

**GAMBARAN DETERMINAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR BERDASARKAN HEALTH BELIEF
MODEL PADA SISWA MA ASY SYAFI'YAH 02**

¹Rafa Zemy Amalia² Dissa Nur Olivia ³Luqman Effendi

**^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Jakarta**

Alamat: JL. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

E-mail Korespondensi: rafazemyamaliarafa@gmail.com

Abstract: *Background: Fruit and vegetable consumption among Indonesian adolescents is still very low, while eating behaviors formed during adolescence tend to persist into adulthood. The Health Belief Model (HBM) explains that perceptions of susceptibility, seriousness, benefits, barriers, cues to action, and self-efficacy play a role in shaping health behavior. Objective: This study aims to describe the perception of fruit and vegetable consumption based on the HBM construct and the description of consumption by type of food in MA Asy Syafi'iyah 02 students using pre-test data. Method: Quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. Pre-test data were collected from 50 11th grade students of MA Asy Syafi'iyah 02 using the HBM questionnaire and semi-quantitative FFQ. Data analysis used frequency distribution with categorization based on the median value. Results: Most students had high perceptions of susceptibility (60%), high perceptions of seriousness (54%), high perceptions of benefits (52%), high perceptions of barriers (52%), high cues to action (52%), high self-efficacy (54%), and high consumption behavior (54%). Consumption of cooked vegetables was categorized as good at 66%, raw vegetables at 36%, fresh fruit at 50%, and fruit juice at 38%. Conclusion: Positive perceptions were quite good among most students, but barriers to perception remained high at 52% of students. Consumption of raw vegetables and fruit juice remained low. Interventions are needed to reduce and increase barriers to fruit and vegetable consumption, especially in the form of salads and juices.*

Keywords: *Keywords: Health Belief Model; perception; fruits and vegetables; adolescents; pre-test*

Abstrak: Latar belakang: Konsumsi buah dan sayur pada remaja Indonesia masih sangat rendah, sementara perilaku makan yang terbentuk pada masa remaja cenderung menetap hingga dewasa. Health Belief Model (HBM) menjelaskan bahwa persepsi kerentanan, keseriusan, manfaat, hambatan, isyarat bertindak, dan efikasi diri berperan dalam membentuk perilaku kesehatan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi konsumsi buah dan sayur berdasarkan konstruk HBM serta gambaran konsumsi menurut jenis makanan pada siswa MA Asy Syafi'iyah 02 menggunakan data pre-test. Metode: Desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Data pre-test dikumpulkan dari 50 siswa kelas 11 MA Asy Syafi'iyah 02 menggunakan kuesioner HBM dan FFQ semi-kuantitatif. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dengan

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kategorisasi berdasarkan nilai median. Hasil: Sebagian besar siswa memiliki persepsi kerentanan tinggi (60%), persepsi keseriusan tinggi (54%), persepsi manfaat tinggi (52%), persepsi hambatan tinggi (52%), isyarat untuk bertindak tinggi (52%), efikasi diri tinggi (54%), dan perilaku konsumsi tinggi (54%). Konsumsi sayur matang kategori baik 66%, sayur mentah 36%, buah segar 50%, dan jus buah 38%. Kesimpulan: Persepsi positif sudah cukup baik pada sebagian besar siswa, namun persepsi hambatan masih tinggi pada 52% siswa. Konsumsi sayur mentah dan jus buah masih rendah. Diperlukan intervensi penurunan hambatan dan peningkatan konsumsi buah dan sayur, terutama dalam bentuk lalap dan jus.

Kata kunci: Health Belief Model; persepsi; buah dan sayur; remaja; pre-test

PENDAHULUAN

Pola makan sehat yang mencakup asupan buah dan sayur memiliki peranan krusial dalam menunjang fungsi fisiologis, kelancaran metabolisme, dan peningkatan imunitas manusia. Secara klinis, asupan vitamin, mineral, serta serat yang bersumber dari bahan pangan nabati ini telah terbukti mampu mereduksi risiko perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM) degeneratif, termasuk penyakit kardiovaskular, obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus tipe 2. Kendati khasiatnya sangat vital untuk pemeliharaan kesehatan jangka panjang, realita menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi sayur dan buah, baik di tingkat global maupun nasional, masih jauh tertinggal dari ambang batas minimal yang direkomendasikan oleh lembaga kesehatan internasional (Wangkar et al., 2025).

Tingkat konsumsi sayur dan buah di Indonesia saat ini berada pada fase yang memprihatinkan, khususnya di kalangan remaja dan penduduk usia produktif. Merujuk pada data kesehatan nasional, prevalensi populasi berusia di atas lima tahun dengan asupan sayur dan buah yang tidak memadai menyentuh angka 95,5% (Mawaddah, 2025). Defisit asupan serat pada skala nasional tersebut memberikan dampak signifikan terhadap kualitas gizi masyarakat. Dampak ini secara nyata tercermin dari eskalasi kasus kelebihan berat badan (overweight) serta obesitas di kalangan remaja usia sekolah, yang dipicu oleh disproporsi antara asupan energi dan pemenuhan kebutuhan nutrisi harian. (Mawaddah, 2025)

Masa remaja merepresentasikan fase transisi krusial di mana karakteristik perilaku makan yang terbangun berpotensi menetap hingga usia dewasa, meskipun di sisi lain periode ini sangat rentan terhadap infiltrasi lingkungan sosial yang negatif. Interaksi antarteman sebaya serta masifnya paparan informasi dari media sosial kerap mengarahkan remaja untuk lebih memilih konsumsi pangan jajanan populer berkadar gizi rendah daripada buah dan sayur. Di samping itu, ekosistem sekolah termasuk variasi penyediaan makanan di kantin memiliki kontribusi signifikan dalam mengonstruksi kebiasaan makan yang kurang sehat, sehingga kajian komprehensif mengenai dinamika perilaku konsumsi di lingkungan pendidikan menjadi sangat urgensi untuk dilakukan (D. Rachmadina & Astuti, 2023)

Pergeseran perilaku makan dari pola berisiko menuju gaya hidup sehat pada hakikatnya sangat bergantung pada proses interpretasi individu terhadap risiko serta keuntungan kesehatan yang akan diperoleh. Merujuk pada temuan, persepsi internal terhadap kondisi fisiologis serta penilaian subjektif individu mengenai konsekuensi penyakit merupakan determinan utama

dalam pengambilan keputusan kesehatan. Dengan demikian, konsumsi buah dan sayur pada remaja tidak dapat dipandang sekadar sebagai masalah ketersediaan akses pangan, melainkan merupakan manifestasi dari konstruksi persepsi individu terkait urgensi tindakan preventif terhadap potensi penyakit di masa depan (Maharani et al., 2025)

Dalam mengeksplorasi dinamika psikologis tersebut, teori Health Belief Model (HBM) menyediakan kerangka konseptual yang komprehensif berlandaskan enam konstruk utamanya. Komponen-komponen tersebut mencakup persepsi kerentanan terhadap penyakit (perceived susceptibility), persepsi keparahan dampak kesehatan (perceived severity), persepsi manfaat konsumsi (perceived benefits), persepsi hambatan praktis (perceived barriers), isyarat untuk bertindak (cues to action), serta efikasi diri (self-efficacy). Pemanfaatan pendekatan HBM ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi sejauh mana keyakinan diri dan motivasi internal remaja mampu mengonversi intensi menjadi tindakan riil dalam memilih asupan yang bergizi (Putri, 2026)

Implementasi teori HBM dalam berbagai studi perilaku kesehatan di institusi pendidikan telah terbukti efektif untuk mengidentifikasi determinan utama yang menjadi faktor pendorong maupun penghambat tindakan sehat. Intervensi promosi nutrisi yang berorientasi pada amplifikasi persepsi risiko dan manfaat diketahui mampu mengeskalisasi efikasi diri siswa dalam mengadopsi gaya hidup sehat secara berkesinambungan. Pemahaman mendalam mengenai konstruk dominan yang memengaruhi siswa tersebut memungkinkan pihak sekolah dan praktisi kesehatan untuk memformulasikan strategi edukasi yang lebih spesifik, kontekstual, dan berdaya guna dalam memitigasi risiko penyakit metabolik sejak usia dini (Setyarini et al., 2025)

Dalam metodologi riset perilaku kesehatan, implementasi pre-test memegang peranan strategis sebagai instrumen diagnostik untuk memetakan data dasar (baseline) atau persepsi awal responden sebelum pelaksanaan intervensi gizi. Hasil dari asesmen awal ini memfasilitasi peneliti untuk mengidentifikasi dimensi persepsi yang masih rendah seperti keterbatasan kesadaran akan kerentanan penyakit sehingga orientasi program promosi gizi dapat ditargetkan pada penguatan domain tersebut. Analisis komprehensif terhadap data awal ini sangat krusial untuk memastikan bahwa intervensi memiliki fondasi empiris yang kuat dalam menggerakkan transformasi perilaku yang terukur (Agma, 2025)

Kendati studi mengenai perilaku kesehatan remaja telah marak dipublikasikan, riset yang secara eksklusif mengkaji persepsi gizi di ekosistem madrasah, khususnya MA Asy Syafi'iyah 02, sejauh ini masih tergolong langka. Fenomena tersebut menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang nyata, mengingat atensi terhadap urgensi risiko sindrom metabolik kerap kali luput dari eksplorasi mendalam pada institusi pendidikan berbasis keagamaan (Septiany et al., 2025). Atas dasar itu, pelaksanaan penelitian di MA Asy Syafi'iyah 02 menjadi sangat krusial untuk segera dilakukan. Studi ini diarahkan untuk menganalisis persepsi konsumsi buah dan sayur melalui kerangka teori HBM, dengan luaran yang diproyeksikan sebagai fondasi dalam merumuskan program promosi kesehatan remaja yang lebih efektif di masa depan (Septiany et al., 2025)

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI MA Asy Syafi'iyah 02 semester genap tahun ajaran 2026/2027. Populasi penelitian berjumlah 50 siswa dan seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Health Belief Model (HBM) yang terdiri atas enam konstruk, yaitu persepsi kerentanan (perceived susceptibility), persepsi keseriusan (perceived severity), persepsi manfaat (perceived benefits), persepsi hambatan (perceived barriers), isyarat untuk bertindak (cues to action), dan efikasi diri (self-efficacy). Kriteria inklusi penelitian meliputi siswa aktif kelas XI MA Asy Syafi'iyah 02 yang bersedia menjadi responden dan hadir saat pengambilan data. Kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang sakit atau tidak dapat mengisi kuesioner secara mandiri.

Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Skor masing-masing konstruk HBM dikategorikan berdasarkan nilai median menjadi kategori tinggi dan rendah. Data konsumsi buah dan sayur disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 50 siswa MA Asy Syafi'iyah 02. Data karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kelas) tidak dikumpulkan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Distribusi Perilaku Makan Sayur dan Buah Siswa MA Asy Syafi'iyah 02 tahun 2026

No	Pernyataan	Selalu		Sering		Kadang-Kadang		Tidak Pernah	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya makan sayur setiap kali makan berat (pagi/siang/malam).	25	50%	12	24%	10	20%	3	6%
2	Saya mengonsumsi buah sebagai camilan di antara waktu makan.	8	16%	14	28%	18	36%	10	20%
3	Saya merasa porsi sayur di piring saya sudah cukup.	14	28%	15	30%	16	32%	5	10%
4	Saya memilih sayur dibandingkan makanan cepat saji (fast food).	17	34%	13	26%	12	24%	8	16%
5	Saya membawa bekal sayur/buah dari rumah ke sekolah.	3	6%	7	14%	12	24%	28	56%

	Kategori	f	%
1	Baik (≥ 14)	27	54%
2	Kurang (< 14)	23	46%

Berdasarkan Tabel 1, perilaku konsumsi sayur dan buah di kalangan siswa MA Asy Syafi'iyah 02 menunjukkan variasi yang cukup beragam: Pernyataan 1 (Makan sayur setiap kali makan berat): Sebanyak 50% siswa (25 orang) menyatakan selalu mengonsumsi sayur saat makan berat, 24% (12 orang) sering, 20% (10 orang) kadang-kadang, dan hanya 6% (3 orang) yang tidak pernah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki kebiasaan mengonsumsi sayur pada waktu makan utama, namun masih terdapat 26% siswa yang belum konsisten (kadang-kadang hingga tidak pernah).

Pernyataan 2 (Mengonsumsi buah sebagai camilan): Hanya 16% siswa (8 orang) yang selalu menjadikan buah sebagai camilan, 28% (14 orang) sering, 36% (18 orang) kadang-kadang, dan 20% (10 orang) tidak pernah. Data ini mengindikasikan bahwa konsumsi buah di luar waktu makan masih tergolong rendah, dengan lebih dari separuh siswa (56%) hanya kadang-kadang atau tidak pernah mengonsumsi buah sebagai camilan.

Pernyataan 3 (Porsi sayur di piring sudah cukup): Sebanyak 28% siswa (14 orang) selalu merasa porsi sayurnya sudah cukup, 30% (15 orang) sering, 32% (16 orang) kadang-kadang, dan 10% (5 orang) tidak pernah. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap kecukupan porsi sayur masih bervariasi, dengan 42% siswa yang masih ragu atau merasa tidak cukup.

Pernyataan 4 (Memilih sayur dibanding fast food): Sebanyak 34% siswa (17 orang) selalu memilih sayur dibanding makanan cepat saji, 26% (13 orang) sering, 24% (12 orang) kadang-kadang, dan 16% (8 orang) tidak pernah. Hal ini mengindikasikan bahwa preferensi terhadap sayur masih perlu ditingkatkan, mengingat 40% siswa masih belum konsisten dalam memilih sayur.

Pernyataan 5 (Membawa bekal sayur/buah dari rumah): Temuan paling memprihatinkan, hanya 6% siswa (3 orang) yang selalu membawa bekal sayur/buah, 14% (7 orang) sering, 24% (12 orang) kadang-kadang, dan 56% (28 orang) tidak pernah. Angka ini menunjukkan bahwa kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah masih sangat rendah di kalangan siswa.

Kategori Perilaku Konsumsi Total: Berdasarkan skor total, 54% siswa (27 orang) termasuk dalam kategori baik (skor ≥ 14), sedangkan 46% siswa (23 orang) berada dalam kategori kurang (skor < 14). Meskipun lebih dari separuh siswa sudah memiliki perilaku konsumsi yang baik, masih terdapat hampir setengah dari populasi yang perilakunya tergolong kurang.

Tabel 2. Distribusi Perilaku Makan Sayur dan Buah berdasarkan Jenis dan frekuensinya

Jenis Makanan	Frekuensi									
	> 3x Sehari		1-2x Sehari		3-6x Seminggu		1-2x Seminggu		Jarang/ Tidak Pernah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sayur matang	20	40%	13	26%	7	14 %	10	20%	0	0%
Sayur mentah (lalap)	9	18%	9	18%	4	8%	9	18%	19	38%
Buah segar	13	26%	12	24%	10	20%	14	28%	1	2%
Jus buah	11	22%	8	16%	10	20%	17	34%	4	8%

Sayur Matang: Konsumsi sayur matang menunjukkan hasil terbaik, dengan 40% siswa (20 orang) mengonsumsi >3x sehari, 26% (13 orang) 1-2x sehari, dan secara keseluruhan 66% siswa berada dalam kategori baik. Tidak ada siswa yang jarang/tidak pernah mengonsumsi sayur matang. Hal ini menunjukkan bahwa sayur matang merupakan bentuk konsumsi sayur yang paling populer dan paling sering dikonsumsi oleh siswa, kemungkinan karena sayur matang lebih mudah diterima dan umum tersedia dalam menu makanan sehari-hari.

Sayur Mentah (Lalap): Konsumsi sayur mentah masih sangat rendah. Hanya 18% siswa (9 orang) yang mengonsumsi >3x sehari dan 18% (9 orang) 1-2x sehari. Yang memprihatinkan, 38% siswa (19 orang) jarang atau tidak pernah mengonsumsi sayur mentah. Hal ini mengindikasikan bahwa lalap atau sayur mentah belum menjadi bagian dari kebiasaan makan siswa, mungkin karena faktor preferensi rasa, kebiasaan keluarga, atau ketersediaan.

Buah Segar: Konsumsi buah segar menunjukkan angka yang cukup baik, dengan 26% siswa (13 orang) mengonsumsi >3x sehari, 24% (12 orang) 1-2x sehari, dan total 50% siswa dalam kategori baik. Hanya 2% (1 orang) yang jarang/tidak pernah. Namun, masih terdapat 28% siswa (14 orang) yang hanya mengonsumsi 1-2x seminggu, yang berarti konsumsi buah segar masih perlu ditingkatkan frekuensinya.

Jus Buah: Konsumsi jus buah menunjukkan hasil terendah, dengan hanya 22% siswa (11 orang) mengonsumsi >3x sehari, 16% (8 orang) 1-2x sehari, dan 38% siswa dalam kategori baik. Sebanyak 34% siswa (17 orang) hanya mengonsumsi 1-2x seminggu dan 8% (4 orang) jarang/tidak pernah. Rendahnya konsumsi jus buah ini mungkin disebabkan oleh keterbatasan akses, biaya, atau preferensi terhadap bentuk buah utuh.

Tabel 3. Gambaran Determinan Makan Sayur dan Buah Menurut Health Belief Model

Variabel HBM	Tingkatan	frekuensi	%
Persepsi kerentanan	Tinggi	30	60
	Sedang	20	40
Persepsi keseriusan	Tinggi	27	54
	Sedang	23	46
Persepsi manfaat	Tinggi	26	52
	Sedang	24	48
Persepsi hambatan	Tinggi	26	52
	Sedang	24	48
Efikasi Diri	Tinggi	27	54
	Sedang	23	46
Isyarat bertindak	Banyak	26	52
	Sedang	24	48

Persepsi Kerentanan (Perceived Susceptibility): Sebanyak 60% siswa (30 orang) memiliki persepsi kerentanan tinggi, sedangkan 40% (20 orang) sedang. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyadari bahwa mereka berisiko mengalami penyakit akibat kurang konsumsi buah dan sayur. Namun, masih ada 40% siswa yang belum sepenuhnya menyadari risiko tersebut, yang dapat menjadi hambatan dalam pembentukan perilaku konsumsi yang baik.

Persepsi Keseriusan (Perceived Severity): Sebanyak 54% siswa (27 orang) memiliki persepsi keseriusan tinggi, dan 46% (23 orang) sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh siswa memahami bahwa penyakit akibat kurang konsumsi buah dan sayur adalah masalah serius. Namun, hampir setengah dari siswa masih belum menyadari tingkat keparahan dari dampak kurang konsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan jangka panjang.

Persepsi Manfaat (Perceived Benefits): Sebanyak 52% siswa (26 orang) memiliki persepsi manfaat tinggi, dan 48% (24 orang) sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesadaran akan manfaat konsumsi buah dan sayur masih perlu ditingkatkan, mengingat hampir setengah dari siswa belum sepenuhnya memahami berbagai manfaat kesehatan dari konsumsi buah dan sayur, seperti pencegahan PTM, peningkatan imunitas, dan manfaat metabolisme lainnya.

Persepsi Hambatan (Perceived Barriers): Sebanyak 52% siswa (26 orang) memiliki persepsi hambatan tinggi. Ini merupakan temuan yang paling kritis karena menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa merasakan berbagai hambatan dalam mengonsumsi buah dan sayur. Hambatan yang mungkin dirasakan meliputi harga yang mahal, sulit mendapatkan buah dan sayur segar, rasa yang tidak disukai, tidak tersedianya stok di rumah, preferensi terhadap makanan siap saji, serta buah dan sayur yang cepat busuk.

Efikasi Diri (Self-Efficacy): Sebanyak 54% siswa (27 orang) memiliki efikasi diri tinggi, dan 46% (23 orang) sedang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa percaya pada kemampuan mereka untuk mengonsumsi buah dan sayur secara teratur. Namun, masih terdapat 46% siswa yang ragu akan kemampuannya, yang dapat menjadi penghalang dalam mengubah niat menjadi tindakan nyata.

Isyarat untuk Bertindak (Cues to Action): Sebanyak 52% siswa (26 orang) menerima isyarat tinggi, dan 48% (24 orang) sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa sudah menerima dorongan atau isyarat dari lingkungan sekitar (seperti informasi dari guru, keluarga, teman, atau media) untuk mengonsumsi buah dan sayur. Namun, masih ada 48% siswa yang kurang mendapatkan isyarat tersebut, yang dapat menghambat terbentuknya perilaku konsumsi yang baik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggambarkan persepsi konsumsi buah dan sayur berdasarkan Health Belief Model (HBM) serta gambaran konsumsi menurut jenis makanan pada 50 siswa MA Asy Syafi'iyah 02 menggunakan data pre-test.

Persepsi Kerentanan (Perceived Susceptibility)

Sebanyak 60% siswa memiliki persepsi kerentanan tinggi. Angka ini sejalan dengan temuan (T. S. Rachmadina et al., 2024) di Jakarta yang melaporkan bahwa perceived susceptibility berperan signifikan dalam menentukan konsumsi buah dan sayur pada remaja perkotaan. Tingginya persepsi kerentanan mungkin dipengaruhi oleh akses informasi kesehatan melalui media sosial. Namun, masih ada 40% dengan persepsi rendah, yang perlu ditingkatkan karena remaja dengan optimistic bias cenderung mengabaikan risiko (Soe et al., 2019).

Persepsi Keseriusan (Perceived Severity)

Hanya 52% siswa yang memiliki persepsi manfaat tinggi, dan 48% rendah. Ini adalah temuan yang perlu mendapat perhatian karena persepsi manfaat merupakan prediktor kuat niat konsumsi. Fayasari et al. (2020) dalam penelitiannya di wilayah urban dan rural Indonesia mengidentifikasi bahwa pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah masih rendah di kalangan remaja, dan faktor ini berkorelasi dengan rendahnya konsumsi. Sekolah perlu mengkampanyekan manfaat buah dan sayur secara lebih kreatif, misalnya melalui testimoni siswa yang merasakan manfaatnya.

Persepsi Manfaat (Perceived Benefits)

Hanya 52% siswa yang memiliki persepsi manfaat tinggi, dan 48% rendah. Ini adalah temuan yang perlu mendapat perhatian karena persepsi manfaat merupakan prediktor kuat niat konsumsi. (Fayasari et al., 2020) dalam penelitiannya di wilayah urban dan rural Indonesia mengidentifikasi bahwa pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah masih rendah di kalangan remaja, dan faktor ini berkorelasi dengan rendahnya konsumsi. Sekolah perlu mengkampanyekan manfaat buah dan sayur secara lebih kreatif, misalnya melalui testimoni siswa yang merasakan manfaatnya.

Persepsi Hambatan (Perceived Barriers)

Temuan paling kritis adalah 52% siswa memiliki persepsi hambatan tinggi. Hambatan yang dirasakan meliputi harga mahal, sulit mendapatkan, rasa tidak suka, tidak ada stok di rumah, lebih memilih makanan siap saji, dan sayur/buah cepat busuk. Penelitian (Sato et al., 2020) di Jepang mengidentifikasi bahwa hambatan utama konsumsi sayur pada remaja adalah "not always available when eating away from home" dan untuk buah adalah "cost too much" serta "don't have a habit of having 100% juice or fruit in the morning". Hal ini sangat relevan dengan konteks Indonesia. Intervensi perlu difokuskan pada penurunan hambatan ini, misalnya dengan menyediakan buah potong murah di kantin dan melibatkan orang tua dalam penyediaan stok di rumah.

Isyarat untuk Bertindak (Cues to Action)

Sebanyak 52% siswa menerima isyarat tinggi, 48% rendah. Isyarat yang kurang dapat menghambat terbentuknya perilaku. Temuan (T. S. Rachmadina et al., 2024) menegaskan bahwa cues to action merupakan salah satu konstruk HBM yang secara signifikan membedakan konsumsi buah dan sayur pada remaja di Jakarta. Penelitian (Fleary, 2021) juga menunjukkan bahwa informasi dan motivasi terkait buah dan sayur berhubungan positif dengan konsumsi remaja, sehingga intervensi berbasis pengiriman pesan (melalui email, SMS, atau media sosial) dapat menjadi strategi efektif. Sekolah dapat memanfaatkan papan pengumuman, poster bergilir, atau grup WhatsApp untuk memberikan isyarat rutin.

Efikasi Diri (Self-Efficacy)

Efikasi diri tinggi pada 54% siswa, rendah pada 46%. Efikasi diri yang rendah berarti siswa ragu dengan kemampuannya mengonsumsi buah dan sayur secara konsisten. Penelitian (Arbianingsih et al., 2021) menemukan bahwa faktor yang paling kuat mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah self-efficacy ($p < 0.001$). Studi literatur oleh (Lina et al., 2026) juga mengkonfirmasi bahwa self-efficacy adalah faktor individual yang paling konsisten berasosiasi dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja (54%). Sekolah dapat merancang tantangan sederhana seperti "7 hari membawa bekal buah" untuk memberikan pengalaman keberhasilan kecil.

Perilaku Konsumsi Aktual dan Jenis Makanan

Perilaku konsumsi total menunjukkan 54% tinggi, 46% rendah. Berdasarkan jenis makanan, konsumsi sayur matang (66% baik) paling tinggi, diikuti buah segar (50% baik), jus buah (38% baik), dan sayur mentah (36% baik). Rendahnya konsumsi sayur mentah dan jus buah menunjukkan bahwa siswa lebih memilih bentuk olahan yang sudah dimasak atau buah utuh yang praktis. Hasil ini sejalan dengan temuan (Siregar & Rahmy, 2022) yang melaporkan bahwa selama pandemi Covid-19, sebanyak 59,5% remaja memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang, dengan jenis yang paling sering dikonsumsi adalah sayur matang (kangkung) dan buah jeruk.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak mengumpulkan data karakteristik responden, sehingga tidak dapat menganalisis perbedaan antar kelompok. Data self-report berpotensi bias sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 50 siswa MA Asy Syafi'iyah 02 menggunakan data pre-test, dapat disimpulkan bahwa secara umum persepsi positif berdasarkan konstruk Health Belief Model sudah cukup baik pada sebagian besar siswa, namun masih terdapat beberapa catatan penting. Sebanyak 60% siswa memiliki persepsi kerentanan tinggi, 54% memiliki persepsi keseriusan tinggi, 52% memiliki persepsi manfaat tinggi, 52% memiliki isyarat untuk bertindak tinggi, dan 54% memiliki efikasi diri tinggi. Sementara itu, perilaku konsumsi total menunjukkan 54% siswa dalam kategori tinggi dan 46% dalam kategori rendah. Temuan paling kritis adalah persepsi hambatan yang masih tinggi pada 52% siswa, dengan kendala seperti harga mahal, sulit mendapatkan, rasa tidak suka, tidak ada stok di rumah, lebih memilih makanan siap saji, serta buah dan sayur cepat busuk.

Berdasarkan jenis makanan, konsumsi sayur matang mencatat proporsi tertinggi dalam kategori baik (66%), diikuti buah segar (50%), jus buah (38%), dan sayur mentah atau lalap (36%). Dengan demikian, meskipun persepsi positif sudah cukup baik, hambatan yang dirasakan masih menjadi penghalang utama, dan konsumsi sayur mentah serta jus buah masih sangat rendah. Diperlukan intervensi promosi kesehatan di sekolah yang berfokus pada penurunan hambatan, misalnya menyediakan buah potong murah dan lalap di kantin, serta peningkatan efikasi diri melalui tantangan sederhana seperti "7 hari membawa bekal buah".

REFERENSI

- Agma, A. R. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Sayur pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 23-30.
- Arbianingsih, A., Anwar, M., Huriati, H., & Hidayah, N. (2021). Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Among Adolescents Based on The Health Promotion Model. *Journal ACHNR*, 3(1), 1-8.
- Fayasari, A., Meidina, C., & Wijayanti, T. S. (2020). Factors Related to Fruit Vegetable Consumption of Adolescent in Rural and Urban Areas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1006-1016. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.393>
- Fleary, S. (2021). HHS Public Access. *Journal HHS Public Access*, 617, 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104546>.Applying
- Lina, S., Pramana, M., & Effendi, L. (2026). Determinan Kurangnya Makan Sayur dan Buah pada Remaja Menurut Social Cognitive Theory. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, November 2025.
- Maharani, P., Nurhamsyah, H. A., Addini, K. N., Hardiana, L., Fikhamsuna, E., Ihsan, R. F., & Rahayu, W. F. (2025). TINJAUAN PERAN HEALTH BELIEF MODEL TERHADAP PERILAKU DIET Artikel Penelitian PENDAHULUAN Dewasa awal merupakan periode krusial dalam kehidupan , di mana individu berfokus pada pengembangan identitas , pencapaian kemandirian , dan perencanaan masa depan ,. *Journal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3325-3346. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7759>
- Mawaddah, S. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah serta Status Gizi Remaja di Man 1 Padang. *Kemenkes*.

- Putri, M. A. (2026). Barongko Barongko. *Journal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 460-470.
- Rachmadina, D., & Astuti, N. H. (2023). Hubungan Jenis Kelamin , Persepsi , dan Isyarat Bertindak terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Kelas VIII SMPN X Cisauk Tangerang. *Journal PPPKMI*, 02(1), 19-27.
- Rachmadina, T. S., Arumsari, I., & Aini, R. N. (2024). *Health Belief Model Influences Youth ' s Fruit and Vegetable Intake in Jakarta* (Number Icnssse 2023). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-242-2>
- Sato, Y., Miyanaga, M., & Wang, D. (2020). Psychosocial Determinants of Fruit and Vegetable Intake in Japanese Adolescents: A School-Based Study in Japan. *Internal Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-11.
- Septiany, M., Aridamayanti, B. G., Nur, R., Arif, A., & Astuti, I. D. (2025). Health Behavior Awareness: Gambaran Perilaku Kesehatan Remaja terhadap Risiko Sindrom Metabolik Health Behavior Awareness: A Description of Adolescent Health Behaviors Regarding the Risk of Metabolic Syndrome. *Faletehan Health Journal*, 12(3), 366-371.
- Setyarini, A., Utomo, A. S., Hidayah, N., Margita, D., Maritza, B. I., Reza, D., Hidayati, N., & Firdaus, A. R. (2025). PEMBERDAYAAN REMAJA BERBASIS HEALTH BELIEF MODEL DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI DI SEKOLAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINGOSARI KABUPATEN MALANG. *Jurnal Pengabmas Polkesma*, 01(01), 15-19.
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). KECUKUPAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19 BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFI. *Journal Kesehatan Masyarakat Hearty*, 10(2), 79-88.
- Soe, M., Kim, I., & Seo, G. H. (2019). Relationship between theory of planned behavior factors and optimistic bias and vegetable and fruit intake in college students. *Jurnal University Nebraska Omaha*.
- Wangkar, C., Tombokan, V., Agustina, R., Sudasman, F., & Sattu, J. (2025). Gambaran Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Smp Kristen Rurukan Description Of Vegetable And Fruit Consumption Patterns In Smp Kristen Rurukan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(12), 8954-8965. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9774>