

Hubungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Dita Veranita^{1*}, Rusni Masnina², Arief Budiman³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: ditavera65@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:24/09/21

Diterbitkan: 22/04/22

Abstrak

Tujuan studi: Mengetahui “Hubungan Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”

Metodologi: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berjenis penelitian observasional yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung maupun tidak langsung, pengambilan sampel yaitu *proportionate stratified random sampling* dan menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah valid dan penelitian ini menggunakan analisa bivariat uji statistik *spearman rank*.

Hasil: Diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur dengan p-value 0,002 yang berarti hipotesis nol ditolak.

Manfaat: Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi kepada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur agar konsumsi buah dan sayur dilingkungan teman sebayanya diterapkan dengan baik sehingga mampu mencapai batas kecukupan konsumsi buah dan sayur yang sesuai dengan anjuran.

Abstract

Purpose of study: To analyze " The Relationship of Peers With Fruit and Vegetable Consumption in Health Students at Muhammadiyah University of East Kalimantan"

Methodology: This research is a quantitative research with the type of observational research conducted by observing either directly or indirectly, sampling method namely *proportionate stratified random sampling* using the slovin formula. Data collection in this study used a valid questionnaire. Bivariate analysis in this study used the statistical test *Spearman rank*.

Results: Based on bivariate result using spearman rank is a significant with a p-value of 0.002, which means the null hypothesis is rejected.

Applications: This research is expected to be a source of information for students at the Muhammadiyah University of East Kalimantan so that the consumption of fruits and vegetables in their peers is implemented properly so that they are able to reach the limit of adequacy of fruit and vegetable consumption in accordance with the recommendations.

Kata kunci: Teman Sebaya, Konsumsi buah dan sayur, mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral termasuk dalam senyawa bioaktif yang tergolong antioksidan dan terkandung dalam senyawa bioaktif yang berfungsi mencegah kerusakan pada tubuh. Sedangkan serat membantu pencernaan serta menghambat perkembangan sel kanker pada usus besar. Konsumsi yang cukup pada buah dan sayuran dapat meminimalkan risiko buang air besar, sembelit, dan obesitas. Konsumsi yang cukup pada buah dan sayuran juga merupakan indikator sederhana untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Asupan buah dan sayur tidak hanya penting untuk pertumbuhan, tetapi juga untuk menjaga daya tahan tubuh terhadap serangan virus. Di masa pandemi seperti sekarang ini, sangat penting bagi kita untuk lebih patuh dan waspada agar terhindar dari paparan virus covid 19. Peningkatan daya tahan menjadi salah satu kunci pencegahan infeksi dari covid 19. Konsumsi buah-buahan dan sayuran sangat membantu untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh (Kementerian Kesehatan, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyarankan untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran yaitu sebanyak 400 gram per hari, yang terdiri 250 gram sayur dan 150 gram buah. Untuk usia remaja sampai dewasa disarankan untuk mengkonsumsi 400-600 gram per hari nya dengan porsi sayur dua pertiga dari jumlah yang dianjurkan. Permenkes menjelaskan konsumsi buah dan sayur hendaknya mengikuti anjurannya yaitu 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah untuk setiap harinya. (Kemenkes, 2014).

Apabila kita mengonsumsinya dengan jumlah yang kurang maka akan menyebabkan masalah kesehatan dimasa yang akan datang yaitu berupa penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker yang mana biasa muncul di usia lanjut, serta dapat membuat tubuh kekurangan nutrisi berupa vitamin, serat, dan mineral (Sekarindah, 2008 dalam Dhaneswara, 2016) dan dapat meningkatkan mediator proinflamasi dalam tubuh kita (Hosseini, B. et al, 2018)

Konsumsi buah-buahan dan sayuran di Indonesia masih bisa dikatakan kurang. Hal ini bisa dilihat dari pada masing-masing orang konsumsi sayur yaitu 57,1 gram per hari dan untuk nilai konsumsi buah-buahan yaitu sebesar 33,5 gram per hari. Pada tahun 2013 prevalensi konsumsi buah dan sayur di Indonesia tidak mencukupi sampai 5 porsi pada penduduk umur >10 tahun yaitu mencapai 93,5 %. Pada tahun 2016 Kalimantan Timur termasuk menjadi salah satu provinsi dengan konsumsi buah dan sayur kurang dari rata rata konsumsi nasional (173 gram per kapita sehari (Kemenkes, 2014).

Melihat dari data tersebut yang mengatakan konsumsi buah dan sayur masih terbilang rendah, maka penting untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah pola konsumsi buah dan sayur kita sehari-hari. Hal ini sangat penting diterapkan untuk semua kalangan mengingat ada banyak manfaat yang diperoleh dalam konsumsi buah-buahan dan sayuran. Dan dari data tersebut juga menjelaskan bahwa konsumsi buah-buahan dan sayuran di Indonesia tidak mencukupi 5 porsi pada penduduk usia >10 tahun yaitu mencapai 93,5 %, yang mana rentang usia 10 tahun keatas tersebut sudah bisa dikatakan sebagai usia remaja. Seperti yang kita ketahui remaja merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan setelah ibu hamil dan balita, apabila kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Hal itu dikarenakan pada masa remaja seseorang akan mengalami masa pertumbuhan yang sangat cepat sehingga dibutuhkan kecukupan gizi dan nutrisi yang tinggi menurut Susianto (2010) dalam Muna, (2019). Selain itu juga para remaja memiliki beragam aktivitas yang dilakukannya sehingga membutuhkan banyak energi dalam melakukan kegiatan sehari-harinya berupa pergi sekolah atau kuliah, mengikuti organisasi, ekstrakurikuler, bahkan ada yang berkerja dan lain-lain sebagainya.

Semakin beragam aktivitas maka semakin banyak pula teman sebaya yang berada di lingkungan sekitarnya. Yang mana teman sebaya dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja, hal ini karena pada remaja lebih banyak waktu yang dihabiskan bersama teman sebayanya. Sehingga teman sebaya berpengaruh pada minat, sikap, pembicaraan, perilaku, dan penampilan daripada pengaruh dari keluarga (Sianturi, 2018).

Semakin luas ruang lingkup pertemanan maka semakin berpengaruh pada kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Beberapa penelitian telah dilakukan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nadya Itsnal Muna dan Mardiana (2019), menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsibuah dan sayur pada remaja dengan nilai *p-value* 0,002. Hasil penelitian yang lainnya juga menunjukkan hasil yang sama yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Alfonsa Reni Oktavia, Ahmad Syafiq, Asih Setiarini (2019), menjelaskan bahwa terdapat adanya hubungan dukungan teman sebaya dengankonsumsi buah didaerah urban . Hal tersebut dikarenakan remaja pada daerah tersebut mendapat dukungan baik dari teman sebayanya sebesar 73% . Dan untuk responden yang kurangmendapatkan dukungan teman sebayanya cenderung berisiko 2,4 kali mengkonsumsi buah kurang dari 2x per hari.

Berdasarkan studi pendahuluan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dilakukan secara *online* pada tanggal 24 Januari 2021 dengan populasi 596 orang, dilakukannya pembagian kuesioner terhadap 20 orang mahasiswa tentang konsumsi buah dan sayur didapatkan hasil 9 (42,1%) dari 20 mahasiswa menjawab konsumsi buah sebanyak 1 porsi perhari atau kurang dari yang disarankan yaitu 2-3 porsi per hari, 10 (70%) dari 20 mahasiswa menjawab konsumsi sayur sebanyak 1-2 porsi perhari atau kurang dari yang dianjurkan yaitu 3-4 porsi per hari, dan 1 (5%) mahasiswa menjawab tidak pernah mengkonsumsi buah dalam sehari.

Sedangkan pada studi pendahuluan teman sebaya, didapatkan 11 (52,4%) menjawab jarang, 7 (33,3%) menjawab sering dan 2 (14,3) menjawab selalu mengkonsumsi buah dan sayur saat bersama temannya. Dari uraian yang telah dijelaskan di atas konsumsi buah-buahan dan sayuran masih terbilang rendah maka dari itu perlu dilakukan penelitian tentang konsumsi buah-buahan dan sayuran pada mahasiswa kesehatan serta apakah ada hubungannya teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan.

