

SKRIPSI
PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORITICAL DALAM PENINGKATAN
KONSUMSI SAYUR PADA USIA REMAJA DI SMK NEGERI 1
PATUMBAK



CINDY YOLANDA TAMBUNAN
P01031221122

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
2025

SKRIPSI
PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORITICAL DALAM PENINGKATAN
KONSUMSI SAYUR PADA USIA REMAJA DI SMK NEGERI 1
PATUMBAK

skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



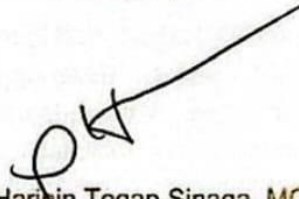
CINDY YOLANDA TAMBUNAN
P01031221122

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pendekatan Teori TransTheoretical Dalam
Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia
Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak
Nama Mahasiswa : Cindy Yolanda Tambunan
Nomor Induk Mahasiswa : P01031221122
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



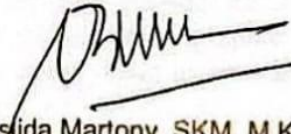
Dr. Harbin Togap Sinaga, MCN

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

Anggota Penguji I



Dr. Osida Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusuniggi, S.Pd.M.Kes

NIP: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 28 April 2025

ABSTRAK

CINDY YOLANDA TAMBUNAN “PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORITICAL DALAM PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR PADA USIA REMAJA DISMK NEGERI 1 PATUMBAK” (DIBAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA)

Sayur merupakan sumber zat gizi yang mengandung vitamin dan serat. Kebutuhan konsumsi sayur adalah 250 gram per hari. Sementara itu, hasil riskesdas menunjukkan hanya 5% penduduk Indonesia, termasuk remaja, kurang mengonsumsi sayur. Tujuan penelitian adalah untuk menilai efektivitas pendekatan teori transtheoretical model (TTM) dalam meningkatkan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Patumbak pada bulan Januari 2025. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest dan melibatkan 29 responden dari kelas 2 BR.1. Intervensi dilakukan menggunakan media booklet yang dirancang menarik sesuai karakteristik remaja yang dilakukan selama 3 kali dalam 3 minggu. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi, serta dianalisis menggunakan uji T dependen.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tahapan perubahan perilaku, khususnya tahap pre-contemplation sebanyak 29 orang, tahap contemplation sebanyak 29 orang, tahap preparation sebanyak 29 orang, tahap action sebanyak 16 orang, tahap maintenance sebanyak 8 orang.

Pendekatan teori transtheoretical model (TTM) efektif dalam merubah minat remaja untuk mengonsumsi sayuran.

Kata Kunci : konsumsi sayur, remaja, transtheoretical model

ABSTRAK

CINDY YOLANDA TAMBUNAN "THE TRANSTHEORETICAL THEORY APPROACH IN INCREASING VEGETABLE CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT SMK NEGERI 1 PATUMBAK" (CONSULTANT : HARIPIN TOGAP SINAGA)

Vegetables are a source of nutrients containing vitamins and fiber. The recommended daily vegetable consumption is 250 grams per day. However, Riskesdas data shows that only 5% of the Indonesian population, including adolescents, consume insufficient vegetables. The purpose of this study was to assess the effectiveness of the Transtheoretical Model (TTM) approach in increasing vegetable consumption among adolescents at SMK Negeri 1 Patumbak.

The study was conducted at SMK Negeri 1 Patumbak in January 2025. The research used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 29 respondents from a class. The intervention was carried out using an engaging booklet designed to suit adolescent characteristics, conducted 3 times over 3 weeks. Data were collected through questionnaires and observation, and analyzed using a dependent T-test.

The results showed a significant increase in the stages of behavioral change, specifically the pre-contemplation stage (29 people), the contemplation stage (29 people), the preparation stage (29 people), the action stage (16 people), and the maintenance stage (8 people).

The Transtheoretical Model (TTM) approach is effective in changing adolescents' interest in consuming vegetables.

Keywords: vegetable consumption, adolescents, transtheoretical model



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pendekatan Teori Transtheoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, karunia dan kebaikan-Nya penulis dapat menulis skripsi ini.
2. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Haripin Togap Sinaga selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.
4. Kedua Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan serta semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan sumbangan saran dari semua pihak dalam penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja	7
1. Definisi Remaja	7
2. Ciri-Ciri Fisik Remaja.....	8
3. Perkembangan Intelektual Remaja.....	10
B. Konsumsi Sayur	11
1. Defenisi Sayur.....	11
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur.....	12
3. Jenis Sayur.....	12
4. Kandungan Gizi Dan Manfaat Sayur	20
5. Dampak Kurang Mengonsumsi Sayur.....	21
6. Kecukupan Konsumsi Sayur Yang Dianjurkan	22
7. Kecukupan Sayur Bagi Remaja	23
C. Teori Theoretical	23
1. Definisi.....	23
2. Konsep Dasar Teori Theoretical	24

3. Tahap - Tahap Teori Perubahan Perilaku dalam Model Transtheoretical (TTM).....	25
D. Kerangka Teori	30
E. Kerangka Konsep.....	31
F. Definisi Operasional	32
G. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis Pengumpulan Data	35
E. Cara Pengumpulan Data	36
F. Prosedur Penelitian	36
G. Pengolahan dan Analisis Data	41
1. Pengolahan Data	41
2. Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil	44
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
2. Karakteristik Sampel.....	44
4. Tingkatan Tahap Contemplation terhadap Konsumsi Sayur	46
5. Tingkatan Tahap Preparation terhadap Konsumsi Sayur (n=29).....	46
8. Pengaruh Transtheoretical Terhadap Konsumsi Sayur.....	47
B. Pembahasan	48
1. Karakteristik Sampel.....	48
2. Pengaruh Pendekatan Teori Transtheoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	32
Tabel 2. Karakteristik Sampel.....	44
Tabel 3. Tingkatan Tahap PreContemplation Terhadap Konsumsi Sayur	46
Tabel 4. Tingkatan Tahap Contemplation terhadap Konsumsi Sayur.....	46
Tabel 5. Tingkatan Tahap Preparation terhadap Konsumsi Sayur	46
Tabel 6. Tingkatan Tahap Action terhadap Konsumsi Sayur.....	47
Tabel 7. Tingkatan Tahap Maintenance terhadap Konsumsi Sayur	47
Tabel 8. Pengaruh Transtheoretical Terhadap Konsumsi Sayur	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi Skripsi.....	56
Lampiran 2. Survey Pendahuluan.....	57
Lampiran 3. Materi Tentang Sayur.....	58
Lampiran 4. Kuesioner Demografi.....	61
Lampiran 5. Kuesioner Countemplation.....	61
Lampiran 6. Kuesioner Preparation.....	1
Lampiran 7. Jadwal Penelitian.....	2
Lampiran 8. Master Klasifikasi Responden Penelitian.....	65
Lampiran 9. Master Pre Countemplation.....	65
Lampiran 10. Master Post Countemplation.....	65
Lampiran 11. Master Pre Preparation.....	65
Lampiran 12. Master Post Preparation.....	65
Lampiran 13. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Action .	65
Lampiran 14. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Maintenance.....	65
Lampiran 15. Output Pengolahan Data.....	79
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 17. Surat EC.....	88
Lampiran 18. Pernyataan.....	89
Lampiran 19. Riwayat Hidup.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayuran merupakan makanan yang mengandung nutrisi, terutama zat gizi mikro yang dibutuhkan untuk proses metabolisme tubuh. Sayuran mengandung senyawa fitokimia. Senyawa fitokimia merupakan antioksidan kuat yang melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan mengandung bahan pelindung untuk melawan penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung coroner. (Astawan, 2018). Tubuh sangat membutuhkan sayur sebagai sumber nutrisi untuk pertumbuhan. Serat yang juga terdapat dalam sayur membantu proses BAB tubuh, yang memperlancar pencernaan dan proses metabolisme. Sayur tidak terlalu menarik dari segi warna, terutama bagi anak-anak dan remaja. Namun, warna sayur yang tidak mencolok menunjukkan bahwa sayur kaya akan vitamin yang bermanfaat untuk membangun jaringan tubuh dan meningkatkan kinerja organ (Nurjanah & Ihsan, 2013).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menyarankan remaja untuk mengonsumsi 400-600 gram sayur per hari guna mencegah penyakit kronis. Jumlah tersebut sebaiknya terdiri dari 250 gram sayur, yang setara dengan 2½ porsi atau 2½ cangkir sayur setelah dimasak dan ditiriskan. Jumlah tersebut setara dengan dua pertiga dari total jumlah sayur yang dikonsumsi. Tubuh membutuhkan sayur untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral, dan sejumlah enzim yang baik untuk jantung, sistem pencernaan, serta mencegah perkembangan penyakit degeneratif (Amania et al., 2022). Teori ekologi sosial menyatakan bahwa lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku, baik dengan mendorong maupun mencegah perilaku tertentu (Prima & Prayogi, 2020). Lingkungan ini mencakup lingkungan seperti keluarga, sekolah dan komunitas. Urgensi peran keluarga dalam mensosialisasikan konsumsi sayur, harus dibangun sejak dini terhadap anak-anak atau para

remaja. Namun, pada kenyataannya, masalah terbesar dengan konsumsi sayur adalah bahwa, secara nasional, masyarakat Indonesia terus mengonsumsi lebih sedikit sayur daripada yang disarankan. Lebih jauh, menurut Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia harus mengonsumsi tiga hingga lima porsi sayur setiap hari, atau 250 gram sayur (Bahria & Triyanti, 2010).

Data Riskesdas tahun 2018 Hasil laporan Riskesdas (2018), Sebanyak 95,5% penduduk Indonesia yang berusia minimal lima tahun masuk dalam kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur. Menurut data Riskesdas (2018), sebanyak 94% penduduk Provinsi Bengkulu yang berusia minimal 5 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Menurut hasil laporan Riskesdas Provinsi Bengkulu 2018, hanya 73,05% penduduk Kabupaten Seluma yang berusia minimal 5 tahun dan mengonsumsi buah dan sayur mengonsumsi 1-2 porsi per hari, 18,48% mengonsumsi 3-4 porsi per hari, dan 2,97% mengonsumsi 5 porsi atau lebih per hari (Balitbangkes, 2019). Menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, balita dan anak usia sekolah sebaiknya mengonsumsi 300-400 gram sayur dan buah per hari, atau lima porsi. Dua kategori makanan yang sangat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari adalah buah dan sayur. Keduanya mengandung serat yang dibutuhkan tubuh, disertai vitamin dan mineral. Bagi anak muda, nutrisi yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran sangat penting untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan mereka (Chandry et al., 2021).

Kurangnya kesadaran dan sikap yang meremehkan pentingnya mengonsumsi sayur merupakan salah satu alasan mengapa anak muda sangat jarang mengonsumsi sayur. Kurangnya edukasi gizi pada usia muda berdampak pada ketidaktahuan orang dewasa akan pola konsumsi makanan yang seimbang dan sehat, yang berujung pada perilaku yang tidak tepat (Islaeli et al., 2020). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit dan tidak memenuhi persyaratan diet (Arifin, 2016).

Tubuh dapat mengalami kekurangan vitamin, mineral, dan serat jika tidak mengonsumsi buah dan sayur, yang dapat menyebabkan sejumlah penyakit (Kementerian Kesehatan, 2019). Diperkirakan 2,7 juta jiwa (1,8%) dapat diselamatkan setiap tahunnya dengan mengonsumsi sayur yang cukup (WHO, 2003). Fungsi vitamin dan mineral hampir tidak tergantikan, oleh karena itu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral sangatlah penting meskipun kebutuhannya sangat minim (Sabru Ulfa. A. 2021).

