

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan dewasa di mana perubahan fisik dan psikologis terjadi, serta perkembangan kognitif, emosi, sosial, dan moral. Remaja memerlukan asupan yang cukup, sehat, dan bergizi yang diperlukan tubuh untuk memperoleh energi untuk menjalankan metabolisme dan memelihara satus gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hal ini disebabkan oleh pola hidup yang teratur dan aktivitas yang lebih padat di usia ini (Mariatul Qibtiyah & Mukhlidah Hanun Siregar, 2021).

2. Tahapan Masa Remaja

Remaja Mengalami kemajuan yang signifikan dalam aspek fisik dan mental. Remaja dikategorikan sebagai berikut :

a. Pra Remaja (11-13 tahun)

Anak mengalami masa pra-remaja yang relatif singkat, yaitu sekitar satu tahun. Fase ini merupakan periode yang menantang dalam membangun komunikasi antara anak dan orang tua. Ada periode ini, terjadi perubahan hormon yang bisa memicu perubahan suasana hati secara tiba-tiba serta mengganggu perkembangan berbagai fungsi tubuh.

b. Remaja Awal (14-16 tahun)

Pada fase ini, perubahan berjalan dengan sangat pesat dan mencapai puncaknya. Pada usia ini, banyak individu mengalami gejolak emosi dan ketidakstabilan. Para remaja mulai mencari jati diri karena posisi mereka masih belum jelas. Hubungan sosial mereka sedang dalam proses perkembangan. Remaja kerap merasa memiliki hak untuk mengambil keputusan sendiri, layaknya orang dewasa muda.

c. Remaja Lanjut (17-21 tahun)

Remaja ingin menjadi perhatian dan menonjol. Remaja awal memiliki cara yang berbeda. Remaja lanjut, bersemangat, bercita-cita tinggi, dan penuh energi. Selain itu, dia berusaha untuk menjadi dirinya sendiri, dan dia

ingin menghindari ketergantungan emosional. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik dan mental dengan cepat (Alex Sobur, 2003 dalam Diananda, 2019).

3. Masalah Gizi Remaja

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap permasalahan gizi, karena terjadi transisi dari usia anak-anak menuju kedewasaan yang memerlukan asupan zat gizi lebih tinggi. Permasalahan gizi pada remaja dapat memengaruhi status gizi dan menimbulkan gangguan kesehatan. Kekurangan gizi bisa berdampak pada fungsi reproduksi, sedangkan kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit degeneratif. (Muchtar et al., 2022).

Berikut adalah contoh masalah gizi pada remaja yaitu:

a. Gizi Lebih(*overweight*)

Kelebihan berat badan, juga dikenal sebagai obesitas, sangat umum di kalangan remaja. Dengan nilai IMT 23–24,9 kilogram per meter persegi, berat badan yang berlebihan dapat diukur. Salah satu penyebab Penyakit yang bersifat degeneratif serta isu sosial seperti kurangnya rasa percaya diri adalah kelebihan berat badan. Overweight terjadi ketika asupan makanan tidak seimbang dengan aktivitas fisik, yaitu kalori yang diterima melebihi kalori yang dibakar untuk aktivitas fisik (Aulia, 2021).

b. Gizi Kurang(*Underweight*)

Sekarang banyak remaja yang kekurangan gizi. Dengan nilai IMT kurang dari 18,5 kilogram per meter persegi, berat badan yang kurang dapat diukur. Asupan makanan yang seimbang masih kurang, yang menyebabkan masalah gizi ini. Kesehatan fisik, mental, intelektual, dan sosial anak remaja akan dipengaruhi oleh kekurangan nutrisi (Zahtamal & Munir, 2019).

c. Kekurangan Zat Gizi Mikro

Salah satu kekurangan nutrisi mikro yang paling umum adalah anemia. Di antara remaja, anemia bisa memiliki dampak yang serius dan umumnya disebabkan oleh konsumsi zat besi yang kurang memadai, yang

sangat berkaitan dengan tingkat keparahan kondisi ini. Anemia dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap infeksi, terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, serta berkurangnya kebugaran, kapasitas kerja, dan kemampuan belajar. (Kusuma, 2022).