2. METODOLOGI

Ini adalah penelitian kuantitatif berjenis penelitian observasional dan dalam penelitian ini digunakannya rancangan *cross sectional*. Populasi yang dipilih adalah mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, berjumlah 596 orang. Di penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan *proportionate stratified random sampling* yang mana jumlah stratanya dan jumlah unit tidak sama, dan diperoleh sampel sebanyak 239 orang responden yang mana sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Uji korelasi *Spearman Rank* dan uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* digunakan dalam pengolahan data. Dilakukannya uji tersebut dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel serta melihat arah hubungan dan keeratan pada kedua variabel. Dan pada uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* didapatkan data yang tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan *cut of point* dan diperoleh nilai median 11.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1. Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Presentase (%)
D3 Keperawatan	41	17,2
D3 Kesehatan Lingkungan	4	1,7
S1 Ilmu Farmasi	56	23,4
S1 Keperawatan	56	23,4
S1 Kesehatan Lingkungan	16	6,7
S1 Kesehatan Masyarakat	66	27,6
Jumlah	239	100

Dari data diatas dapat dilihat hasil bahwa dari total 239 responden berasal dari S1 Kesehatan Lingkungan sebanyak 66 orang (27,6%), S1 Ilmu Farmasi 56 orang (23,4%), S1 Keperawatan 56 orang (23,4%), D3 Keperawatan 41 orang (17,2%), S1 Kesehatan Lingkungan 16 orang (6,7%), dan D3 Kesehatan Lingkungan 4 orang (1,7%).

Tabel 2 Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	54	22.6
Perempuan	185	77.4
Total	239	100%

Dari data diatas dapat dilihat hasil bahwa dari total 239 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan sebanyak 185 (77.4%) dan laki-laki sebanyak 54 (22.6%).

Tabel 3 Karakteristik usia

Usia	Frekuensi	Presentase(%)
20	70	29.3
21	169	70.7
Total	239	100.0

Dari data diatas dapat dilihat hasil bahwa dari total 239 responden sebagian besar berusia 21 tahun sebanyak 169 (70.7%) dan yang berusia 20 tahun sebanyak 70 (29.3%).

Tabel 4 Uang Saku

Uang Saku	Frekuensi	Presentase (%)
Rp. <500.000,-	131	54,8
Rp. ≥500.000,-	108	45,2
Jumlah	239	100

Dari data diatas dapat dilihat hasil bahwa dari total 239 responden sebagian besar mempunyai uang saku kurang dari 500.000 sebanyak 131 (54.8%) dan yang ≥500.000 sebanyak 108 (45,2%).

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Teman sebaya	.208	239	.000	.870	239	.000

Dari data diatas diatas setelah dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorof-Smirnov*, maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai signifikan atau nilai p pada teman sebaya yaitu $0,000 < 0,05$. Maka peneliti menggunakan *cut of point* median.

Tabel 6 Hasil Median

N	Valid	239
	Missing	0
Median	11.00000	

Dari data diatas diatas setelah dilakukan perhitungan median, maka dapat disimpulkan bahwa data teman sebaya memiliki nilai median yaitu 11,00.

Tabel 7 Hasil analisis univariat teman sebaya

Teman Sebaya	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	172	72.0
Kurang	67	28.0
Total	239	100.0

Dari data diatas dapat dilihat hasil bahwa dari total 239 responden sebagian besar teman sebaya yang berpengaruh baik sebanyak 172 orang (72.0%), dan teman sebaya yang berpengaruh kurang sebanyak 67 orang (28,0%).

Tabel 8 Hasil analisis univariat konsumsi buah dan sayur

Konsumsi buah dan sayur	Frekuensi	Persentase(%)
Cukup	62	25.9
Kurang	177	74.1
Total	239	100.0

Dari data diatas dapat dilihat hasil bahwa dari total 239 responden sebagian besar konsumsi buah dan sayur kurang sebanyak 177 orang (74.1%), dan konsumsi buah dan sayur cukup sebanyak 62 orang (25.9%).