Anak-anak harus banyak mengonsumsi sayur karena tidak hanya menyehatkan bagi mereka, tetapi juga bermanfaat bagi perkembangan, pertumbuhan, dan kecerdasan mereka. Dorongan atau motivasi diperlukan untuk mendorong anak-anak makan sayur karena rata-rata masih banyak anak-anak yang lebih suka makan makanan cepat saji atau jajanan. Menurut Santrock, motivasi adalah proses pemberian semangat, fokus, dan ketekunan pada suatu sikap, dengan kata lain, sikap termotivasi adalah sikap yang terencana, bersemangat, dan bertahan lama (Sitorus, 2020, hlm. 57). Keinginan anak untuk makan sayur dapat ditingkatkan dengan memberikan motivasi. Karena anak-anak sangat membutuhkan bimbingan dari orang-orang terdekatnya saat ini.

Pendekatan teori trans theoritical dapat memudahkan Remaja dalam peningkatan mengonsumsi Sayur. Gagasan Model Transteoretis (TTM) yang diciptakan oleh Prochaska & Diclemente (1984) berfungsi sebagai dasar bagi penelitian tentang motivasi dan strategi konsumsi sayur. Lima fase TTM adalah sebagai berikut: pre-contemplation (tidak berpikir untuk mengonsumsi sayur), contemplation (berpikir untuk mengonsumsi sayur dalam 3 bulan kedepan), preparation (berpikir untuk mengonsumsi sayur dalam 30 hari kedepan), tindakan (telah makan sayur selama tiga bulan) dan pemeliharaan (telah makan sayur selama lebih dari tiga bulan) (Larasati et al., 2019).

Dalam konteks peningkatan konsumsi sayur pada remaja, TTM dapat digunakan untuk mengidentifikasi tahap perubahan remaja terkait konsumsi sayur, merancang intervensi yang sesuai dengan tahap perubahan masing-masing remaja, dan membantu remaja bergerak

melalui tahapan perubahan menuju perilaku konsumsi sayur yang lebih baik (Sary, 2021). Misalnya, remaja yang berada pada tahap precontemplation memerlukan edukasi tentang manfaat konsumsi sayur, sementara mereka yang berada pada tahap action mungkin membutuhkan dukungan dan strategi untuk mempertahankan perilaku baru mereka (Nakabayashi et al., 2020).

Penerapan TTM dalam intervensi peningkatan konsumsi sayur pada remaja telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Sebuah studi oleh Frenn menggunakan pendekatan TTM dalam program berbasis sekolah untuk meningkatkan konsumsi sayur dan mengurangi asupan lemak pada remaja. Intervensi ini, yang disesuaikan dengan tahap perubahan masing-masing peserta, berhasil meningkatkan konsumsi sayur dan mengurangi asupan lemak dibandingkan dengan kelompok control (Larasati et al., 2019).

Saat membuat keputusan untuk bertindak, kemampuan transteoretis seseorang menjadi kriteria. Orang dengan kemampuan transteoretis yang tinggi dapat berhasil dalam berbagai upaya, termasuk masa remaja. Remaja menjalani berbagai prosedur untuk membantu mereka mencapai potensi penuh dan berkembang secara normal. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan anak remaja dapat mengubah pola pikir tentang mengonsumsi sayur seperti mengenali kandungan nutrisi pada sayur, pencegahan penyakit, pertumbuhan dan perkembangan, Kesehatan pencernaan, dan kesadaran lingkungan (Jusuf & Raharja, 2019).

Melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan pola pikir, disertai dengan dukungan lingkungan sosial yang positif dan Menjadikan kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu menjadi kehidupan yang efektif (KES-T menjadi KES) merupakan tujuan dari bimbingan dan terapi. Melalui layanan yang diberikannya, termasuk layanan informasi, pendampingan dan konseling dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kemampuan transteoretis tersebut. Menurut Maria dan Putri (2017), layanan informasi dapat memberikan pengetahuan kepada

remaja, sehingga mereka dapat menghindari keadaan yang tidak diinginkan dan menciptakan serta mempertahankan keadaan yang menguntungkan bagi diri mereka sendiri. Selain itu, remaja mampu memaknai dan mengatasi masalah yang mereka hadapi berkat pemahaman mereka. Remaja juga menyadari hak-hak pribadi mereka, yang memberi mereka keyakinan dan keyakinan untuk menjalankan hak-hak tersebut. Remaja sekarang memiliki locus of control atas apa yang perlu dilakukan dan dilaporkan berkat tersedianya layanan informasi (Fitriyanti, Dachmiati, & Satrianta, n.d.).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis berharap dengan adanya Pendekatan teori transtheoretical dalam peningkatan mengonsumsi Sayur pada usia remaja di SMK Negeri 1 Patumbak. Tujuan penelitian ini agar mengevaluasi dan menerapkan bagaimana Pendekatan theoritical Dalam peningkatan mengonsumsi sayur pada usia remaja serta mendorong mereka untuk generasi yang lebih sehat (Larasati et al., 2019).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pendekatan Teori TransTheoretical dapat diterapkan untuk meningkatkan konsumsi sayur pada remaja?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk Menilai Pendekatan Teori TransTheoretical dalam peningkatan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai tahap precontemplation dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
2. Menilai tahap contemplation dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
3. Menilai tahap preparation dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
4. Menilai tahap action dalam mengonsumsi sayur pada remaja.

5. Menilai tahap maintenance dalam mengonsumsi sayur pada remaja.
6. Menganalisis Pengaruh edukasi tahap contemplation dan tahap preparation dalam peningkatan konsumsi sayur pada usia remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti :

Mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang tahap-tahap perubahan perilaku dan Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur pada remaja, memperkaya pengetahuan di bidang gizi dan perilaku Kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan :

Program-program berbasis Teori TransTheoretical dapat membantu menciptakan budaya sekolah yang mendukung kebiasaan makan sehat, baik melalui edukasi maupun perubahan lingkungan fisik.

3. Bagi Masyarakat :

Studi ini memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya pola makan sehat dan manfaat konsumsi sayur, sehingga memotivasi lebih banyak orang untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat.

4. Bagi Petugas Kesehatan :

Studi ini berpotensi meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya mengonsumsi makanan seimbang dan manfaat konsumsi sayur, sehingga memotivasi lebih banyak orang untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana sejumlah perubahan penting terjadi dalam hal biologi, kecerdasan, psikologi, dan ekonomi. Selama masa ini, orang-orang menjadi dewasa secara seksual dan fisik, telah mengembangkan keterampilan berpikir yang baik, dan mampu membuat keputusan tentang pendidikan dan karier mereka. Tiga tahap meliputi batas usia masa remaja itu sendiri: remaja awal (usia 11-14), remaja pertengahan (15-17), dan remaja akhir (18-20 tahun). Selama masa ini, orang-orang menjadi dewasa secara seksual dan fisik, telah mengembangkan keterampilan berpikir yang baik, dan mampu membuat keputusan tentang pendidikan dan karier mereka. Ada beberapa perubahan pada setiap langkah, dan perubahan tersebut bervariasi dari satu ke yang berikutnya (Hockenberry, Wilson, & Rodgers 2019).

Perkembangan dan pemeliharaan kebiasaan sosial dan emosional selama masa remaja sangat penting bagi kesehatan mental seseorang. Salah satunya, berdasarkan asumsi penulis, adalah melalui pembelajaran untuk mengendalikan emosi, teknik pemecahan masalah, interaksi interpersonal, dan kemampuan mengatasi masalah. Sama pentingnya untuk memiliki suasana yang mendukung di rumah, di sekolah, dan di masyarakat yang lebih luas. Gangguan kesehatan mental diperkirakan mempengaruhi 10-20% remaja di seluruh dunia, namun masih belum dikenali dengan baik atau ditangani dengan baik (WHO, 2019). Menurut Riskesdas (2018), kuesioner self-reporting-20 menunjukkan bahwa 9,8% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas menderita masalah mental emosional. Dimana menurut Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan bahwa 30,5 persen atau 79,6 juta jiwa penduduk Indonesia pada tahun 2017 adalah anak-anak berusia 0-17 tahun, total penduduk Indonesia menurut usia 17 tahun terdapat 4.341 remaja (Hasil SUPAS 2015, BPS).

Menurut Keliat, dkk (2019) Indikator dan gejala subjektif masa remaja meliputi:

- a. Remaja dapat: mengevaluasi keterampilan dan kelemahan mereka secara objektif
- b. Berteman
- c. Mengalami ketertarikan pada orang-orang dari lawan jenis, dan
- d. Mengembangkan kemampuan yang mereka sukai.

Sementara itu, secara objektif, khususnya:

- a. Memiliki rasa kepemilikan terhadap tugas yang diberikan,
- b. Memiliki rasa objektif terhadap diri ,
- c. Memiliki tujuan untuk masa depan,
- d. Memiliki keberhasilan akademis, dan
- e. Memiliki teman sebaya.

Menurut Erik Erickson, tahap perkembangan remaja sedang bertransisi ke tahap identitas vs. kebingungan peran, ketika kepercayaan diri, stabilitas emosional, dan pemahaman diri sendiri sebagai individu yang berbeda merupakan tujuan yang tercapai (Townsend, 2014).

2. Ciri-Ciri Fisik Remaja

Percepatan pertumbuhan adalah periode percepatan perkembangan fisik (berat dan tinggi) yang terjadi sepanjang masa remaja. Percepatan pertumbuhan adalah tahap pertama dari serangkaian perubahan yang berpuncak pada kematangan fisik dan seksual (Thahir, 2018).

Perubahan biokimia dan fisiologis yang terjadi pada masa remaja awal, khususnya antara usia 12 dan 16 tahun untuk anak laki-laki dan 11 hingga 15 tahun untuk anak perempuan, merupakan serangkaian perubahan paling nyata yang dialami remaja (Ajhuri, 2019).

Remaja tumbuh secara fisik jauh lebih cepat daripada generasi sebelumnya. Anak-anak ini terlihat tinggi dan ramping di awal masa remaja (usia sekolah menengah), dengan leher dan kaki yang panjang, dan berat badan mereka mencerminkan hal ini. Anak laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan yang hampir sama ketika mereka berusia 11-12 tahun. Antara usia 12 dan 13 tahun, anak perempuan tumbuh lebih tinggi

daripada anak laki-laki, tetapi antara usia 14 dan 15 tahun, anak laki-laki mengejanya (Kemali Syarif dkk, 2017).

Rata-rata pertambahan tinggi badan masih dapat dihitung. Hal ini dikarenakan nutrisi dan komposisi makanan memiliki pengaruh yang besar. Pertambahan tinggi badan yang tajam ini tidak sesuai dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Keduanya sedikit tertinggal dalam hal tinggi badan. Anak-anak yang mengikuti olahraga di sekolah dasar sedikit mengalami kesulitan di sekolah menengah pertama karena mereka belum beradaptasi dengan perubahan fisik dan gerakan mereka tampak aneh.

Seiring dengan prevalensi pertambahan tinggi badan yang sangat cepat, masa remaja juga diisi dengan perkembangan seksual yang cepat. Periode perkembangan ini diisi dengan pembentukan ciri-ciri seks primer dan sekunder. Perkembangan organ reproduksi pada pria dan wanita terkait dengan ciri-ciri seks primer. Anak laki-laki mengalami mimpi basah, dan anak perempuan mulai mengalami menstruasi pada awal masa remaja. Tumbuhnya rambut pada tubuh, suara yang lebih rendah-tinggi (lebih banyak pada pria), pembesaran payudara pada wanita, dan pembentukan jakun pada pria adalah contoh ciri-ciri seks sekunder (Syaodih, 2003). Riwayat fisik: Ketika ciri-ciri seks sekunder ini berkembang, remaja mulai menunjukkan ciri-ciri orang dewasa. Berikut ini adalah peta perkembangan fisik remaja awal dan pertengahan:

- a. Laju perkembangan yang cepat dan menyeluruh.
- b. Sering terjadi ketidakseimbangan antara tinggi dan berat (termasuk otot dan tulang).
- c. Dimulainya produksi aktif berbagai jenis kelenjar (menstruasi pada wanita dan polusi pada pria untuk pertama kalinya), bersamaan dengan munculnya ciri-ciri sekunder (tumbuhnya rambut kemaluan, pelebaran otot di tempat-tempat tertentu).
- d. Ia tampak bergerak kikuk dan tidak menentu.
- e. Ikut serta dalam berbagai cabang permainan yang ia coba (Makmun, 1996)

Berdasarkan gambaran ciri-ciri fisik remaja awal dan pertengahan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri fisik remaja awal dan Proses ini berlangsung secara tidak kasat mata dan diam-diam. Mata telanjang dapat mendeteksi perubahan pada tubuh pria dan wanita, termasuk perkembangan payudara, pertumbuhan jakun, dan pertumbuhan rambut di seluruh bagian tubuh. Namun, bagi penglihatan biasa, proses ini terlihat jelas pada mimpi basah pria dan siklus menstruasi bulanan wanita.

3. Perkembangan Intelektual Remaja

Intelektual mengacu pada akal budi atau kecerdasan yang menekankan pada kapasitas untuk membentuk koneksi di dalam pikiran. Malik (2014) Selain itu, Wechler mendefinisikan kecerdasan sebagai kapasitas total individu untuk berpikir dan bertindak secara sadar, serta kapasitas untuk memproses dan mengendalikan lingkungan secara efisien (Purwanto, 2020).

Seseorang dapat berpendapat bahwa kecerdasan adalah kemampuan multidisiplin yang fungsinya saling terkait dan terwujud dalam perilaku individu. Mereka juga dapat berpikir cepat dan jernih, yang membantu mereka bereaksi terhadap keadaan yang berubah.

Perkembangan fisik otak yang cepat disertai dengan peningkatan kapasitas kognitifnya. Remaja mulai memperoleh keterampilan berpikir abstrak sepanjang sekolah menengah jika pemikiran mereka masih terhubung dengan konsep konkret atau dunia nyata saat mereka mencapai usia sekolah dasar. Remaja mampu membayangkan dunia dan waktu yang sangat berbeda dari dunia mereka sendiri.

Berpikir operasional formal adalah apa yang disebut Jean Piaget sebagai berpikir tentang konsep. Keterampilan berpikir operasional formal remaja dipengaruhi oleh tiga aspek penting. Remaja pertama-tama mulai mempersepsi (mempertimbangkan) pilihan. Jika siswa sekolah dasar terbatas dalam melihat kenyataan, mereka akan mampu memikirkan kemungkinan pada saat mereka mencapai awal dan pertengahan masa remaja. Kedua, remaja mampu berpikir ilmiah. Remaja telah menunjukkan kemampuan untuk mengikuti langkah-langkah penalaran ilmiah, yang

meliputi perumusan masalah, pembatasan masalah, perumusan hipotesis, pengumpulan dan pemrosesan data, dan penarikan kesimpulan. Ketiga, remaja mampu menggabungkan ide-ide dengan cara yang cerdas. Ide-ide atau gagasan abstrak yang rumit telah mampu disatukan secara logis (Syaodih, 2003).

Remaja dengan kemampuan berpikir formal mendekati masalah secara metodis. Selain itu, remaja mungkin memiliki kemampuan pemrosesan informasi yang lebih besar dan lebih cepat, yang sangat penting untuk menyelesaikan pekerjaan dan tugas belajar (Kemali Syarif et al., 2017). Menurut pelajaran dan tugas yang mereka hadapi, remaja memiliki keterampilan yang lebih banyak. Misalnya, mereka dapat menyelesaikan lembar ujian dengan akurat tanpa bimbingan tambahan dari guru, mereka dapat mengidentifikasi informasi penting dalam buku, dan mereka tertarik pada topik atau profesi tertentu. Selain itu, kecenderungan untuk berpikir egosentris merupakan salah satu aspek perkembangan kognitif bayi yang belum sepenuhnya hilang pada awal dan pertengahan masa remaja. Gagasan remaja bahwa mereka istimewa dan tidak terpengaruh oleh hukum alam dikenal sebagai kisah pribadi. Remaja yang memiliki keyakinan egois bahwa mereka secara ajaib aman dari bahaya bertindak dengan cara yang merusak diri mereka sendiri (Thahir, 2018). Oleh karena itu, pemikiran egosentris dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan remaja untuk menghargai sudut pandang mereka sendiri sambil juga memahami gagasan orang lain tentang suatu masalah tertentu. Mereka berpikir hanya pendapat mereka sendiri yang penting dan merekalah yang menjadi pusat perhatian.

B. Konsumsi Sayur

1. Definisi Sayur

Sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Kandungan dalam sayur seperti vitamin mineral, serat, dan antioksidan. Anak muda yang tumbuh dengan banyak mengonsumsi buah dan sayur akan lebih kecil kemungkinannya menderita penyakit tidak menular saat dewasa (Pribadi & Chandra, 2020).

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur

Menurut Rachman et al., (2017) Ketersediaan pangan di rumah, pengetahuan, sikap, pendidikan gizi, dan media edukasi merupakan beberapa faktor yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur. Secara umum, kebiasaan makan dan preferensi makanan dipengaruhi oleh ketersediaan pangan karena seseorang akan kesulitan mendapatkan pangan jika pangan tersebut langka. Dalam hal ini, elemen lain yang memengaruhi perilaku memilih makanan adalah kesadaran gizi. Seseorang yang kurang berpendidikan dapat membuat pilihan makanan yang buruk. Akibatnya, terjadi masalah gizi dan penurunan konsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh sikap selain informasi. Karena memilih buah dan sayur dengan sikap positif menghasilkan konsumsi buah dan sayur dengan cara yang sehat. Penyebaran pengetahuan yang dapat memengaruhi konsumsi buah dan sayur serta menumbuhkan sikap yang baik terhadap pilihan makanan dikenal sebagai edukasi gizi.

3. Jenis Sayur

a) Sayuran

1) Kemangi (*Ocimum sanctum L*):

Tanaman tahunan yang tumbuh subur di banyak tempat adalah kemangi. Tanaman minyak atsiri kemangi (*Ocimum sanctum L.*) memiliki rasa yang kuat dan aroma yang unik. Demam diobati secara empiris dengan tanaman kemangi, sariawan, dan panas dalam, Daun kemangi diduga dapat mengobati batuk, panas, salesma, mual muntah, dan beberapa penyakit yang disebabkan oleh bakteri. mengandung antioksidan/ antikanker, membantu mengobati panas dalam dan luka dingin, memperlancar air susu ibu (ASI), dan menghilangkan bau badan, bau keringat, dan bau mulut (Hajar & Sudarwati, 2022).

2) Katuk (*Sauropus androgynus (L) Merr*):

Mengandung antikanker dan antioksidan, melancarkan air susu ibu (ASI), menyembuhkan bisul, borok, dan penyakit kulit lainnya,

serta memperlancar buang air besar dan sistem pencernaan. Zat kimia seperti alkaloid papaverin, protein, lemak, vitamin, mineral, saponin, flavonoid, dan tanin semuanya ditemukan dalam daun katuk. 59 kalori, 5,8 gram protein, 1,0 gram lemak, 11,0 gram karbohidrat, 204 gram kalsium, 83 gram fosfor, 2,7 mg zat besi, 10370 µg β-karoten, 0,10 mg tiamin, 239 mg asam askorbat, dan 81% air membentuk 100 gram daun katuk yang bernilai gizi. Kandungan non-nutrisi dalam 100 gram daun katuk meliputi 138,01 mg fenol, 4,5 mg quercetin, 138,14 mg kaempferol, 1,52 mg antosianin, 3,38 mg asam klorogenat, 1,13 mg asam kafeat, dan 1,10 mg asam ferulat. Dipercaya bahwa sejumlah bahan aktif dalam daun katuk memiliki sifat antitrombotik dengan mencegah agregasi dan adhesi trombosit (Magdalena et al., 2015).

3) Pare (*Momordica charantia*):

Khasiat antioksidan dan antikanker, pembersihan darah, manajemen diabetes, penurunan kolesterol, pengobatan penyakit hati, melancarkan ASI, dan merangsang rasa lapar semuanya termasuk di dalamnya. Berdasarkan hasil analisis unsur kimia, daun pare mengandung zat besi, kalium, kalsium, dan magnesium. Selama penyaringan fitokimia, ditemukan alkaloid, saponin, dan flavonoid, dan steroid/triterpenoid. Pada fraksi etil asetat, n-butanol dan fraksi eter hasil ekstraksi cair-cair ekstrak etanol dideteksi adanya senyawa flavonoid. Pada ekstrak air diidentifikasi adanya asam fenolat yaitu bintik kromatogram berwarna hijau pucat, abu-abu, dan coklat muda, serta asam p-hidroksibenzoat, asam kafeat, dan asam m-hidroksibenzoat. Panjang gelombang di mana bintik hijau dalam pengukuran spektrum UV menunjukkan serapan terbesar adalah 242 nm. Molekul steroid yang diduga stigmasterol ditemukan dalam hasil ekstrak n-heksana (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada & Lisius Marbun, 2019).

4) Selada air:

Anggota famili Brassicaceae, selada air (*Nasturtium officinale* R. Br.) merupakan tanaman asli Eropa dan Asia. Biasanya, selada air dimakan sebagai salad atau sayuran. Selain niasin, asam askorbat, tiamin, riboflavin, dan zat besi, selada air merupakan sumber vitamin A dan C yang kuat (Stephens 2012). Rempah ini digunakan untuk meredakan sakit perut di Turki (Ozen 2009). Menurut Hoseini dkk. (2009), selada air juga digunakan sebagai obat diabetes, bronkitis, diuresis, sebagai antiulserogenik, untuk mengobati kudis, TB, influenza, asma, suplemen nutrisi, untuk membantu pencernaan, sebagai antibiotik, dan sebagai antikarsinogenik. Salah satu sayuran yang memiliki khasiat antikanker adalah selada air. Penelitian ini menggunakan metode analisis docking untuk memperkirakan komponen antikanker pada selada air, fenetil isothiocyanate (Rajalakshmi & Agalyaa 2010). Ibrahim dkk. (2015) menyatakan bahwa selada air mengandung l-triptofan, glikosida kaempferol, dan zat kimia isothiocyanate yang membantu memperbaiki kerusakan, menangkal radikal bebas, dan membantu sintesis DNA. Di Indonesia, hanya sedikit penelitian yang dilakukan pada selada air selain komponen fitokimia dan antioksidannya (Rahman et al., 2017).

