

Studi Literatur Determinan Perilaku Makan Sayur Dan Buah Pada Remaja Menurut Teori Kognitif Sosial Tahun 2021 - 2025

Maudy Mutiarahman^{1*}, Luqman Effendi²

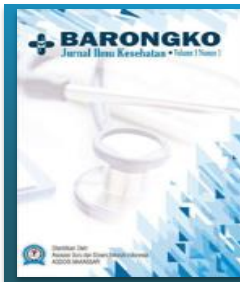
^{*1}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

ABSTRACT

Adolescence is the transition from childhood to adulthood, a period between childhood and adulthood, characterized by social, mental, and physical changes. Physical growth in teenagers is shown by sharp increases in height and weight. You should consume plenty of fruits and vegetables to maintain your body's nutritional balance. Many vitamins, minerals, and fibers needed by the body are found in this type of diet every day. Teenagers often skip meals, snack, and consume a lot of fast food, along with other poor eating behaviors. These issues can affect teenagers' health in the future, According to the World Health Organization (WHO), 400–600 grams of fruits and vegetables per day are recommended for adolescents. Schools are expected to teach adolescents about a balanced diet. Understanding nutrition affects attitudes and behavior when making food choices, which in turn influences eating patterns and nutritional status. Problems in adolescent growth and development as well as eating behavior issues will arise due to ignorance about the nutritional contributions of various types of foods. A literature review on the topic or variable being studied is used in this study. The information used comes from the researcher's own literature review and research articles that discuss the topic. Variables that influence the Determinants of Fruit and Vegetable Eating Behavior in Adolescents According to Social Cognitive Theory 2021 – 2025.

Keywords: Vegetable and Fruit Consumption, Adolescent Behavior, Nutritional Factors



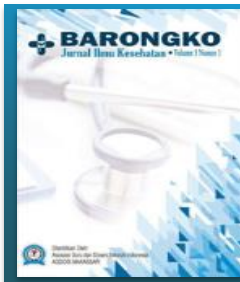
ABSTRAK

Masa remaja adalah peralihan dari masa remaja, periode antara masa kanak – kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan sosial, mental, dan fisik. Pertumbuhan fisik remaja ditunjukkan oleh kenaikan tinggi badan dan berat badan yang tajam. Kamu sebaiknya mengonsumsi banyak buah dan sayuran untuk menjaga keseimbangan nutrisi tubuh. Banyak vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh terdapat dalam jenis diet ini. setiap hari. Remaja sering melewatkan waktu makan, ngemil, dan mengonsumsi banyak makanan cepat saji, serta perilaku makan buruk lainnya. Masalah ini dapat memengaruhi kesehatan remaja di masa depan, Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Menyarankan 400 – 600 gram buah dan sayuran per hari untuk remaja. Diharapkan sekolah dapat mengajarkan kepada remaja tentang diet seimbang. Pemahaman tentang gizi memengaruhi sikap dan perilaku saat membuat pilihan makanan, yang pada gilirannya memengaruhi pola makan dan status gizi. Masalah pertumbuhan dan perkembangan remaja serta masalah perilaku makan akan timbul akibat ketidaktahuan tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan. Tinjauan literatur mengenai topik atau variabel yang sedang diteliti digunakan dalam studi ini. Informasi yang digunakan berasal dari tinjauan literatur peneliti sendiri dan artikel penelitian yang membahas topik tersebut. Variable yang mempengaruhi Determinan Perilaku Makan Sayur Dan Buah Pada Remaja Menurut Teori Kognitif Sosial Tahun 2021 – 2025.

Kata Kunci: Konsumsi Sayur dan Buah, Perilaku Remaja, Faktor Gizi

*Penulis Korespondensi: Maudy Mutiarahman

*Email Korespondensi: maudymtia06@gmail.com



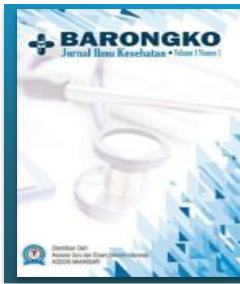
I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah perjalanan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa dikenal sebagai masa remaja, dan ditandai oleh perubahan sosial, mental, dan fisik. Peningkatan tinggi dan berat badan yang cepat menunjukkan pertumbuhan fisik remaja. Karena banyaknya perubahan yang terjadi selama pubertas, Remaja sangat rentan terhadap masalah nutrisi. Memperbaiki dan meningkatkan status gizi mereka adalah salah satu metode untuk meningkatkan standar remaja. Konsumsi sayur dan buah memberikan vitamin dan mineral adalah salah satu sumber nutrisi yang harus dipenuhi oleh remaja (Haru et al., 2025).

Menjaga keseimbangan nutrisi tubuh sebaiknya banyak mengkonsumsi buah dan sayuran. Tubuh membutuhkan berbagai vitamin, mineral, dan serat dari makanan ini setiap hari. Magnesium, seng, kalium, fosfor, asam folat, serta vitamin A, C, dan E semuanya dapat ditemukan dalam buah dan sayuran. Sebagai antioksidan, beberapa vitamin dan mineral ini melindungi tubuh dari polutan berbahaya. Mengonsumsi cukup buah dan sayuran membantu menjaga tekanan darah, gula darah, dan kadar kolesterol tetap normal, menurut beberapa penelitian. Dengan mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran, mereka juga dapat menghindari obesitas dan sembelit (Haru et al., 2025).

Perilaku makan adalah respons seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh selera dan kebiasaan makannya. Upaya remaja untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka terkait dengan kebiasaan makan sehat mereka. Salah satu strategi untuk mempertahankan diet sehat adalah dengan membiasakan diri makan secara moderat. Kebiasaan makan adalah perilaku manusia yang terkait dengan makanan yang mencakup sikap, keyakinan, dan keputusan untuk secara teratur mengonsumsi makanan. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gender, jenis kelamin, kesadaran gizi, tempat tinggal, teman sebaya, ekonomi, ketersediaan makanan, dan budaya (termasuk batasan diet dan kebiasaan makan asli). (Shofi Shofuro Al Jauziyah, Nuryanto, A. Fahmi Arif Tsani, 2021).

Kebiasaan makan yang tidak pantas atau tidak sehat dipengaruhi oleh sejumlah keadaan. Misalnya, banyak remaja saat ini terutama gadis remaja sangat sadar akan bentuk tubuh



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

mereka. Remaja biasanya menekankan pentingnya memiliki tipe tubuh yang mencerminkan ideal yang mereka inginkan. Citra tubuh mengacu pada tindakan-tindakan yang menghasilkan evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya, termasuk pendapat atau gagasan mengenai berat badan dan tipe tubuh mereka (kementerian kesehatan, 2025).

Faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah gizi yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat adalah kurangnya kesadaran tentang gizi. Kemampuan untuk mengingat apa yang terkandung dalam makanan dan bagaimana nutrisi tersebut bekerja untuk tubuh dikenal sebagai pengetahuan gizi. Perkembangan kebiasaan makan dan pengetahuan gizi adalah proses kognitif. Remaja yang tidak memahami gizi mungkin lebih cenderung membuat pilihan makanan yang tidak tepat, sedangkan mereka yang memiliki pengetahuan gizi mungkin lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka (kementerian kesehatan, 2025).

II. METODE PENELITIAN

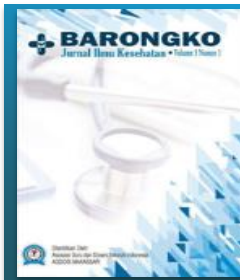
Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka yang berfokus pada subjek atau faktor yang sedang diteliti. Proses pengumpulan informasi adalah apa yang dimaksud dengan penelitian pustaka. yang digunakan berasal dari pustaka, buku, maupun dokumen artikel penelitian dan review literatur yang membahas. Variable yang mempengaruhi Determinan Perilaku Makan Sayur Dan Buah Pada Remaja Menurut Teori Kognitif Sosial Tahun 2021 – 2025. Database yang digunakan dalam mencari literatur adalah google scholar. Literatur yang digunakan adalah literatur dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, yaitu tahun 2021– 2025. Dengan kata kunci yang digunakan adalah konsumsi sayur dan buah, perilaku remaja, faktor gizi. Penelitian ini dilakukan atau dibuat pada bulan November – Desember 2025.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literatur pada tabel 1 secara umum, ada sejumlah variabel yang memengaruhi perilaku makan sayur dan buah pada remaja, yaitu perilaku remaja, konsumsi sayur dan buah, pendidikan, pengetahuan, dan faktor gizi, sebagaimana ditunjukkan pada tabel tinjauan pustaka pada tabel 1.

Tabel 1. Literature Review

| No | Nama Peneliti | Judul | Publikasi Dan Tahun | Metode | Kesimpulan |
|----|--|---|--|---|---|
| 1. | Aprianus Haru1, Fransis Pieta Gambe2, Asweros Umbu Zogara3*, Yohanes Don Bosko Demu4, Mariana Ngundju Awang5, Juni Gressilda L. Sine6, Meirina S. Loaloka7 | FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA | Pontianak Nutrition Journal Vol 8, Nomor 2, Tahun 2025 | Penelitian merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional dengan rencana cross sectional. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua, serta tingkat pengetahuan gizi responden. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayuran oleh remaja berkorelasi dengan pekerjaan ayah; namun, tidak ada korelasi antara konsumsi buah dan sayur oleh remaja dengan variabel tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan gizi, atau pekerjaan ibu. |
| 2. | Shofi Shofuro Al Jauziyah, Nuryanto, A. Fahmi Arif Tsani, Rachma Purwanti | PENGETAHUAN GIZI DAN CARA MENDAPATKAN MAKANAN BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN MAKAN MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO | Journal Of Nutrition College Vol 10 Nomor 1, Tahun 2021 | Penelitian ini merupakan penelitian di bidang gizi masyarakat dengan pendekatan cross sectional. Nomor etical clearance, Subjek penelitian dipilih dengan metode consecutive sampling dengan menyebarkan link bagi mahasiswa yang berkenan menjadi subjek penelitian | Menurut kesimpulan studi tersebut, peserta khususnya mereka yang membeli makanan siap saji harus memperhatikan keseimbangan nutrisi saat mereka makan. Mengonsumsi lebih banyak buah-buahan, sayuran, dan protein nabati akan membantu Anda tetap seimbang dan sehat. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan elemen internal (motivasi, persepsi, bimbingan, dan prefrensi) yang terkait dengan kebiasaan makan buruk pada siswa. |
| 3. | Annisa Dian Purwanti1, Yessi Marlina*2 | Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi | Jurnal Kesehatan Komunitas | Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross | Menurut kesimpulan penelitian, remaja perempuan yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuh mereka biasanya |



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Seimbang, dan
Perilaku Makan
Remaja Putri di
SMA
Muhammadiyah 1
Pekanbaru

Vol.8, Nomor. 2,
Tahun 2022

sectional study. Penelitian dilakukan pada bulan April 2021 di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru sebanyak 210 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data terdiri dari data usia, persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan.

menjalani kebiasaan makan yang tidak sehat. Selain itu, banyak remaja perempuan menyadari rekomendasi untuk diet seimbang dan dapat meningkatkan kebiasaan makan mereka serta memperkuat persepsi positif terhadap tubuh mereka dengan lebih fokus pada kekuatan mereka dan menggunakan aktivitas pembelajaran daring untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka.

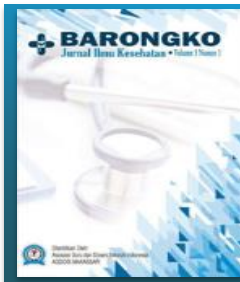
4. Putri Aulia
Arza1), Liza Nola
Sari2)

HUBUNGAN
KONSUMSI
SAYUR DAN
BUAH DENGAN
STATUS GIZI
PADA REMAJA
DI SMP
KABUPATEN
PESISIR
SELATAN

Jurnal Kesehatan
Kusuma Husad
Vol. 12, Nomor.
2 , Tahun 2021

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah siswa SMP di Kabupaten Pesisir Selatan.