Tabel 9 Hasil analisis bivariat teman sebaya dan konsumsi buah dan sayur

		Teman sebaya	FFQ
Spearman's rho	Teman sebaya	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.199**
		N	.002
FFQ		Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.199**
		N	.002

Dari data diatas didapatkan hasil adanya hubungan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur dengan nilai p-value 0,002. Dan diperoleh nilai koefisien korelasi yang positif sebesar 0,199 yang mana dapat dikatakan hubungan antara dua variabel tersebut positif atau searah, dan memiliki keeratan yang sangat lemah.

3.1 Diskusi

Pada analisa univariat teman sebaya diperoleh hasil dari total 239 responden didapatkan teman sebaya yang berpengaruh baik sebanyak 172 orang (72.0%), dan teman sebaya yang memberi pengaruh kurang sebanyak 67 orang (28,0%). Peneliti berasumsi bahwa teman sebaya dapat mempengaruhi tingkat konsumsi buah-buahan dan sayuran pada setiap individu, semakin kurang pengaruh teman sebaya yang baik maka tingkat konsumsi buah dan sayur juga akan rendah. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hafsah (2012) dalam Sholehah *et al* (2016) yang menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara teman sebaya terhadap konsumsi buah dan sayur. Responden yang mendapatkan pengaruh baik dari temannya memiliki peluang 4,182 kali lebih besar mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan yang mendapatkan pengaruh kurang baik. Menurut Savitri (2009) dalam Oktavia *et al* (2019), pengaruh rekan atau teman sebaya itu sangatlah kuat, dikarenakan pada usia remaja lebih memperhatikan penampilan maupun perilaku sosial serta berusaha agar dapat diterima oleh temannya. Sehingga pemilihan makanan menjadi tolak ukur agar di terima oleh lingkungan temannya. Sedangkan pada analisa univariat konsumsi buah dan sayur, terdapat 62 orang (25,9%) yang konsumsi buah-buahan dan sayuran sesuai dengan anjuran yaitu 400 gram/hari, sedangkan 177 orang (74,1%) konsumsi buah-buahan dan sayuran masih tidak mencukupi standar yang di anjurkan. Dari data tersebut mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur hanya mengkonsumsi sebanyak 285,8 gram/hari. Untuk konsumsi buah 130,3 gram/hari, dan untuk konsumsi sayur yaitu 155,1 gram/hari. Hal tersebut memperlihatkan masih banyak yang konsumsi buah dan sayurnya kurang dari anjuran. Padahal jika dilihat dari yang dianjurkan (WHO) dalam Rasmussen, M. *et al.* (2006) konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 400 gram/hari yang mana terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Jika konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia masih kurang secara terus menerus maka akan menimbulkan resiko terjadinya masalah kesehatan dimasa yang akan datang seperti penyakit degenerative (penyakit akibat pola makan yang tidak sehat). Menurut Hall, J. N. *et al.* (2009) konsumsi buah dan sayuran yang rendah merupakan faktor risiko yang penting sehingga memiliki kontribusi terhadap meningkatnya beban *global* terhadap penyakit kronis. Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh WHO (2003) dalam Farida (2010) yang menyebutkan bahwa meningkatnya risiko terjadinya penyakit degerative pada

masyarakat seperti obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes, hipertensi, dan kanker usus besar. Serta pada penelitian Li F, *et al.* (2015) dalam Tian, Y. *et al.* (2018) mengatakan resiko munculnya sindrom metabolik lebih besar jika kurangnya dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Untuk itu, diharapkan kepada masyarakat agar mampu menerapkan serta membiasakan diri dengan pola makan yang seimbang dan sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup, khususnya pada usia anak-anak dan remaja agar terhindarnya dari masalah kesehatan di masa yang akan datang.