4. Kebutuhan Gizi Remaja

Selama periode perkembangan, penting untuk memiliki asupan nutrisi yang memadai dengan memastikan adanya keseimbangan antara jumlah makanan yang dikonsumsi dan kalori yang diperlukan oleh tubuh. Kebiasaan makan yang sehat pada remaja, kualitas makanan yang baik, serta minimnya penyakit menular dapat membantu menghindari masalah terkait status gizi di kalangan remaja (Amisi et al., 2022).

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Makro pada Remaja

Jenis		Energi	Protein	Lemak	KH
Kelamin	Umur	(kkal)	(g)	(g)	(g)
Laki-Laki	10-12	2000	50	65	300
	13-15	2400	70	80	350
	16-18	2650	75	85	400
Perempuan	10-12	1900	55	65	280
	13-15	2050	65	70	300
	16-18	2100	65	70	300

Sumber: (Kemenkes RI, 2018)

Tabel 2. Kebutuhan Gizi Mikro Pada Remaja

Umur	10-12 tahun		13-15 tahun		16-18 tahun	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Vit A (RE)	600	600	600	600	700	600
Vit D (mcg)	15	15	15	15	15	15
Vit E (mcg)	11	15	15	15	15	15
Vit K (mcg)	35	35	55	55	55	55
Vit B1 (mg)	1,1	1	1,2	1,1	1,2	1,1
Vit B(mg)	1,3	1	1,3	1	1,3	1
Vit B3 (mg)	12	12	16	14	16	14
Vit B5 (mg)	5	5	5	5	5	5
Vit B6 (mg)	1,3	1,2	1,3	1,2	1,3	1,2
Folat (mcg)	400	400	400	400	400	400
Vit B12 (mcg)	3,5	3,5	4	4	4	4
Biotin (mcg)	20	20	25	25	30	30
Kolin (mg)	375	375	550	400	550	425
Vit C (mg)	50	50	75	65	90	75

Sumber: (Kemenkes RI, 2018)

B. Buah

1. Pengertian Buah

Buah yaitu dari hasil proses reproduksi antara putik dan serbuk sari. Buah merupakan bagian dari tumbuhan yang umumnya dapat dikonsumsi, mengandung biji, serta memiliki rasa manis atau asam. Buah kaya akan berbagai zat gizi, termasuk vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Kandungan serat dalam buah berperan dalam memperlancar sistem pencernaan dan menjaga kesehatan saluran cerna. Sementara itu, antioksidan yang ada buah berperan untuk melindungi sel-sel tubuh agar tidak mengalami kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Nutrisi dalam buah bervariasi tergantung pada jenisnya. (Pribadi & Chandra, 2020).

Perbedaan warna pada buah tidak hanya berfungsi sebagai pembeda antara satu jenis buah dengan lainnya. Buah dibedakan sesuai warnanya sehingga tiap warna memiliki manfaat dan kandungan zat gizi yang berbeda (Komarayanti, 2017).

2. Jenis Buah

Jenis buah dibedakan berdasarkan warna sebagai berikut ini, yaitu:

- a. Buah berwarna putih seperti : sirsak, bengkuang, duku, kelengkeng, leci dan lain-lain. Mengandung vitamin C serta senyawa flavonoid. Dianggap mampu menurunkan tingkat kolesterol dan memelihara kesehatan hati.
- b. Buah berwarna merah seperti : semangka, apel, strawberry, tomat dan lain-lain. Mengandung vitamin C dan zat flavonoid. Dipercaya dapat menurunkan Kolesterol dan merawat kesehatan hati.
- c. Buah yang memiliki warna ungu / biru seperti : anggur, blackberry, plum, raspberry, delima, markisa ungu. Kaya vitamin C dan B6, apabila warna buah semakin gelap, maka kandungan vitaminnya semakin banyak. Dipercaya dapat merawat kesehatan jantung, sistem peredaran darah dan menghalangi perkembangan sel kanker.
- d. Buah berwarna Orange / kuning seperti : pisang, jeruk, mangga, pepaya, kesemek dan lain-lain. Mengandung vitamin A, vitamin B Kompleks dan antioksidan

C. Sayur

1. Pengertian Sayur

Sayuran merupakan makanan berbasis tumbuhan yang datang dari berbagai jenis flora dan mengandung vitamin, mineral, serta serat yang bermanfaat untuk kesehatan dan pencegahan penyakit. Bagian tanaman yang dapat dikonsumsi mencakup semua aspek, mulai dari daun, batang, bunga, hingga buah yang masih muda sampai pada bagian terakhir. Sayuran dapat dimakan segar, direbus, dipanggang, atau diolah dalam berbagai cara untuk menciptakan hidangan yang lezat dan sehat (Muthmainah et al., 2019).