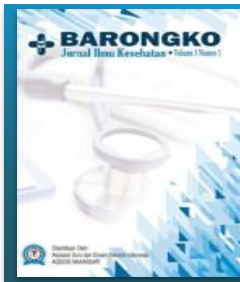
Kesimpulan penelitian menyoroti hubungan penting antara status gizi remaja di sekolah menengah pertama di Kabupaten Pesisir Selatan dengan konsumsi buah dan sayuran mereka. Untuk mengubah kebiasaan konsumsi mereka, remaja sebaiknya menerima pendidikan gizi.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

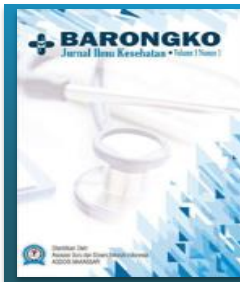
5. Novrian V. D. Berhenti *, Joy A. M. Rattu *, Grace E. C. Korompis *
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMP KRISTEN SONDER KABUPATEN MINAHASA
Jurnal KESMAS Vol. 10, Nomor. 6, Tahun 2021
Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan desain survei cross sectional. Survei ini dilakukan pada bulan Maret hingga April 2021.
Kesimpulan Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan frekuensi konsumsi buah dan sayuran siswa kelas tujuh dan delapan di SMP Kristen Sonder. Selain itu, terdapat hubungan antara seberapa sering siswa kelas tujuh makan buah dan sayuran dan delapan dengan ketersediaannya.
6. Mariatul Qibtiyah1 *, Catur Rosidati1, Mukhlidah Hanun Siregar2
Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja
Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Vol. 2 Nomor. 2, Tahun 2021
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk memahami makna perilaku 6 informan utama yang dipilih secara incidental sampling pada remaja SMPN 3 Tangerang Selatan dan informan pendukung seperti teman dekat, ibu, dan pedagang kantin sekolah. Sumber data diperoleh dari hasil wawancara mendalam (Indepth Interview), dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) semikuantitatif.
Kesimpulan penelitian ini, remaja mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran. Meskipun niat informan dipengaruhi oleh perhatian positif, keyakinan normatif, dan pengendalian perilaku yang dirasakan, perilaku nyata dalam mengonsumsi buah dan sayuran tidak didukung oleh niat-niat tersebut. Dalam kasus lain, tantangan yang dihadapi informan secara langsung terkait dengan ketidakmampuan mereka untuk mengonsumsi jumlah buah dan sayuran yang diperlukan setiap hari.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

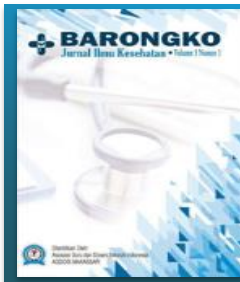
7. Chairunisa Nur Rarastiti*1 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja
- Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN) Vol. 2. Nomor. 2, Tahun 2022
- Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Kegiatan dilakukan mulai bulan November hingga Desember 2021 di SMP Negeri 8 Kota Semarang Data yang diambil dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, pengetahuan gizi seimbang serta konsumsi buah dan sayur
- Kesimpulan Penelitian Ini, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang rendah tentang pola makan seimbang. Instruksi formal dan informal mengenai nutrisi seimbang masih kurang. Pengaruh teman sebaya, keluarga, dan lingkungan terhadap kebiasaan makan termasuk faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi sayuran dan buah - buahan. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan responden tentang gizi seimbang dan asupan buah serta sayuran mereka. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa konsumsi buah dan sayur seseorang meningkat seiring dengan tingkat kesadaran mereka tentang nutrisi.
8. Noerfitri, Tivanny Winoto Putri, Rizki Ugi Febriati Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih
- Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol. 13, No. 2, Tahun 2021
- Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Variabel independen yang diteliti adalah kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi sayur dan buah, konsumsi fast food, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentary, sedangkan variabel dependennya adalah status gizi lebih
- Menurut penelitian, tidak ada hubungan antara tingginya tingkat malnutrisi di kalangan mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan kebiasaan melewatkan sarapan, makan sayuran, mengonsumsi makanan cepat saji, atau melakukan aktivitas fisik maupun bersifat sedentari. Namun demikian, dibandingkan dengan kelompok lain, kelompok yang biasanya melewatkan sarapan, makan lebih sedikit sayuran, dan tidak



