

**ABSTRAK**

**SILAH FADILLAH**

**DETERMINAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA  
REMAJA**

**(Studi pada Remaja di SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya)**

Remaja merupakan salah satu kelompok usia dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang paling rendah. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan adanya masalah gizi dan berbagai gangguan kesehatan. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja di sebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor apa saja yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *proportional random sampling*. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah kuesioner FFQ untuk mengukur kebiasaan konsumsi sayur dan buah, dan kuesioner untuk faktor internal (preferensi) dan faktor eksternal (ketersediaan sayur dan buah di rumah dan di luar rumah, pengaruh teman sebaya, uang saku, pendidikan dan pendapatan orang tua). Uji statistik yang dilakukan adalah uji univariat, bivariat menggunakan uji *chi square*, dan uji multivariat menggunakan regresi logistik. Hasil statistik menunjukkan ada hubungan antara preferensi sayur ( $p=0,000$ ), ketersediaan sayur di rumah ( $p=0,036$ ), pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi sayur ( $p=0,013$ ), pendidikan ibu ( $p=0,027$ ), dan pendapatan orang tua ( $p=0,010$ ) dengan kebiasaan konsumsi sayur. Ada hubungan antara preferensi buah ( $p=0,000$ ), ketersediaan buah di rumah ( $p=0,024$ ), pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi buah ( $p=0,004$ ) dan pendapatan orang tua ( $p=0,001$ ) dengan kebiasaan konsumsi buah. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara preferensi, ketersediaan sayur dan buah di rumah, pengaruh teman sebaya, dan pendapatan orang tua dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Tidak ada hubungan antara ketersediaan sayur dan buah di luar rumah, uang saku, dan pendidikan ayah dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Pendidikan ibu berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur, namun tidak berhubungan dengan kebiasaan konsumsi buah. Perlu adanya peningkatan kesadaran dan motivasi bagi remaja dalam mengonsumsi sayur dan buah.

**Kata Kunci:** Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Faktor Internal, Faktor Eksternal