

KECUKUPAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19 BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFI

Mukhlidah Hanun Siregar¹, Hafifatul Auliya Rahmy²

¹ Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Jl. Raya Jakarta KM 4 Pakupatan, Serang, 42124. Email : mukhlidah.hanunsiregar@gmail.com

² Pusat Kajian dan Layanan Kesehatan, UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Jl. Arif Rahman Hakim No.111, Simpang IV Sipin, Telanaipura, Jambi, 36361. Email : hafifatulrahmy@uinjambi.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan yang cepat serta adanya perubahan komposisi tubuh, pematangan reproduksi dan perkembangan psikosial. Remaja memerlukan konsumsi buah dan sayur yang cukup untuk mempertahankan berat badan normal dan menghindari risiko penyakit kronis. Secara global, sebelum pandemic Covid-19 diketahui bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja sangat kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecukupan konsumsi buah dan sayur remaja pada masa pandemi Covid-19. Data dikumpulkan pada bulan Juli 2020 menggunakan *form online* dan diperoleh jumlah responden sebanyak 309 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 59,5% responden memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Sebagian besar hanya mengonsumsi buah atau sayur 2-3 kali per hari dan tidak dilakukan setiap hari dalam seminggu. Jenis buah yang paling sering dikonsumsi yaitu jeruk, dan jenis sayur yaitu kangkung. Namun, frekuensi tersebut belum sesuai dengan anjuran Kemenkes. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan fungsi dan peran buah dan sayur sehingga dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur remaja.

Kata kunci : konsumsi buah; konsumsi sayur; remaja

Pendahuluan

Remaja adalah masa transisi dalam daur kehidupan yang membutuhkan perhatian serius. WHO mendefinisikan remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan linear yang cepat, komposisi tubuh yang berubah, pematangan reproduksi, dan perkembangan psikosial. Pertumbuhan yang cepat biasanya diiringi oleh perubahan aktivitas fisik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk memenuhi tuntutan pertumbuhan dan perkembangan.⁽¹⁾

Perubahan pada fisik, psikosial dan kognitif berhubungan langsung dengan kebutuhan zat gizi pada remaja. Pada masa pubertas terjadi perubahan berat badan, komposisi tubuh dan massa otot. Pada remaja perempuan, peningkatan lemak tubuh meningkat sampai 120 persen saat pubertas.⁽²⁾

Selain itu, ditemukan bahwa remaja memiliki aktivitas sedentari yang dapat berefek pada status gizi.⁽³⁾ Aktivitas sedentari dan pola makan yang tidak seimbang saat remaja sangat berhubungan dengan risiko obesitas, DM tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan lainnya.⁽⁴⁾ Oleh karena itu perlu ada intervensi gizi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman pada remaja untuk melaksanakan pola konsumsi gizi seimbang.⁽²⁾

Untuk mendukung perubahan ini ke arah kesehatan yang baik, perlu diperhatikan aspek asupan zat gizi remaja, salah satunya adalah asupan serat. Asupan serat berperan besar pada fungsi usus dan juga dianggap dapat menurunkan kadar kolesterol, kadar gula darah dan mengurangi risiko obesitas.⁽²⁾ Anjuran asupan serat dalam AKG Indonesia untuk remaja laki-laki adalah 30-37 gram per hari,

sedangkan pada perempuan sebesar 28-30 gram per hari. Buah dan sayur merupakan sumber utama pemenuhan serat, sehingga dianjurkan untuk remaja mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 g per orang per hari. Untuk memenuhi itu semua, remaja harus mengonsumsi 2-3 porsi buah dan 3-4 porsi sayur dalam sehari.^(5,6)

Faktanya, secara global dilaporkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja sangat rendah. Dalam sebuah perbandingan yang dilakukan di 28 negara, ditemukan bahwa remaja AS dan Inggris lebih banyak mengonsumsi makanan yang digoreng dan kurang konsumsi buah dan sayur. Riset lain juga melaporkan bahwa remaja setingkat SMA di AS mengalami penurunan konsumsi buah dan sayur dari tahun 1999 sampai 2015.⁽⁷⁾ Penurunan konsumsi buah dan sayur dibarengi dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji. Dilaporkan bahwa sebesar 58,1% remaja kurang mengonsumsi buah dan 62,8% remaja kurang mengonsumsi sayur dibandingkan dengan angka rekomendasi harian.⁽⁸⁾ Di Kanada menunjukkan bahwa remaja yang rendah konsumsi buah dan sayur sebesar 31,3%.⁽⁹⁾

Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 diketahui bahwa hanya 98,4% remaja usia 13-18 tahun yang konsumsi buah dan sayur dengan kurang. Artinya hanya ada kemungkinan 1-2 dari 100 remaja yang mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup.⁽¹⁰⁾ Hasil ini tidak jauh berbeda dengan hasil Riskesdas tahun 2018 yang menunjukkan bahwa 96,8% remaja usia 10-14 tahun dan 96,4% remaja usia 15-19 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Sebagian besar hanya mengonsumsi 1-2 porsi buah atau sayur per hari dalam seminggu.⁽¹¹⁾ Dalam sebuah penelitian terbaru di tahun 2019, Muna & Mardiana melaporkan bahwa sebesar 53,61% remaja kelas VIII di SMPN 24 Semarang memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang, persentase laki-laki dan perempuan sama.⁽¹²⁾

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja tentu perlu menjadi perhatian serius. Dalam sebuah penelitian cohort

ditemukan bahwa pola konsumsi ini akan terus berlangsung sampai remaja tersebut mencapai usia dewasa. Tidak ditemukan adanya kenaikan yang signifikan dari konsumsi buah dan sayur pada remaja sejak usia 13 tahun sampai 26 tahun, bahkan ditemukan titik terendah konsumsi buah dan sayur pada saat menginjak usia 20-23 tahun.⁽¹³⁾ Ini menandakan bahwa akan sulit melakukan perubahan pola konsumsi buah dan sayur jika sudah menginjak usia dewasa. Oleh karena itu, perlu menanamkan pada remaja akan pentingnya konsumsi buah dan sayur. Kekurangan konsumsi buah dan sayur bukan hanya akan menurunkan asupan serat, tetapi juga penurunan asupan vitamin dan mineral. Kondisi ini akan memicu terjadinya obesitas dan penyakit tidak penular seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker kolon, dan lainnya.⁽¹⁰⁾

Buah dan sayur juga merupakan sumber antioksidan. Anggur, apel, lemon, kiwi, strawberi, pisang, pir dan ceri merupakan buah yang diidentifikasi mengandung antioksidan. Sedangkan sayuran yang mengandung antioksidan yaitu brokoli, kembang kol, buncis, kentang, tomat, bayam, selada, kangkung, dan wortel.⁽¹⁴⁾ Peran antioksidan dalam tubuh adalah untuk meminimalisir radikal bebas. Keberadaan radikal bebas mengakibatkan berbagai kerusakan pada sel yang dalam mengganggu aktivitas enzim, kerusakan pada protein tubuh, dan kerusakan DNA atau mutasi gen akibat kerusakan asam nukleat. Dampaknya adalah terjadinya pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak wajar yang menimbulkan penuaan dini, penurunan imunitas tubuh, kanker dan bahkan kematian.⁽¹⁵⁾ Informasi ini penting disampaikan kepada remaja sebagai salah bentuk upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Mengingat remaja merupakan kelompok yang sangat memperhatikan *body image* dan citra tubuh yang menginginkan tubuh yang sehat dan awet muda.

Pada awal masa pandemi Covid-19, berbagai promosi kesehatan telah disampaikan baik dari pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, perguruan tinggi dan industri.

Intinya adalah pentingnya melaksanakan pola gizi seimbang untuk mencegah tertularnya dari penyakit Covid-19. Pada studi Pietrobelli et.al, ditemukan ada peningkatan konsumsi buah, namun tidak pada konsumsi sayur pada remaja yang mengalami obesitas pada saat pandemi Covid-19.⁽¹⁶⁾ Penelitian lain melaporkan bahwa ada 39,5% remaja yang meningkat konsumsi sayur dan 33,2% remaja yang meningkat konsumsi buah pada saat pandemi.⁽¹⁷⁾ Temuan lain juga menemukan peningkatan konsumsi buah dan sayur di Italia, Spanyol, Chili, Colombia dan Brazil. Pada remaja perempuan ditemukan peningkatan frekuensi konsumsi

Metode

Penelitian ini merupakan desain cross-sectional dengan pendekatan deskriptif, digunakan untuk menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di Indonesia pada masa pandemic Covid-19. Populasi studi adalah siswa yang berada di kelas 7 sampai 12 di seluruh Indonesia. Sampel dipilih dengan menggunakan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi yaitu siswa yang duduk di kelas 7 sampai 12 yang bersekolah di seluruh wilayah Indonesia pada tahun 2020 dan bersedia mengisi form online yang ditentukan.