- 9 Marium Salwa, fatima subaita, sohel reza choudhury, Md Khalequzzam, Mohammad Abdullah Al Mamun, Mahfuzur Rahman Bhuiyan, M. Atiqul Haque
- 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, Tahun 2021
- dengan indikator IMT ≥ 23 kg/m².
- The baseline survey of an interventional study with a before-and-after design is depicted in this article. The research was carried out in a semi-urban area of Dhaka, Bangladesh's capital.
- berolahraga cenderung lebih besar.
- This study found that school-age adolescents in a Bangladeshi suburb, ages 14 to 18, did not consume enough fruit and vegetables. Consumption of Teenagers' consumption of fruits and vegetables is associated with their mother's level of education, social support, self-rated practice, behavioral intention, BMI, physical activity, and sleep duration. Consequently, this study offers a number of important intervenable predictors of teenagers' fruit and vegetable consumption, which might be very helpful in designing an intervention program targeted at teenagers.

Untuk memperoleh buah – buahan dan sayuran menyediakan tubuh dengan vitamin, mineral, dan serat yang sehat. Karena tidak ada makanan lain yang dapat menyediakan buah-buahan dan sayuran, mengonsumsinya sangat penting. Mengonsumsi cukup buah-buahan dan sayuran memiliki dampak langsung pada asupan energi. Selain itu, makan lebih banyak buah-buahan dan sayuran menurunkan kemungkinan penyakit tidak menular seperti kanker, diabetes, hipertensi, stroke, dan penyakit jantung koroner serta meningkatkan kepadatan tulang dan kesehatan jantung. Flavonoid adalah salah satu jenis fitokomponen yang dapat mengurangi stres oksidatif. Lebih baik mengonsumsi berbagai jenis buah-buahan dan sayuran daripada hanya satu jenis (Rarastiti, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan remaja sebaiknya Konsumsi 400–600 gram buah dan sayuran setiap hari.. Dianjurkan untuk mengonsumsi 150



Barongko

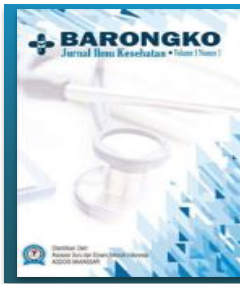
Jurnal Ilmu Kesehatan

gram buah dan 250 gram sayuran, yang setara dengan dua porsi atau dua cangkir sayuran matang yang telah ditiriskan. Jumlah ini setara dengan setengah pepaya, tiga jeruk ukuran sedang, atau tiga pisang ukuran sedang. Sebagian besar diet Anda harus terdiri dari sayuran. Untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, serat, dan enzim yang semuanya penting untuk sistem pencernaan, sistem kardiovaskular, dan pencegahan penyakit *degenerative* buah dan sayuran adalah sumber nutrisi yang baik yang sangat penting (Promosi Kesehatan Tim Kerja Hukum dan Humas - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2025).

Mengurangi konsumsi gula dan lemak, menjauhi makanan cepat saji, makanan tinggi kalori, dan makanan gorengan, serta mengonsumsi jumlah buah dan sayuran yang seimbang setiap hari adalah beberapa cara untuk menjaga diet sehat. Hanya sebagian kecil remaja yang melewati beberapa makanan tetapi lebih menyukai makanan rendah lemak cepat saji, makanan gorengan, dan camilan tinggi lemak. Selain itu, mereka tidak selalu mengonsumsi buah dan sayuran. Mereka bebas memilih makanan yang mereka sukai selama masa remaja tanpa memikirkan kandungan bahan makanan tersebut. Hal ini menjadi kekhawatiran karena, jika dibiarkan terus, dapat menyebabkan remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas, terutama jika makanan tersebut tinggi lemak dan kalori (Annisa Dian Purwanti¹, 2022).

Berbagai vitamin dan kalsium yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran serta memiliki manfaat kesehatan tambahan tulang. Mereka membantu menurunkan "beban asam" dari makanan, meningkatkan sintesis tulang, dan mencegah resorpsi tulang, sehingga memperkuat tulang. Flavonoid adalah salah satu jenis fito-komponen yang dapat mengurangi stres oksidatif. Lebih baik mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayuran daripada hanya satu jenis saja (Rarastiti, 2022).

Tingkat pendidikan seseorang dianggap sebagai salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku saat pengambilan keputusan. Selain itu, pilihan seseorang dan cara mereka mengolah bahan makanan menjadi hidangan yang akan dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka. Orang tua dengan gelar pendidikan tinggi seharusnya mendorong remaja mereka untuk mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan sehat lainnya. Hal ini dapat dilakukan dengan menyiapkan buah dan sayuran untuk remaja setiap hari



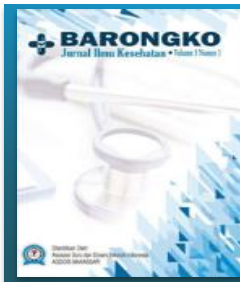
serta mengedukasi mereka tentang nilai mengonsumsi makanan tersebut bagi kesehatan mereka. Remaja dapat termotivasi untuk makan secara sehat oleh orang tua mereka (Haru et al., 2025).

Remaja sering mengonsumsi camilan, melewatkan makan, dan banyak mengonsumsi makanan cepat saji, di antara perilaku makan buruk lainnya. Masalah ini dapat memengaruhi kesehatan remaja di masa depan. Oleh karena itu, pemahaman remaja tentang nutrisi harus ditingkatkan, terutama terkait dengan pola makan yang sehat. Pendidikan gizi bagi remaja sebaiknya dilakukan oleh semua pihak, dan dapat dimasukkan ke dalam kurikulum (Haru et al., 2025).

Untuk menerapkan pengajaran nutrisi seimbang di sekolah. Status gizi dan kebiasaan makan dipengaruhi oleh sikap dan perilaku saat membuat pilihan makanan, yang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Masalah pertumbuhan dan perkembangan remaja serta masalah perilaku makan akan timbul akibat ketidaktahuan akan kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan (Annisa Dian Purwanti1, 2022).

IV. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa untuk menjaga keseimbangan nutrisi, mendorong pertumbuhan fisik yang cepat, dan mencegah sejumlah penyakit tidak menular serta masalah gizi termasuk obesitas, sangat penting bagi remaja untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Meskipun WHO merekomendasikan asupan harian sebesar 400–600 gram, banyak remaja masih memiliki kebiasaan makan yang buruk dan jarang mengonsumsi buah-buahan serta sayuran, dan lebih cenderung memilih makanan cepat saji atau makanan tinggi lemak. Banyak faktor yang rumit, seperti pendidikan dan karier orang tua, ketersediaan makanan, persepsi citra tubuh, pengaruh teman sebaya, dan kesadaran gizi, semuanya memengaruhi perilaku makan. Untuk meningkatkan pemahaman dan mengubah pola konsumsi remaja demi kesehatan mereka di masa depan, diperlukan intervensi berkelanjutan melalui pendidikan gizi seimbang di sekolah dan partisipasi aktif orang tua dalam menyediakan dan mencontohkan kebiasaan makan yang baik.



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur saya panjatkan atas khadirat Allah SWT, yang memberi berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan tugas Manuskrip ini. Penulis Manuskrip ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat penilaian Akhir Semester dalam Mata Kuliah Promosi Kesehatan. Saya menyadari bahwa saya akan merasa cukup sulit untuk menyelesaikan tugas manuskrip ini tanpa bantuan dan arahan dari banyak orang. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Luqman Effendi, selaku dosen dan pembimbing, atas nasihat, arahan, dorongan, dan sarannya. Karena penulis mengakui bahwa masih ada kekurangan dalam penulisan Manuskrip ini, saran dan kritik yang membangun sangat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

1. Haru, A. et al. (2025) 'PONTIANAK NUTRITION JOURNAL Volume 8 Nomor 2 September 2025', 8(September), pp. 723–730.
2. Rarastiti, C.N. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', 2(2).
3. Annisa Dian Purwanti1, Y.M. (2022) 'Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru', JURNAL KESEHATAN KOMUNITAS, 8(2), pp. 257–267.
4. Kementerian kesehatan (2025) Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur untuk Menjaga Kesehatan pada Remaja, kemenkes. Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4222/pentingnya-konsumsi-buah-dan-sayur-untuk-menjaga-kesehatan-pada-remaja
5. Rarastiti, C.N. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', 2(2).
6. Shofi Shofuro Al Jauziyah, Nuryanto, A. Fahmi Arif Tsani, R.P. (2021) 'Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro', 10(April), pp. 72–81.