2. Jenis Sayur

Menurut (Nurainy Fibra, 2018) Sayuran dibedakan berdasarkan organ yang dapat dimakan yaitu sebagai berikut:

- a. Jenis sayuran yang dimanfaatkan bagian daunnya, contoh Kubis, selada dan bayam
- b. Jenis sayuran yang dimanfaatkan bagian batangnya sebagai sayur, contoh asparagus
- c. Jenis sayuran yang dimanfaatkan bagian bijinya contoh kacang kapri
- d. Jenis sayuran yang dimanfaatkan bagian buahnya contoh terung, labu
- e. Jenis sayuran yang dimanfaatkan bagian bunganya contoh bunga kol, brokoli
- f. Jenis sayuran yang dimanfaatkan bagian umbinya contoh kentang, bit, wortel, lobak, bawang dan lainnya

D. Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi merupakan Tindakan yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhannya, seperti barang produksi, makanan, dan lainnya. Fokus penelitian ini adalah konsumsi makanan, terutama buah dan sayuran. Buah-buahan serta sayur-sayuran merupakan penyedia nutrisi yang melimpah dan mempunyai berbagai keuntungan bagi kesehatan. Karena itu, penting untuk mengonsumsi keduanya dalam kehidupan sehari-hari. Asupan yang cukup dari buah dan sayuran tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup

secara keseluruhan. Nutrisi tersebut berperan dalam mencegah berbagai jenis penyakit. (Wulansari & Chandra, 2019).

Tabel 3. Anjuran Konsumsi Sayur Remaja

Anjuran Konsumsi Sayur Remaja(gr)	Kategori
≥ 250 gr	Cukup
< 250 gr	Kurang

Sumber: (Kemenkes RI,2018)

Tabel 4. Anjuran Konsumsi Buah Remaja

Anjuran Konsumsi Buah Remaja(gr)	Kategori
≥ 150 gr	Cukup
< 150 gr	Kurang

Sumber: (Kemenkes RI,2018)

E. Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur

Aphrodita (2013) mengatakan bahwa mengonsumsi buah dan sayur memiliki manfaat berikut:

- Hidangan dan minuman yang kita nikmati setiap harinya mempunyai enzim yang penting untuk proses pencernaan dan penyerapan nutrisi. Enzim ini dapat ditemukan di dalam buah-buahan dan sayuran. Dengan mengonsumsi berbagai buah dan sayur, racun yang terdapat dalam sistem pencernaan bisa terlarut dan dikeluarkan dari tubuh.
- Buah-buahan dan sayuran kaya akan protein, vitamin, mineral, lemak esensial, karbohidrat, serta zat lain yang dapat diserap dan dicerna oleh tubuh kita dengan mudah.
- Buah-buahan dan sayuran kaya akan potassium dan rendah sodium, yang berkontribusi pada kesehatan arteri jantung serta dapat mengurangi risiko kanker.
- Senyawa karotenoid yang terdapat dalam jus dari sayur mayur dan buah-buahan dengan warna kuning, ungu, merah, serta hijau berfungsi Sebagai senyawa yang sangat sangat efektif dalam melawan radikal bebas serta mencegah pertumbuhan sel kanker.

Dengan demikian, mereka berperan dalam berinteraksi dengan radikal bebas dalam sel tubuh kita dan menetralkannya sebelum mereka merusaknya. Karotenoid bekerja melawan kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi tubuh. Tubuh menghindari bahan kimia berbahaya yang dapat menyebabkan kanker yang dikenal sebagai enzim fase 2 (dua).

- e. Flavonoid di dalam buah dan sayur berfungsi sebagai antivirus, anti alergi, dan anti peradangan, serta membantu menghilangkan zat karsinogen yang dapat menyebabkan kanker.
- f. Sayuran, terutama sayuran hijau, mengandung banyak asam folat dan vitamin B6, yang berperan dalam mengatur level homosistein, yaitu jenis asam amino yang memiliki unsur sulfur, dalam tubuh. Homosistein merupakan zat alami yang tidak berbahaya selama konsentrasinya tetap dalam batas yang wajar.
- g. Tubuh membutuhkan mineral zat besi yang terkandung dalam sayuran hijau untuk mengangkut oksigen dan memproduksi sel darah merah.

F. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor- faktor yang mempengaruhi buah dan sayur adalah sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin anak dan remaja menjadi salah satu elemen yang berperan dalam jumlah sayuran dan buah yang mereka makan. Gender juga berdampak pada pola dan sikap mereka dalam mencapai konsumsi makanan, mengingat hal ini menentukan kebutuhan energi mereka, baik dalam skala besar maupun kecil. Berdasarkan penelitian dari (Perawat et al., 2019) Pada kalangan remaja, terdapat hubungan yang penting antara gender dan frekuensi mengonsumsi buah dan sayuran.

2. Preferensi/Kesukaan

Preferensi makanan menunjukkan bagaimana seseorang menyukai atau tidak menyukai suatu jenis makanan tertentu. Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Imelda dan Tarigan, yang menunjukkan

hubungan signifikan antara tingkat kecintaan terhadap buah dan sayur serta konsumsi keduanya. Kecintaan terhadap makanan menjadi salah satu elemen yang berpengaruh pada konsumsi buah dan sayur (Imelda & Tarigan, 2020).

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan informasi yang didapat setelah menerapkan proses penginderaan terhadap objek tertentu. Indera pendengaran dan penglihatan menyumbang mayoritas dari pengetahuan yang dimiliki oleh manusia. Salah satu elemen krusial yang memengaruhi sikap dan tindakan terhadap makanan adalah pemahaman tentang gizi yang memadai. Apabila seseorang memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi, mereka cenderung lebih memperhatikan variasi serta mutu makanan yang akan mereka pilih untuk dikonsumsi (Rachman et al., 2017).

4. Fast Food

Remaja biasanya kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan karena mereka lebih menyenangi makanan instan karena lebih mudah dan cepat disajikan, lebih murah, dan lebih mudah diakses (Rural-urban et al., 2019).

5. Tingkat Ekonomi Keluarga

Keluarga yang kurang mengonsumsi buah dan sayur biasanya berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah, yang berarti mereka lebih mungkin tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Hasil penelitian Nany dan Rosihan sejalan dengan ini, yang menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat pendapatan keluarga dan konsumsi buah dan sayur. Artinya, semakin rendah pendapatan keluarga, semakin sedikit konsumsi buah dan sayur (Nany Suryani dan Rosihan Anwar, 2014).

G. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Beberapa dampak apabila kurang konsumsi buah dan sayur adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan Kolesterol Darah

Tubuh bisa mengalami peningkatan kadar kolesterol jika asupan buah dan sayuran yang kaya serat menurun. Hal ini disebabkan oleh fakta

bahwa Serat yang ada di dalam buah serta sayuran mampu menempel pada lemak dalam usus, sehingga mencegah tubuh dari penyerapan lemak, dan serat turut berperan dalam menurunkan tingkat kolesterol dalam darah.

2. Gangguan Penglihatan Mata

Kekurangan gizi betakaroten tubuh dapat menyebabkan masalah mata. Mengonsumsi banyak wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya dapat membantu mengatasi masalah mata. Untuk perkembangan, penglihatan, dan peningkatan ketahanan tubuh terhadap penyakit serta infeksi, sayuran dan buah kaya akan vitamin A. Dalam kondisi penglihatan yang normal, vitamin A berperan saat dalam pencahayaan rendah. Setelah mata terpapar cahaya yang intens, terdapat keterkaitan langsung antara keberadaan vitamin A yang ada dalam darah dan produksi rodopsin, yang mendukung proses penglihatan.

3. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Ada banyak vitamin C dalam buah dan sayur, yang adalah zat antioksidan yang sangat efektif dan penangkap radikal bebas. Kandungan vitamin C memperkuat fungsi sistem imun sehingga mampu menghindarkan dari berbagai macam penyakit infeksi dan dapat juga mempengaruhi pembunuhan sel kanker. Jika asupan buah dan sayur Anda tidak memadai, daya tahan tubuh Anda akan berkurang.

4. Meningkatkan Risiko Kegemukan

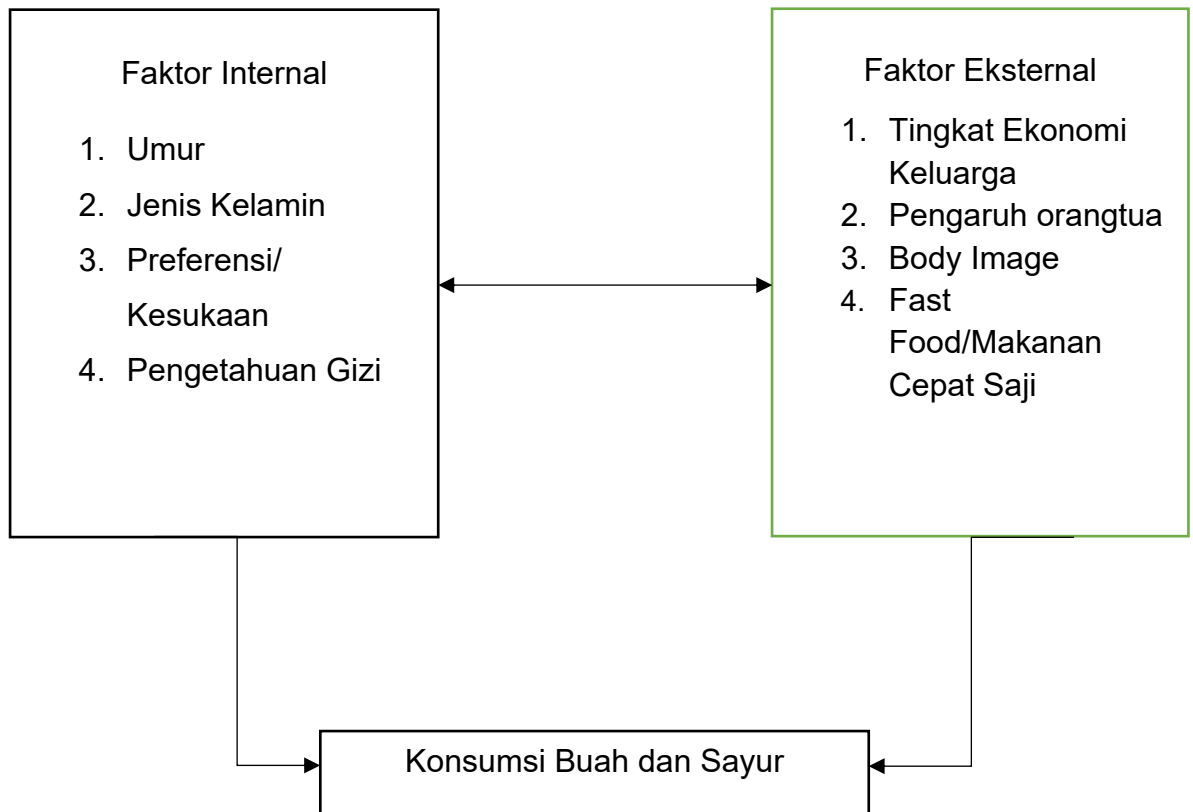
Konsumsi buah dan sayur yang rendah dapat meningkatkan risiko terkena diabetes dan kegemukan. Dalam proses pertumbuhan, buah memberikan vitamin dan mineral penting. Dengan mengonsumsi buah dan sayuran yang cukup, seseorang akan mendapatkan jumlah mineral mikro dan seart yang diperlukan untuk mencegah kegemukan.

