



ANALISIS PAPARAN MEDIA INFORMASI DAN UANG SAKU DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DI SMA NEGERI 19 SURABAYA

Muzaynia^{1*}, Fitriana Nugraheni², RR. Nurul Hidayati³

^{1,3} Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, Jl. Medokan Semampir Indah No.27, Medokan Semampir, Surabaya, 60119, Jawa Timur, Indonesia

² Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Unesa kampus, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, 60213, Jawa Timur, Indonesia

*niamuzay54@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Article history Submitted: 25-08-2023 Accepted: 06-11-2023 Published: 31-12-2023 DOI : https://doi.org/10.47522/jmk.v6i1.263</p> <p>Kata Kunci: Konsumsi Buah dan Sayur; Paparan Media Informasi; Remaja; Uang Saku.</p> <p>Keywords : <i>Adolescent; Fruit and Vegetable Consumption; Media Exposure; Pocket Money.</i></p>	<p>Pendahuluan : Rendahnya asupan buah dan sayur di kalangan remaja merupakan masalah umum terkait perilaku konsumsi remaja yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif dan masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan paparan media informasi dan uang saku dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMA Negeri 19 Surabaya. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif observasional <i>cross-sectional</i> dengan sampel 100 siswa yang dipilih secara proposional menggunakan metode <i>stratified random sampling</i>. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan 69% siswa mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori baik. Sebanyak 32,2% siswa tidak pernah konsumsi sayur, dan 36,1% siswa konsumsi buah 1x/minggu. Penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara paparan media informasi dengan konsumsi buah dan sayur ($p=0,008$), namun tidak dengan uang saku ($p=0,289$). Kesimpulan: Sekolah berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan praktik konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja. Penggunaan media informasi yang menarik dapat digunakan untuk meningkatkan konsumsi, sehingga kebutuhan serat remaja terpenuhi.</p>
	<p style="text-align: center;">ABSTRACT</p> <p>Introduction: <i>Low intake of fruits and vegetables among adolescents is a common problem related to adolescent consumption behaviour that can increase the risk of degenerative diseases and health problems. The study aimed to determine media exposure and pocket money with fruit and vegetable consumption at SMA Negeri 19 Surabaya. Method:</i> The research used an quantitative observational <i>cross-sectional</i> with a sample was 100 students selected proportionally using stratified random sampling. Result: 69% of students had adequate fruit and vegetable consumption. 32.2% of students never consume vegetables, and 36.1% of students consume fruit 1x/week. This research showed</p>

*there were significant relationships between media exposure and fruit and vegetable consumption ($p=0.008$), however not by pocket money ($p=0,289$). **Conclusion:** School has an important role in awareness and practice of fruit and vegetable consumption among adolescents. Use of attractive information media can be used to increase consumption, so that adolescents' dietary fiber needs are met.*

PENDAHULUAN

Salah satu pesan penting yang diungkapkan dalam panduan gizi seimbang ialah pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebagai upaya untuk mencapai gaya hidup sehat dalam masyarakat (Nay et al., 2020). Terpenuhinya asupan buah dan sayur menurunkan risiko defisiensi zat gizi mikro dan penyakit tidak menular dimasa yang akan datang. Hal ini menunjukkan bahwa tercukupinya asupan zat gizi vitamin, mineral, dan serat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis (Liasih & Rohani, 2019).

