | 16,3 | 43 | 100 | 0,9-9,6 | |
| Pendidikan ayah | | | | | | | | |
| Dasar | 5 | 55,6 | 4 | 44,4 | 9 | 100 | 0,13 | 0,043 |
| Menengah | 36 | 90,0 | 4 | 10,0 | 40 | 100 | 0,26-0,73 | |
| Pendidikan ibu | | | | | | | | |
| Dasar | 25 | 89,3 | 3 | 10,7 | 28 | 100 | 2,60 | 0,403 |
| Menengah | 16 | 76,2 | 5 | 23,8 | 21 | 100 | 0,5-12,4 | |

Tabel 2 juga menunjukkan ada hubungan bermakna ($p=0,046$) antara jenis kelamin dengan tingkat kecukupan vitamin A. Proporsi responden dengan kecukupan vitamin A kurang juga lebih banyak ditemui pada responden berjenis kelamin laki-laki. Ada hubungan bermakna ($p=0,015$) antara umur dengan tingkat kecukupan vitamin A. Responden usia tua lebih banyak yang kurang mengonsumsi vitamin A, sedangkan responden berusia muda lebih banyak yang cukup mengonsumsi vitamin A.

Tidak ada hubungan bermakna ($p=0,100$) antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan vitamin A. Proporsi responden yang cukup mengonsumsi vitamin A, sama pada responden dengan pengetahuan gizi kurang dan baik. Ada hubungan bermakna ($p=0,043$) antara pendidikan ayah dengan tingkat kecukupan vitamin A, dan tidak ada hubungan bermakna ($p=0,433$) antara pendidikan ibu dengan tingkat kecukupan vitamin A.

Tabel 3. Hubungan Pendapatan dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

| Pendapatan | Tingkat Kecukupan Vitamin A | | | | Total | | OR 95% CI | <i>p</i> |
|------------|-----------------------------|------|-------|------|-------|-----|--------------------|----------|
| | Kurang | | Cukup | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Rendah | 17 | 70,8 | 7 | 29,2 | 24 | 100 | 0,101 0,01-0,90 | 0,023 |
| Tinggi | 24 | 96,0 | 1 | 4,0 | 25 | 100 | | |
| Total | 41 | 83,7 | 8 | 16,3 | 49 | 100 | | |

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna ($p=0,023$) antara pendapatan dengan tingkat kecukupan vitamin A.

Proporsi responden dengan tingkat kecukupan vitamin A cukup lebih banyak pada responden yang memiliki pendapatan rendah.

Tabel 4. Hubungan Preferensi dan Konsumsi Buah dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

| Variabel | Tingkat Kecukupan Vitamin A | | | | Total | | OR 95% CI | <i>p</i> |
|--------------------------|-----------------------------|------|-------|------|-------|-----|---------------------|----------|
| | Kurang | | Cukup | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Preferensi konsumsi buah | | | | | | | | |
| Suka | 37 | 84,1 | 7 | 15,9 | 44 | 100 | 1,321 0,12-13,6 | 1,00 |
| Tidak | 4 | 80,0 | 1 | 20,0 | 5 | 100 | | |
| Konsumsi buah | | | | | | | | |
| Kurang | 36 | 94,7 | 2 | 5,3 | 38 | 100 | 21,6 3,38-137,87 | 0,001 |
| Baik | 5 | 45,5 | 6 | 54,5 | 11 | 100 | | |

Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna ($p=1,00$) antara preferensi konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A. Proporsi responden dengan kecukupan vitamin A kurang, lebih banyak pada responden yang memilih preferensi konsumsi buah suka. Ada hubungan bermakna ($p=0,001$) antara konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A. Proporsi tingkat kecukupan vitamin A lebih banyak yang kurang pada responden dengan konsumsi buah kurang, dan sebaliknya proporsi tingkat kecukupan vitamin A banyak yang cukup pada responden yang konsumsi buahnya baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden di lapangan pada umumnya jenis buah yang dikonsumsi adalah pepaya, pisang, jambu, semangka.

PEMBAHASAN

Hubungan Uang Saku dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara uang saku dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p<0,05$). Hal ini sesuai dengan penelitian Wulansari yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi besarnya uang saku yang diterima oleh anak adalah semakin besar uang saku yang diterima membuat seseorang lebih leluasa dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang beragam.³ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramita yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan konsumsi buah pada remaja.⁷

Dalam penelitian ini uang saku yang diperoleh responden rata-rata rendah yaitu Rp 150.000,00 sebulan untuk keperluan jajan dan keperluan lainnya. Uang saku ini tidak termasuk uang bayaran sekolah. Uang saku yang makin besar membuat seseorang lebih leluasa dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang beragam karena mencerminkan kemampuan sosial ekonomi orang tua.