Menurut hasil dari tabulasi silang memperlihatkan bahwa responden dengan teman sebaya yang berpengaruh baik dan kurang pada konsumsi buah dan sayur sebanyak 118 orang (68.6%) dan teman sebaya yang berpengaruh baik dan cukup dalam konsumsi buah-buahan dan sayuran sebanyak 54 orang (31.4%). Sedangkan pada teman sebaya yang berpengaruh kurang dan kurang pada konsumsi buah dan sayur sebanyak 59 orang (88.1%) dan teman sebaya yang berpengaruh kurang dan cukup dalam konsumsi buah dan sayur sebanyak 8 orang (11.9%). Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan Spearman's rho teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didapatkan hasil nilai p value = 0,002 maka dikatakan terdapat hubungan bermakna antara teman sebaya dengan konsumsi buah-buahan dan sayuran pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muna & Mardiana (2019) bahwa terdapat hubungan yang pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada usia remaja. Hal ini disebabkan perilaku serta minat para remaja cenderung mengikuti temannya, salah satunya yaitu dalam mengkonsumsi makanan. Mereka yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman cenderung lebih berusaha agar bisa diterima oleh lingkungan pertemanannya, sehingga preferensi makanan yang mereka konsumsi pun berdasarkan pengaruh dari lingkungan teman sebayanya. Ditambah lagi kebiasaan makan pada saat remaja cenderung bertahan dan berlanjut hingga usia dewasa jika masih berada di lingkungan teman sebayanya Devine, C.M. *et al.* (2006).

Begitu juga Pada penelitian Oktavia *et al.* (2019), menunjukkan hasil yang sama terdapat hubungan yang signifikan, yang mana pada penelitian tersebut para remaja mendapatkan pengaruh baik dari teman sebaya sebesar 73%. Adapun hasil penelitian yang berbeda atau tidak sejalan dengan penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nenobanu *et al.* (2018), yang mana pada penelitian tersebut mengatakan tidak ada hubungan yang bermakna hal ini disebabkan oleh pengaruh teman sebaya yang lebih cenderung dalam hal mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur dengan nilai (p-value 0,002) yang berarti H_0 ditolak. Serta diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,199 yang mana nilai tersebut positif sehingga dikatakan bahwa hubungan antara dua variabel tersebut positif atau searah, dan memiliki keeratan yang sangat lemah.

REFERENSI

- Devine, C. M. *et al.* (2006) 'Life-Course Events and Experiences', *Journal of the American Dietetic Association*, 99(3), pp. 309–314. doi: 10.1016/s0002-8223(99)00080-2.
- Dhaneswara, D. P. (2016). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 34.
- Farida, I. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smpn 8 Depok Tahun 2012.
- Hall, J. N. *et al.* (2009) 'Global Variability in Fruit and Vegetable Consumption', *American Journal of Preventive Medicine*, 36(5), pp. 402-409.e5. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.029.
- Hosseini, B. *et al.* (2018) 'Effects of fruit and vegetable consumption on inflammatory biomarkers and immune cell populations: A systematic literature review and meta-analysis', *American Journal of Clinical Nutrition*, 108(1), pp. 136–155. doi: 10.1093/ajcn/nqy082.
- Kemkes. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 mengenai PEDOMAN GIZI SEIMBANG. *Implementation Science*.
- Kemkes2014. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Final-Panduan-Gizi-Seimbang-Pada-Masa-Covid-19-1.Pdf. In *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19* (p. 31).

- Muna, N. I. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang)*. 80.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- Oktavia, A. R., Syafiq, A., & Setiarini, A. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah-Sayur Pada Remaja Di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 33–44.
- Rasmussen, M. *et al.* (2006) ‘Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: A review of the literature. Part I: Quantitative studies’, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, pp. 1–19. doi: 10.1186/1479-5868-3-22.
- Sholehah, A., Andrias, D. R., & Nadhiroh, S. R. (2016). Preferensi (Kesukaan), Pegetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 1–6. Untuk, D., & Persayaratan, M. (2015). *Nurlidyawati-Fkik*.
- Sianturi, E. (2018) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja yang Tinggal di Rumah Kos di Kota Tarutung Tahun 2017*. Universitas Sumatera Utara.
- Tian, Y. *et al.* (2018) ‘Fruit and vegetable consumption and risk of the metabolic syndrome: A meta-analysis’, *Public Health Nutrition*, 21(4), pp. 756–765. doi: 10.1017/S136898001700310X.