

## KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU KONSUMEN

<sup>1</sup>Dewi Larasati

<sup>1</sup>Pendidikan Ekonomi, Universitas Islam Syekh-Yusuf, Kota Tangerang

Email: [2105010013@students.unis.ac.id](mailto:2105010013@students.unis.ac.id)

---

### Abstrak

Studi saat ini menganalisis Buah dan Sayur Terhadap Perilaku Konsumsi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan tingginya tingkat kesadaran remaja SMA/SMK/MA terhadap pentingnya sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari. Mengonsumsi buah dan sayur dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan remaja pada masa yang akan datang seperti halnya mengontrol berat badan atau kegemukan, serta mencegah resiko dari berbagai penyakit. Kurangnya mengonsumsi sayur dan buah di kalangan remaja membuat masalah kesehatan pada tubuh terganggu.

**Kata Kunci:** kontrol diri, perilaku konsumen, remaja

---

### 1. Pendahuluan

Konsumsi sayur dan buah bagian dari pola makan yang sehat dan seimbang. Sayur dan buah kaya akan antioksidan, mengandung serat, vitamin, air dan masih banyak lagi Mineral penting untuk menunjang kesehatan tubuh pada berbagai kelompok umur, termasuk anak muda. Menurut Isnaningsih et al, (2022) dalam Mohammad & Madanijah, (2015) Buah dan sayur merupakan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan (Isnaningsih et al., 2022). Mengonsumsi buah dan sayur dapat memberikan imun untuk tubuh serta menjaga kekebalan tubuh.

Ramadhani dan Hidayati, (2017) dalam Kemenkes, (2014) kemenkes

merekendasikan asupan yang seimbang sehingga orang Indonesia dianjurkan Makan 3-5 porsi sayur atau 250 gram per hari baik sayur maupun buah 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari. Mengonsumsi sayur dan buah di Indonesia merupakan salah satu pesan terpenting dalam pedoman pola makan seimbang untuk masyarakat yang sehat (Ramadhani, 2017). Buah dan sayur makanan yang tidak dapat terpisahkan. Keduanya memiliki kandungan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi untuk menurunkan resiko penyakit yang serius.

Remaja yang berusia antara 10 sampai 19 tahun yang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Ramadhani, 2017).

Mengonsumsi buah dan sayur dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan remaja pada masa yang akan datang seperti halnya mengontrol berat badan atau kegemukan, serta mencegah resiko dari berbagai penyakit kecakapan akan pengetahuan tersebut harus dilakukan oleh para generasi muda (Hubi et al., 2021). Kurangnya mengonsumsi sayur dan buah di kalangan remaja membuat masalah kesehatan pada tubuh terganggu. Menurut Khomsan, 2008 (Dalam (Muna & Mardiana, 2019)) Kekurangan buah dan sayur memiliki beberapa dampak, yaitu kekebalan yang melemah atau kekebalan yang membuat pilek, lebih mudah Stres atau depresi, tekanan darah tinggi, masalah pencernaan seperti sembelit, penyakit gusi, Pendarahan, maag, penyakit mata, kulit keriput, osteoporosis, jerawat, kadar kolesterol darah yang berlebihan dan kanker, dan hingga 31% penyakit jantung dan 11% stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan buah dan sayur dalam tubuh (Muna & Mardiana, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Adi Idolla Nenobanu, Maria D. Kurniasari dan Monika Rahardjo (2018), yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana”, menjelaskan bahwa dengan mengonsumsi buah dan sayur pada remaja masih banyak yang belum memenuhi anjuran Tumpeng Gizi Seimbang yaitu masih kurang dari 3-5 porsi per hari. Rendahnya konsumsi

buah dan sayur pada remaja dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif di masa dewasa dan lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan ketersediaan buah dan sayur, kesukaan, uang saku, fast food, pengaruh teman sebaya, media massa/iklan dan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswi asrama UKSW. Hasil dari penelitian yang diteliti oleh (Nenobanu et al., 2018) yang menunjukkan bahwa sebesar 66% mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur. Faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur yaitu *fast food*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan *correlation study* (Nenobanu et al., 2018).

Hasil penelitian ini berbeda dengan peneliti-peneliti terdahulu, sebelumnya melakukan pada mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini, penulis melakukannya pada siswa sekolah menengah atas sebagai responden. Kemudian ada perbedaan hasil dari penelitian sebelumnya dan penelitian perilaku buah dan sayur masih sedikit yang melakukan pada siswa SMA/SMK. Oleh karena itu penulis meneliti terhadap beberapa siswa SMA/SMK yang ada di kabupaten Tangerang, adapun Variabel bebas yang digunakan hubungan ketersediaan, deskripsi media, pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan pengaruh yang baik dalam siswa SMA/SMK yang ada di kabupaten Tangerang.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang buah dan sayur dalam perilaku konsumsi karena remaja masih kurang untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Kemudian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hal ini berdasarkan dengan penelitian kuantitatif dari sampel 80 siswa. Penelitian ini diharapkan agar memberikan hasil penelitian kepada sekolah agar siswanya tidak memiliki perilaku konsumtif. Dalam penelitian ini, artinya remaja yang menyukai buah dan sayur masih bisa diketahui dikalangan masyarakat dan penelitian ini meneliti bagaimana menganalisis faktor hubungan ketersediaan, deskripsi media, pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif. Peneliti ingin melihat dan menganalisa hubungan antara variabel bebas dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini meliputi hubungan ketersediaan, deskripsi media, dan pendapatan orang tua.

Pengumpulan data primer dilakukan dengan penyebaran kuisisioner tertutup dan kajian pustaka sebagai sumber data sekunder. Koresponden kuisisioner penelitian ini terdiri dari 124 siswa/i SMA/SMK/MA daerah Tangerang dan sekitarnya. Pengisian kuisisioner dilakukan secara mandiri oleh koresponden. Data yang diperoleh dalam kuisisioner diolah dengan menggunakan SPSS untuk kemudian ditarik kesimpulannya. Pengolahan data lanjutan dilakukan dengan menggunakan analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk memperoleh nilai  $f$ , yang akan menggunakan nilai  $(\alpha) = 5$ . Apabila  $f < 0,05$  maka artinya ada hubungan signifikan antara variabel dependen dan independen. Namun apabila nilai  $f > 0,05$  maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Koresponden pada pengisian survei penelitian ini terdiri dari remaja usia 15 -18 tahun sebanyak 124 orang yang terdiri dari 69% perempuan dan 31% laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai sangat baik (97%) dan baik (3%) sebagai respon yang diberikan terhadap pertanyaan mengenai sayur dan buah. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat kesadaran remaja SMA/SMK/MA terhadap pentingnya sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 1. Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran**

No	Skor Pemin	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	81,25-100	Sangat Baik	121	97%
2	62,49-81,24	Baik	4	3%
3	43,73-62,48	Cukup	0	0%
4	25-43,72	Kurang	0	0%
<b>Total</b>			125	100%

**Tabel 2. Analisis Hubungan antar Variabel Independen dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur**

Variabel Independen	Variabel Dependen	F Value
Perilaku Konsumtif	Konsumsi Buah dan Sayur	24,154

Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS didapatkan nilai  $F > 0,05$ . Yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

Periode remaja pada dasarnya merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Pertumbuhan dapat dilihat secara kasat mata seperti penambahan tinggi, penambahan massa tubuh berupa berat badan maupun pematangan organ dalam. Remaja umumnya rentan mengalami kondisi kekurangan gizi. Dengan pesatnya proses pertumbuhan di masa remaja kemudian penting bagi mereka untuk mendapatkan makanan dengan kualitas yang bagus dan tepat terutama yang mengandung zat pembangun seperti lemak dan protein (Putri,2021). Konsumsi buah dan sayur pada remaja merupakan salah satu cara untuk

memenuhi kebutuhan zat tersebut (Mourbas,2001).

Pada Tabel 1. Dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja SMA/SMK/MA wilayah Tangerang terhadap konsumsi sayur sebenarnya sudah berada dalam tahap yang sangat baik dan baik. Hal ini dimungkinkan karena remaja pada usia 15-18 tahun umumnya sudah memiliki kesadaran akan komponen-komponen penting yang harus mereka penuhi dalam kehidupan. pentingnya Ponsumsi buah dan sayur akan berpengaruh besar terhadap kondisi gizi suatu individu (Kemenkes,2013). Remaja usia 15-18 tahun juga umumnya sudah mulai memperhatikan tentang bagaimana melakukan perawatan pada tubuh mereka sehingga mendapatkan bentuk tubuh ideal. Hal ini berlaku pada mayoritas remaja khususnya perempuan yang mulai memperhatikan grafik penambahan dan pengurangan berat badan mereka. Konsumsi buah dan sayur juga dapat membantu mengontrol berat badan karena mengandung serat yang tinggi dan sumber antioksidan serta fitokimia dengan kalori rendah.

Sedangkan pada tabel 2 didapatkan hasil analisis data yang menunjukkan hubungan tidak signifikan antara perilaku konsumtif dan konsumsi buah dan sayur. Hal ini dapat diakibatkan oleh tingkat kesadaran yang memang sudah tinggi dari mayoritas koresponden pada pengisian kuisioner penelitian ini. Tingkat kesadaran yang tinggi dari koresponden menciptakan kondisi dimana mereka memiliki

kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam kondisi normal maupun konsumtif. Akan tetapi, hal ini juga menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur remaja wilayah Tangerang tidak dipengaruhi oleh faktor luar seperti ketersediaan buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melinda (2013) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan tingkat konsumsi remaja wilayah Tangerang. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur akan berada dalam tingkat yang tinggi jika diikuti dengan kesadaran dari pribadi masing-masing.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Pengetahuan responden terhadap topik mengenai sayur dan buah sudah berada di tahap sangat baik (97%) dan baik (3%).

#### 5. Referensi/ References

- Isnainingsih, T., E, N., & S, A. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12 No 2(Januari), 1–8.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian ini cenderung berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya faktor luar seperti kurangnya paparan buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari dapat mengurangi konsumsi sayur pada remaja (Suryani,2020). Selain itu, faktor lain seperti besarnya uang bulanan bagi mahasiswa juga tidak membawa dampak signifikan. Hal ini mungkin terjadi karena lingkungan yang terbentuk sudah menempatkan remaja pada kondisi sadar pentingnya konsumsi buah dan sayur.

2. Berdasarkan hasil identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumtif dan konsumsi buah dan sayur tidak ditemukan hubungan yang signifikan pada konsumsi buah dan sayur remaja SMA/SMK/MA wilayah Tangerang.

pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>

- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian*

- Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- Ramadhani, D. T. dan H. L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 2(1), 45–58. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding\\_Semnas-GIZI-2017\\_\\_6.pdf?sequence=1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding_Semnas-GIZI-2017__6.pdf?sequence=1)
- Perawat, K., & Wahidin, R. (2020). Hasanuddin Journal of Public Health. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 1(1), 83–91.
- Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 75. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1729>
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.52742/jgk.p.v2i2.12760>
- Swarjana, I. K. (2022). Konsep Pengetahuan Sikap, Prilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan. *Andi*, 4, 3–12.
- Amerika, A. (2014). *DI PROVINSI JAWA TIMUR DAN SUMATERA SELATAN Secara nasional , tercatat sekitar 10 juta ha optimal pemanfaatannya sebagai areal pertanaman pangan . Pekarangan selain berfungsi sebagai pangan murah yang selalu tersedia setiap dibutuhkan . Di wilayah perdesa.*
- Nopri, Y., & Verawati. (2020). Hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan 1. *Jurnal Ners*, 4(23), 1–10. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spn.j.v1i1.31187>
- Utami, R., & Besral. (2017). Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMA di Jakarta Selatan Tahun 2017. <https://Medium.Com/>, 7(9).

- <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Ramadhani, D. T. dan H. L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 2(1), 45–58. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding\\_Semnas-GIZI-2017\\_\\_6.pdf?sequence=1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding_Semnas-GIZI-2017__6.pdf?sequence=1)
- Isnaningsih, T., E, N., & S, A. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12 No 2(Januari), 1–8.
- Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D., & Rahardjo, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian*
- Hubi, Z. B., Pangestu, I. A., Adhari, N. R., Fahmi, R., Ekonomi, P., Keguruan, F., Keguruan, F., & Ekonomi, F. (2021). Workshop Peran Siswa sebagai Warga Negara Dalam Menyikapi Realitas di Masa Pandemi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 6(1), 67–74.
- Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- Sabur, A., Saepuloh, D., Subaidah, S., & Firmansyah, D. (2021). Effectiveness of Implementation of High Order Thinking Skills (HOTS) and Self Efficacy of Students in Improving Economic Literacy. *Proceedings of the 3rd International Conference on Educational Development and Quality Assurance (ICED-QA 2020)*, 506, 579–584. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210202.100>
- Saepuloh, D., Disman, Suwatno, & Ahman, E. (2021). Student Financial Literacy: A Review of Gender Differences and Parent's Income. *Proceedings of the 5th Global Conference on Business, Management and Entrepreneurship (GCBME 2020)*, 187(Gcbme 2020), 6–10. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210831.00> <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/japi/article/view/2362>