Tabel 5. Penelitian Terdahulu

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Tujuan	Hasil Penelitian
(Rinawati Tarigan, 2021)	<i>Cross Sectional</i>	SMK N 1 Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang	Kelas XI dan Kelas XII	Untuk mengkaji hubungan antara aksesibilitas dan preferensi terhadap jumlah konsumsi sayuran dan buah di antara remaja.	Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aksesibilitas dan preferensi dengan jumlah konsumsi sayuran dan buah di kalangan anak muda.
(Amelia & Fayasari, 2020)	<i>Cross Sectional</i>	SMP NEGERI 238 Jakarta	Kelas VII, VIII, IX	Menganalisis Faktor yang memengaruhi pola makan buah dan sayuran pada siswa di SMP Negeri 238 Jakarta.	Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara self eficiency, ketersediaan buah sayur, dan pengaruh orang tua terhadap konsumsi buah dan sayur
(Arza & Nola Sari, 2021)	<i>Diskriptif Korelasi</i>	SMP Kabupaten Pesisir Selatan	Siswa SMP	Menganalisis hubungan konsumsi Sayuran dan buah-buahan serta kondisi gizi bagi anak muda	Dari hasil penelitian terdapat hubungan hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap status gizi remaja
(Nadya Itsnal Muna, 2019)	<i>Cross Sectional</i>	SMP di Jawa Tengah	Siswa SMP	Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan Dengan mengonsumsi buah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin, pengetahuan

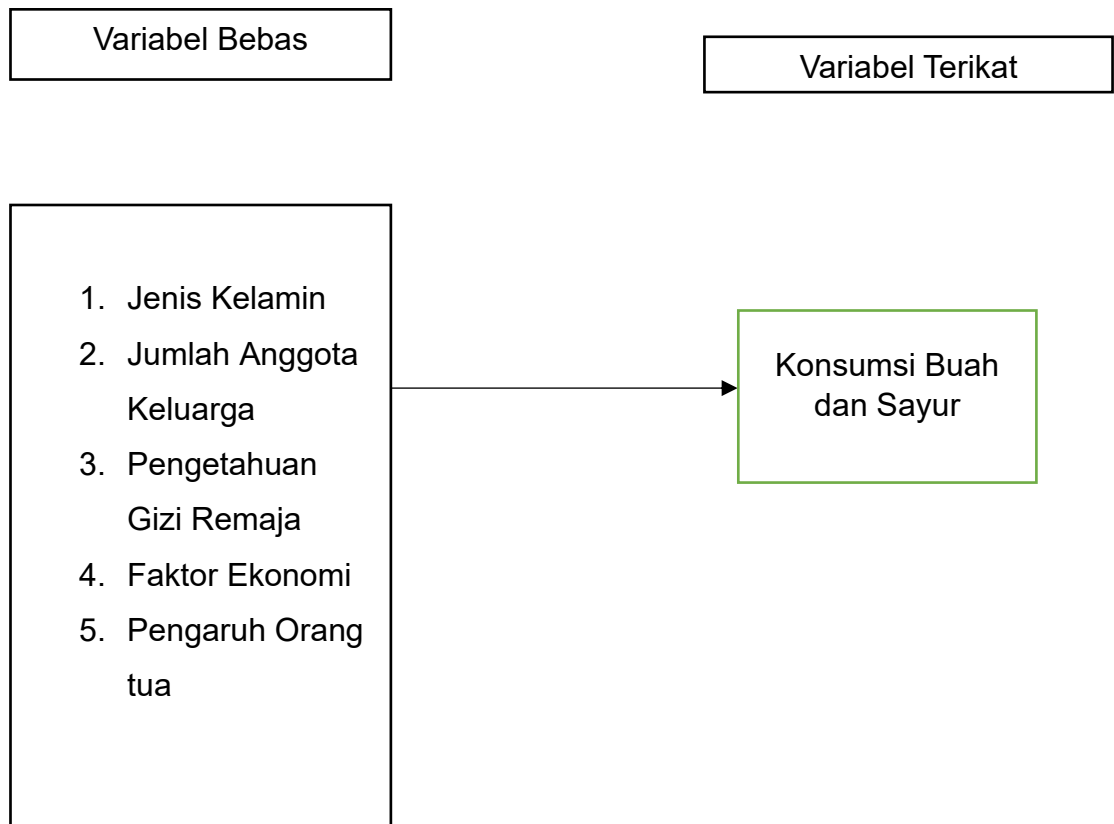
				serta sayuran pada remaja SMP	gizi,keterampilan dalam persiapan buah-buahan dan sayur-sayuran, ketersediaan buah-buahan dan sayur-sayuran di rumah, dukungan dari orang tua, serta dukungan teman-teman sebaya.
(Ramadhani & Hidayati, 2017)	<i>Cross Sectional</i>	SMPN 3 SURAKARTA	Remaja Putri SMPN 3 SURAKARTA	Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di SMPN 3 Surakarta	Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh preferensi terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di SMPN 3 Surakarta
(Mariatul & Hanun Siregar, 2021)	Kualitatif Deskriptif <i>Theory of planned behavior</i>	SMPN 3 Tangerang Selatan	Siswa SMPN 3 Tangerang Selatan	Mengetahui perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja	Hasil penelitian menunjukkan empat dari enam remaja kurang konsumsi buah dan sayur atau tidak sesuai anjuran harian
(Muthmainah et al., 2019)	<i>Cross Sectional</i>	Kabupaten Cianjur	SMPN 1 Cianjur	Mengidentifikasi ketersediaan sayur buah di rumah	Terdapat hubungan yang signifikan terkait konsumsi sayur dan buah
(Wulansari & Chandra, 2019)	<i>Pre test dan post test</i>	SDN 082/IV Sijenjang	Siswa dan siswi SDN 082/IV Sijenjang	Mengetahui pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi anak sekolah	kenaikan pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur secara rutin