Hubungan Jenis Kelamin dan Umur dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p<0,005$). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ida Farida (2007) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur dan diketahui bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur pada perempuan lebih rendah dibandingkan laki-laki.⁸

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara umur responden dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p<0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rita (2002) yang menyatakan bahwa umur berpengaruh terhadap kecepatan seseorang untuk menerima dan merespon informasi yang diterima dan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan preferensi atau kesukaan terhadap konsumsi pangan, termasuk terkait perilaku konsumsi buah dan sayur.⁹

Selain itu kebutuhan remaja terkait konsumsi buah sebaiknya tercukupi, karena buah sangat penting sebagai sumber vitamin

serta sebagai penetral kadar kolesterol darah terutama yang berasal dari pangan hewani. Dengan mengonsumsi buah, kadar kolesterol dapat terkontrol. Oleh karena itu pada kelompok remaja membutuhkan konsumsi buah dalam jumlah cukup.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p > 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Wulansari yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah.³ Hal ini terjadi karena adanya faktor lain yang memengaruhi konsumsi buah. Hal ini disebabkan responden belum mengaplikasikan ilmu yang mereka peroleh dalam penentuan konsumsi makan sehari-hari. Pengetahuan gizi merupakan suatu landasan kognitif terbentuknya sikap, termasuk sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan.¹⁰ Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam pemilihan jenis makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang mengadopsi perilaku makan yang sehat¹¹ dengan demikian pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang diharapkan diikuti pula dengan sikap dan praktik dalam mengonsumsi makanan yang beragam sehari-hari.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ramadhani yang menyatakan terdapat kecenderungan bahwa siswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi semakin tinggi belum tentu dapat memahami dan mengaplikasikan

dengan baik pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.¹² Hal ini sejalan dengan pendapat Khomsan, yang menyatakan bahwa memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupan setiap hari.¹³

Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p > 0,05$). Sedangkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara pendidikan ayah dengan tingkat kecukupan vitamin A. Pendidikan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan orang tua erat kaitannya dengan tingkat kecukupan vitamin A. Jenjang pendidikan formal di Indonesia berdasarkan Peraturan Pemerintah RI Nomor 66 tahun 2010 terbagi menjadi pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Dalam penelitian ini diketahui sebagian besar pendidikan ayah responden adalah SMA/ sederajat, dan sebagian besar pendidikan ibu adalah SD.

Hubungan antara Pendapatan Keluarga dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p < 0,023$).

Ada hubungan erat antara pendapatan dan gizi. Adanya penambahan pendapatan memberikan dampak pada kualitas kesehatan dan gizi keluarga, dan pendapatan atau peningkatan pendapatan yang rendah akan menyebabkan daya beli masyarakat lemah sehingga kualitas konsumsi pangannya juga rendah menghalangi upaya perbaikan gizi yang efektif.¹⁴

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan konsumsi buah dan sayur.¹⁵ Hal ini membuktikan bahwa tingkat pendapatan turut menentukan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Pendapatan yang tinggi cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Pendapatan keluarga sangat dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan dalam sebuah keluarga. Semakin tinggi pendapatan orang tua semakin tinggi pula daya beli makanan, khususnya buah dan sayur. Tingkat pendapatan keluarga yang tinggi akan cenderung diikuti oleh tingginya jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga konsumsi makanan khususnya buah dan sayur baik jumlah maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga.

Selain pendapatan, masih rendahnya konsumsi buah di Indonesia terkait dengan beberapa faktor. Konsumsi buah juga terkait dengan masih rendahnya kesadaran mengonsumsi buah sebagai sumber vitamin dan mineral, rendahnya ketersediaan buah, dan kurangnya keterjangkauan konsumsi produk oleh rumah tangga.

Hubungan antara Preferensi Konsumsi Buah dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan preferensi konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p>0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Nenobanu yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur yaitu ($p>0,05$).¹⁶ Preferensi pangan diasumsikan bahwa sikap seseorang terhadap pilihan makanan, akan berpengaruh pada konsumsi pangan. Pangan yang dikenal dan dipelajari untuk disukai pada masa kanak-kanak umumnya dilanjutkan menjadi preferensi sampai tumbuh dewasa.¹⁷

Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara preferensi dengan tingkat kecukupan vitamin A. Hal ini terjadi karena adanya faktor lain yang memengaruhi preferensi konsumsi buah. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah uang saku responden dan pendapatan keluarga, selain itu juga terkait dengan masih rendahnya kesadaran responden dalam mengonsumsi buah. Hasil wawancara menyatakan bahwa sebagian besar responden menyukai buah, namun inisiatif untuk mengolah, membeli atau ketersediaan buah di rumah masih sangat kurang. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachman yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel preferensi makanan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP.¹⁸

Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Tingkat Kecukupan Vitamin A

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A ($p < 0,05$). Vitamin A merupakan vitamin yang larut dalam lemak atau minyak dan mempunyai beberapa fungsi dalam tubuh manusia. Fungsi utama vitamin A adalah untuk menjaga kesehatan mata. Hal ini karena vitamin A merupakan komponen penting dalam retina mata. Vitamin A juga membantu pertumbuhan dan mempunyai peranan dalam jaringan epitel. Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh.¹⁹ Penelitian yang dilakukan oleh Bahria menunjukkan bahwa sebagian besar (92,1%) remaja kurang mengonsumsi buah dan 77,1 persen kurang mengonsumsi sayur.²⁰ Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah erat kaitannya dengan tingkat kecukupan vitamin A.²¹ Di Indonesia, konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari, sedangkan porsi sayuran dalam bentuk tercampur seperti sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna jingga yang dianjurkan sebanyak 150-200 gram atau 1-2 mangkok sehari.²¹ Sesuai dengan AKG, rata-rata vitamin A yang dianjurkan untuk setiap orang per hari untuk wanita dan laki-laki usia 13 -18 tahun sebesar 600 miligram.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja menyatakan bahwa mereka suka makan buah, tetapi hanya sedikit

yang mengonsumsi buah dalam jumlah yang cukup. Ada hubungan karakteristik responden (jenis kelamin dan umur), tingkat pendidikan ayah, pendapatan keluarga, dan konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin A. Persentase kecukupan vitamin A pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

SARAN

Diharapkan kepada orang tua untuk lebih membiasakan dan meningkatkan konsumsi buah pada remaja, mengingat pentingnya mengonsumsi buah dalam jumlah atau frekuensi yang cukup agar kebutuhan tubuh akan zat gizi yang terkandung dalam buah dapat terpenuhi. Diharapkan pihak puskesmas setempat untuk menyebarkan informasi secara terus-menerus mengenai pentingnya konsumsi buah pada remaja. Dapat dilakukan penelitian lanjutan, dengan menambah variabel lain, sehingga dapat diketahui faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecukupan vitamin A.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 01 Kandis Kabupaten Ogan Ilir dan murid kelas X dan XI sebagai responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusilanti. *Sehat dengan Jus Buah*. Jakarta: Agromedia Pusaka; 2007.
2. Khomsan A. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Sport; 2006.

3. Wulansari ND. Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor, 2009.
4. Khomsan A. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT. Gramedia Mediasarana Indonesia; 2004.
5. Gunawan A. *Kombinasi Makanan Serasi, Pola Makan untuk Langsing dan Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004.
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan RI. *Prilaku Kurang Konsumsi Buah dan Sayur pada Penduduk Usia Remaja*; 2008.
7. Paramita I. Analisis Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Ukuran Lingkar Pinggang pada Perempuan Usia Dewasa Muda. *Skripsi*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB, 2013.
8. Farida I. Faktok-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2007.
9. Rita E. Preferensi Konsumen terhadap Pangan Sumber Karbohidrat Non-Beras. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor, 2002.
10. Rickert VI. *Adolescent Nutrition Assesment and Management*. USA: Chapman dan Hall; 1996.
11. Gracey D, Stanley N, Burke V, Corti B, Beilin LJ. Nutritional Knowledge, Belief and Behaviours in Teenage School Students. *J, Health Education Research*. 1996;11(2); 187-204.
12. Ramadhani DT, Hidayati L. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi 2017*. Surakarta: Program Studi Ilmu Gizi UMS; 2017.
13. Khomsan A. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Bogor: Fakultas Pertanian IPB; 2000.
14. Berg A. *Peranan Gizi dan Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali; 1986.
15. Suryani N, Anwar R, Wardhani HK. Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2015; 5 (3): 6-15.
16. Nenobanu AI, Kurniasari MD, Rahardjo M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal on Medical Science*. 2018; 5(1).
17. Suhardjo. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor; 1989.
18. Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati, IGAW. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2017;6(1); 9-16.

19. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
20. Bahria. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Barat Tahun 2009. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. UI. Depok, 2009.
21. Almatsier. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: PT Gramedia, 2005.