Informasi yang dikumpulkan berupa nama, jenis kelamin, tanggal lahir, tinggal dengan siapa, kelas, frekuensi, jumlah porsi, dan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi dalam 7 hari terakhir. Semua responden diwajibkan mengisi pertanyaan yang diajukan. Jika ditemukan tidak menjawab/jawaban tidak sesuai format maka responden tersebut dikeluarkan dari daftar responden.

Pengumpulan data menggunakan media online yaitu google form, kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner standar yang dipakai oleh Badan Penelitian Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada Survei Nasional Riset Kesehatan Dasar

sayur dari 4,8 menjadi 5,1 kali per minggu dan frekuensi buah dari 4,0 menjadi 4,4 kali per minggu. Sedangkan pada remaja laki-laki ditemukan peningkatan frekuensi konsumsi sayur dari 4,0 menjadi 4,4 kali per minggu, namun tidak ada perubahan pada konsumsi buah. Sehingga disimpulkan bahwa ada perubahan konsumsi buah dan sayur pada remaja putri pada masa pandemi Covid-19.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi pola konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia pada masa pandemi Covid-19.

tahun 2018. Kuesioner kemudian dibuat dalam bentuk form online untuk mudah dikerjakan oleh responden. Berikut adalah link pengumpulan data <http://gg.gg/KuesionerRemaja2020>. Form disebar pada tanggal 16-24 Juli 2020.

Pada link diberikan informasi yang terdiri dari tujuan penelitian, biodata peneliti, waktu pengerjakan, kompensasi, dan pilihan untuk kesediaan mengisi kuesioner. Setelah pengumpulan data ditutup, dilakukan pengecekan dan manajemen data untuk memastikan data bersih untuk dianalisis. Total responden yang mengisi form kuesioner online sebanyak 366, dan ditemukan 5 orang tidak bersedia mengisi, 34 orang anonim tanpa biodata yang jelas, 10 orang menjawab dua kali, dan 8 orang tidak menjawab konsumsi sayur sesuai format, sehingga jumlah data responden yang dianalisis adalah 309 orang.

Kemudian dilakukan analisis data univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi, porsi, dan jenis konsumsi sayur dan buah remaja di Indonesia dan dilakukan tabulasi silang kecukupan konsumsi buah dan sayur berdasarkan jenis kelamin, kelas, tipe wilayah dan tinggal bersama.

Hasil

Tabel 1. Deskripsi faktor demografi dan asupan buah dan sayur

Variabel	Frekuensi (n=309)	Persentase (%)
Usia (rata-rata usia: 16,35)		
12-15 tahun	75	24,3
16-19 tahun	234	75,7
Kelas		
7-9 (tingkat SMP)	56	18,1
10-12 (tingkat SMA)	253	81,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	98	31,7
Perempuan	211	68,3
Tinggal bersama		
Orangtua	294	95,1
Keluarga selain orangtua	10	3,2
Wali	2	0,6
Kos/pesantren	2	1,0
Tipe wilayah		
Perkotaan	209	67,6
Perdesaan	100	32,4
Asupan buah dan sayur		
Kurang	184	59,5
Cukup	125	40,5

Diperoleh jumlah respon sebesar 309 orang yang memberikan jawaban lengkap. Asal daerah responden tersebar dari 93 kabupaten kota di 17 provinsi di Indonesia.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan remaja yang berusia 16-19 tahun (75,7%) dan duduk di

bangku SMA/ sederajat (81,9%), serta tinggal bersama orangtua (95,1%). Lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan (68,3%) dan tinggal di daerah perkotaan (67,6%). Dan lebih dari setengah jumlah responden memiliki asupan buah dan sayur yang kurang (59,5%).

Tabel 2. Pola konsumsi buah remaja

Uraian	Frekuensi (n=309)	Persentase (%)
Frekuensi konsumsi buah dalam seminggu		
Tidak pernah	18	5,8
Setiap hari	67	21,7
1-3 kali	149	48,2
4-6 kali	75	24,3
Porsi konsumsi buah dalam sehari		
Tidak ada	18	5,8
1 porsi	85	28,5
2-3 porsi	158	51,1
4-6 porsi	45	14,6
Lima jenis buah terbesar		

Jeruk	183	15,1
Pisang	164	13,5
Pepaya	94	7,7
Mangga	86	7,1
Semangka	71	5,9

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa responden lebih banyak yang memiliki frekuensi konsumsi buah dalam seminggu sebanyak 1-3 kali per minggu (48,2%) dan lebih

dari setengah jumlah responden mengonsumsi 2-3 porsi buah per hari (51,1%), serta jeruk merupakan buah yang banyak dikonsumsi oleh responden.

Tabel 3. Pola konsumsi sayur remaja

Variabel	Frekuensi (n=309)	Persentase (%)
Frekuensi konsumsi sayur dalam seminggu		
Tidak pernah	15	4,9
Setiap hari	140	45,3
1-3 kali	70	22,6
4-6 kali	84	27,2
Porsi konsumsi sayur dalam sehari		
Tidak ada	15	4,9
1 porsi	95	30,7
2-3 porsi	186	60,2
4-6 porsi	13	4,2
Lima jenis sayur terbesar		
Kangkung	174	9,8
Wortel	169	9,6
Bayam	168	9,5
Sawi	126	7,1
Kol	114	6,5
Toge	104	5,9

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebesar 45,3% responden mengonsumsi sayur setiap hari dalam seminggu dan lebih dari setengah jumlah responden mengonsumsi 2-3

porsi sayur per hari (60,2%), serta kangkung merupakan jenis sayur yang banyak dikonsumsi oleh responden.

Tabel 4. Asupan buah dan sayur remaja berdasarkan faktor demografi

Demografi	Asupan buah dan sayur				Total	
	Kurang (n=184)		Cukup (n=125)		n	%
	n	%	n	%		
Usia (mean usia: 16,35)						
12-15 tahun	44	58,7	31	41,3	75	100
16-19 tahun	140	59,8	94	40,2	234	100
Kelas						
7-9 (tingkat SMP)	31	55,4	25	44,6	56	100
10-12 (tingkat SMA)	153	60,5	100	39,5	253	100
Jenis kelamin						
Laki-laki	66	67,3	32	32,7	98	100
Perempuan	118	55,9	93	44,1	211	100
Tinggal bersama						
Orangtua	173	58,8	121	41,2	294	100
Keluarga selain orangtua	8	80,0	2	20,0	10	100
Wali	1	50,0	1	50,0	2	100
Kos/pesantren	2	66,7	1	33,3	3	100
Tipe wilayah						
Perkotaan	127	60,8	82	39,2	209	100
Perdesaan	57	57,0	43	43,0	100	100

Tabel 4 merupakan hasil tabulasi silang dari faktor demografi dengan asupan buah dan sayur. Sebagian besar yang mengalami asupan buah dan sayur yang kurang yaitu usia 16-19

tahun (59,8%), kelas 10-12 (tingkat SMA) (60,5%), jenis kelamin perempuan (55,9%), tinggal bersama orang tua (58,8%) dan tinggal di daerah perkotaan (60,8%).

Pembahasan

Dunia secara global mengalami pandemi Covid-19 sejak awal tahun 2020. Kondisi ini mendorong semua pihak berupaya meningkatkan imunitas tubuh agar tidak terjangkit penyakit ini. Pemerintah terus mempromosikan pola hidup sehat dan bersih serta melaksanakan protokol kesehatan dalam upaya untuk memutus mata rantai penularan Covid-19. Salah satu kebijakan untuk mencegah penyebaran Covid-19 adalah himbauan untuk mengurangi aktivitas di luar rumah atau sering disebut *lockdown*, di Indonesia diberikan istilah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kondisi ini menyebabkan berbagai perubahan kegiatan masyarakat menjadi bekerja dan belajar dari rumah.^[19]

Kondisi ini juga menyebabkan berbagai perubahan gaya hidup pada remaja, baik pola

tidur, aktivitas fisik, pola makan dan lama *screen time* di rumah, serta kesehatan mental remaja. Dilansir dari penelitian Di Renzo et.al secara umum terjadi perubahan gaya hidup pada populasi masyarakat usia diatas 12 tahun di Italia. Ditemukan adanya persepsi kenaikan berat badan pada 48,6% responden, 3,3% perokok memutuskan untuk berhenti merokok, dan hanya sedikit peningkatan aktivitas fisik. Akan tetapi dilaporkan bahwa responden lebih patuh menjalani diet serta beralih kepada pangan organik dan membeli buah-buahan dan sayuran.^[20] Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian lainnya yang juga menemukan peningkatan konsumsi buah dan sayur remaja di Italia, Spanyol, Chili, Colombia dan Brazil.^[18] Namun, hasil yang berbeda dilaporkan pada penelitian Lovez-Bueno et.al yang khusus dilakukan pada remaja di Spanyol pada masa

lockdown. Ditemukan bahwa ada penurunan lama waktu aktivitas fisik dalam seminggu, peningkatan lama waktu paparan layar, dan pengurangan konsumsi buah dan sayur harian.^[21]

Persentase asupan buah dan sayur yang kurang sebesar 59,5%. Angka ini lebih rendah dari berbagai temuan penelitian pada tahun sebelumnya, sebelum terjadi pandemi Covid-19 di Indonesia. Dibandingkan dengan penelitian pada bulan Januari 2020, sebelum diputuskannya pandemi di Indonesia, besar remaja siswa SMPN 238 di Jakarta memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang sebesar 75,5%.⁽¹⁹⁾ Sedangkan pada penelitian Purwita, et.al diperoleh sebesar 95,1% remaja memiliki asupan sayur kurang dan 56,1% remaja memiliki asupan buah kurang pada siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Badung.⁽¹²⁾ Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan persentase asupan buah dan sayur pada remaja sebelum dan saat terjadi pandemi Covid-19.

Kenaikan ini dapat diduga karena banyaknya promosi pada masa pandemi. Berbagai edukasi dilakukan pada masa pandemi untuk mengajak remaja melaksanakan pola gizi seimbang⁽²⁰⁾ serta edukasi konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan permainan ular tangga.⁽²¹⁾ Berbagai model dan pendekatan edukasi juga dikembangkan terus agar remaja semakin termotivasi untuk mengonsumsi buah dan sayur seperti media online melalui media sosial atau aplikasi *ruang meeting online* ataupun edukasi langsung. Edukasi ini harus terus dilaksanakan oleh berbagai pihak. Hasil sebuah *systematic review*, Murdiningrum & Handayani menemukan bahwa berbagai edukasi yang dilakukan pada remaja efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan diperoleh bahwa media yang efektif melalui media sosial, media audiovisual, media konvensional.⁽²²⁾ Meningkatkan pengetahuan remaja perlu terus diupayakan sebagai salah satu strategi untuk memperoleh adanya perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur.

Remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur akan terhindar dari risiko obesitas dalam penyakit kronis.

Kandungan serat dari buah dan sayur dapat mencegah terjadinya obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar, mengikat kolesterol dan lemak serta membantu melancarkan pencernaan dan mencegah terjadinya konstipasi. Fungsi serat dalam tubuh tidak dapat digantikan dengan zat gizi lainnya sehingga harus dipenuhi sesuai anjuran yang ada.⁽²³⁾ Anjuran asupan serat dalam AKG Indonesia untuk remaja laki-laki adalah 30-37 gram per hari, sedangkan pada perempuan sebesar 28-30 gram per hari. Buah dan sayur merupakan sumber utama pemenuhan serat, sehingga dianjurkan untuk remaja mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 g per orang per hari. Untuk memenuhi itu semua, remaja harus mengonsumsi 2-3 porsi buah dan 3-4 porsi sayur dalam sehari^(5,6).