H. Kerangka Teori



Sumber: Winda Astriyani(2018)

I. Kerangka Konsep



J. Definisi Operasional

Tabel 6. Definisi Operasional

Variabel		Definisi	Skala Pengukuran
Konsumsi dan Sayur	Buah	Jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi responden dalam sehari yang didapat dari lembar SQ FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire). Konsumsi buah dan sayur dikategorikan menjadi: 1. Kurang: <400 gr/hari 2. Cukup: ≥ 400 gr/hari (WHO 2018)	Ordinal
Jenis Kelamin		Jenis kelamin responden yang akan diteliti. Data ini diperoleh dari mengisi identitas pada kuesioner. Dikategorikan menjadi: 1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Jumlah Keluarga	Anggota	Banyaknya anggota rumah tangga dalam satu atap. Data ini diperoleh dari mengisi identitas pada kuesioner. Dikategorikan menjadi: 1. Kecil apabila satu rumah berisi ≤ 4 orang 2. Besar apabila satu rumah berisi > 4 orang (Depkes RI, 2003)	Ordinal
Pengetahuan Remaja	Gizi	Pengetahuan remaja tentang gizi yang terkandung dalam buah dan sayur, jenis buah dan sayur, kecukupan konsumsi buah dan	Ordinal

		sayur yang diperoleh dari kuesioner. Dikategorikan menjadi:	
		1. Kurang jika total skor < 60%	
		2. Baik jika total skor ≥ 60%	
Faktor Ekonomi		Tingkat ekonomi yang di peroleh dari mengisi jumlah total pendapatan orangtua dalam satu bulan. Dikategorikan sebagai berikut:	Ordinal
		1. Rendah apabila < Rp. 3.350.000	
		2. Tinggi apabila ≥ Rp. 3.350.000	
		(UMK Karo 2024)	
Pengaruh tua	Orang	Segala contoh atau dukungan yang diberikan orang tua dalam hal mengkonsumsi buah dan sayur. Dikategorikan sebagai berikut:	Ordinal
		1. Kurang jika median <17	
		2. Baik jika median ≥17	

K. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₀ : Tidak ada hubungan antara variabel yang diteliti dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja

Ha₁ : Ada hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja

Ha₂ : Ada hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja

Ha₃ : Ada hubungan antara pengetahuan gizi remaja dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja

Ha₄ : Ada hubungan antara faktor ekonomi dengan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja

Ha₅ : Ada hubungan antara pengaruh orang tua dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja