

Teenagers Experiences in Consuming Vegetables at Junior High School 2 Banjarbaru City

Yaolanda Rizqi Agustina¹, Bardiati Ulfah², Fika Aulia³, Mutia Aura Nazwa Assyfa⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: yaolanda_rizqiagustina@umbjm.ac.id

ABSTRACT

Background: Adolescence is referred to as a phase where adolescents experience mental, cognitive, psychological growth and development, to nutritional fulfillment which really needs to be considered so as not to cause disturbances and obstacles in their growth period. Problems that often occur in adolescents are adolescent nutritional problems, school-age children are advised to consume vegetables and fruits as much as 300-400 grams/person every day and about two-thirds of the recommendation is to consume more vegetables than fruit. **Purpose:** The purpose of this study is to analyze in depth the Experience of Adolescents in Consuming Vegetables at SMP Negeri 2 Banjarbaru City. **Method:** This study uses the Descriptive Qualitative method. The approach in the study uses Generic Exploratory Qualitative Study. The informants in this study were adolescents at SMP Negeri 2 Banjarbaru City. Data analysis used in this study was thematic analysis using the Collazi step. **Results:** From the analysis conducted by the researcher, 4 major themes were obtained about adolescents' experiences in consuming vegetables, namely factors that influence boredom in consuming vegetables, how to overcome boredom when consuming vegetables, the consequences that will occur if you don't consume enough vegetables, and the benefits of consuming vegetables. **Conclusion:** The experience of adolescents in consuming vegetables is caused by the bitter taste factor and how to overcome boredom when consuming vegetables, namely consuming fish and chicken..

Keywords : Experience, Teenagers, Consuming Vegetables

ENDAHULUAN

Siklus perkembangan remaja ditandai dengan pematangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa, saat kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang semuanya siap untuk tantangan dan peluang yang ada di depan (Khadijah, 2019). Masa remaja juga disebut sebagai fase dimana remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara mental, kognitif, psikis, hingga pemenuhan gizi yang sangat perlu diperhatikan agar tidak menyebabkan gangguan serta hambatan dalam masa pertumbuhannya (Kemenkes RI, 2023). Ada tiga fase remaja yang berbeda, yang ditentukan berdasarkan usia: remaja awal (usia 10-14), remaja pertengahan (usia 15-16), dan remaja akhir (usia 17-20) (Amdadi *et al.*, 2021).

Remaja sering berjuang dengan masalah seperti nutrisi remaja, anemia, konsentrasi, harga diri, kenakalan, penyalahgunaan zat, merokok, dan penggunaan obat-obatan terlarang (Wahyuntari & Ismarwati, 2020). Tingginya aktivitas yang terjadi pada fisik dan otak dalam masa pertumbuhan remaja harus diiringi dengan mengkonsumsi makanan yang cukup agar menghindari remaja dari penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Ahadti, 2021). Kebiasaan diet remaja harus dipertimbangkan dengan cermat untuk mempromosikan perubahan kesehatan yang positif, seperti peningkatan konsumsi serat, yang membantu fungsi usus, menurunkan kolesterol, menurunkan risiko obesitas, dan menstabilkan gula darah (Siregar & Rahmy, 2022). Remaja harus makan berbagai makanan, termasuk buah-buahan dan sayuran, untuk menerima nutrisi yang cukup (Qibtiyah *et al.*, 2021).

Dua pertiga dari rekomendasi adalah makan lebih banyak sayuran daripada buah-buahan, dengan rekomendasi harian berkisar antara 400 hingga 600 gram untuk orang dewasa dan 400 hingga 400 gram untuk anak-anak usia sekolah (Kemenkes RI, 2017). Mengonsumsi 400-600 gram buah dan sayuran per hari per orang adalah salah satu rekomendasi standar gizi seimbang untuk gaya hidup sehat, bersama dengan tiga hingga empat porsi buah dan sayuran per hari untuk rata-rata orang Indonesia (Sucipto & Santoso, 2022). Ketika kita tidak makan cukup buah dan sayuran, tubuh kita tidak mendapatkan cukup vitamin dan mineral yang mereka butuhkan, tetapi ketika kita makan terlalu banyak, itu memberi tekanan pada ginjal kita (Muna, 2019).

Dietary Guidelines for America (DGA) tahun 2020-2025, memberi rata-rata orang pedoman asupan sayuran harian 2,5 cangkir untuk kesehatan yang optimal (Gov, 2020). Menurut survei meta-analisis kesehatan yang melibatkan siswa dari Amerika Latin, Afrika, Oseania, dan Asia, jumlah rata-rata porsi sayuran yang dikonsumsi sehari adalah 1,75 (Beal *et al.*, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Salwa *et al.*, 2021) di Dhaka Bangladesh menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi sayur setiap hari sebanyak 1,99 porsi dan seperlima responden sebanyak 21% yang melaporkan bahwa mengonsumsi sayur lima porsi dalam sehari. Di antara orang Indonesia berusia lima tahun ke atas, 95,5% tidak mengonsumsi cukup buah dan sayuran (didefinisikan sebagai lima porsi per hari, tujuh hari seminggu) menurut data tahun 2018 dari Riskesdas (Riskesdas, 2019). Penduduk Kalimantan Selatan di atas usia 5 tahun makan sayuran dan buah-buahan lebih sedikit daripada yang direkomendasikan, menurut data 2018 dari Riskesdas. Prevalensi nasional adalah 1,9%, dan Kota Banjarbaru menempati urutan ketiga terendah di Provinsi Kalimantan Selatan untuk tingkat konsumsi ini, yaitu 0,61% (Riskesdas, 2019).