5) Daun pepaya (*Carica papaya* Linn):

Kanker merupakan penyakit yang disebabkan oleh tidak terkendalinya pertumbuhan dan Penyebaran sel abnormal ke seluruh tubuh. Pola makan, gaya hidup, konsumsi alkohol berlebihan, dan paparan racun dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan perkembangan kanker (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Semua bentuk kanker memiliki patofisiologi yang sama, yang dimediasi oleh aktivitas onkogen dan inaktivasi gen penekan tumor (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Kemoterapi merupakan salah satu jenis pengobatan kanker yang telah digunakan secara luas. Kemoterapi membunuh sel kanker dengan mencegah pertumbuhannya, tetapi kurang selektif, sehingga pasien mengalami efek samping yang

parah. Oleh karena itu, muncul minat untuk menciptakan pengobatan alternatif dengan menggunakan tanaman, seperti daun pepaya. Famili Caricaceae meliputi *Carica papaya* L. Tanaman pepaya telah dikenal kualitas dan kandungannya sejak jaman dahulu (Morton, 1987). Daun tanaman pepaya merupakan bagian yang paling umum digunakan dan mudah diperoleh. Alkaloid, tanin, saponin, flavonoid, triterpenoid, dan sejumlah zat kimia volatil ditemukan dalam daun pepaya (Alara et al., 2020, Princely et al., 2020). Daun pepaya juga digunakan untuk mengobati kanker payudara, pankreas, prostat, kulit, paru-paru, dan daerah serviks (Otsuki et al., 2010, Nguyen et al., 2015, Pandey et al., 2017, 2018, Khaw et al., 2020, Xavier et al., 2020, Singh et al., 2021). Selain itu, sifat sel dan sampel uji memengaruhi aktivitas antikanker daun pepaya. Penelitian yang tersedia untuk umum tentang komposisi kimia daun pepaya, mekanisme antikanker, dan variabel yang memengaruhi efek antikanker (Rahmawati et al., 2023).

6) Mentimun (*Cucumis sativus* L):

Mentimun (*Cucumis sativus*) merupakan tanaman yang termasuk dalam kategori sayuran dan berkhasiat. Kandungan kalium mentimun dapat mengobati hipertensi, Timun mengandung 147 miligram kalium dan 24 mg fosfor per 100 gram. Konsentrasi kalium dalam timun dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan cara mencegah pelepasan renin yang meningkatkan ekskresi Nemaupunair. Renin merupakan komponen darah yang mengkatalisis konversi angiotensin menjadi angiotensin I. Enzim pengubah angiotensin (ACE) memfasilitasi konversi angiotensin I menjadi angiotensin II. Dengan mengimbangi efek buruk natrium, zat kimia berbasis kalium ini dapat mengatasi tekanan darah rendah, menghasilkan elektrolit yang sangat baik untuk hati, dan mengendalikan irama denyut nadi. Konsentrasi kalium dalam timun bekerja dengan baik untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Mardiati melakukan penelitian untuk meneliti bagaimana

mengonsumsi timun dapat menurunkan tekanan darah. Ketika timun diberikan, penelitian tersebut menemukan bahwa tekanan darah rata-rata berubah (Mardiati, 2019). Pada tahun 2019, Saqinah memiliki hasil yang serupa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah agar mentimun (*Cucumis sativus* L) menurunkan tekanan darah. Untuk kelompok yang mengonsumsi masing-masing, penelitian menemukan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata mereka menurun masing-masing sebesar 14,67 mmHg dan 7,33 mmHg. Tekanan darah sistolik dan diastolik dapat dipengaruhi dengan pemberian agar mentimun (Putri et al., 2023).

7) Labu siam (*Sechium edule* Sw):

Yuninda (2009) menemukan bahwa sari buah labu siam (*Sechium edule*) memiliki pengaruh terhadap tekanan darah wanita dewasa. Sebanyak 30 wanita dewasa diukur tekanan darah sistolik dan diastoliknya (dalam mmHg) sebelum dan sesudah minum jus labu siam selama 3 hari. Hasil rata-rata tekanan darah sistolik hari pertama, kedua dan Ketiga, terjadi penurunan tekanan darah sebesar 5,66 mmHg, 3,4 mmHg, dan 2,99 mmHg setelah mengonsumsi jus labu siam dibandingkan sebelumnya. Menurut hasil penelitian, jus labu siam menurunkan tekanan darah (Harahap et al., 2021). Selain itu, labu siam merupakan makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah karena memiliki berbagai mineral dan sifat antiradang. Kandungan labu siam diketahui memiliki dampak diuretik dengan cara menurunkan kadar garam dalam darah melalui pengeluaran urine. Dengan menurunkan kadar garam yang menyerap atau menahan air, maka jantung akan lebih mudah memompa darah sehingga tekanan darah pun akan menurun. Lebih jauh, labu siam juga diketahui sebagai sayuran yang dapat menurunkan kolesterol, mencegah hipertensi, baik untuk ibu hamil dan menyusui sebagai sumber gizi, baik untuk penderita diabetes, asam urat, dan lansia, serta menjaga kesehatan ginjal.

Labu siam juga mudah didapatkan dan mudah diperoleh di pasaran (Jayani, 2016).

8) Terong (*Solanum melongena*):

Di seluruh Asia Tenggara, khususnya Indonesia, terong ungu, yang juga dikenal sebagai pare, merupakan sayuran yang umum. Sayuran ini sering digunakan dalam berbagai resep dan memiliki rasa pahit yang unik. Terong ungu memiliki banyak manfaat kesehatan selain sebagai bahan masakan. Kemampuan terong ungu untuk menurunkan gula darah merupakan salah satu manfaat kesehatannya yang paling terkenal. Untuk menjaga kadar gula darah tetap terkendali, kandungan serat dan antioksidan dalam terong ungu dapat membantu mengurangi penyerapan gula ke dalam darah. Manfaat ini sangat baik untuk penderita diabetes atau mereka yang berisiko terkena diabetes. Selain itu, terong bel juga memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan pada tubuh. Banyak penyakit, termasuk kanker, penyakit jantung, dan stroke, dapat disebabkan oleh peradangan kronis. Konsumsi terong secara teratur dapat membantu menurunkan risiko penyakit tertentu. Vitamin dan mineral seperti kalium, vitamin K, dan vitamin C juga banyak terdapat dalam terong. Sistem kekebalan tubuh yang kuat sebagian besar dipertahankan oleh vitamin C, dan kesehatan tulang dipertahankan oleh vitamin K. Kalium membantu menjaga kesehatan jantung dan mengendalikan tekanan darah. Sayuran terong, terkadang disebut pare, memiliki sejumlah manfaat kesehatan. Berikut adalah enam manfaat penting terong: mengurangi gula darah, mengurangi peradangan, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tulang, mengatur tekanan darah, dan kaya akan vitamin dan mineral (Naeem & Ugur, 2019).

9) Kubis (*Brassica oleracea* var. *capitata*):

Salah satu genus dengan berbagai spesies adalah Brassica. Ada sekitar 40 spesies Brassica di dunia. Beberapa bahkan tumbuh di kondisi subarktik, tetapi mayoritas ditemukan di daerah beriklim

sedang. Crucifers adalah kelompok tanaman yang dikenal luas oleh masyarakat umum karena nilai gizinya yang tinggi dan manfaat kesehatannya bagi manusia. Beberapa tanaman kubis menghasilkan sayuran daun dan akar baik setiap tahun maupun setiap dua tahun. Kubis adalah tanaman herba dikotil yang dapat tumbuh tahunan atau dua tahunan; varietas dua tahunan biasanya ditanam sebagai tanaman tahunan. Akan sulit untuk membedakan antara tanaman kubis yang berbeda saat mereka masih berupa tunas yang belum matang, tetapi tidak lama kemudian masing-masing mengembangkan karakteristik yang dapat dibedakan (Vincent, 1998). Air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, zat besi, garam, kalium, vitamin A, C, E, tiamin, riboflavin, dan nikotinamida, kalsium, dan beta-karoten semuanya ada dalam kubis segar. Selain itu, kubis juga mengandung zat kimia yang disebut sianohidroksibutena (CHB), sulforafan, dan iberin yang mendorong sintesis glutathione (Dalimartha, 2000). Enzim mirosinase mengubah zat kimia glukosinolat yang ditemukan dalam Brassica dan beberapa taksa Brassicaceae menjadi senyawa yang rasanya pahit (Vincent, 1998). Selain menjadi ramuan khas yang digunakan untuk mengobati keracunan jamur, kubis dikatakan efektif dalam mengobati asam urat (asam urat, pembengkakan sendi), diare, tuli, dan migrain (Vincent, 1998). Lebih jauh lagi, tanaman kubis telah lama digunakan sebagai obat untuk berbagai macam penyakit, termasuk radang sendi, kolesterol darah tinggi, mabuk, racun hati, sembelit, jamur di kulit kepala, tangan, dan kaki, gatal-gatal yang disebabkan oleh *Candida* (kandidiasis), mencegah pertumbuhan tumor, dan meningkatkan produksi ASI (Apriyani et al., 2021)

10) Buncis (*Phaseolus vulgaris*):

Kacang hijau merupakan sumber komponen kimia yang sangat baik untuk kesehatan. Senyawa glukoprotein, penghambat tripsin, hemagglutinin, β sitosterol, stigmasterol, alantonin, dan inositol terutama ditemukan dalam biji kacang hijau, sedangkan

leukopelargonidin, quercetin, pelargonidin, cyanidin, kaempferol, petunidin, delphinidin, malvidin, dan myrsetin ditemukan di kulitnya (Rachmawani & Oktarlina, 2017). Karena kandungan seratnya yang tinggi, kacang hijau dapat digunakan sebagai obat untuk mencegah kanker payudara dan kanker usus besar selain digunakan untuk mengobati diabetes. Kacang hijau juga membantu pencernaan (Maripa et al., 2019). Buncis dapat dikonsumsi secara langsung atau dimasak sebagai sayuran. Buncis yang dipetik ketika masih muda dan Kacang hijau memiliki nilai gizi yang tinggi sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh jika dikonsumsi secara langsung. Kacang hijau sangat disarankan bagi para vegetarian karena kandungan proteinnya yang tinggi dan kalori yang rendah, sehingga cocok bagi mereka yang sedang menjalani diet (Musdalifah & Napitupulu, 2020). Beberapa keunggulan kacang hijau sebagai bahan nabati antara lain kandungan vitamin dan mineralnya yang tinggi, yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan manusia, serta pemanfaatannya sebagai sumber protein yang murah dan mudah diperoleh. Kacang hijau juga mengandung vitamin, mineral, dan karbohidrat. Secara khusus, kacang hijau dapat digunakan sebagai obat untuk menurunkan kolesterol, hipolipidemia, hipoglikemia, dan diuretik. Nutrisi dan glukosida yang ditemukan dalam kacang hijau muda memiliki sifat antikanker dan peningkat limpa. Karena mengandung senyawa B-sitosterol dan stigmasterol, kacang hijau juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati atau mencegah diabetes melitus (Cut et al., 2021).

Menurut (Pribadi & Chandra, 2020) Ada berbagai jenis sayuran, seperti:

- Jenis sayuran berdaun, seperti selada air, bayam, katuk, sawi, dan kangkung, dan lain-lain.
- Jenis sayuran berbunga meliputi brokoli, kembang kol, bunga turi, dan masih banyak lagi.

- Jenis buah dan sayuran ini meliputi terong, tomat, mentimun, paprika, dan lain-lain.
- Jenis sayuran batang muda, yang termasuk jenis tersebut antara lain: asparagus, rebung, jamur dan lain-lain.
- Jenis sayuran akar, seperti wortel, lobak, dan lain-lain.
- Jenis sayuran umbi-umbian, seperti bawang merah, kentang, dan bawang bombai.

4. Kandungan Gizi Dan Manfaat Sayur

Sayuran sebagian besar terdiri dari vitamin, mineral, dan serat (Alicia Dwi Permata Putri et al., 2022).

- **Vitamin**

Vitamin adalah zat gizi yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Meskipun tubuh hanya membutuhkan vitamin dalam jumlah sedikit, vitamin memiliki peran penting dalam tubuh. Adapun beberapa vitamin yang paling banyak diteliti untuk melawan kanker seperti vitamin A, C dan E.

- **Mineral**

Mineral sangat penting untuk menjaga proses tubuh di semua tingkatan, termasuk fungsi seluler, jaringan, organ, dan fungsi umum. Semakin beragam buah dan sayuran yang dikonsumsi, semakin banyak pula vitamin dan mineral yang diperoleh.

- **Serat**

Serat yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayur-sayuran membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan risiko obesitas atau kegemukan. Radikal bebas ditangkis oleh antioksidan yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayur-sayuran. Semakin tinggi konsumsi buah dan sayur akan meningkatkan konsentrasi antioksidan dalam darah dan jaringan tubuh, yang berfungsi untuk melindungi dari kerusakan oksidatif pada sel dan jaringan. Seperti polifenol yang terdapat pada anggur, buah-buahan dan sayuran. Senyawa seperti karotenoid, polifenol, senyawa fenolik yang terkandung

dalam buah dan sayur dapat menekan perkembangan karsinogenesis. Karena memiliki warna yang beragam, buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna mencakup berbagai komponen fitokimia. Adapun beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa senyawa fenolik terdapat pada buah delima, apel, anggur dan berry, kacang-kacangan.

5. Dampak Kurang Mengonsumsi Sayur

- Kurang vitamin

Rakhitis dan penyakit kudis (penyakit yang melibatkan kelemahan, anemia, radang gusi, dan pendarahan pada kulit, seperti sariawan) dapat disebabkan oleh kurangnya buah dan sayur. Vitamin dan mineral yang ditemukan dalam buah dan sayur mendukung perkembangan sel darah merah, sistem saraf pusat, serta tulang dan jaringan. Membaca merupakan bagian penting dari proses pembelajaran bagi siswa sekolah dasar. Masalah mata juga disebabkan oleh kekurangan vitamin, terutama vitamin A, karena beta-karoten, salah satu vitamin, kurang dalam tubuh. Makan banyak wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya dapat membantu mengobati kondisi mata, terutama kelelahan mata (Sibagariang 2016).

anak-anak SD sering bermain di luar, vitamin K sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang dan mengendalikan pembekuan darah jika terjadi cedera. Karena terasa nyeri di bagian yang sakit, anak-anak sekolah yang mengalami sariawan mungkin akan kesulitan belajar. Oleh karena itu, vitamin C diperlukan untuk mempercepat penyembuhan dan mencegah sariawan.

- Masalah pencernaan

Konstipasi dan masalah pencernaan lainnya dapat terjadi akibat kekurangan serat, juga meningkatkan kadar kolesterol (Claudina et al., 2018). Selain itu, serat juga dapat mencegah rasa lapar yang lebih lama, jika kekurangan vitamin dan mineral sering

disebut menimbulkan rasa lapar terpendam yang akan mengganggu kemampuan anak untuk fokus selama proses belajar.

- **Sering Mengalami Sariawan dan Gusi Berdarah**

Sariawan dan gusi berdarah akibat kekurangan vitamin C, magnesium, dan kalsium adalah masalah lain yang disebabkan oleh pola makan rendah sayuran. Tingkatkan asupan sayuran berdaun hijau tua seperti sawi, bayam, dan lainnya.

- **Meningkatkan Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM)**

Secara umum, penyakit tidak menular bersifat kronis. Menurut profil WHO, Asia Tenggara memiliki tingkat tertinggi untuk lima penyakit tidak menular: diabetes melitus, kanker, kondisi pernapasan kronis, dan penyakit kardiovaskular (Sudayasa et al., 2020). Dengan berkembangnya kemajuan zaman dan maraknya makanan cepat saji, akan membuat anak-anak lebih memilih makanan tersebut tanpa tanpa mengerti akibat yang ditimbulkan jika terus menerus dikonsumsi banyak studi menyatakan bahwa orang yang menghindari buah dan sayur atau mengonsumsi dalam porsi yang sangat sedikit, memang beresiko lebih tinggi terkena penyakit PTM. Maka dari itu, edukasi mengenai buah dan sayur sangat dibutuhkan, agar anak-anak memahami manfaat kesehatan dari mengonsumsi buah dan sayuran.

6. Kecukupan Konsumsi Sayur Yang Dianjurkan

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang 2014, anak usia sekolah dan balita harus mengonsumsi 300-400 gram buah dan sayur. Ini termasuk 250 gram sayur, yang setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur yang dimasak dan dikeringkan, dan 150 gram buah, yang setara dengan tiga buah pisang ambon berukuran sedang, 1,5 buah pepaya berukuran sedang, atau tiga buah jeruk berukuran sedang. Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia Food and Agriculture Organization (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan WHO menyarankan mengonsumsi hingga 400 gram buah

dan sayuran setiap hari, dan orang harus secara konsisten mengonsumsi hingga 75 kilogram buah per kapita setiap tahun.

7. Kecukupan Sayur Bagi Remaja

Antioksidan ditemukan dalam sayuran. Brokoli, kembang kol, kacang hijau, kentang, tomat, bayam, selada, kangkung, dan wortel termasuk sayuran yang mengandung antioksidan tinggi. Tubuh menggunakan antioksidan untuk mengurangi jumlah radikal bebas. Radikal bebas merusak sel dalam sejumlah cara, termasuk dengan mengganggu aktivitas enzim, merusak protein tubuh, dan menyebabkan kerusakan DNA atau perubahan gen akibat kerusakan asam nukleat. Hasilnya adalah pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal, yang menyebabkan kanker, kekebalan tubuh yang melemah, penuaan dini, dan bahkan kematian. Remaja harus diberi tahu tentang informasi ini sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan asupan buah dan sayuran mereka. Mengingat bahwa remaja adalah kelompok demografi yang sangat sibuk dengan tubuh mereka dan menginginkan penampilan yang awet muda dan sehat (Siregar & Rahmy, 2022).

C. Teori Theoretical

1. Definisi

Pendekatan teoritis (theoretical approach) dalam konteks ilmiah merujuk pada cara pendekatan atau metode yang digunakan untuk membangun atau mengembangkan teori. Ini melibatkan penggunaan konsep-konsep abstrak, hipotesis, dan suatu struktur untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang suatu topik atau situasi. Secara umum, pendekatan teoritis dapat dijelaskan sebagai pendekatan yang didasarkan pada pemikiran konseptual dan analitis, dengan fokus pada pengembangan, pengujian, atau pemahaman teori-teori dalam bidang ilmu tertentu (Khoiri et al., 2019).

Kata "theoretical" (dalam bahasa Inggris) atau "teoritis" (dalam bahasa Indonesia) merujuk pada sesuatu yang berkaitan dengan

teori atau bersifat teoritis. Dalam konteks ilmiah atau akademis, istilah ini memiliki beberapa arti terkait:

- a. **Berdasarkan teori:** Sesuatu yang "teoritis" berarti didasarkan pada teori-teori yang ada dalam ilmu pengetahuan atau bidang studi tertentu. Ini mencakup penggunaan konsep, prinsip, atau model teoritis untuk menjelaskan fenomena atau untuk mengembangkan pemahaman baru.
- b. **Konseptual atau abstrak:** Pendekatan atau penjelasan yang bersifat teoritis dapat berupa pemikiran konseptual atau abstrak yang tidak selalu didukung oleh bukti empiris langsung tetapi memanfaatkan penalaran logis dan deduktif.
- c. **Pemikiran spekulatif:** Dalam beberapa konteks, "teoritis" juga dapat merujuk pada sesuatu yang lebih spekulatif atau bersifat teoritis dalam arti bahwa itu belum diuji atau dibuktikan secara langsung dalam konteks praktis.

Jadi, istilah "teoritis" digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang terkait dengan teori atau pendekatan yang berfokus pada aspek-aspek konseptual dan abstrak dari pengetahuan (Kholifah, 2016).

2. Konsep Dasar Teori Theoretical

Konsep dasar dari pendekatan teoritis atau "theoretical approach" dalam ilmu pengetahuan meliputi beberapa hal utama:

- a. **Konstruksi Teori:** Pendekatan teoritis melibatkan pengembangan atau konstruksi teori. Teori ini merupakan kerangka konseptual yang digunakan untuk menjelaskan fenomena alam atau sosial. Teori-teori ini dapat berupa himpunan proposisi, model matematis, atau kerangka intelektual tambahan yang ditujukan untuk menawarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang alam semesta.
- b. **Hipotesis dan Prediksi:** Teori-teori teoritis sering kali menghasilkan hipotesis yang dapat diuji. Hipotesis ini merupakan pernyataan yang didasarkan pada teori dan dapat dijadikan dasar untuk menguji kebenaran atau validitas teori tersebut. Prediksi dari

teori-teori ini sering kali digunakan untuk mengarahkan penelitian empiris atau eksperimen.

- c. **Pemahaman dan Generalisasi:** Pendekatan teoritis bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dan memberikan generalisasi yang dapat diterapkan pada situasi atau kasus yang lebih luas. Ini memungkinkan para ilmuwan untuk mengidentifikasi pola atau prinsip umum yang dapat diterapkan pada berbagai konteks atau kasus.
- d. **Kritik dan Refleksi:** Teori-teori teoritis juga mendorong untuk melakukan kritik dan refleksi terhadap teori-teori yang ada. Ini melibatkan evaluasi terhadap kekuatan dan kelemahan teori, serta mempertimbangkan bagaimana teori tersebut dapat diperbaiki atau dikembangkan lebih lanjut (Sukatin et al., 2022).

3. Tahap – Tahap Teori Perubahan Perilaku dalam Model Transtheoretical (TTM)

Model Transtheoretical atau TTM, yang dikembangkan oleh Prochaska dan DiClemente, adalah teori perubahan perilaku yang menggambarkan proses seseorang melalui tahapan tertentu saat mengadopsi perilaku baru yang lebih sehat (Amalianita & Putri, 2019). Berikut adalah lima tahap dalam TTM dan penerapannya dalam mengonsumsi sayur.

a. Prekontemplasi (Precontemplation)

- **Deskripsi:** Pada tahap ini, individu tidak memiliki niat untuk mengubah perilakunya dalam waktu dekat, dan mungkin belum menyadari bahwa mereka memiliki masalah dengan asupan sayur. Periode waktu, yang sering kali ditetapkan selama enam bulan ke depan, saat seseorang tidak berminat mengambil tindakan di masa mendatang. Tahap ini disebabkan oleh orang yang tidak memahami atau tidak cukup mengetahui tentang akibat dari suatu tindakan atau mereka telah mencoba berubah beberapa kali dan patah semangat terhadap kemampuan berubahnya.

- Strategi: Edukasi dan peningkatan kesadaran sangat penting. Memberikan informasi tentang manfaat kesehatan dari mengonsumsi sayur dan risiko dari diet rendah sayur dapat membantu meningkatkan kesadaran.

b. Kontemplasi (Contemplation)

- Deskripsi: Individu mulai menyadari bahwa mereka perlu mengonsumsi lebih banyak sayur dan mulai mempertimbangkan untuk membuat perubahan dalam enam bulan ke depan.
- Strategi: Mendorong mereka untuk mempertimbangkan keuntungan dari mengonsumsi sayur dan membantu mereka mengidentifikasi hambatan yang mungkin mereka hadapi. Diskusi tentang manfaat jangka panjang dan perubahan kecil yang dapat mereka mulai lakukan bisa sangat membantu.

c. Persiapan (Preparation)

- Deskripsi: Individu berencana untuk segera mengubah perilakunya, biasanya dalam waktu satu bulan, dan mungkin sudah membuat beberapa langkah awal menuju perubahan.
- Strategi: Membantu mereka membuat rencana yang konkret, seperti memilih sayur yang akan mereka coba, merencanakan resep, atau mencari sumber sayur yang mudah diakses. Memberikan dukungan dan dorongan juga penting pada tahap ini.

d. Aksi (Action)

- Deskripsi: Individu sudah mulai mengubah perilakunya dan mulai mengonsumsi sayur secara lebih teratur. Tahap ini biasanya berlangsung hingga enam bulan setelah perubahan awal.
- Strategi: Mendukung individu dengan memberikan pujian dan motivasi untuk terus mengonsumsi sayur. Menghadapi tantangan yang muncul dan menawarkan solusi praktis untuk mengatasinya sangat penting.

e. Pemeliharaan (Maintenance)

- Deskripsi: Individu telah mempertahankan perubahan perilaku selama lebih dari enam bulan dan berusaha untuk mencegah kembalinya kebiasaan lama.
- Strategi: Membantu individu menemukan cara untuk membuat kebiasaan makan sayur menjadi bagian rutin dari gaya hidup mereka. Menyediakan sumber daya dan dukungan terus-menerus untuk mempertahankan perilaku baru dan mengatasi godaan untuk kembali ke kebiasaan lama.

4. Penerapan Teori Theoretical Dalam Mengonsumsi Sayur

Kebanyakan anak tidak memenuhi pedoman yang dianjurkan mengenai sayur pemasukan. Karena preferensi merupakan prediktor penting terhadap asupan, diperlukan lebih banyak pengetahuan mengenai hal tersebut preferensi anak-anak dan tentang bagaimana preferensi ini berkembang. Seperti kebanyakan penelitian tentang preferensi telah mengabaikan penerapan Theoretical, penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi pendekatan dan kesukaan anak Remaja terhadap sayur (Khotimah et al., 2019).

Penerapan teori Theoretical dalam mengonsumsi sayur melibatkan pemahaman dan penggunaan prinsip-prinsip kognitif untuk mempengaruhi perilaku kita terkait dengan makan sayur. Berikut beberapa konsep teori theoretical yang dapat diterapkan:

- a. Pembentukan Sikap: Teori theoretical menekankan pentingnya pembentukan sikap positif terhadap mengonsumsi sayur. Ini bisa dilakukan dengan memberikan informasi yang jelas dan relevan tentang manfaat kesehatan yang didapatkan dari makan sayur secara teratur.
- b. Persepsi dan Pengalaman: Memperkuat persepsi positif melalui pengalaman langsung. Misalnya, mencoba berbagai resep sayuran yang lezat dan menarik untuk meningkatkan pengalaman positif terhadap konsumsi sayur.

- c. **Perencanaan dan Tujuan:** Menggunakan prinsip perencanaan dan pengaturan tujuan untuk meningkatkan konsumsi sayur. Ini bisa berarti membuat rencana belanja yang mencakup sayur-sayuran, serta menetapkan tujuan harian atau mingguan untuk mengonsumsi jumlah tertentu sayur.
- d. **Penguatan Positif:** Mendorong perilaku positif dengan memberikan penguatan, baik berupa penghargaan diri sendiri atau penerimaan positif dari orang lain setelah berhasil mengonsumsi sayur.
- e. **Modeling:** Berikan contoh positif kepada orang lain dengan memasukkan konsumsi sayuran ke dalam rutinitas harian. Ini dapat mempengaruhi orang lain di sekitar kita untuk juga mengadopsi perilaku yang sama.
- f. **Pemilihan Informasi:** Memilih informasi yang diproses dan dipertahankan dalam ingatan jangka panjang, yang menekankan pada pentingnya konsumsi sayur secara teratur (Muti'ah et al., 2024).

5. Teori Theoretical Relevan

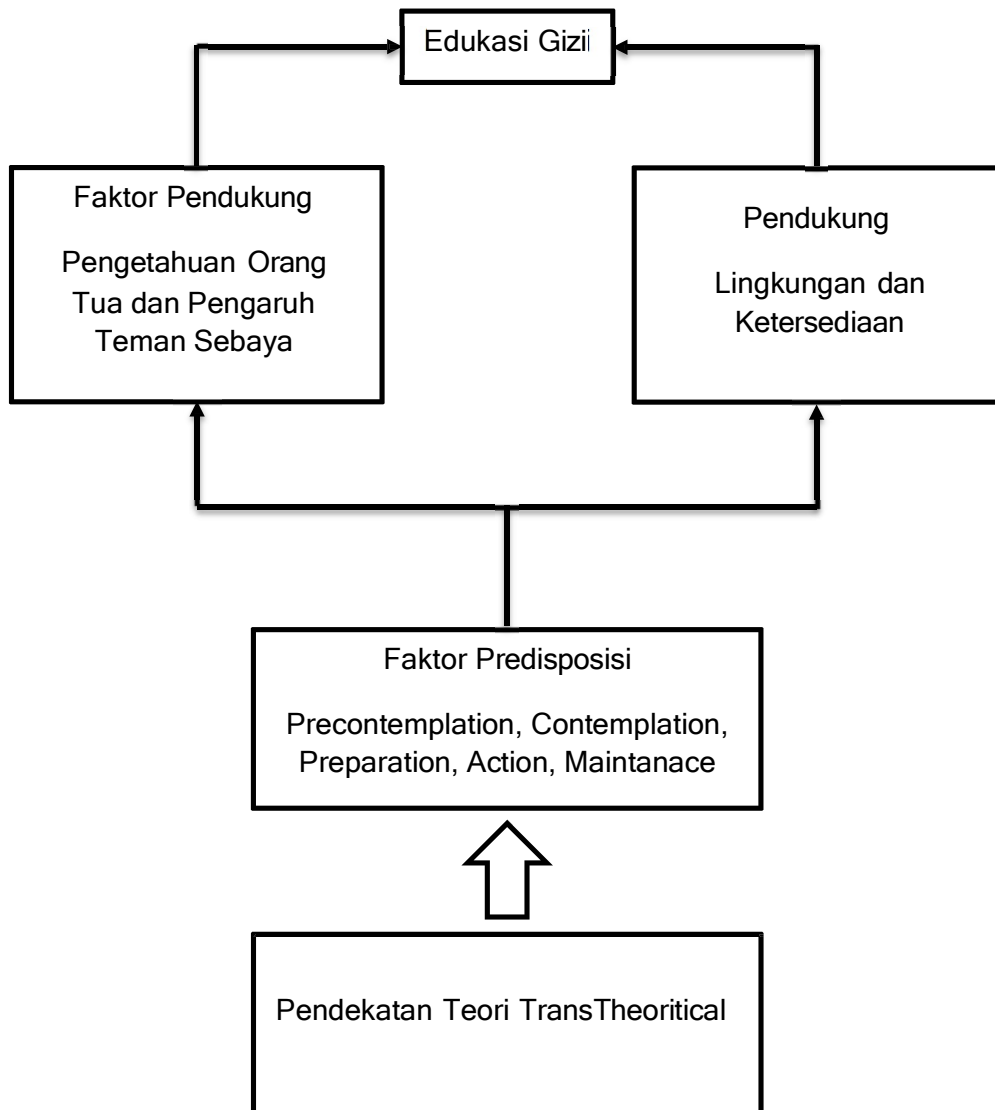
- a. **Teori Perilaku Terencana (Theory of Planned Behavior - TPB)**
 - Menurut TPB, indikator terbaik dari suatu perilaku adalah niat untuk melakukannya. Tiga aspek utama yang memengaruhi niat: kontrol perilaku yang dirasakan, norma subjektif, dan sikap terhadap perilaku tersebut (Nurvadila et al., 2022).
 - Dalam konteks konsumsi sayur, sikap remaja terhadap sayur, pengaruh sosial dari teman dan keluarga, serta persepsi mereka tentang kemudahan atau kesulitan dalam mengakses sayur akan dianalisis.
- b. **Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model - HBM)**
 - Menurut HBM, persepsi seseorang terhadap risiko kesehatan memengaruhi perilaku terkait kesehatannya dan manfaat dari tindakan kesehatan tertentu.
 - Penelitian akan menilai bagaimana persepsi remaja tentang risiko kesehatan akibat kurangnya konsumsi sayur dan manfaat

kesehatan dari peningkatan konsumsi sayur mempengaruhi perilaku mereka.

c. Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory - SLT)

- SLT menyoroti bahwa perilaku diperoleh melalui penguatan, imitasi model, dan observasi.
- Pengaruh teman sebaya, keluarga, dan media sosial dalam membentuk kebiasaan makan remaja akan dianalisis dalam konteks ini (Nur'aini et al., 2020).

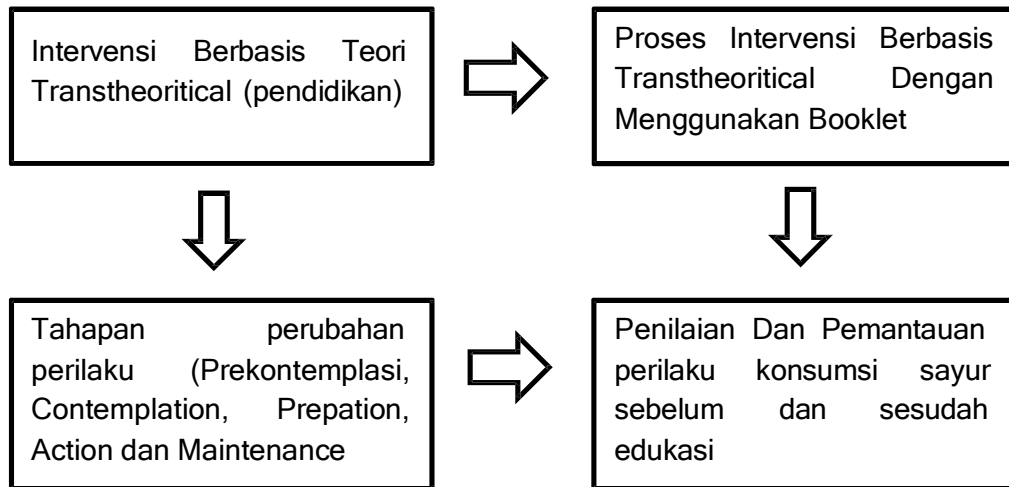
D. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Dimodifikasi UNICEF (2013) dalam Kemenkes RI (2018)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 1. Difinisi Operasional

No	Variabel	Difenisi	Alat pengukuran data	Skala
1.	Pre-Contemplation	Pada tahap ini, siswa/i tidak memiliki niat untuk mengubah perilakunya dan mungkin tidak menyadari bahwa perilakunya bermasalah dalam mengonsumsi sayur.	Wawancara	Rasio
2.	Contemplation	Pada tahap ini, siswa/i mulai menyadari bahwa perilakunya bermasalah dan mempertimbangkan untuk mengubah pola makan dalam mengonsumsi sayur.	Diukur menggunakan kuesioner sebanyak 5 pertanyaan. Jika jawaban kuesioner menjadi bentuk numerik (koding) berdasarkan skala Likert, yang berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju).	Rasio
3.	Preparation	Pada tahap ini, siswa/i telah memutuskan untuk mengubah perilakunya dan sedang	Diukur menggunakan kuesioner sebanyak 5	Rasio

	mempersiapkan diri pertanyaan. Jika dalam mengonsumsi jawaban sayur. kuesioner menjadi bentuk numerik (koding) berdasarkan skala Likert, yang berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju).
4. Action	Pada tahap ini, siswa/i telah mengambil tindakan untuk mengubah perilakunya dan sedang berusaha untuk mempertahankan perubahan dalam mengonsumsi sayur. Group WhatsApp Rasio
5. Maintenance	Pada tahap ini, siswa/i telah berhasil mengubah perilakunya dan sedang berusaha untuk mempertahankan perubahan tersebut dalam jangka Panjang dalam mengonsumsi sayur. Group WhatsApp Rasio

G. Hipotesis

1. **Ha 1** = Ada pengaruh edukasi menggunakan pendekatan teori transtheoretical dalam peningkatan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi ini dilaksanakan SMK Negeri 1 Patumbak. Penelitian ini dilaksanakan pada 28 Juni 2024 sampai dengan 28 February 2025. Pengumpulan data dimulai pada bulan 04 July 2024 sampai dengan 28 February 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Dengan metodologi *pretest* dan *posttest* (*one group pretest posttest design*), penelitian ini bersifat quasi-eksperimental. Tidak ada kelompok dalam desain ini yang memungkinkan pengujian modifikasi pasca-program. Tes *posttest* diberikan tujuh hari setelah intervensi, sedangkan tes *pretest* diberikan sebelum intervensi. Berdasarkan teori transteoretis, desain ini digunakan untuk menilai bagaimana konsumsi sayur remaja berubah sebelum dan sesudah intervensi (Notoatmodjo, 2018). Berikut ini adalah deskripsi desain penelitian:

Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test

E: 01 ————— X —————>02

Keterangan:

E: Remaja Pada SMK Negeri 1 Patumbak.

01: Pre test, yaitu pengukuran tentang konsumsi sayur berbasis teori transtheoretical sebelum dilakukan intervensi.

X: Intervensi dengan media booklet.

02: Post test, yaitu pengukuran tentang konsumsi sayur berbasis teori transtheoretical sesudah dilakukan intervensi.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berjumlah 42 Siswa dari ruang kelas 2 BR.1 pada SMK Negeri 1 Patumbak. Jumlah populasi tersebut diambil karena pada saat survei awal, siswa/i SMK Negeri 1 Patumbak sedang menjalani masa praktik lapangan kerja. Oleh karena

itu, kepala sekolah menyarankan untuk mengambil populasi dari kelas 2 BR.1.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 2 BR.1 SMK Negeri 1 Patumbak. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi (Kaur et al., 2015). Pengambilan sampel dilakukan setelah jam belajar selesai, di mana siswa berkumpul di dalam kelas untuk dilakukan pendataan dan meminta izin untuk berpartisipasi sebagai sampel dalam penelitian ini secara langsung.

Keterangan:

memanfaatkan rumus Slovin untuk menentukan sampel.

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan:

Maka

$$n = \frac{42}{1 + 42(0,1)^2}$$
$$= \frac{42}{1,42} = 29,5 = 29 \text{ sampel}$$

Cara menggunakan metode Systematic Random Sampling untuk menentukan dan mengumpulkan sampel .

D. Jenis Pengumpulan Data

1. Data Primer

- Dengan melengkapi contoh formulir identitas selama fase praintervensi, informasi demografi (nama, tempat dan tanggal lahir, usia, kelas, nama orang tua, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua) dikumpulkan.
- Jawaban kuesioner yang diberikan dan dijawab langsung oleh sampel digunakan untuk mengumpulkan data tahap prakontemplasi. Fase praintervensi adalah satu-satunya waktu kuesioner didistribusikan.
- Data tahap contemplation diperoleh dari hasil kuesioner yang diberikan dan langsung dijawab oleh sampel. Kuesioner diberikan 2

kali yaitu pada saat tahap Intervensi (sebelum dan sesudah diberikan intervensi).

- Data untuk tahap persiapan diperoleh dari hasil kuesioner yang dijawab langsung oleh sampel. Survei dilakukan dua kali: sekali selama fase intervensi dan sekali setelah intervensi.
- Data Tahap action diperoleh dari laporan harian berupa foto dan pengisian poling melalui whatsapp.
- Data Tahap maintenance diperoleh dari laporan harian berupa foto dan pengisian poling melalui whatsapp.

Peneliti menerima instruksi tentang penelitian ini dan dua enumerator membantu dalam proses pengumpulan data.

2. Sekunder

Lokasi penelitian dan jumlah siswa kelas 2 BR 1 SMK Negeri 1 Patumbak dimasukkan dalam data umum sekolah.

E. Cara Pengumpulan Data

Formulir data identitas dan formulir penelitian (survei demografi, pra-kontemplasi, kontemplasi, dan persiapan) termasuk di antara instrumen dan sumber daya yang digunakan dalam penelitian ini.

F. Prosedur Penelitian

Alur penelitian ini dipecah menjadi beberapa fase, khususnya sebagai berikut:

1. Tahap Pra Intervensi

Pada tanggal 28 Juni 2024, para peneliti memulai fase ini dengan menyerahkan aplikasi penelitian.

- Tahap Pre-Contemplation:

Pada tanggal 04 july peneliti melakukan observasi awal dengan cara, peneliti memasuki ruang kelas 2 BR 1 yang berjumlah 42 siswa/i didalam kelas tersebut. Kemudian peneliti memperkenalkan identitas peneliti dan menjelaskan tujuan dari kegiatan tersebut kepada siswa/i. Setelah menjelaskan tujuan, peneliti membagikan kuesioner demografi yang bertujuan untuk untuk mengumpulkan informasi tentang karakteristik responden. Kemudian, peneliti

melakukan wawancara dengan tujuan untuk mengetahui kesadaran dan sikap tentang konsumsi sayur serta hambatan dan tantangan yang dihadapi kepada seluruh siswa/i yang terdapat di ruang kelas 2 BR 1. Setelah peneliti membagikan kuesioner demografi, dan melakukan wawancara kepada seluruh siswa/i, peneliti mendapatkan 29 responden masuk ke tahap pre-contemplation. Karena berbagai alasan, 29 responden tidak menyukai sayuran dan tidak berencana memakannya serta masih banyak yang belum mengetahui manfaat dari sayur. Hasil dari observasi tersebut menyimpulkan bahwa perlu adanya edukasi pada siswa/i serta pemberian booklet yang memiliki desain unik dan menarik agar remaja lebih mudah untuk meningkatkan minat, mengurangi kejenuhan, meningkatkan interaksi antara remaja dan isi materi booklet sehingga remaja lebih cenderung untuk mempelajari dan mengingat informasi tentang konsumsi sayur. Berikutnya peneliti membuat grup whatsapp dan memasukkan 29 responden agar memudahkan peneliti berinteraksi dengan siswa/i.

2. Tahap Mendisain Booklet

Tahap mendisain booklet sayur yang unik dan banyak gambar untuk remaja SMA melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, pada tahap perencanaan, peneliti menentukan tujuan dan sasaran booklet, mengidentifikasi kebutuhan dan minat remaja SMA, serta membuat outline isi booklet. Selanjutnya, pada tahap desain visual, peneliti menggunakan warna-warna cerah dan menarik, menambahkan gambar-gambar sayur yang unik dan menarik, serta menggunakan font yang mudah dibaca dan sesuai dengan target audiens. Pada tahap isi booklet, peneliti menyajikan informasi tentang pengertian sayur dan buah, manfaat sayur bagi kesehatan, tumpeng gizi seimbang, khasiat warna-warni makanan, dampak kurang mengonsumsi sayur, ciri ciri sayur yang berkualitas, cara menyimpan yang baik, cara mengelolah yang baik dan motivasi kepada remaja. Kemudian, pada tahap penambahan gambar,

peneliti menambahkan gambar-gambar sayur yang segar dan menarik, gambar tumpeng gizi seimbang, serta gambar-gambar sayur yang mengandung tinggi serat. Setelah itu, pada tahap evaluasi dan revisi, peneliti mengevaluasi booklet untuk memastikan bahwa isi dan desain sesuai dengan tujuan dan sasaran, serta membuat revisi jika diperlukan untuk memastikan bahwa booklet efektif dan menarik bagi remaja SMA.

3. Tahapan Pada Saat Penelitian

Tahap-tahap penelitian ini dipisahkan menjadi dua fase berbeda yaitu, tahap I pelaksanaan pengumpulan data awal (Pra Intervensi), tahap II pelaksanaan intervensi penelitian dan pengumpulan data akhir.

Tahap I: Pengumpulan data awal

Pengumpulan data awal dilakukan terhadap kelompok perlakuan (intervensi) dengan cara *Systematic Random Sampling*.

Tahap II: Pelaksanaan Intervensi

- Tahap Contemplation:

Lima bulan setelah observasi awal, peneliti berhasil mengidentifikasi sampel siswa yang tidak suka mengonsumsi sayur. Pada tanggal 20 Januari, peneliti kembali mengunjungi sekolah untuk melakukan intervensi kepada peserta setelah jam belajar selesai. Peneliti memasuki ruangan kelas 2 BR 1 dan memperkenalkan diri, menjelaskan kembali tujuan kegiatan intervensi. Kemudian, peneliti membagikan kuesioner tahap contemplation sebelum memberikan edukasi untuk mengetahui apakah siswa telah mempertimbangkan untuk mengonsumsi sayur sebelum intervensi. Kemudian enumerator membagikan kuesioner tahap contemplation (pre-test) untuk menilai perubahan minat peserta dalam mengonsumsi sayur. Setelah pengumpulan kuesioner (pre-test), peneliti meminta izin kepada peserta untuk kembali lagi 5 hari setelah pemberian edukasi dengan tujuan pengumpulan data. 5 hari setelah pemberian pre-test peneliti kembali mendatangi

sekolah dan memberikan edukasi dan kuesioner post-test, peneliti memasuki ruangan kelas 2 BR 1 yang dilakukan setelah jam belajar selesai dan menjelaskan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti menggunakan presentasi PowerPoint untuk mengedukasi hadirin tentang manfaat kesehatan sayuran selama sekitar lima belas menit. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang dijelaskan. Setelah sesi tanya jawab, Enumerator membagikan kuesioner tahap contemplation (post-test) untuk menilai perubahan minat peserta dalam mengonsumsi sayur. Keesokan harinya, peneliti melakukan penilaian hasil kuesioner pre-test dan post-test. Hasilnya menampilkan kalau 29 responden telah mencapai tahap contemplation, di mana mereka mulai menyadari pentingnya sayur dan memiliki niat untuk mengonsumsi sayur.