Permasalahan yang sering terjadi terkait perilaku konsumsi di kalangan remaja adalah rendahnya asupan buah dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada kelompok remaja, yang termasuk dalam kategori yang lebih rentan terhadap kekurangan zat gizi mikro karena pertumbuhan pesat dalam usia 12-21 tahun, dapat memperbesar kemungkinan timbulnya risiko penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan masalah kardiovaskular (Komang et al., 2018). Selain itu, remaja putri akan mengalami anemia akibat kekurangan vitamin dan mineral dari buah dan sayur yang membantu penyerapan zat besi makanan. Sesuai dengan panduan yang ada dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS), disarankan agar masyarakat yang berusia lebih dari 10 tahun mengonsumsi sejumlah 3-5 porsi sayur, setara dengan 250 gram per hari, dan 2-3 porsi buah, setara dengan 150 gram per hari. Tambahan pula, menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), masyarakat Indonesia terutama remaja dianjurkan mengonsumsi sayur dan buah sekitar 400-600 gram sayur dan buah per hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Secara global konsumsi buah dan sayur di negara Asia dilaporkan sangat rendah, 85,1% di India, 83,3% di Myanmar, 77,1% di Sri Lanka, 76,3% di Thailand, dan Indonesia sebesar 75,2% (Peltzer & Pengpid, 2012). Dalam skala nasional konsumsi buah di Indonesia adalah 54,09% (BPS, 2021). Sementara itu, menurut Kementerian Pertanian (Kementan), Badan Ketahanan Pangan, konsumsi sayuran di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 57%. Artinya secara keseluruhan kurangnya konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia terdapat kenaikan jumlah dari tahun 2015 hingga 2021. RISKESDAS 2018 menunjukkan provinsi Jawa Timur sebanyak 93,9% masyarakat yang kurang konsumsi buah dan sayur (<5 porsi per hari dalam seminggu) dan di Kota Surabaya berdasarkan kelompok umur 15-19 tahun sebesar 95,5%.

Remaja usia 13 tahun hingga 15 tahun mempunyai tingkat konsumsi buah dan sayur yang rendah jika dibandingkan dengan anak usia 5 tahun - 10 tahun. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan remaja memilih makanan atau camilan yang tinggi lemak, gula, dan

garam. Faktor ini didukung oleh sejumlah uang saku yang dimiliki oleh remaja pada rentang usia ini. Remaja dengan uang saku yang cukup besar cenderung makan makanan modern yang bergengsi dengan harapan dapat diterima oleh teman sebayanya. Remaja dengan uang saku tinggi tidak berpikir untuk membeli buah dan sayur dengan uang tersebut, lebih mengutamakan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti memilih kue kering, *fast food*, dan makanan ringan (Muna & Mardiana, 2019).

Remaja yang tidak maksimal dalam paparan media informasi tentang gizi dan kesehatan akan memiliki pengaruh besar terhadap pemilihan makanan. Media memiliki potensi untuk meningkatkan penerimaan informasi melalui berbagai indera. Semakin banyak indera yang diaktifkan, semakin mudah informasi tersebut diterima (Dahniman Saputra et al., 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rachman et al., 2017) ditemukan bahwa sebanyak 24 siswa (28,2%) dari SMPK 1 Harapan memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang baik (<5 porsi per minggu). Terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan responden yang terpapar media informasi kesehatan; responden yang telah terpapar media informasi kesehatan cenderung mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur (60,1%) dibandingkan dengan responden yang tidak pernah terpapar media informasi kesehatan (39,9%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode *focus group discussion* (FGD) di SMA Negeri 19 Surabaya menunjukkan bahwa rerata sampel memiliki tingkat konsumsi yang kurang terkait buah dan sayur. Frekuensi konsumsi buah pada sampel rendah, dibuktikan dengan pernyataan sampel bahwa mengonsumsi buah hanya saat menginginkannya (3-4 kali seminggu), bahkan saat orang tua mereka menyediakannya setiap hari di rumah. Frekuensi konsumsi sayur juga rendah, didukung oleh 1 dari 16 sampel yang hanya mengonsumsi sayur setiap kali makan dalam sehari-harinya. Dari penjabaran yang telah disampaikan sebelumnya, terlihat bahwa faktor-faktor tertentu memengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk menyelidiki kaitan antara paparan media informasi dan jumlah uang saku dengan pola konsumsi buah dan sayur di SMA Negeri 19 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 19 Surabaya dengan rentang usia 15-18 tahun pada bulan Mei 2023 yang menggunakan pendekatan kuantitatif observasi analitik dengan rancang *cross sectional*. Kelompok yang dijadikan subjek penelitian terdiri dari siswa-siswi yang berada di kelas X dan XI SMA Negeri 19 Surabaya. Sampel sejumlah 100 siswa yang masing-masing kelas diambil sejumlah 16-17 siswa menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan kriteria inklusi ada di sekolah saat penelitian dilakukan, bersedia menjadi responden melalui tanda tangan lembar persetujuan, sebagai siswa aktif di SMA Negeri 19 Surabaya. Sedangkan untuk kriteria eksklusi penelitian ini adalah remaja yang tidak bisa diberi intervensi karena tidak diperbolehkan konsumsi buah dan sayur, dan remaja yang mempunyai riwayat alergi terhadap buah dan sayur.

Data sekunder dalam penelitian ini untuk mengetahui data administrasi siswa dan keadaan lingkungan sekolah maupun di sekitar sekolah. Variabel independen dalam penelitian ini adalah paparan media informasi dan uang saku, sedangkan variabel dependen nya adalah konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ untuk mengetahui frekuensi konsumsi buah dan sayur, dan kuesioner yang telah tervalidasi untuk mengetahui paparan media informasi dan uang saku remaja di SMA Negeri 19 Surabaya. Data penelitian ini dianalisis melalui pendekatan univariat dan analisis bivariat dengan bantuan program komputer SPSS. Metode statistik yang diterapkan melibatkan penggunaan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact Test* untuk menguji relasi antara variabel dependen dan variabel independen pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Konsumsi buah dan sayur diukur dengan 8 pertanyaan. Tingkat konsumsi akan dikelompokkan menjadi 2 kategori berdasarkan nilai tengah (mean) sehingga nilai <4 jika konsumsi kurang dan ≥ 4 jika konsumsi baik. Pembagian kelas kategori uang saku berdasarkan pendekatan nilai rata-rata (mean) yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan dihitung dengan menjumlahkan skor tertinggi (30.000) dan skor terendah (2.000). Selanjutnya, hasil penjumlahan ini dibagi dua, menghasilkan rata-rata skor sebesar 16.000. Sedangkan pembagian kategori paparan media informasi berdasarkan pertanyaan tertutup dengan pilihan pernah atau tidak pernah.

Sebelum memulai penelitian, peneliti menjelaskan lembar penjelasan etik kepada responden dan meminta *informed consent* agar tidak melanggar hak-hak manusia sebagai subyek penelitian. Ini bertujuan agar responden memahami tujuan penelitian, dampak yang diteliti, dan memiliki hak untuk menolak intervensi atau pengamatan tanpa tekanan dari peneliti yang telah diuji oleh komisi etik penelitian kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Ngudia Husada Madura dengan nomor lolos kaji etik 1823/KEPK/STIKES-NHM/EC/VII/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik umum siswa

Informasi mengenai usia dan jenis kelamin siswa dapat disimak melalui tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Umum Siswa

Karakteristik Umum	Frekuensi	Presentase
Usia		
15-16 Tahun	51	51
17-18 Tahun	49	49
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	36
Perempuan	64	64

*N 100

Data karakteristik siswa SMA Negeri 19 Surabaya menunjukkan bahwa yang menjadi responden penelitian terdiri dari 100 orang dengan 51% berusia 15-16 tahun dan 49% berusia 17-18 tahun. Dalam hal distribusi jenis kelamin, 36% merupakan laki-laki dan 64% merupakan perempuan.

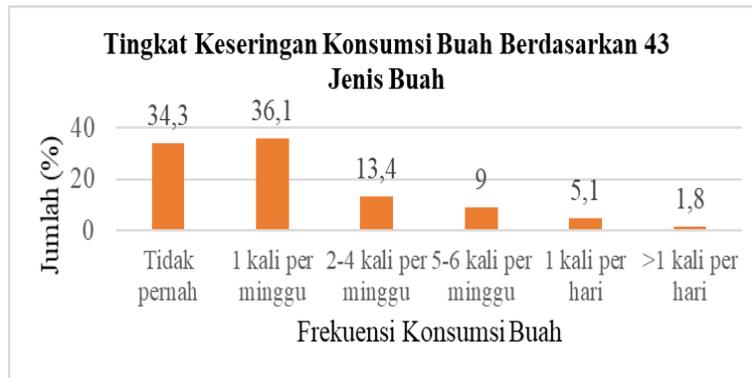
Tabel 2 Hasil Analisis Univariat Variabel

Variabel	Frekuensi	Presentase
Konsumsi		
Baik (≥ 4 poin mean)	69	69
Kurang (< 4 poin mean)	31	31
Paparan Media Informasi		
Pernah	88	88
Tidak pernah	12	12
Uang Saku		
Rendah $< \text{Rp } 16.000/\text{hari}$	60	60
Tinggi $\geq \text{Rp } 16.000/\text{hari}$	40	40

*N 100

Pada **tabel 2** menunjukkan bahwa sejumlah 69% siswa menunjukkan konsumsi buah dan sayur yang baik, sementara 31% siswa memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang. Temuan ini diperkuat oleh studi (Woisiri et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas remaja usia 15-18 tahun memiliki kategori konsumsi sayur dan buah yang sangat kurang. Kesesuaian temuan juga terlihat dalam penelitian (Halimah et al., 2022), yang menemukan bahwa lebih dari setengah dari 97 responden remaja yang diteliti yaitu 49 responden (51%) memiliki tingkat konsumsi yang kurang baik terhadap buah dan sayur. Fenomena serupa juga terpantau dalam penelitian terhadap siswa SMA Pembangunan Padang, di mana sebanyak 65,1% siswa menunjukkan kekurangan dalam konsumsi buah dan 97,7% siswa mengonsumsi sayur dengan jumlah yang kurang memadai (Armon, 2017).

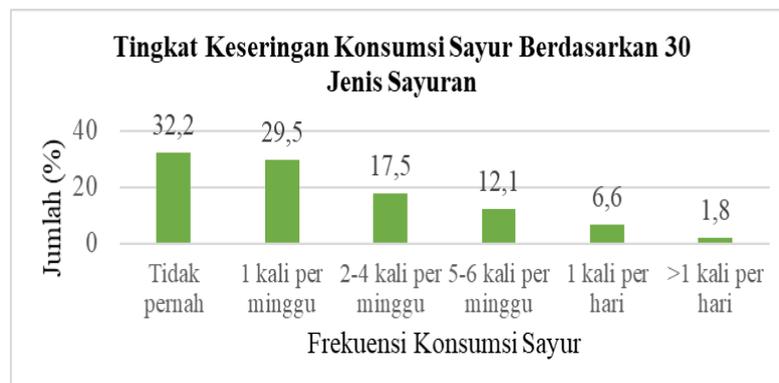
Kurangnya minat remaja terhadap buah dan sayur bisa menjadi faktor penyebab konsumsi buah dan sayur yang tidak memenuhi rekomendasi pada usia remaja, seperti yang telah dinyatakan oleh Hui dalam (Awaliya et al., 2020) bahwa remaja mempunyai alasan kenapa jumlah porsi konsumsi kurang, seperti buah dan sayur kurang enak karena pahit, asam, dan hambar ketika di konsumsi. Didukung juga oleh lingkungan sekolah yang kurang memadai dalam ketersediaan buah dan sayur sehingga siswa lebih sering mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, garam, dan gula sehingga akan meningkatkan faktor resiko terjadinya obesitas dan penyakit tidak menular.



*N 100

Gambar 1 Tingkat Keseringan Konsumsi Buah

Berdasarkan tingkat keseringan konsumsi buah pada siswa SMA Negeri 19 Surabaya sebagian besar adalah 1 kali per minggu sebesar 36,1% siswa. Adapun jenis buahnya yaitu anggur, alpukat, apel, manggis, strawberry, durian, dan jambu. Rendahnya tingkat konsumsi jenis buah tersebut dikarenakan beberapa buah mempunyai daya jual yang tinggi karena sudah ada sebelum musimnya serta tidak semua buah-buahan ada di pasar lokal yang ada disekitar rumah sehingga untuk mendapatkan buah tersebut harus pergi ke pasar yang lebih besar atau bahkan pasar modern. Untuk buah pepaya, jeruk, melon, dan pisang merupakan jenis buah yang mempunyai harga beli yang murah, tersedia sepanjang tahun serta mudah didapatkan di pasar lokal sehingga buah tersebut paling sering dikonsumsi siswa (1 kali sehari hingga >1 kali per hari).



*N 100

Gambar 2 Tingkat Keseringan Konsumsi Sayur

Tingkat keseringan konsumsi sayur pada siswa SMA Negeri 19 Surabaya sebagian besar tidak pernah konsumsi, yaitu sebesar 32,2% siswa. Adapun jenis sayur nya adalah pucuk paku, jengkol, lobak, gambas, dan paprika. Terbatasnya konsumsi jenis sayur tersebut dikarenakan siswa tidak menyukai rasanya dan tidak mengetahui dengan pasti jenis sayuran seperti pucuk paku, gambas, dan lobak sebab tidak pernah disediakan oleh

orang tuanya di rumah. Berbeda dengan jenis sayuran wortel, sawi, kentang, dan kangkung yang sudah diketahui dengan pasti oleh siswa karena selalu tersedia di rumah serta mudah diakses di pasar-pasar lokal dengan harga yang terjangkau sehingga sayur tersebut sering dikonsumsi (1 kali sehari hingga >1 kali per hari).

Dapat diketahui bahwa tingkat keseringan konsumsi buah lebih tinggi dibandingkan dengan sayur walaupun harga beli buah lebih mahal. Berdasarkan analisis di lapangan, sebagian besar siswa menjawab karena buah mempunyai rasa yang enak dan mudah dikonsumsi (langsung dimakan), hal tersebut didukung oleh penelitian Armon yang dilakukan pada tahun 2017 bahwa remaja lebih banyak mengonsumsi buah dikarenakan buah lebih mudah untuk dikonsumsi karena tidak perlu melalui proses pengolahan dan mempunyai rasa yang manis dibandingkan dengan sayur yang sebagian besar harus diolah terlebih dahulu serta rasanya yang hambar dan pahit.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja yang sangat rentan terhadap defisiensi zat gizi karena pesatnya pertumbuhan dapat meningkatkan risiko defisiensi zat gizi mikro. Konsekuensi dari kekurangan buah dan sayur pastinya tidak akan terlihat dalam waktu singkat, namun jika tubuh secara terus menerus tidak mendapatkan cukup vitamin, mineral, dan serat dari buah dan sayur maka tubuh akan mengalami banyak dampak, seperti sembelit (konstipasi), risiko kegemukan, menurunkan imunitas, gangguan penglihatan, dan sebagainya. Selain itu, remaja putri akan mengalami anemia akibat kekurangan vitamin dan mineral dari buah dan sayur untuk membantu penyerapan zat besi.

Pada **tabel 2** terkait paparan media informasi, sebanyak 88% siswa yang pernah mendapatkan informasi mengenai gizi dan kesehatan sedangkan sebanyak 12% siswa yang belum pernah mendapatkan informasi mengenai gizi dan kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arfan et al., 2020) pada remaja di Pontianak bahwa 103 dari 112 siswa pernah terpapar media informasi. Remaja di wilayah pesisir Gresik juga sebagian besar remaja yaitu 92 remaja dari 100 remaja pernah mendapatkan paparan media informasi terkait gizi dan kesehatan khususnya buah dan sayur (Ramadhani & Afifah, 2021).

Tabel 3. Jenis Media Informasi Mengenai Gizi dan Kesehatan

Jenis Media Informasi	Frekuensi	Presentase
Acara televisi	59	57,3
Iklan di televisi	52	50,5
Artikel koran	10	9,7
Iklan dalam koran	4	3,9
Acara radio	7	6,8
Iklan di radio	4	3,9
Majalah	24	23,3
Iklan di majalah	7	6,8

Jenis Media Informasi	Frekuensi	Presentase
Booklet	8	7,8
Internet	80	77,6
Teman/keluarga	70	67
Sekolah	67	65
Film	1	1

*Jawaban boleh lebih dari satu

Jenis media yang berisikan tentang gizi dan kesehatan yang pernah diperoleh oleh siswa SMA Negeri 19 Surabaya, sebanyak 77,6% melalui internet, 67% siswa melalui teman/keluarga, dan 65% siswa melalui sekolah. Besarnya paparan media informasi melalui internet dikarenakan siswa diperbolehkan membawa *smartphone* di sekolah dan di dukung dengan era globalisasi dimana teknologi dan internet sangat mudah untuk dijangkau dibandingkan dengan sekolah bisa jadi disebabkan oleh lingkungan sekolah yang tidak maksimal dalam memberikan fasilitas informasi ataupun sosialisasi dari tenaga kesehatan terkait konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut didukung dengan tidak adanya poster yang berisikan informasi kesehatan dan gizi khususnya buah dan sayur di papan mading ataupun ruang kelas sehingga internet lah yang menjadi alternatif siswa untuk mencari informasi gizi dan kesehatan dengan tampilan visual gambar yang lebih menarik. Walaupun demikian, sekolah tetap mempunyai peran penting dalam menanamkan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat.

Mewujudkan gaya hidup sehat bagi siswa dengan mendorong konsumsi buah dan sayur serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan, menjadi fokus utama dalam penyelenggaraan kesehatan sekolah. Oleh karena itu, dalam hal kesehatan terkait asupan buah dan sayur, lingkungan sekolah beserta segala kegiatan dan interaksi siswa perlu memenuhi standar yang baik, aman, dan berkualitas guna meningkatkan konsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran (Irwandi et al., 2016).

Berdasarkan **tabel 2**, tingkat pengeluaran uang saku yang diterima oleh siswa SMA atau remaja akan mempengaruhi pilihan makanan dan minuman yang akan dibeli dan konsumsi di luar rumah. Rerata uang saku yang diterima oleh siswa SMA Negeri 19 Surabaya adalah sekitar Rp 16.000. Uang saku terendah adalah Rp 2.000, dan tertinggi Rp 30.000. Sebanyak 60% siswa yang memperoleh uang saku rendah (<Rp 16.000/hari) dan 40% siswa memperoleh uang saku yang tinggi (\geq Rp 16.000/hari).

Sebanyak 60% siswa yang memperoleh uang saku rendah dan 40% siswa memperoleh uang saku yang tinggi. Uang saku yang diteliti adalah uang untuk membeli makanan oleh responden yang diberikan orang tua diluar uang transportasi dalam satu hari. Lebih banyaknya uang saku rendah (<Rp 16.000/hari) pada siswa di dukung dengan penelitian Pratiwi & Nailuvar, n.d. pada siswa SMA Shafiyatul Amaliyah Medan bahwa sebanyak 42 siswa dari 94 siswa memiliki uang saku Rp <16.000/hari.

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Variabel

Variabel	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		p-value
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Paparan media informasi							
Tidak pernah	8	66,6	4	33,3	12	100	0,008 ¹
Pernah	23	26,1	65	73,8	88	100	
Uang saku							
Rendah	21	35	39	65	60	100	0,289 ²
Tinggi	10	25	30	75	40	100	

¹ N 100, Uji Fisher's Exact Test

² N 100, Uji Chi Square

1. Hubungan Paparan Media Informasi dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Siswa yang tidak pernah terpapar media informasi sebanyak 66,6% kurang konsumsi buah dan sayur. Sedangkan, dari jumlah total 88 siswa yang pernah terpapar informasi melalui media, sekitar 73,8% menunjukkan pola konsumsi buah dan sayur yang baik. Analisis *fisher exact test* mendapatkan nilai p sebesar 0,008 ($p < 0,05$), mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara paparan media informasi dengan konsumsi buah dan sayur. Temuan ini serupa dengan penelitian sebelumnya oleh (Anggraini & Masnina, 2022) dan (Pangestika, 2019), yang juga menemukan korelasi bermakna antara paparan media massa atau informasi dan konsumsi buah dan sayur. Temuan selaras juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rachman et al., 2017) bahwa media memainkan peran penting, tidak hanya sebagai alat pemasaran makanan, tetapi juga sebagai sumber informasi mengenai gizi mampu memengaruhi perilaku konsumsi makanan, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur. Menurut (Simanjuntak & Marlina, 2021) yang dikutip dalam studi yang dilakukan oleh Novasari dan rekan-rekannya pada tahun 2016, media informasi memiliki pengaruh yang terkait dengan perubahan perilaku melalui komunikasinya. Informasi yang hendak disampaikan kepada *audiens* melalui media memiliki kemampuan untuk memotivasi munculnya perilaku positif pada penggunaannya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering terpapar media informasi, seseorang akan mulai berpikir dan sadar mengenai informasi tersebut dan mulai mempraktikkan konsumsi buah dan sayur.

2. Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Informasi yang dapat diperoleh dari **Tabel 4** bahwa pada 60 siswa SMA Negeri 19 Surabaya dengan uang saku rendah sebanyak 65% mempunyai kategori konsumsi buah dan sayur yang baik. Dari jumlah total 40 siswa dengan uang saku tinggi sebanyak 75% siswa mempunyai kategori konsumsi yang baik pula terhadap buah dan sayur. Analisis *Chi Square* mendapatkan nilai p sebesar 0,289 ($p > 0,05$), mengindikasikan tidak adanya hubungan signifikan antara uang saku dengan

konsumsi buah dan sayur. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Nenobanu et al., 2018) dan (Muna & Mardiana, 2019), mereka mencatat bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara jumlah uang saku dengan konsumsi buah dan sayur.

Selain digunakan untuk membeli makan siang di sekolah, umumnya siswa menggunakan uang saku mereka untuk keperluan seperti memperoleh peralatan menulis, membeli pulsa, serta membayar biaya *fotocopy* seperti yang dijelaskan oleh (Cahyaning et al., 2019) sehingga uang yang disisihkan belum tentu diperuntukkan membeli makanan yang mengandung buah dan sayur. Pemilihan makanan untuk dikonsumsi tentu saja disesuaikan dengan sejumlah uang saku yang diterima, sehingga pada saat ini konsumsi buah dan sayur tergantung pada keinginannya sendiri. Upaya meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa dapat diarahkan melalui penyediaan layanan kantin yang sehat. Keberadaan kantin di lingkungan sekolah akan mempengaruhi seberapa baik siswa dapat menjaga pola konsumsi mereka, karena remaja usia sekolah menengah atas (SMA) umumnya menghabiskan 6-8 jam setiap hari di sekolah. Kantin sekolah tidak hanya memenuhi kebutuhan makan dan minum siswa, tetapi juga dapat menjadi platform pendidikan untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat, kebersihan, integritas, saling menghormati, disiplin, serta nilai-nilai lainnya sehingga keberadaan kantin sehat mempunyai peran penting terhadap pola konsumsi siswa (Mulyani & Suryapermana, 2020).