Kebiasaan dari konsumsi sayur dan buah sebaiknya ditanamkan mulai sejak dini terutama pada remaja, salah satunya dengan diberikannya pendidikan gizi seperti perilaku memilih makanan dan mengonsumsi sayur (Solechah *et al.*, 2023). Gizi merupakan salah satu faktor penentu dalam menjaga sistem imun pada tubuh manusia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan penyerapan dan membantu proses metabolisme dalam menjaga proses pertumbuhan, pengaturan, dan perbaikan fungsi tubuh yang terkandung didalam sayur dan buah-buahan (Saragih & Saragih, 2023). Peningkatan kesadaran dan apresiasi siswa akan perlunya diet sehat dapat membantu mereka makan lebih banyak buah dan sayuran, yang merupakan komponen penting dari diet seimbang untuk orang-orang dari segala usia, termasuk mereka yang bersekolah (Wijayanti *et al.*, 2022).

Salah satu alasan orang tidak makan cukup buah dan sayuran adalah karena tidak cukup buah-buahan dan sayuran (Widiyanti *et al.*, 2020). Menurut (Reni Oktavia *et al.*, 2019), unsur-unsur berikut: pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, paparan media, dan faktor ketidaksukaan semuanya memiliki peran dalam menentukan jumlah informasi tentang sayuran dan buah-buahan yang dikonsumsi anak. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nenobanu *et al.*, 2018), juga mengemukakan fakta bahwa ketergantungan anak-anak pada makanan cepat saji, baik di sekolah atau di rumah, berkontribusi pada asupan sayuran mereka yang rendah.

Ketika orang tidak makan sayuran dan buah-buahan mereka, mereka berisiko tidak mendapatkan cukup nutrisi tertentu yaitu vitamin, mineral, serat dan mengembangkan penyakit seperti flu, tekanan darah tinggi, sembelit, gusi berdarah, sariawan, masalah mata, kulit keriput, dan kekebalan tubuh berkurang. Risiko penyakit kardiovaskular di masa dewasa dapat meningkat pada anak-anak usia sekolah yang mengalami keropos tulang, cedera sendi, jerawat, kanker, kolesterol darah tinggi, obesitas, atau kelebihan berat badan (Agustina, 2022).

Adapun manfaat dari konsumsi sayur dan buah yaitu meningkatkan daya ingat, adanya antioksidan yang melindungi sel-sel otak, mengandung vitamin dan mineral yang tinggi untuk memproduksi energi agar tubuh terlihat bugar, melancarkan buang air besar, memiliki kandungan yang tinggi untuk meningkatkan metabolisme tubuh, membantu mengatasi obesitas, membuat perasaan lebih bahagia, mampu melindungi seseorang dari depresi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memberikan rasa kenyang, dapat mengurangi porsi makan yang berlebih, menjaga kesehatan tulang dan gigi, menurunkan kolesterol, dan untuk orang yang memiliki penyakit tertentu harus membatasi atau menghindari konsumsi sayur serta buah

sebaiknya konsultasi ke dokter agar mendapatkan saran mengenai konsumsi sayur dan buah yang bisa dimakan (Kemenkes RI, 2022).

Inisiatif pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan nutrisi termasuk pedoman nutrisi seimbang termasuk mengambil slogan lama 'Empat Sehat Lima Sempurna' yang menginstruksikan apa yang harus dimakan, berapa banyak olahraga yang harus dilakukan, seberapa sering mandi atau mandi, berapa banyak berat badan yang harus ditargetkan untuk menjaga tubuh yang sehat dan produktif, dan bagaimana meningkatkan kesadaran dan dukungan di antara penduduk untuk menerapkan prinsip-prinsip ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. terutama di kalangan remaja yang lebih mungkin mengalami (Muthmainah *et al.*, 2019). Di bawah Permenkes No. 41 Tahun 2014, pedoman gizi seimbang menyatakan bahwa anak-anak usia sekolah harus makan setidaknya tiga hingga empat porsi sayuran dan dua hingga tiga porsi buah per hari, atau setengah dari piring mereka harus terdiri dari sayuran, dengan penekanan pada peningkatan konsumsi sayuran mereka setiap kali makan (Kemenkes RI, 2017a).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muthmainah *et al.*, 2019) dengan judul "Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang". menemukan korelasi yang signifikan secara statistik ($P < 0,05$) antara kebiasaan makan siswa dan ibu yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayuran mereka di PGS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayuran siswa tidak sejalan dengan pedoman gizi seimbang, menyoroti perlunya mendorong orang tua untuk makan lebih banyak buah dan sayuran sehingga siswa termotivasi untuk melakukan hal yang sama di rumah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nenobanu *et al.*, 2018) dengan judul "Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana". menghasilkan temuan bahwa 66% siswa perempuan yang disurvei tidak makan cukup buah dan sayuran; makanan cepat saji juga terkait dengan masalah ini. Sedangkan menurut (Aulia & Ulfah, 2023) dengan judul "Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting". sebagai akibat dari alasan seperti kurangnya kebiasaan, rasa yang tidak enak, penampilan yang tidak sedap dipandang, dan fakta bahwa sayuran dan buah-buahan tidak tersedia. Penelitian terakhir dari (Heldawati, 2016) dengan judul "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur-Sayuran Di Kabupaten Hulu Sungai Utara Provinsi Kalimantan Selatan". menunjukkan bahwa baik penduduk pedesaan maupun perkotaan di Hulu Sungai Utara tidak mengonsumsi cukup sayuran untuk memenuhi rekomendasi diet Pola Pangan Harapan (PPH) pemerintah, yang menyerukan 250 gram sayuran per kapita per hari. Pendapatan keluarga tidak banyak berpengaruh pada asupan sayuran di rumah tangga Hulu Sungai Utara, tetapi faktor-faktor seperti ukuran keluarga, kesadaran gizi ibu, pilihan sayuran, dan tipologi daerah (kelurahan) berpengaruh.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru dalam kegiatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) di kota Banjarbaru, mendapat hasil bahwa dari 3 sekolah yang mengikuti acara tersebut hanya SMP Negeri 2 kota Banjarbaru yang belum pernah diberikan sosialisasi penyuluhan terkait dengan masalah gizi pada remaja oleh petugas kesehatan dari puskesmas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kualitatif* dengan pendekatan yang digunakan yaitu *Generic exploratory qualitative study*. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru. Waktu penelitian pada bulan Desember 2023 – Januari 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru yang hadir dan bersedia dilakukan wawancara. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan informan yang bertujuan untuk memperoleh data atau informasi secara rinci, luas, dan mendalam. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: (1) remaja yang bersekolah di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru, (2) remaja yang bersedia untuk di wawancarai. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu: (1) remaja SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru yang tidak datang sekolah, (2) remaja yang mengalami kesulitan berkomunikasi, (3) remaja yang memiliki penyakit menular seperti (TBC dan Hepatitis). instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara secara mendalam (*in-depth interview*), alat perekam suara, dan alat tulis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara mendalam (*in-depth interview*). Analisis dalam penelitian ini yaitu menggunakan *thematic analysis* dengan langkah langkah *collazi* sebagai tahapan dari menstranskrip hasil wawancara dalam bentuk verbatim. Adapun pertimbangan etik penelitian di lakukan oleh

