

HUBUNGAN PERAN TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA AWAL DI SMP NEGERI 1 NGLIPAR GUNUNGKIDUL YOGYAKARTA

Difta Devilia Aryani ¹, Ratna Widhiastuti ², Ngatoiatu Rohmani ³

INTISARI

Latar Belakang: Perilaku konsumsi buah dan sayur merupakan suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur agar tercukupinya kebutuhan gizi. Buah dan Sayur memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, namun jarang dikonsumsi oleh pelajar khususnya remaja. Konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral, memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit *degenerative* seperti obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes, hipertensi dan kanker. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena perkembangan tahap remaja awal memiliki ciri khas lebih dekat dengan teman sebayanya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasional* dengan rancangan *cross-sectional*. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* yaitu 68 siswa yang berusia 12—13 tahun di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta. Analisis statistik menggunakan rumus kolerasi *Kendall Tau*.

Hasil: Peran teman sebaya di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta sebagian besar positif sebanyak 48 siswa (70,6%). Perilaku konsumsi buah dan sayur sebagian besar baik sebanyak 43 siswa (63,2%). Hasil uji kolerasi *Kendall Tau* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan tingkat keeratan 0,593.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja awal di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul Yogyakarta.

Kata Kunci: Remaja, Teman Sebaya, Perilaku, Buah dan Sayur

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN PEERS AND THE CONSUMING BEHAVIOR OF FRUITS AND VEGETABLES ON THE EARLY TEENAGERS AT SMP NEGERI 1 NGLIPAR GUNUNGKIDUL YOGYAKARTA

Diffa Devilia Aryani¹, Ratna Widhiastuti², Ngatoiatu Rohmani³

ABSTRACT

Background: The behavior of consuming fruits and vegetables is an individual activity to fulfill the needs of fruits and vegetables that are important for nutrition's needs of human body. Fruits and vegetables have various benefits for our body, but students, especially teenagers, rarely consumed them. The consumption of fruits and vegetables is very crucial in our daily life, because its functions as the regulators. They contain nutrition, like vitamin and mineral. They also have high water content, dietary fiber source, and antioxidant. Consuming fruits and vegetables also prevents some degenerative diseases like obesity, coronary heart disease, diabetes, hypertension, and cancer. The food selection is an important aspect to consider because the early teenagers development level had special characteristic. They tend to be closer with their friends.

Objective: This research aims to find out the correlation between peers and the behaviour of consuming fruits and vegetables on the early teenagers at SMP Negeri 1, Nglipar, Gunungkidul, Yogyakarta.

Method: This research used descriptive correlational, using cross sectional design. The samples were taken using simple random sampling technique. They were 68 students aged 12—13 years old at SMP Negeri 1, Nglipar, Gunungkidul, Yogyakarta. The statistical analysis used Kendall Tau correlation formula.

Results: The peer role at SMP Negeri 1, Nglipar, Gunungkidul, Yogyakarta was mostly positive that is 48 students (70.6%). The behavior of consuming fruits and vegetables was mostly good that was 43 students (63.2%). The Kendall Tau correlation test result showed the p -value = 0.000 ($p < 0.05$) and the correlation level 0.593.

Conclusion: There was a significant correlation between the peer role and the behavior of consuming fruits and vegetables for the early teenagers at SMP Negeri 1, Nglipar, Gunungkidul, Yogyakarta.

Keywords: Teenagers, Peers, Behavior, Fruits and Vegetables.

¹ A student of Nursing Science Study Program Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² A lecturer of Nursing Science Study Program Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ A lecturer of Nursing Science Study Program Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta