

INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 07, 2025

Available online: December, 22, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica,
Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah. *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

Abstract

Background: Fruit and vegetable consumption is an important factor in a balanced nutritional pattern that supports adolescent health. However, consumption and preference for fruit and vegetables in Indonesia, especially among adolescents, are still low and do not meet the WHO recommendation of 400 grams per day. This study was conducted to determine fruit and vegetable preferences and consumption patterns among adolescents in East Java.

Purpose: To determine fruit and vegetable preferences and consumption patterns among adolescents.

Methods: This study used a cross-sectional study design with a sample of 132 high school students in four regencies/cities in East Java, selected using purposive sampling. The instruments used were questionnaires and food frequency questionnaires (FFQs). Data were analyzed descriptively using univariate analysis.

Results: Adolescents preferred spinach the most (mean = 3.50 ± 0.59) and bitter melon the least (mean = 1.67 ± 0.78). The top favorite vegetables were spinach, carrots, broccoli, kale, and cucumber, with regional variations: carrots in Batu City and Malang Regency, and spinach in Pasuruan Regency and Malang City. Among fruits, mango ranked highest (mean = 3.82 ± 0.52) and passion fruit lowest (mean = 2.91 ± 0.89). Mango was the favorite fruit in three regions, followed by apples in Pasuruan Regency, while langsung and passion fruit were consistently less popular across all regions.

Conclusion: The most popular vegetable among adolescents was spinach, while the least popular was bitter melon. The most popular fruit among adolescents was mango, while the least popular was passion fruit. Education regarding vegetables and fruits, as well as innovations in various processed products, are needed to increase preferences and diversity in fruit and vegetable consumption.

Keywords: Adolescents; Consumption Patterns; Fruit; Preferences; Vegetables.

Pendahuluan: Konsumsi sayur dan buah merupakan faktor penting dalam pola gizi seimbang yang mendukung kesehatan remaja. Namun, konsumsi dan preferensi terhadap sayur dan buah di Indonesia, khususnya di kalangan remaja, masih rendah dan belum memenuhi rekomendasi WHO sebesar 400 gram per hari. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di Jawa Timur.

Tujuan: Untuk mengetahui preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel 132 siswa SMA di 4 Kabupaten/Kota Jawa Timur yang diambil secara *pusposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan formulir *food frequency questionnaire* (FFQ). Data dianalisis secara deskriptif menggunakan analisis univariat.

Hasil: Remaja paling menyukai bayam (mean = 3.50 ± 0.59) dan paling tidak menyukai pare (mean = 1.67 ± 0.78). Sayuran favorit utama adalah bayam, wortel, brokoli, kangkung, dan timun, dengan variasi wilayah: wortel di Kota Batu dan Kabupaten Malang, serta bayam di Kabupaten Pasuruan dan Kota Malang. Pada buah, mangga

menempati peringkat tertinggi (mean=3.82 ± 0.52) dan markisa terendah (mean=2.91 ± 0.89). Mangga menjadi buah favorit di tiga wilayah, sedangkan apel di Kabupaten Pasuruan, sementara duku dan markisa konsisten kurang disukai di seluruh wilayah.

Simpulan: Sayuran yang paling disukai remaja adalah bayam dan tidak disukai adalah pare. Buah-buahan yang paling disukai remaja adalah mangga dan tidak disukai adalah markisa. Diperlukan edukasi terkait sayur dan buah serta inovasi berbagai olahan sayur dan buah untuk meningkatkan preferensi dan keberagaman konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci: Buah; Pola Konsumsi; Preferensi; Remaja; Sayur.

PENDAHULUAN

Konsumsi tinggi sayur dan buah merupakan salah satu pola hidup sehat dan direkomendasikan untuk mengurangi risiko penyakit kanker dan kardiovaskular (Aune, Giovannucci, Boffetta, Fadnes, Keum, Norat, & Tonstad, 2017; Zurbau, Au-Yeung, Blanco Mejia, Khan, Vuksan, Jovanovski, & Sievenpiper, 2020). Diestimasi 5.6 dan 7.8 juta kematian dini di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya asupan sayur dan buah, dimana di bawah 800 g/hari dan 500 gr/hari (Aune et al., 2017). Data di Indonesia juga menggambarkan bahwa terjadinya peningkatan penyakit degeneratif dan metabolik disertai dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah masyarakat (Handajani, Roosihernatie, & Maryani, 2010).

Konsumsi sayur dan buah pada remaja masih menjadi tantangan utama dalam upaya meningkatkan pola makan sehat. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan konsumsi sayur dan buah minimal 400 gram per orang per hari (Agudo, 2005). Dari jumlah tersebut, dua pertiganya adalah porsi sayuran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Namun, konsumsi sayur dan buah kurang diminati oleh remaja (Gustiara, 2013; Hendra, Suhadi, Virginia, & Setiawan, 2019; Terati, Yuniarti, & Marsalinda, 2020). Sebuah studi menunjukkan ada hubungan antara preferensi sayur buah dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017). Hasil penelitian di 4 kota besar Indonesia menunjukkan sayuran bukan termasuk dalam preferensi 3 jenis makanan utama yang dikonsumsi remaja. Sayur hanya dipilih oleh sebagian kecil remaja. Ayam, nasi goreng, dan mie menjadi makanan utama yang disukai remaja, diikuti nasi goreng dan mie (Hendra et al., 2019).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, sehingga terjadi banyak

perubahan baik fisik, kognitif, maupun psikososial. Dari segi fisik terjadi penambahan massa otot, lemak tubuh, dan perubahan hormonal. Perubahan tersebut tentunya mempengaruhi kebutuhan gizi. Oleh karena itu, remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena termasuk kelompok rentan gizi (Damayanti, 2017). Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang. Konsumsi makan menjadi faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi.

Berbagai data menunjukkan bahwa pola konsumsi sayur dan buah pada remaja dan preferensi sayur dan buah masih sangat rendah. Hasil data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan hanya 3.3% masyarakat Indonesia usia ≥5 tahun yang cukup konsumsi sayur dan atau buah. Pada remaja usia 10-14 tahun yang cukup konsumsi sayur dan atau buah hanya 2.3% dan usia 15-19 tahun hanya 2.5%. Sementara di Provinsi Jawa Timur, masyarakat yang konsumsi sayur dan atau buah ≥5 porsi per hari dalam seminggu hanya 4.3%. Alasan tidak konsumsi sayur sebanyak 86.6% karena tidak suka, dan 19.6% karena tidak biasa. Sedangkan alasan tidak konsumsi buah segar sebanyak 28.6% menjawab tidak suka, dan 8.9% karena bosan atau malas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain *study cross sectional*. Lokasi penelitian berada di 4 wilayah kabupaten/kota Provinsi Jawa Timur, yaitu Kota Malang, Kabupaten Malang, Kota Batu, dan Kabupaten Pasuruan. Populasi penelitian adalah siswa SMA dengan sampel penelitian sebanyak 132 siswa yang diambil secara *purposive sampling* yang tersebar di SMAN 4 Kota Malang, SMAN1 Kota Batu, SMAN 1 Pandaan Kabupaten Pasuruan, dan SMAN

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja

1 Sumber Pucung Kabupaten Malang. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada bulan Juni 2025. Data yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, asal sekolah, kelas, pendidikan ayah, pendidikan ibu, preferensi sayur dan buah, serta pola konsumsi sayur dan buah.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara langsung kepada siswa/siswi di sekolah dipandu oleh enumerator terlatih yang berasal dari mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan formulir *food frequency questionnaire* (FFQ). Kuesioner digunakan sebagai instrumen untuk melihat karakteristik responden dan preferensi terhadap 18 jenis sayuran dan 15 jenis buah-buahan. Preferensi sayur dan buah ditanyakan dalam 4 skala likert yaitu 1 = sangat tidak suka, 2 = tidak suka, 3 = suka, dan

4 = sangat suka. Selanjutnya, preferensi sayur dan buah dihitung berdasarkan nilai rata-ratanya. Pola konsumsi sayur dan buah dikumpulkan melalui formulir FFQ. Penilaian pola konsumsi sayur dan buah dihitung dari skor nilai dari FFQ selama periode waktu 1 bulan terakhir dibandingkan nilai median total. Jika skor nilai pola konsumsi sayur dan buahnya $\leq$ median maka dikategorikan kurang beragam, sementara jika $>$ median maka dikategorikan beragam.

Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis secara deskriptif univariat menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25. Penelitian ini juga telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Universitas Negeri Malang dengan No.16.05.06/UN32.14.2.8/LT/2025.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

HASIL**Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=132)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean$\pm$SD)(Rentang)(Tahun)	(16.794 $\pm$ 1.498)(16-19)
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	53/40.2
Perempuan	79/59.8
Asal Sekolah (n/%)	
SMAN 1 Kota Batu	31/23.5
SMAN 1 Pandaan	32/24.2
SMAN 1 Sumber Pucung	35/36.5
SMAN 4 Kota Malang	34/25.8
Kelas	
10	40/30.3
11	92/69.7
Pendidikan (n/%)	
Ayah	40/30.3
Perguruan Tinggi	64/48.5
Tamat SMA/ sederajat	15/11.4
Tamat SMP/ sederajat	7/5.3
Tamat SD/ sederajat	6/4.5
Tidak Tahu	
Ibu	
Perguruan Tinggi	47/35.6
Tamat SMA/ sederajat	54/40.9
Tamat SMP/ sederajat	19/14.4
Tamat SD/ sederajat	6/4.5
Tidak Tahu	6/4.5
Konsumsi Sayur (n/%)	
Kurang beragam	67/50.8
Beragam	65/49.2
Konsumsi Buah (n/%)	
Kurang beragam	
Beragam	68/51.5
	65/48.5

Tabel 1. menunjukkan responden penelitian paling banyak berjenis kelamin perempuan yakni 59.8%. Asal sekolah responden relatif merata dengan jumlah terbanyak berasal dari SMAN 1 Sumber Pucung (26.5%), mayoritas responden duduk di kelas 11 (69.7%), pendidikan terakhir orang tua responden, baik ayah maupun ibu paling banyak adalah lulusan SMA/ sederajat, 48.5% pendidikan ayah dan 40.9% pendidikan ibu. Sebanyak

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja

67 responden (50.8%) memiliki pola konsumsi sayur yang kurang beragam dan 68 responden (51.5%) JUGA memiliki pola konsumsi buah yang kurang beragam. Hal ini menunjukkan prevalensi konsumsi buah dan sayur remaja lebih tinggi yang kurang beragam dibandingkan yang beragam.

Tabel 2. Distribusi Preferensi Sayur dan Buah pada Remaja (N=132)

Nama Sayur	Mean	SD	Nama Buah	Mean	SD
Bayam	3.50	0.59	Mangga	3.82	0.52
Wortel	3.50	0.65	Semangka	3.76	0.45
Brokoli	3.37	0.80	Apel	3.73	0.46
Kangkung	3.32	0.82	Anggur	3.69	0.57
Timun	3.28	0.75	Melon	3.67	0.65
Sawi Putih	3.26	0.80	Alpukat	3.65	0.71
Selada	3.22	0.81	Pir	3.59	0.60
Kol	3.18	0.79	Pisang	3.58	0.61
Tomat	3.14	0.93	Jeruk	3.58	0.63
Tauge	3.00	0.88	Buah Naga	3.46	0.77
Kacang Panjang	2.91	0.89	Jambu	3.39	0.75
Buncis	2.78	0.90	Salak	3.30	0.70
Terong	2.68	0.99	Pepaya	3.20	0.91
Labu siam	2.67	0.94	Duku	2.91	0.91
Daun singkong	2.62	1.06	Markisa	2.90	0.89
Nangka Muda	2.58	1.01			
Gambas	2.33	0.90			
Pare	1.67	0.78			

Berdasarkan Tabel 2. dari 18 jenis sayuran, preferensi sayuran yang paling banyak disukai responden adalah sayur bayam (mean= 3.50±0.59) dan sayuran yang kurang disukai responden adalah pare (mean=1.67±0.78). Sementara, preferensi buah-buahan dari 15 jenis buah yang paling banyak disukai oleh responden adalah buah mangga (mean=3.82±0.52) dan buah yang kurang disukai adalah markisa (mean=2.91±0.89). Tabel 2. juga menunjukkan lima sayuran yang paling disukai adalah bayam, wortel, brokoli, kangkung, dan timun. Sementara, lima buah-buahan yang paling banyak disukai adalah mangga, semangka, apel, anggur, dan melon.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Tabel 3. Distribusi Preferensi Konsumsi Sayur Berdasarkan 4 Sekolah di Kabupaten/Kota (N=132)

SMAN 1 Kota Batu		SMAN 1 Pandaan		SMAN 1 Sumber Pucung		SMAN 4 Kota Malang	
Jenis Sayur	(Mean±SD)	Jenis Sayur	(Mean±SD)	Jenis Sayur	(Mean±SD)	Jenis Sayur	(Mean±SD)
Wortel	(3.61±0.49)	Bayam	(3.41±0.62)	Wortel	(3.69±0.47)	Bayam	(3.59±0.56)
Bayam	(3.42±0.62)	Selada	(3.41±0.76)	Bayam	(3.57±0.56)	Kangkung	(3.38±0.70)
Brokoli	(3.39±0.84)	Wortel	(3.34±0.83)	Timun	(3.54±0.61)	Wortel	(3.35±0.69)
Kangkung	(3.39±0.76)	Brokoli	(3.31±0.86)	Brokoli	(3.46±0.78)	Brokoli	(3.32±0.77)
Sawi Putih	(3.32±0.87)	Kangkung	(3.31±0.82)	Tomat	(3.37±0.91)	Kol	(3.26±0.71)
Timun	(3.32±0.70)	Sawi Putih	(3.22±0.79)	Selada	(3.34±0.68)	Sawi Putih	(3.21±0.73)
Kol	(3.26±0.77)	Timun	(3.22±0.79)	Kol	(3.29±0.71)	Selada	(3.09±0.93)
Tomat	(3.16±0.93)	Tomat	(2.97±0.97)	Sawi Putih	(3.29±0.82)	Tomat	(3.06±0.92)
Tauge	(3.03±0.84)	Tauge	(2.94±0.91)	Kangkung	(3.20±0.99)	Timun	(3.03±0.83)
Selada	(3.03±0.84)	Kol	(2.91±0.93)	Tauge	(3.06±0.91)	Tauge	(2.97±0.90)
Kacang Panjang	(2.90±0.98)	Kacang Panjang	(2.75±0.92)	Kacang Panjang	(3.03±0.92)	Kacang Panjang	(2.94±0.78)
Labu Siam	(2.87±0.88)	Buncis	(2.75±0.92)	Nangka Muda	(2.94±0.97)	Buncis	(2.62±0.78)
Buncis	(2.87±0.96)	Terong	(2.47±1.02)	Daun Singkong	(2.91±0.98)	Terong	(2.59±1.10)
				Buncis	(2.89±0.96)	Labu Siam	(2.56±0.86)
Terong	(2.84±0.86)	Daun Singkong	(2.41±1.07)	Labu Siam	(2.89±0.90)	Daun Singkong	(2.50±1.02)
Nangka Muda	(2.68±0.98)	Labu Siam	(2.38±1.07)			Nangka Muda	(2.35±0.95)
Daun Singkong	(2.65±1.14)	Nangka Muda	(2.31±1.06)	Terong	(2.83±0.99)		
Gambas	(2.48±0.81)	Gambas	(2.03±0.89)	Gambas	(2.71±0.99)	Gambas	(2.06±0.74)
Pare	(1.61±0.62)	Pare	(1.47±0.80)	Pare	(1.89±0.87)	Pare	(1.68±0.77)

Tabel 3. menggambarkan preferensi konsumsi sayur remaja di 4 sekolah di kabupaten/kota di Jawa Timur. Data menunjukkan bahwa wortel dan bayam merupakan jenis sayur yang menduduki peringkat pertama disukai remaja. Wortel mendapatkan skor rata-rata preferensi tertinggi di Kota Batu dan Kabupaten Malang. Bayam mendapatkan skor rata-rata preferensi tertinggi di Kabupaten Pasuruan dan Kota Malang. Di sisi lain, pare menempati posisi terbawah dan gambas menempati posisi kedua dalam daftar sayuran yang kurang disukai remaja di seluruh sekolah.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Tabel 4. Preferensi Konsumsi Buah Berdasarkan 4 Sekolah di Kabupaten/Kota (N=132)

SMAN 1 Kota Batu		SMAN 1 Pandaan		SMAN 1 Sumber Pucung		SMAN 4 Kota Malang	
Buah	(Mean±SD)	Buah	(Mean±SD)	Buah	(Mean±SD)	Buah	(Mean±SD)
Mangga	(3.81±0.48)	Apel	(3.72±0.52)	Mangga	(3.91±0.28)	Mangga	(3.82±0.46)
Semangka	(3.77±0.42)	Mangga	(3.72±0.77)	Apel	(3.89±0.32)	Semangka	(3.76±0.50)
Alpukat	(3.68±0.70)	Semangka	(3.63±0.49)	Anggur	(3.89±0.32)	Melon	(3.76±0.60)
Melon	(3.35±0.66)	Melon	(3.56±0.80)	Semangka	(3.86±0.35)	Anggur	(3.76±0.50)
Pir	(3.65±0.55)	Alpukat	(3.56±0.80)	Jeruk	(3.80±0.41)	Alpukat	(3.74±0.62)
Anggur	(3.61±0.61)	Pisang	(3.50±0.76)	Pir	(3.80±0.41)	Apel	(3.71±0.46)
Apel	(3.61±0.49)	Jeruk	(3.47±0.80)	Pisang	(3.71±0.46)	Pisang	(3.62±0.49)
Pisang	(3.48±0.67)	Anggur	(3.47±0.72)	Melon	(3.69±0.53)	Jeruk	(3.62±0.55)
Jeruk	(3.42±0.67)	Pir	(3.44±0.72)	Buah Naga	(3.69±0.53)	Buah Naga	(3.53±0.71)
Jambu	(3.35±0.75)	Buah Naga	(3.34±0.90)	Jambu	(3.63±0.55)	Pir	(3.47±0.66)
Pepaya	(3.29±0.86)	Salak	(3.22±0.75)	Alpukat	(3.63±0.73)	Jambu	(3.41±0.74)
Salak	(3.29±0.69)	Jambu	(3.12±0.87)	Pepaya	(3.46±0.85)	Salak	(3.29±0.63)
Buah Naga	(3.26±0.85)	Pepaya	(3.06±1.01)	Salak	(3.40±0.74)	Pepaya	(2.97±0.87)
Duku	(3.00±0.86)	Markisa	(2.63±0.97)	Duku	(3.26±0.74)	Markisa	(2.94±0.95)
Markisa	(2.81±0.87)	Duku	(2.53±1.08)	Markisa	(3.20±0.72)	Duku	(2.82±0.83)

Tabel 4. menggambarkan preferensi konsumsi buah-buahan remaja di 4 sekolah di kabupaten/kota di Jawa Timur. Data menunjukkan bahwa mangga menempati urutan pertama buah yang disukai oleh remaja di Kota Batu, Kabupaten Malang, dan Kota Malang. Sementara di Kabupaten Pasuruan, buah yang paling disukai oleh remaja adalah apel. Duku dan markisa menjadi buah yang berada di urutan terbawah yang kurang diminati remaja di seluruh kabupaten/kota.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggambarkan preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di 4 kabupaten/kota Provinsi Jawa Timur, distribusi asal sekolah responden relatif merata dengan proporsi terbesar dari Kabupaten Malang, diikuti Kota Malang, Kabupaten Pasuruan, dan Kota Batu. Persebaran ini menggambarkan bahwa, responden berasal dari latar belakang yang cukup beragam, baik secara geografis maupun sosial. Keberagaman ini dapat memperkaya hasil representasi data, karena setiap sekolah mempunyai perbedaan lingkungan dalam membentuk perilaku kesehatan remaja termasuk preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sayuran yang paling banyak disukai responden adalah bayam, diikuti oleh wortel, brokoli, kangkung, dan timun. Bayam menjadi sayuran paling disukai di Kabupaten Pasuruan dan Kota Malang dan wortel menjadi sayuran paling disukai di Kota Batu dan Kabupaten Malang. Sementara pare menjadi sayuran yang paling tidak disukai oleh remaja di semua wilayah. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa bayam, wortel, dan kangkung menjadi sayuran paling favorit meskipun mereka tidak menyukai sayuran secara umum. Menurutnya sayuran tersebut mempunyai rasa enak dan sehat (Yulianti, Wahyuningrum, Gayatina, & Erawati, 2021). Survei di Malaysia juga menunjukkan, bahwa wortel menjadi sayuran paling banyak diminati oleh responden, diikuti tomat dan brokoli (Ali, Nazir, & Manaf, 2020). Preferensi ini kemungkinan dipengaruhi oleh paparan sayuran berulang yang dilakukan orang tua terhadap anak mereka. Paparan ini membuat anak-anak terbiasa dengan rasa sayuran, sehingga meningkatkan penerimaan terhadap sayuran tersebut. Hasil *systematic review* pada 21 studi eksperimen menunjukkan bahwa paparan berulang menjadi faktor yang mempengaruhi penerimaan sayuran pada anak dan remaja (Barends, Weenen, Warren, Hetherington, de Graaf, & de Vries, 2019).

Bayam dan wortel merupakan sayuran yang familiar ditemukan di meja makan keluarga Indonesia. Sayuran tersebut mempunyai rasa netral atau manis sehingga kemungkinan diterima secara sensorik lebih tinggi.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja

Sebaliknya, pare yang rasanya pahit menjadi sayuran yang paling tidak disukai remaja. Hal ini tentunya sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa rasa yang enak menjadi salah satu faktor terhadap penerimaan sayuran (Yulianti et al., 2021). Penelitian di India juga menunjukkan rasa menjadi faktor penting dalam konsumsi sayuran. Rasa pahit menjadi salah satu penyebab sayuran tidak disukai oleh remaja (Rathi, Worsley, & Bruening, 2025). Selain faktor rasa, remaja menyukai sayuran tertentu karena mereka mengetahui manfaatnya bagi kesehatan (Rathi et al., 2025; Yulianti et al., 2021).

Bayam dikenal sebagai pangan fungsional karena komposisi gizinya beragam, termasuk vitamin, mineral, dan senyawa fitokimianya. Kandungan ini bermanfaat untuk mencegah penyakit kanker dan obesitas serta menurunkan kadar gula darah dan lipid tubuh (Roberts & Moreau, 2016). Wortel juga sangat terkenal manfaatnya bagi kesehatan. Wortel mengandung antioksidan kuat terutama karotenoid yang bersifat antikarsinogenik, antioksidan, *immune-boster*, dan meningkatkan kesehatan mata. Selain itu, wortel juga dapat menurunkan kolesterol, antidiabetes, antihipertensi, renoprotektif dan hepatoprotektif (Ikram, Rasheed, Ahmad Khan, Khan, Ahmad, Bashir, & Hassan Mohamed, 2024).

Pada kelompok buah, preferensi tertinggi remaja adalah mangga dan paling rendah adalah markisa. Mangga menjadi buah paling disukai remaja di tiga wilayah yakni Kota Batu, Kabupaten Malang, dan Kota Malang, sementara di Kabupaten Pasuruan, apel menempati preferensi tertinggi. Duku dan markisa menjadi buah yang paling kurang disukai oleh remaja di seluruh wilayah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung menyukai buah-buahan dengan rasa manis dan kurang menyukai rasa asam. Temuan ini konsisten dengan penelitian di India bahwa rasa manis seperti mangga paling disukai oleh remaja, sedangkan rasa pahit dan asam tidak disukai (Rathi et al., 2025).

Penelitian di Malaysia, mangga termasuk salah satu buah yang disukai sama responden meskipun bukan di urutan pertama bersama dengan pisang, semangka, apel, jeruk dan anggur (Ali et al., 2020). Sebaliknya, karakteristik dari buah duku dan markisa adalah memiliki rasa asam dan mempunyai biji yang banyak. Temuan ini sejalan dengan studi di Korea bahwa buah yang kurang disukai baik oleh laki-laki maupun perempuan yang paling tinggi adalah buah dengan rasa asam (55%), selanjutnya banyak bijinya (*too seedy*) (18%), dan sulit dimakan (12.5%) (Ham & Kim, 2014).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setengah dari remaja mempunyai pola konsumsi buah (51.1%) dan sayur (50.8%) kurang beragam. Keadaan ini memperlihatkan bahwa keragaman konsumsi buah dan sayur masih rendah. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan zat gizi yang berbeda-beda, sehingga perlu konsumsi beraneka ragam jenis sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian di Gresik pada 100 remaja bahwa tidak terdapat responden yang keragaman konsumsi sayur dan buahnya dalam kategori baik. Paling banyak responden dengan kategori keragamannya kurang (56 responden) (Ramadhani & Afifah, 2021). Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI), ada sebanyak 98.4% remaja di Indonesia yang kurang konsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Hermina & Prihatini, 2016).

Secara keseluruhan, temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa preferensi sayur dan buah pada remaja didominasi pada rasa netral atau manis dan keberagaman konsumsi sayur dan buah masih rendah. Hasil ini mempunyai implikasi penting dalam program promosi kesehatan untuk remaja bahwa perlu strategi edukasi mengenalkan berbagai jenis buah dan sayur lokal yang kurang populer serta melakukan inovasi berbagai macam olahan sayur dan buah supaya diminati oleh remaja. Dengan demikian, diharapkan tidak hanya meningkatkan preferensi sayur dan buah yang dimakan dan jumlah konsumsinya, tetapi juga memperluas variasi sayur dan buah sehingga asupan zat gizi yang diperoleh bisa lebih maksimal.

SIMPULAN

Sayuran yang paling disukai remaja adalah bayam dan tidak disukai adalah pare. Buah-buahan yang paling disukai remaja adalah mangga dan tidak disukai adalah markisa. Diperlukan edukasi terkait sayur dan buah serta inovasi berbagai olahan sayur dan buah untuk meningkatkan preferensi dan keberagaman konsumsi sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

Agudo, A. (2005). Measuring intake of fruit and vegetables. In *Measuring intake of fruit and vegetables*.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja

- Ali, M. S. A., Nazir, N. A. M., & Manaf, Z. A. (2020). Preference, attitude, recognition and knowledge of fruits and vegetables intake among Malay children. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 27(2), 101.
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International journal of epidemiology*, 46(3), 1029-1056.
- Barends, C., Weenen, H., Warren, J., Hetherington, M. M., de Graaf, C., & de Vries, J. H. (2019). A systematic review of practices to promote vegetable acceptance in the first three years of life. *Appetite*, 137, 174-197.
- Damayanti, D. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gustiara, I. (2013). Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Precure*, 1, 160033.
- Ham, E., & Kim, H. J. (2014). Evaluation of fruit intake and its relation to body mass index of adolescents. *Clinical nutrition research*, 3(2), 126.
- Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. (2010). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia. *Buletin penelitian sistem kesehatan*, 13(1), 21301.
- Hendra, P., Suhadi, R., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2019). Sayur bukan menjadi preferensi makanan remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331-335.
- Hermira, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(3), 205-218.
- Ikram, A., Rasheed, A., Ahmad Khan, A., Khan, R., Ahmad, M., Bashir, R., & Hassan Mohamed, M. (2024). Exploring the health benefits and utility of carrots and carrot pomace: a systematic review. *International Journal of Food Properties*, 27(1), 180-193.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari: <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9-16.
- Ramadhani, A. K., & Afifah, C. A. N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal Of Nutrition And Dietetic*, 1(2), 50-63.
- Rathi, N., Worsley, A., & Bruening, M. (2025). Perceived influences of fruit and vegetable consumption among Indian adolescents—A qualitative inquiry. *BMC Public Health*, 25(1), 271.
- Roberts, J. L., & Moreau, R. (2016). Functional properties of spinach (*Spinacia oleracea* L.) phytochemicals and bioactives. *Food & function*, 7(8), 3337-3353.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>

Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja

- Terati, T., Yuniarti, H., & Marsalinda, D. (2020). Analisis faktor-faktor dan preferensi konsumsi buah dengan tingkat kecukupan vitamin a pada remaja. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 127-140.
- Yulianti, N. R., Wahyuningrum, E., Gayatina, A. K., & Erawati, M. (2021). Children's Opinion on Vegetables Consumption: A Qualitative Study on School-Agers in City of Semarang. *Indonesian Journal of Applied Research (IJAR)*, 2(2), 117-125.
- Zurbau, A., Au-Yeung, F., Blanco Mejia, S., Khan, T. A., Vuksan, V., Jovanovski, E., & Sievenpiper, J. L. (2020). Relation of different fruit and vegetable sources with incident cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of the American Heart Association*, 9(19), e017728.

Lulu'ul Badriyah*, Farah Paramita, Kumoro Asto Lenggono, Shanica Yohana Veronica, Alifia Meida Indrayati, Randy Gustawan

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lulu'ul Badriyah . *Email: lulubadriyah.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>