komite etik Lembaga Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) FKIK Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan surat etik keluar pada tanggal 22 Januari 2024 dengan Nomor KEPK: 0128226371.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik Informan

Informan penelitian ini dipilih melalui purposive sampling, yang melibatkan pemilihan individu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti sebelumnya. Wawancara dilakukan dengan peserta yang sebelumnya telah mengisi formulir izin yang diinformasikan, dan sembilan informan telah setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian berdasarkan kriteria yang ditetapkan. Berikut adalah rincian orang-orang yang berpartisipasi dalam penelitian ini, yang ditata dalam tabel:

Tabel 1. Karakteristik Informan Remaja SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru

No	Kode	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Kelas
1.	INF_1	NMK	Perempuan	14 Tahun	VIII/8
2.	INF_2	NA	Perempuan	14 Tahun	VIII/8
3.	INF_3	NS	Perempuan	13 Tahun	VII/7
4.	INF_4	CSI	Perempuan	12 Tahun	VII/7
5.	INF_5	NY	Perempuan	12 Tahun	VII/7
6.	INF_6	KAN	Perempuan	13 Tahun	VII/7
7.	INF_7	EC	Perempuan	13 Tahun	VII/7
8.	INF_8	MA	Laki-Laki	14 Tahun	VIII/8
9.	INF_9	MAAA	Laki-Laki	14 Tahun	VIII/8

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3.1 diatas tentang karakteristik informan remaja yang terlibat dalam penelitian menunjukkan partisipasi terbanyak menjadi respon yaitu perempuan, untuk kelas terbanyak yang terlibat dalam penelitian ini adalah kelas VII/7, sedangkan untuk umur remaja yang paling tertinggi dalam penelitian ini yaitu umur 14 tahun dari perempuan 2 orang dan laki-laki 2 orang.

2. Hasil Analisis Kualitatif

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dari seluruh informan (INF_1, INF_2, INF_3, INF_4, INF_5, INF_6, INF_7, INF_8, dan INF_9) terdapat 4 tema besar dengan jumlah total 15 subtema yang ditemukan sebagai berikut:

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Bosan Mengonsumsi Sayur

Tema pertama ini memiliki 3 subtema yaitu rasanya pahit, menu yang sama, dan suka makan sayur.

1) Rasanya Pahit

Hasil wawancara yang disampaikan oleh informan (INF_1, INF_2, INF_3, INF_5, dan INF_8), tentang rasanya pahit dalam faktor yang mempengaruhi rasa bosan mengonsumsi sayur sebagai berikut:

"Aku gak suka makan sayur itu karna terkadang sayur rasanya pahit ka hehehe, (tertawa dan malu)" (INF_1).

"Sayur rasanya ada yang pahit ka, itu salah satu faktor yang buat aku milih-milih kalo makan sayur ka hehehe (tertawa)" (INF_2).

".....yaaa ada sih ngerasa sayur rasanya pahit juga tapi itu sih sebageian hehehe (tertawa)" (INF_3).

"Faktornya itu karna sayur rasanya pahit ka makanya itu aku kurang suka makan sayur" (INF_5).

"Kalo ditanya faktor apa nih yang buat saya bosan makan sayur, ada beberapa sayur yang pahit sih ka itu aja yang buat saya bisa bosan makan sayur" (INF_8).

2) Menu Yang Sama

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_3 dan INF_9) sebagai berikut:

"Faktornya itu kalo udah itu-itu aja atau menu dari sayurnya setiap hari gak diganti sama mamah kalo dimasak....." (INF_3).

"Faktornya itu karna menunya itu-itu aja....." (INF_9).

3) Suka Makan Sayur

Hasil wawancara yang dilakukan pada remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru dari informan (INF_4, INF_6, dan INF_7) sebagai berikut:

".....kayanya gak ada deh ka faktor yang buat aku bosan makan sayur karna mama suka masak aku sayur jadi ya aku makan aja ka hehehe (tertawa)" (INF_4).

"Kalo faktornya sih ka, gak ada ka hehehe (tertawa). Mungkin karna memang suka aja gitu sama sayur jadi ya gak ada sih ka, hobby banget baik aku dan keluarga dirumah se suka itu sama sayur hehehe (tertawa)" (INF_6).

"Gak ada sih ka, gak ada faktor yang buat aku bosan makan sayur karena aku memang suka makan sayur juga hehehe (tertawa)" (INF_7).

b. Cara Mengatasi Rasa Bosan Saat Mengonsumsi

Tema kedua ini memiliki 6 subtema yaitu mengonsumsi ikan, buah-buahan, telur, ayam, nasi goreng, dan membuat sayur semenarik mungkin.