Buah dan sayur juga merupakan sumber antioksidan. Antioksidan memiliki kemampuan untuk mencegah terjadinya penuaan dini dan berfungsi juga untuk mengurangi adanya kerusakan kulit akibat adanya radiasi sinar ultraviolet. Keberadaan antioksidan dapat merangsang produksi kolagen yang merupakan unsur penting dalam membentuk struktur, kekenyalan, dan peregangan pada kulit.⁽²⁴⁾ Flavonoid merupakan salah satu senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan dan ditemukan secara luas pada tanaman dan makanan. Flavonoid ditemukan pada sebagian besar tanaman hijau dan berperan dalam pembentukan pigmen berwarna kuning, merah, oranye, biru, dan warna ungu dari buah, bunga, dan daun.^(25,26) Berdasarkan penelitian, buah yang dikonsumsi oleh remaja yaitu jeruk, pepaya, mangga, dan semangka merupakan buah yang berwarna dan mempunyai kandungan antioksidan yang baik. Demikian juga dengan jenis sayur yang banyak dikonsumsi yaitu kangkung, wortel, bayam, sawi merupakan sayur yang mengandung zat antioksidan yang baik untuk tubuh.

Hasil menunjukkan bahwa remaja putri yang duduk di tingkat SMA/ sederajat lebih banyak yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang. Pada masa ini remaja diharapkan mampu menentukan sikap dan perilaku kesehatan yang baik setelah memperoleh

informasi. Hal menarik lainnya adalah remaja yang tinggal di daerah perkotaan lebih banyak yang konsumsi buah dan sayur kurang dibandingkan yang tinggal di daerah pedesaan. Ini diduga terkait dengan banyaknya ketersediaan makanan cepat saji dan produk olahan di daerah perkotaan. Kondisi ini berbanding terbalik dengan daerah pedesaan.

Remaja putri sangat sensitif terhadap penampilan dirinya dan bagaimana kondisi wajahnya, dan bagaimana sikap orang lain terhadap wajahnya serta selalu memiliki persepsi tubuh yang baik dan seperti apa tubuh yang diinginkan. Persepsi terhadap *body image* citra tubuh juga sangat subjektif dan mengarah pada harapan memiliki tubuh yang ideal.⁽²⁹⁾ Oleh karena itu, sangat baik jika saat ini remaja diberikan edukasi untuk konsumsi buah dan sayur untuk menjaga kesehatan serta juga menjaga kesehatan kulit dan mencegah penuaan dini.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa lebih dari setengah responden memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang. Sebagian besar hanya mengonsumsi buah dan sayur 2-3 kali per hari dan tidak dilakukan setiap hari dalam seminggu. Padahal

Penelitian ini hanya menggambarkan pola konsumsi buah dan sayur pada remaja, sehingga belum diperoleh informasi faktor apa yang menyebabkan kondisi ini. Sehingga di penelitian berikutnya dapat diteliti faktor yang menyebabkan remaja meningkat konsumsi buah dan sayur pada masa pandemi. Keterbatasan penelitian ini hanya dapat menjangkau remaja yang terpapar akses internet sehingga di penelitian berikutnya perlu dikembangkan untuk dapat menjangkau remaja di daerah minum akses internet serta dapat menjangkau remaja yang terada di daerah wilayah Indonesia timur. Waktu pengisian kuesioner yang singkat juga dapat mempengaruhi jumlah responden yang menjawab, sehingga dapat disarankan di penelitian berikutnya memberikan jangka waktu yang lebih lama untuk mengisi kuesioner.

anjurannya adalah remaja harus mengonsumsi 2-3 porsi buah dan 3-4 porsi sayur dalam sehari. Edukasi gizi harus terus dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan fungsi dan peran buah dan sayur untuk kesehatan.

Daftar Pustaka

- [1] Sharlin J, Edelstein S. Essentials of Life Cycle Nutrition. Jones and Bartlett Publishers. 2010. 372 p.
- [2] Brown JE, Lechtenberg E, Murtaugh MA, Splett PL, Stang J, Wong R, et al. 6th Ed Nutrition Through the Life Cycle. 2017.
- [3] Wendpap LL, Ferreira MG, Rodrigues PRM, Pereira RA, Loureiro A da S, Gonçalves-Silva RMV. Adolescents' diet quality and associated factors. *Cad Saude Publica*. 2014;30(1):97–106.
- [4] Silva FM de A, Smith-Menezes A, Duarte M de F da S. Consumption of fruits and vegetables associated with other risk behaviors among adolescents in Northeast Brazil. *Rev Paul Pediatr* (English Ed. 2016;34(3):309–15.
- [5] Kemenkes RI. Permenkes No 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- [6] Kemenkes RI. Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. Kemenkes RI. Jakarta; 2019.
- [7] Santrock J. Life-Span Development. Seventeenth. New York: McGraw-Hill Education; 2019.
- [8] Svastisalee CM, Holstein BE, Due P. Fruit and vegetable intake in adolescents: Association with socioeconomic status and exposure to supermarkets and fast food outlets. *J Nutr Metab*. 2012;2012:1–10.

- [9] Takaoka Y, Kawakami N. Fruit and vegetable consumption in adolescence and health in early adulthood: A longitudinal analysis of the Statistics Canada's National Population Health Survey. *BMC Public Health*. 2013;13(1):1–9.
- [10] Hermina H, S P. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Bul Penelit Kesehat*. 2016;44(3):4–10.
- [11] Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. 2018. p. 1–628.
- [12] Muna NI, Mardiana M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport Nutr J*. 2019;1(1):1–11.
- [13] Albani V, Butler LT, Traill WB, Kennedy OB. Fruit and vegetable intake: Change with age across childhood and adolescence. *Br J Nutr*. 2017;117(5):759–65.
- [14] Jideani AIO, Silungwe H, Takalani T, Omolola AO, Udeh HO, Anyasi TA. Antioxidant-rich natural fruit and vegetable products and human health. *Int J Food Prop*. 2021;24(1):41–67.
- [15] Fauzi TM. Peran Antioksidan Vitamin C Pada Keadaan Stres Oksidatif Dan Hubungan Dengan Kadar Malondialdehid (MDA) Di Dalam Tubuh. *Maj Ilm Methoda*. 2018;8(2):61–7.
- [16] Pietrobelli A, Pecoraro L, Ferruzzi A, Heo M, Faith M, Zoller T, et al. Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*. 2020;28(8):1382–5.
- [17] Allabadi H, Dabis J, Aghabekian V, Khader A, Khammash U. Impact of COVID-19 lockdown on dietary and lifestyle behaviours among adolescents in Palestine. *Dyn Hum Heal*. 2020;2020(2):7.
- [18] Ruiz-Roso MB, Padilha P de C, Mantilla-Escalante DC, Ulloa N, Brun P, Acevedo-Correa D, et al. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*. 2020;12(6):1–18.
- [19] Amelia CM, Fayasari A. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *J Gizi dan Pangan Soedirman*. 2020;4(1):94–105.
- [20] Siregar MH, Koerniawati RD. Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor. *COMMUNITY J Pengabdian Kpd Masy*. 2021;1(1):16–9.
- [21] Wijayanti TS, Fayasari A, Khasanah TA. Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *J Nutr Coll*. 2021;10(1):18–25.
- [22] Murdiningrum S, Handayani. Efektifitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Remaja. *J Mhs BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*. 2021;7(1):53–9.
- [23] Yuliah Y, Adam A, Hasyim M. Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Mamuju. *J Kesehat Manarang*. 2017;3(1):50–3.
- [24] Rakhmat II, Juliastuti H, Yuslianti ER, Handayani DR, Fauzan KB, Mutiadewi NS, et al. Sayuran Dan Buah Berwarna Ungu Untuk Meredam Radikal Bebas. Yogyakarta: Penerbit Deepublish; 2021.
- [25] Arifin B, Ibrahim S. Struktur, Bioaktivitas Dan Antioksidan Flavonoid. *J Zarah*. 2018;6(1):21–9.
- [26] Redha A. Flavonoid: Struktur, Sifat Antioksidatif dan Peranannya Dalam Sistem Biologis. *J Berlin*. 2010;9(2):196–202.
- [27] Eliza E. Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah, Sayur Dan Status Gizi

- Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Palembang. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang). 2019;14(1):38–44.
- [28] Liasih Y, Rohani T. Dampak Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Putri Kelas X IPA di SMA Negeri 1 Sewon Bantul. J Ilmu Kebidanan. 2019;6(1):38–44.
- [29] Margiyanti NJ. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. J Akad Baiturrahim Jambi. 2021;10(1):231.