Kurang baiknya ketersediaan buah dan sayur di lingkungan sekolah maupun sekitar sekolah seperti tidak tersedianya penjual yang menjual jus buah, pemberian sayur pada menu makanan nasi pecel, nasi campur, mie ayam, bakso, dan lain-lain yang kurang dari anjuran yaitu 2 telapak tangan yang digabungkan menyebabkan siswa cenderung menghabiskan uang sakunya untuk membeli makanan siap saji, siap dikonsumsi, dan mengenyangkan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media informasi dan konsumsi buah serta sayur ($p=0,008$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dan pola konsumsi buah serta sayur pada remaja di SMA Negeri 19 Surabaya ($p=0,289$). Untuk memastikan pemenuhan kebutuhan gizi di lingkungan sekolah, perlu dilakukan upaya peningkatan konsumsi buah dan sayur sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan rekomendasi dari WHO. Salah satu solusi yang dapat diimplementasikan adalah meningkatkan ketersediaan makanan yang mengandung buah dan sayur di kantin sekolah atau sekitar lingkungan sekolah dengan harga yang terjangkau bagi siswa. Selain itu, pihak sekolah perlu aktif dalam memberikan penyuluhan dan sosialisasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur serta dampak yang akan didapatkan apabila kekurangan konsumsi buah dan sayur melalui media kreatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 19 Surabaya yang telah membantu dan memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, H., & Masnina, R. (2022). Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3.
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7 (1), 23–33. <https://doi.org/10.29406/jjumv7i1>
- Armon, M. (2017). Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja di SMA Pembangunan Padang Tahun 2017. https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4267&keywords=
- Awaliya, H. B. P., Pradigo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10, 34–38.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. In *Sport Science and Health* / (Vol. 1, Issue 1). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Dahniman Saputra, M., Wahyuni, Y., & Nuzrina, R. (2016). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Al Chasanah Tahun 2016.
- Halimah, S. N., Yuliasati, Y., & Fadilah, M. (2022). Knowledge, levels of consumption of vegetables and fruits in adolescents at SMPN 1 CIOMAS Bogor Regency. *International Journal of Health Sciences*, 6653–6663. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns1.6419>
- Irwandi, S., Ufatin, N., & Sultoni. (2016). Peran Sekolah dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs di SD Negeri 6 Mataram Dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170125/2919458/tingkatkan-konsumsi-sayur-dan-buah-nusantara-menuju-masyarakat-hidup-sehat/>
- Komang, N., Purwita, D. D., Ketut Kencana, I., & Kusumajaya, N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Status Gizi Remaja di Smp Negeri 3 Abiansemal

Kabupaten Badung.

- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Putri Kelas X IPA di SMA 1 Sewon Bantul.
- Mulyani, I. T. S., & Suryapermana, N. (2020). Manajemen Kantin Sehat dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Mengajar (Studi Kasus di SMAN 3 Rangkasbitung) (Vol. 10, Issue 2). <http://www.menlh.go.id/adiwiyata/>,
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang).
- Nay, N. V. D., Rattu, J. A. M., & Adam, H. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Dan Ketersediaan Buah dan Sayur Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 5).
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. In *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science* (Vol. 5, Issue 1).
- Pangestika, D. O. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja (Studi Di Smp Negeri 3 Silo Kabupaten Jember).
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2012). Fruits and vegetables consumption and associated factors among in-school adolescents in five Southeast Asian countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(10), 3575–3587. <https://doi.org/10.3390/ijerph9103575>
- Rachman, B. N., Mustika, G., & Kusumawati, W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Ramadhani, A. K., & Afifah, C. A. N. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Sayuran dan Buah Remaja di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik.
- Simanjuntak, E. Y., & Marlina. (2021). Hubungan Media Informasi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pencegahan Penularan Covid-19 pada Masyarakat. In *JINTAN : Jurnal Ilmu Keperawatan* (Vol. 1, Issue 2).
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>