1) Ikan

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_1, INF_3, INF_4, INF_7, dan INF_9) sebagai berikut:

"Kalo bosan makan sayur, aku minta ke mama buat masak ikan. Ikannya aku minta di goreng kalo nggak aku suruh masak kuah gitu ka....." (INF_1).

"Mengonsumsi makanan seperti ikan....." (INF_3).

"Kalo udah bosan makan sayur paling aku minta ganti atau minta mama masak..... ikan aja sih ka" (INF_4).

"Diganti sama ikan....., kalo udh bosan banget-banget makan sayur hehehe (tertawa)" (INF_7).

"Biasanya aku minta di buat ikan....., sih ka hehehe (tertawa)" (INF_9).

2) Buah-Buahan

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_1, INF_2, INF_6, dan INF_8) sebagai berikut:

".....Selain itu juga aku minta mama buat belikan buah-buahan ka jadi nanti di sekolah bisa aja beli sayur pas di kantin hehehe (tertawa)" (INF_1).

".....minta mamah belikan buah pokoknya harus ada buah biar nambah isi dari bekal aku juga sih ka sebenarnya hehehe (tertawa)" (INF_2).

".....Yaaa kadang juga bisa makan buah akunya ka hehehe (tertawa)" (INF_6).

"Biasanya saya minta ganti dengan buah-buahan, kalo stok buah dirumah habis tu ya ka saya minta mamah buat beli ke pasar karna saya juga suka makan buah ka, apa lagi buah semangka dan apel hehehe (tertawa)" (INF_8).

3) Telur

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_2, INF_5, INF_7, dan INF_9) sebagai berikut:

"Aku kalo udah bosan makan sayur ya aku ganti sama makan telur...." (INF_2).

".....dan telur aja ka kalo udah bosan makan sayur" (INF_5).

"Diganti sama telur....." (INF_7).

"Biasanya aku minta di buat telur....." (INF_9).

4) Ayam

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_2, INF_3, INF_4, INF_5, dan INF_7) sebagai berikut:

"Aku kalo udah bosan makan sayur ya aku ganti sama makan ayam....." (INF_2).

"Mengonsumsi makanan seperti.....ayam....." (INF_3).

“Kalo udah bosan makan sayur paling aku minta ganti atau minta mama masikin ayam.....” (INF_4).

“Aku minta dimasakin sama ibu ayam....” (INF_5).

“Diganti sama.....ayam” (INF_7).

5) Mengolah Sayur Semenaik Mungkin

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_6 dan INF_7) sebagai berikut:

“Biasanya sih kalo udah bosan makan sama tumis atau bening di buat semenaik mungkin aja sama mamah.....” (INF_6).

“.....sama buat sayurnya itu semenaik mungkin sih buat dimasak biar gak bosan aja selain di tumis ka kalo udh bosan banget-banget makan sayur hehehe (tertawa)” (INF-7).

c. Akibat Yang Akan Terjadi Jika Kurang Mengonsumsi Sayur

Tema ketiga ini memiliki 3 subtema yaitu badan menjadi tidak sehat, kekurangan gizi, dan susah buang air besar.

1) Badan Menjadi Tidak Sehat

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_1, INF_2, INF_7, INF_8, dan INF_9) sebagai berikut:

“Menurut aku ya ka, badan menjadi tidak sehat....” (INF_1).

“Menurut aku ya ka itu bisa mengakibatkan badan tidak sehat....” (INF_2).

“Akibatnya dari tidak makan sayur dapat membuat tubuh menjadi tidak sehat.....” (INF_7).

“Akibatnya tubuh akan tidak sehat sih ka.....” (INF_8).

“Menurut aku ya ka, akibatnya tu tubuh akan menjadi tidak sehat.....” (INF_8).

“Menurut aku ya ka, akibatnya tu tubuh akan menjadi tidak sehat.....” (INF_9).

2) Kekurangan Gizi

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_1, INF_2, INF_3, INF_5, INF_6, INF_7, dan INF_9) sebagai berikut:

“.....dan bisa kekurangan gizi dalam masa pertumbuhan” (INF_1).

“.....dan kurang gizi karna kurang konsumsi sayur hehehe (tertawa)” (INF_2).

“.....mmmm sama bisa kurang gizi ka menurut aku sih gitu hehehehe (tertawa)” (INF_3).

“Bisa mengalami kurang gizi ka hehehe (tertawa), yaaa kaya aku ini terlihat kurus kan ka hehehe (tertawa)” (INF_5).

“Akibatnya tidak mendapatkan gizi yang baik untuk tubuh.....” (INF_6).

“.....dan juga bisa kurang gizi sih ka hehehe (tertawa)” (INF_7).

“.....dan kurang gizi aja sih ka kaya orang kurus gitu hehehe (tertawa)” (INF_9).

3) Susah Buang Air Besar

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_3, INF_4, INF_6, INF_7, dan INF_8) sebagai berikut:

“Kalo kurang konsumsi sayur itu ka bisa buat susah buang air besar sih kaa.....” (INF_3).

“Menurut aku ni ka, kalo kurang makan atau konsumsi sayur bisa susah buang air besar ka” (INF_4).

“.....dan juga bisa susah buang air besar sih ka hehehe (tertawa sambil memanggil temannya yang lewat)” (INF_6).

“.....susah buang air besar.....” (INF_7).

“.....dan juga kalo kurang makan sayur itu bisa susah BAB ka hehehe (tertawa)” (INF_8).

d. Manfaat Mengonsumsi Sayur

Tema keempat ini memiliki 3 subtema yaitu tubuh menjadi sehat, mengandung banyak vitamin, dan bagus untuk pertumbuhan.

1) Tubuh Menjadi Lebih Sehat

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_1, INF_2, INF_5, INF_6, INF_7, INF_8, dan INF_9) sebagai berikut:

“Bisa membuat tubuh menjadi sehat....” (INF_1).

“Bisa buat badan sehat biar bisa terhindar dari penyakit sih ka hehehe (tertawa)” (INF_2).

“Menurut aku sih bagus ya ka jika orang mengkonsumsi sayur atau makan sayur karna bisa buat tubuh sehat” (INF_5).

“Untuk manfaatnya badan bisa lebih sehat.....” (INF_6).

“Manfaat dari makan atau konsumsi sayur itu bisa membuat tubuh lebih sehat.....” (INF_7).

“Manfaat dari makan atau konsumsi sayur itu bisa membuat tubuh lebih sehat.....” (INF_8).

“Manfaat dari makan sayur itu yaaa bisa membuat badan menjadi lebih sehat.....” (INF_9).

2) Mengandung Banyak Vitamin

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_1, INF_3, INF_4, INF_6, INF_8, dan INF_9) sebagai berikut:

“.....dan mengandung vitamin juga sih ka hehehe (tertawa)” (INF_1).

“.....dan mengandung vitamin juga sih ka yang bagus untuk badan aku hehehe (tertawa)” (INF_3).

“Makan sayur itu manfaatnya buat tubuh sebagai vitamin.....” (INF_4).

“.....dan mengandung vitamin juga ka jika makan sayur” (INF_6).

“.....dan juga bisa dapat vitamin dari sayur yang dimakan ka” (INF_8).

“.....mengandung vitamin yang banyak yang bagus untuk tubuh” (INF_9).

3) Bagus untuk pertumbuhan

Hasil wawancara yang dilakukan dengan informan dan disampaikan secara langsung oleh informan (INF_3, INF_4, INF_7, dan INF_9) sebagai berikut:

“Bagus banget untuk pertumbuhan biar badan semakin tinggi.....” (INF_3).

“.....terus juga bagus untuk pertumbuhan badan sih ka hehehe (tertawa) (INF_4).

“.....dan bagus untuk pertumbuhan karena memiliki berbagai sumber gizi ka dari sayur yang dimakan” (INF_7).

“.....sama gizinya yang dihasilkan bagus untuk masa pertumbuhan sih ka hehehe (tertawa)” (INF_9).

B. PEMBAHASAN

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Bosan Mengonsumsi Sayur

1) Rasanya Pahit

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru yang tidak suka mengonsumsi sayur karena faktor rasanya yang pahit. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bray & Carek, 2020) menekankan kebutuhan kritis nutrisi yang tepat untuk anak-anak dan remaja, preferensi rasa akan terjadi saat bertambahnya usia pada anak-anak kemasa remaja yang dimana bisa belajar menyukai sayuran meskipun ada sayur yang memiliki rasa pahit untuk dikonsumsi. Diperkuat lagi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Serrat *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa remaja nampaknya kurang memiliki sebuah motivasi dan minat dalam mengonsumsi sayur dikarenakan sayur merupakan makanan yang mahal dan rasanya tidak menyenangkan dibandingkan dengan makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji.

2) Menu Yang Sama

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru yang tidak suka mengonsumsi sayur karena faktor menu yang sama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hariani *et al.*, 2021) menyampaikan bahwa mayoritas kurang memahami tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayuran dikarenakan dari orang tua siswa kurang memodifikasi atau membuat menu sama terhadap sayuran yang dikonsumsi untuk siswa sehingga menyebabkan salah satu faktor dari kurangnya mengonsumsi sayuran. Sebagai konsekuensi dari penelitian yang dilakukan oleh (Kabir *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa perilaku dari makanan dan asupan makan siswa dipengaruhi oleh beberapa macam faktor dan salah satunya yaitu keterampilan dalam memasak dengan menu yang sama disediakan setiap harinya, dimana hal tersebut mempengaruhi perilaku gizi dan asupan makanan yang berdampak buruk pada kesehatan serta kesejahteraan kinerja dari akademik mahasiswa lulusan residen di universitas Bangladesh.

3) Bagus Untuk Pertumbuhan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru dalam faktor yang mempengaruhi rasa bosan dalam mengkonsumsi sayur ada beberapa informan yang menyebutkan bahwa dirinya suka makan sayur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tarigan, 2020), membahas bagaimana preferensi pribadi remaja memainkan peran yang lebih besar dalam menentukan berapa banyak konsumsi sayuran yang mereka alami. Ini benar meskipun sayuran sudah tersedia untuk remaja di banyak tempat, termasuk rumah dan sekolah mereka, tetapi jika mereka tidak memakannya, mereka mungkin mulai merasa tidak cukup. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rakhshanderou *et al.*, 2014), menjelaskan bahwa faktor dalam penentu konsumsi sayur dan buah pada remaja yaitu adanya hubungan yang positif antara ketersediaan sayuran dan buah dirumah, sehingga remaja dalam mengkonsumsi sayur dan buah sangat amat

b. Cara Mengatasi Rasa Bosan Saat Mengkonsumsi Sayur

1) Ikan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi ikan menjadi menu pengganti untuk cara mengatasi rasa bosan saat mengkonsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru. Diperkuat dengan hasil pernyataan yang disampaikan oleh (Direktorat Sekolah Menengah Pertama, 2023) menjelaskan bahwa kunci untuk memestikan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja yang optimal yaitu melalui pola makan seimbang seperti salah satunya mengkonsumsi ikan selain sayur-sayuran dan buah-buahan, hal tersebut di karenakan ikan banyak sekali mengandung vitamin serta mineral bagi kesehatan remaja hingga mendukung pertumbuhan otak pada remaja.

2) Buah-Buahan

Remaja di SMP Negeri 2 di Kota Banjarbaru, Indonesia, dapat mengalahkan monoton sayuran dengan makan lebih banyak buah-buahan, menurut temuan penelitian ini. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kehoe *et al.*, 2019) menjelaskan bahwa mengkonsumsi buah selain sayur memiliki manfaat bagi kesehatan dan meningkatkan asupan bagi diri sendiri tentang nilai gizi yang berperan untuk mengatasi rasa bosan saat mengkonsumsi sayur hingga mengatasi masalah norma-norma sosial berkaitan dengan ketidakseimbangan gender dalam hal beban kerja dan distribusi makanan pada rumah tangga.

3) Telur

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telur menjadi menu pengganti untuk cara mengatasi rasa bosan saat mengkonsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menjelaskan bahwa masyarakat dari segala usia harus mengkonsumsi makanan yang menyediakan nutrisi yang mereka butuhkan dalam jumlah dan jenis yang direkomendasikan. Anda bisa mendapatkan nutrisi yang baik dengan makan berbagai buah dan sayuran, tetapi jika Anda bosan dengan sayuran, cobalah makan telur sebagai gantinya. Telur adalah sumber protein yang baik, dan ada banyak makanan sumber protein hewani yang menyediakan 7 gram protein, 5 gram lemak, dan 75 kalori per unit pertukaran (Kementerian Kesehatan, 2014).

4) Ayam

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa di SMP Negeri 2 di Kota Banjarbaru dapat makan ayam sebagai pengganti sayuran sebagai cara untuk memerangi ennui sayuran. Menurut Pedoman Gizi Seimbang yang dituangkan dalam Peraturan No. 41 Tahun 2014 oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia, asupan makanan harian setiap orang harus mencakup nutrisi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kelompok usianya. Selain makan banyak buah dan sayuran, ada cara lain untuk mendapatkan cukup protein dalam makanan Anda. Salah satu cara untuk menghindari bosan dengan sayuran adalah dengan makan ayam sebagai gantinya. Hanya satu porsi ayam memiliki tujuh gram protein, dua gram lemak, dan lima puluh kalori. Daftarnya terus berlanjut (Kementerian Kesehatan, 2014).

5) Mengolah Sayur Sememarik Mungkin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mengolah sayuran sememarik mungkin dalam hal memasak sayur sebagai menu pengganti untuk cara mengatasi rasa bosan saat mengonsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2012), terbukti bahwa peran seorang ibu dalam menanamkan kecintaan akan makan sehat pada anak-anaknya dimulai dari makanan yang mereka bawa ke sekolah. Dalam skenario ini, ibu memperhatikan pengolahan makanan anaknya agar tidak bosan, dan dia menggunakan contoh seperti memasak sayur secara bervariasi seperti capcay, bening, hingga dibuat menjadi sayur sop.

c. Akibat Yang Akan Terjadi Jika Kurang Mengonsumsi Sayur

1) Badan Menjadi Tidak Sehat

Hasil penelitian ini menunjukkan badan menjadi tidak sehat merupakan akibat yang akan terjadi jika kurang mengonsumsi sayur. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jafaruddin, 2023) menyebutkan bahwa menjaga pola hidup sehat melalui diet seimbang sangat penting bagi tubuh untuk mencapai kesehatan yang optimal. Sebaliknya, tubuh yang kekurangan nutrisi seimbang tidak akan sekuat. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arbie, 2015) menyatakan bahwa mengonsumsi sayur dan buah dapat menurunkan resiko penyakit kronis dan juga dapat mengatur berat badan, jika kurang mengonsumsi sayur dan buah berpengaruh terhadap keseimbangan gizi dimana dapat membuat badan menjadi tidak sehat.

2) Kekurangan Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan kekurangan gizi merupakan akibat yang akan terjadi jika kurang mengonsumsi sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mandagie *et al.*, 2023) mencatat bahwa kurangnya pengetahuan orang tentang zat dalam makanan yang mereka makan memberikan kesempatan bagi mereka untuk membuat pilihan diet yang buruk, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Awaliya *et al.*, 2020) menyatakan bahwa kurangnya minat terhadap remaja dalam mengonsumsi sayur akibat rasanya yang pahit, hal tersebut menyebabkan permasalahan status gizi kurang terhadap remaja sehingga termasuk dalam populasi berisiko.

3) Susah Buang Air Besar

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa susah buang air besar merupakan akibat yang akan terjadi jika kurang mengonsumsi sayur. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Indira, 2015) menguraikan gejala yang mungkin berkembang dalam kekurangan nutrisi nabati, termasuk kurangnya energi dan antusiasme pada anak-anak, pencernaan yang melambat, dan bahkan kesulitan mengeluarkan gas pada orang dewasa. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sambe *et al.*, 2021) menyatakan bahwa rendahnya mengonsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan kurangnya asupan serat dalam tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya konstipasi akibat asupan serat makanan yang rendah dikonsumsi oleh remaja.

d. Manfaat Mengonsumsi Sayur

1) Tubuh Menjadi Lebih Sehat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat dari mengonsumsi sayur yaitu tubuh menjadi lebih sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (P2PTM Kemenkes RI, 2018), menjelaskan bahwa manfaat dari mengonsumsi sayur menjadi sumber energi bagi tubuh yang membuat tubuh menjadi terlihat sehat dan bugar serta dapat membersihkan racun dalam tubuh sebagai detoksifikasi. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hartanti & Mawami, 2020) menjelaskan bahwa pentingnya tentang pendidikan gizi terkait dengan konsumsi sayur dan buah sangat diperlukan oleh manusia karena terkait komposisi dan status gizi untuk kebugaran jasmani yang membuat tubuh menjadi lebih sehat.

2) Mengandung Banyak Vitamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat dari mengonsumsi sayur yaitu mengandung banyak vitamin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Chandry *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa buah dan sayuran bermanfaat bagi kesehatan karena mengandung berbagai vitamin dan mineral; khususnya, vitamin C yang ditemukan dalam makanan ini dapat membantu tubuh melawan penyakit. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Indira, 2015) juga menyebutkan bahwa mengonsumsi sayuran bagus untuk pertumbuhan dan memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh, selain itu juga sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral.

3) Bagus Untuk Pertumbuhan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat dari mengonsumsi sayur yaitu tubuh menjadi lebih sehat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamidah, 2015) menjelaskan bahwa manfaat dari mengonsumsi sayur yaitu sangat penting bagi tubuh karena perannya termasuk dalam kelompok zat pengatur untuk pemeliharaan dan pertumbuhan bagi manusia, disamping itu juga mengandung banyak vitamin jika mengonsumsi sayur dan buah yang bagus manfaatnya bagi tubuh. Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Muthmainah *et al.*, 2019) menyatakan bahwa kontribusi dari vitamin dan mineral menjadi kebutuhan bagi manusia, dimana konsumsi sayur dan buah setiap hari sangat wajib perihal hal tersebut merupakan praktik dari pedoman gizi seimbang yang baik untuk masa pertumbuhan remaja.

KESIMPULAN

Penelitian tentang “Pengalaman Remaja Dalam Mengonsumsi Sayur Di SMP Negeri 2 Kota Banjarbaru” di simpulkan bahwa bertambahnya pengetahuan remaja tentang mengonsumsi sayur merupakan hal yang baik untuk masa pertumbuhan dan perkembangan remaja karena jika remaja kurang dalam mengonsumsi sayur dapat menyebabkan kurangnya nutrisi yang diperlukan oleh tubuh seperti vitamin, memproduksi sumber energi bagi tubuh, tidak melancarkan buang air besar, tidak meningkatkan metabolisme tubuh, tidak melindungi dari berbagai penyakit, dan tidak meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada remaja.

PENGHARGAAN

Peneliti juga ingin mengucapkan Terima Kasih atas terselesainya kegiatan penelitian ini terutama untuk Kepala Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru, Ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Kota Banjarbaru, Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Banjarbaru, Kepala sekolah SMPN 2 Banjarbaru, serta adik-adik remaja yang terlibat dalam penelitian ini. Tak lupa kami juga mengucapkan terima kasih atas bantuannya kepada seluruh panitia HKN yang bertugas, teman-teman di Prodi Program Profesi bidan dan kepada pihak lainnya yang tak dapat kami sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. H. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif: Vol. Cetakan I* (P. Rapanna, Ed.; Cetakan I). CV. Syakir Media Press. <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/8793/Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif.pdf>.
- Agustina, N. (2022). Ayo Makan Buah dan Sayur. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*, 1–11. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/199/ayo-makan-buah-dan-sayur#:~:text=Apabila%20kurang%20mengonsumsi%20sayur%20dan,dapat%20mengakibatkan%20timbulnya%20berbagai%20penyakit.
- Ahadti, Y. (2021). Edukasi “Kebutuhan Gizi Pada Remaja” Oleh Yunita Ahadti, S.Gz. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. <https://yankes.kemkes.go.id/read/211/edukasi-kebutuhan-gizi-pada-remaja-oleh-yunita-ahadti-sgz>.

- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol.2(No.7), 2067–2074. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1053>.
- Aulia, F., & Ulfah, B. (2023). *AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembiasaan* Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting. 2(6).
- Arbie, F. (2015). Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Health and Nutrition Journal*, Vol.1, 23–31. <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/download/14/9>.
- Awaliya, H. B. P., Pradigdo, 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). *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol. 10(No. 2).
- Beal, T., Morris, S. S., & Tumilowicz, A. (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Food and Nutrition Bulletin*, Vol.40(No.4), 444–459. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>.
- Bray, S. C., & Carek, P. J. (2020). *How Bitter Taste Influences Nutrition And Health In Primary Care*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, Vol.9(No.7), 3205–3208. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.305.20>.
- Chandry, O. F., Haya, M., & Sari, A. P. (2021). Overview Of Knowledge Of The Importance Consumption Of Fruit And Vegetables In Age Children School In Rena Long Village. *EJournal UNIB*, 310–318. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/JurnalVokasiKeperawatan/article/view/16171/9190>.
- Direktorat Sekolah Menengah Pertama. (2023). Manfaat Mengonsumsi Ikan Laut Bagi Remaja. *Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/121910-gemarikan-gerakan->
- Ellis, J., & Hart, D. (2023). Strengthening the Choice for a Generic Qualitative Research Design. *The Qualitative Report (TQR)*, Vol.28(No.6), 1759–1768. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2023.5474>.
- Gov, D. (2020). Dietary Guidelines for Americans Make Every Bite Count With the Dietary Guidelines (Ninth Edition). *Department Of Health & Human Services- USA*. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf.
- Hamidah, S. (2015). Sayuran Dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Disampaikan Dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta. *MAFAZA Universitas Negeri Yogyakarta*, 18–2015. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/130799888/penelitian/sayuran.pdf>.
- Hariani, Wiralis, & Fathurrahman, T. (2021). Edukasi Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *KRIDA CENDEKIA : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, Vol.01(No.03), 36–47. <https://kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/24/19>.
- Hartanti, D., & Mawami, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, Vol.2(No.1), 1–9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>.
- Helaluddin. (2018). Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif. *ResearchGate*, 1–15. <https://www.researchgate.net/publication/323600431>.
- Heldawati. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur-Sayuran Di Kabupaten Hulu Sungai Utara Provinsi Kalimantan Selatan. *Rawa Sains: Jurnal Sains STIPER Amuntai*, Vol.6(No.1), 12–17. <https://www.neliti.com/id/publications/526403/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-konsumsi-sayur-sayuran-di-kabupaten-hulu-sungai>
- Heriyanto. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk. *ANUVA*, Vol.2(No.3), 317–324. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>.
- Indira, I. A. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *JURNAL MKMI*, 253–262. <https://media.neliti.com/media/publications/212713-perilaku-konsumsi-sayur-dan-buah-anak-pr.pdf>.

- Jafaruddin, N. (2023). Pola Hidup Sehat Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur. *Abdimas Galuh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol.5(No.1), 569–577. <https://jurnal.unigal.ac.id/abdimasgaluh/article/view/9919/6032>.
- Kabir, A., Shahgahan, M., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, Vol.13(No.6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>.
- Kemkes RI. (2017a). Menkes Ajak Masyarakat Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://kesmas.kemkes.go.id/kategori_konten/8d5e957f297893487bd98fa830fa6413/pencegahan-stunting.
- Kemkes RI. (2022). Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1593/manfaat-mengonsumsi-buah-dan-sayur.
- Kemkes RI. (2023). Gizi Seimbang Pada Remaja. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2017b). Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat. *Sehat Negeriku Sehatlah Bangsa*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170125/2919458/tingkatkan-konsumsi-sayur-dan-buah-nusantara-menuju-masyarakat-hidup-sehat/>.
- Kehoe, S. H., Dhurde, V., Bhaise, S., Kale, R., Kumaran, K., Gelli, A., Rengalakshmi, R., Lawrence, W., Bloom, I., Sahariah, S. A., Potdar, R. D., & Fall, C. H. D. (2019). Barriers and Facilitators to Fruit and Vegetable Consumption Among Rural Indian Women of Reproductive Age. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(1), 87–98. <https://doi.org/10.1177/0379572118816459>.
- Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>.
- Khadijah. (2019). Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih (Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islam)*, Vol.5(No.2), 114–124. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>.
- Lestari, I. D. (2012). Upaya Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Variasi Kudapan Sehat Pada Anak Kelas Kecil Di Playgroup Milas. *Program Studi Pendidikan Teknik Boga Jurusan Pendidikan Teknik Boga Dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–136. <https://eprints.uny.ac.id/29597/>.
- Lub, V. (2015). Validity in Qualitative Evaluation: Linking Purposes, Paradigms, and Perspectives. *International Journal of Qualitative Methods*, 14(5). <https://doi.org/10.1177/1609406915621406>.
- Mandagie, V. P., Adam, H., & Ratag, B. T. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, Vol. 12(No. 1), 86–89. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/46323>.
- Muna, N. I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang). <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/35748>.
- Muthmainah, F. N., Khomsan, A., Riyadi, H., & Prasetya, G. (2019). Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 178–187. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6222>.
- 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. *IJMS - Indonesian Journal On Medical Science*, Vol.5(No.1), 95–103. <https://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/137/137>.
- P2PTM Kemkes RI. (2018). *Apa saja Manfaat Sayur-Sayuran?* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Kemkes RI Direktorat Jenderal P2P. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-manfaat-sayur-sayuran>.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>.

- Rakhshanderou, S., Ramezankhani, A., Mehrabi, Y., & Ghaffari, M. (2014). Determinants of fruit and vegetable consumption among Tehranian adolescents: A qualitative research. In *Journal of Research in Medical Sciences*.
- Reni Oktavia, A., Syafiq, A., Setiarni, A., Studi DIII Keperawatan, P., Pertamedika, Stik., Gizi Kesehatan Masyarakat, D., & Kesehatan Masyarakat, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Rafflesia Vol.*, Vol. 1(No.1), 33–44. <https://doi.org/DOI 10.33088/jkr.v1i1.400>
- Rijal Fadli, M. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, Vol.21(No.1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riskesdas 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB)*, 1–477. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3896/1/Riskesdas%20Kalimantan%20Selatan%202018.pdf>.
- Salwa, M., Subaita, F., Choudhury, S. R., Khalequzzaman, M., Mamun, M. A. Al, Bhuiyan, M. R., & Haque, M. A. (2021). Fruit and vegetables consumption among school-going adolescents: Findings from the baseline survey of an intervention program in a semi-urban area of Dhaka, Bangladesh. *PLoS ONE*, 16(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252297>.
- Sambe, G. F., Manti Battung, S., Dachlan, D. M., Jafar, N., & Mansur, M. A. (2021). Pengetahuan, Konsumsi Sayur Buah Dan Konstipasi Siswa Boarding School SMAN 5 GOWA. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, Vol. 10(No.1), 12–24. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/issue/download/1000/282>.
- Saragih, E. E., & Saragih, B. (2023). Hubungan pola konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi selama pandemi Corona Virus Disease 19 (COVID-19). *Journal of Tropical AgriFood*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.35941/jtaf.5.1.2023.7272.21-34>.
- Serrat, S. B., Schulenburg, A. von der, Previ, M. M., Mullee, A., & Murrin, C. M. (2022). What are the determinants of vegetable intake among adolescents from socioeconomically disadvantaged urban areas? A systematic review of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 19(No.1), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01396-9>.
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Hearty)*, Vol. 10(No.2), 89. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>.
- Solechah, S. A., Zahwa, D., Handayani, S., & Norhasanah, N. (2023). Edukasi Gizi “TIKAS” Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Darul Hijrah Putri. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 570. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7517>.
- Sucipto, A. A. K. L., & Santoso, A. H. (2022). Hubungan Frekuensi Asupan Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Dan Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMA Al-Azhar Jakarta Utara: Studi Potong-Lintang. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, Vol.02(No.02), 140–148. <https://doi.org/10.24912/jmmpk/v2i2/24508>.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: PT. Alfabeta.
- Tarigan, R. (2020). HUBUNGAN KESUKAAN DAN KESEDIAAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda (JKI)*, Vol.6(No.1), 43–50. <https://core.ac.uk/download/pdf/322628425.pdf>.
- Wahyuntari, E., & Ismarwati. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *JURNAL INOVASI ABDIMAS KEBIDANAN (JIAK)*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>.
- Widiyanti, F. L., Prasetyaningrum, Y. I., & Afriani, Y. (2020). Pemanfaatan Buah dan Sayur Sebagai Upaya Antisipasi Konstipasi pada Anak di TK Mekar Siwi Panjen Maguwoharjo, Depok, Sleman. *Jurnal Pengabdian “Dharma Bakti”*, Vol.3(No.2), 15–19. <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/118/84>.
- Wijayanti, W., Manikam, R. M., Mardiyah, S., & Dwiyanita, P. (2022). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, Vol.2(No.2), 92–97. <https://doi.org/10.37012/jpkmh.v2i2.1259>.