- Tahap Preparation:

Peneliti kembali ke sekolah Pada tanggal 30 Januari, peneliti kembali ke sekolah untuk melanjutkan intervensi dengan 29 siswa yang telah mencapai tahap contemplation. Intervensi tahap preparation ini bertujuan melihat perkembangan lebih lanjut. Kegiatan intervensi dilakukan setelah jam belajar selesai di kelas 2 BR 1. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan, sebelum memberikan edukasi untuk mengetahui apakah siswa telah mempertimbangkan untuk mengonsumsi sayur sebelum intervensi. Kemudian enumerator membagikan kuesioner tahap preparation (pre-test) untuk menilai perubahan minat peserta dalam mengonsumsi sayur, Setelah pengumpulan kuesioner (pre-test), peneliti meminta ijin kepada peserta untuk kembali lagi 5 hari setelah pemberian edukasi dengan tujuan pengumpulan data. 5 hari setelah pemberian pre-test peneliti kembali mendatangi sekolah dan memberikan edukasi dan kuesioner post-test, peneliti memasuki ruangan kelas 2 BR 1 yang dilakukan setelah jam belajar selesai dan menjelaskan tujuan penelitian. Kemudian, peneliti memberikan edukasi selama 15 menit tentang pentingnya sayur dan buah, serta membagikan booklet yang

mencakup topik-topik seperti definisi sayur dan buah, manfaat kesehatan sayur, konsep tumpeng gizi seimbang, khasiat makanan berwarna warna, risiko kurang konsumsi sayur, cara memilih sayur berkualitas, tips penyimpanan dan pengolahan yang tepat, serta motivasi khusus untuk remaja. Setelah membaca buklet selama lima belas menit, peserta memiliki waktu lima belas menit untuk mengajukan pertanyaan guna mengukur pemahaman mereka terhadap konten. Enumerator membagikan kuesioner tahap preparation (post-test) untuk mengetahui kesiapan peserta dalam mengonsumsi sayur. Keesokan harinya, peneliti melakukan penilaian hasil kuesioner post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa 29 responden telah mencapai tahap preparation, di mana mereka mulai mempersiapkan diri untuk mengonsumsi sayur. Responden diharapkan dapat memahami pentingnya sayur bagi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten.

- Tahap Action:

Selama tahap action, peneliti melakukan edukasi mingguan melalui grup WhatsApp dengan membagikan video animasi tentang pentingnya konsumsi sayur. Responden diminta memberikan t like jika sudah melihat postingan dan membalas jika memiliki pertanyaan. Selain itu, peserta juga diminta untuk membagikan foto makanan harian dan mengisi voting untuk memantau penerapan pengetahuan tentang konsumsi sayur. Pemantauan berlangsung dari tanggal 31 Januari hingga 18 Februari 2025 untuk melihat apakah peserta benar-benar mengonsumsi sayur dalam keseharian mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 16 peserta berhasil mencapai tahap action.

- Tahap Maintenance:

Pada tahap maintenance yang berlangsung dari tanggal 19 Februari hingga 28 Februari 2025, dari 16 peserta yang mencapai tahap action, hanya 8 peserta yang berhasil masuk ke tahap

maintenance dengan secara konsisten melaporkan foto makanan harian yang mencakup konsumsi sayur.

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Identitas Sampel

Langkah-langkah berikut ini terlibat dalam pemrosesan manual data identitas responden dan sampel yang diperoleh menggunakan program komputer:

- a) Memverifikasi keakuratan data,
- b) menetapkan kode berdasarkan atribut data identifikasi, dan
- c) memasukkan data ke dalam program komputer adalah tiga

langkah pertama.

b. Data Tahap Pre-Contemplation

1. Kuesioner pra-kontemplasi yang diperoleh diperiksa untuk memastikan datanya lengkap.
2. Kuesioner yang terdiri dari sepuluh item digunakan untuk mengumpulkan data prakontemplasi apakah responden belum mempertimbangkan dalam mengonsumsi sayur.

c. Data Tahap Contemplation

1. Kuesioner contemplation yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya.
2. Data contemplation dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dengan 5 pertanyaan berisi tentang apakah responden sudah mulai mempertimbangkan atau sudah mulai berpikir dalam mengonsumsi sayur.
3. Mengubah jawaban kuesioner menjadi bentuk numerik (koding) sesuai dengan skala Likert yang digunakan (misalnya, 1 untuk sangat tidak setuju hingga 4 untuk sangat setuju) dan memasukkan data yang sudah dikoding ke dalam program pengolahan data (misalnya, SPSS atau Excel).

d. Data Tahap Preparation

1. Kuesioner persiapan yang terkumpul diperiksa untuk memastikan datanya lengkap.
2. Lima item dari kuesioner digunakan untuk menyiapkan data, dan item tersebut meliputi: apakah responden sudah mulai mengubah dan mempersiapkan diri dalam mengonsumsi sayur dalam waktu dekat.
3. Mengubah jawaban kuesioner menjadi bentuk numerik (koding) Masukkan data berkode ke dalam aplikasi pemrosesan data (seperti Excel atau SPSS) berdasarkan skala Likert yang digunakan (misalnya, 1 untuk sangat tidak setuju hingga 4 untuk sangat setuju).

e. Data Tahap Action

Data tahap action dikumpulkan secara manual menggunakan absensi peserta melalui grup WhatsApp lalu di hitung persentase jumlah yang masuk di tahapan action.

f. Data Tahap Maintenance

Data tahap maintenance dikumpulkan secara manual menggunakan absensi peserta melalui grup WhatsApp lalu di hitung persentase jumlah yang masuk di tahapan maintenance.

2. Analisis Data

- a. Deskripsi dan fitur masing-masing variabel independen dan dependen diperiksa melalui analisis univariat.
- b. Untuk mengetahui pengaruh metode teori transtheoretical digunakan analisis bivariat dalam peningkatan konsumsi sayur terhadap usia remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

Data yang telah diinput pada computer pertama sekali diuji normalitasnya menggunakan *Shapiro-Wilk*, dimana didapatkan hasil data ini berdistribusi normal dengan nilai $\text{sig} > 0,05$. Karena data

sebelumnya berdistribusi normal, maka digunakan uji T-Dependent. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika nilai p kurang dari 0,05, maka H_a 1 diterima, yang menunjukkan bahwa pendekatan teori transteoretis berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak, berlokasi di Jl. Pertahanan Ujung, Patumbak Satu, Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, merupakan sekolah menengah kejuruan negeri yang memiliki reputasi baik dalam melahirkan lulusan berkualitas. Dengan kode pos 20361, sekolah ini mudah diakses dan memiliki akses internet yang memadai.

SMK Negeri 1 Patumbak berdiri sejak 07 Mei 2013 berdasarkan SK Pendirian No. 446.Tahun 2013 dan SK Operasional dengan nomor yang sama. Sekolah ini memiliki luas tanah 6.531 meter persegi, memberikan ruang yang cukup bagi pengembangan berbagai fasilitas dan kegiatan belajar-mengajar.

Terakreditasi A berdasarkan SK No. 762/BAN-SM/SK/2019 tertanggal 09 September 2019, SMK Negeri 1 Patumbak menunjukkan komitmennya dalam memberikan pendidikan berkualitas tinggi. Sekolah ini juga dilengkapi dengan sumber listrik PLN dan akses internet yang mendukung proses belajar-mengajar.

2. Karakteristik Sampel

Usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, dan jenjang pendidikan terakhir mereka membentuk karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yang diilustrasikan pada tabel di bawah.

Tabel 2. Karakteristik Sampel

Variable	Kategori	N	%
Usia	15 Tahun	1	3,4
	16 Tahun	20	69
	17 Tahun	6	20,7
	18 Tahun	2	6,9
Jenis Kelamin	Laki - Laki	14	48,3
	Perempuan	15	51,7
Pendidikan Ayah	SD	2	6,9

	SMP	6	20,7
	SMA/SMU	18	62,1
	SMK	3	10,3
Pendidikan Ibu	SMP	9	31
	SMA/SMU	17	58,6
	SMK	3	10,3
Pekerjaan Ayah	Supir	4	13,8
	Wiraswasta	12	41,4
	Serabutan	1	3,4
	Buruh	8	27,6
	Karyawan Swasta	4	13,8
Pekerjaan Ibu	Ibu Rumah Tangga	20	69
	Karyawan Swasta	3	10,3
	Wiraswasta	4	13,8
	Buruh	2	6,9

Berdasarkan tabel 2 diatas, karakteristik responden pada usia 15 tahun sebanyak 1 (3,4%), usia 16 tahun sebanyak 20 (69,0%), usia 17 tahun sebanyak 6 (20,7%) dan usia 18 tahun sebanyak 2 (6,9%) sampel. Karakteristik responden pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 (48,3%) dan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 15 (51,7%) sampel. Karakteristik responden menurut tingkat pendidikan ayah: 2 orang (6,9%) tamat SD, 6 orang (20,7%) tamat SMP, 18 orang (62,1%) tamat SMA, dan 3 orang (10,3%) tamat SMK. Karakteristik responden pada jenjang pendidikan ibu, SMP sebanyak 9 (31,0%), SMA/SMU sebanyak 17 (58,6%) dan SMK sebanyak 3 (10,3%) sampel. Karakteristik responden pada jenjang pekerjaan ayah, supir sebanyak 4 (13,8%), wiraswasta sebanyak 12 (41,4%), serabutan sebanyak 1 (3,4%), buruh sebanyak 8 (27,6%), karyawan sebanyak 4 (13,8%) sampel. Karakteristik responden pada jenjang pekerjaan ibu, ibu rumah tangga sebanyak 20 (69,0%), karyawan swasta sebanyak 3 (10,3%), wiraswasta sebanyak 4 (13,8%) dan buruh sebanyak 2 (6,9%) sampel.

3. Tingkatan Tahap Pre-Contemplation Terhadap Konsumsi Sayur

Tabel 3. Tingkatan Tahap Pre-Contemplation Terhadap Konsumsi Sayur

<i>Pre-Contemplation</i>		
Tahapan	n	%
<i>Pre-Contemplation</i>	29	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, tingkatan tahap pre-contemplation sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa 29 siswa teridentifikasi berada pada tahap pre-contemplation, yaitu tidak suka sayur dan tidak memiliki niat untuk mengonsumsinya karena berbagai alasan, serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat sayur. Berdasarkan temuan ini, peneliti menyimpulkan bahwa perlu dilakukan edukasi dan pemberian booklet dengan desain unik untuk meningkatkan minat dan pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur.

4. Tingkatan Tahap Contemplation terhadap Konsumsi Sayur

Tabel 4. Tingkatan Tahap Contemplation terhadap Konsumsi Sayur

<i>Contemplation</i>		
Tahapan	n	%
<i>Contemplation</i>	29	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas, tingkatan tahap contemplation sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 29 peserta berhasil mencapai tahap contemplation.

5. Tingkatan Tahap Preparation terhadap Konsumsi Sayur (n=29)

Tabel 5. Tingkatan Tahap Preparation terhadap Konsumsi Sayur

<i>Preparation</i>		
Tahapan	n	%
<i>Preparation</i>	29	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas, tingkatan tahap preparation sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 29 peserta berhasil mencapai tahap preparation.

6. Tingkatan Tahap Action terhadap Konsumsi Sayur

Tabel 6. Tingkatan Tahap Action terhadap Konsumsi Sayur

<i>Action</i>		
Tahapan	n	%
<i>Action</i>	16	55%

Berdasarkan tabel V diatas, tingkatan tahap action sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 16 peserta berhasil mencapai tahap action.

7. Tingkatan Tahap Maintenance terhadap Konsumsi Sayur

Tabel 7. Tingkatan Tahap Maintenance terhadap Konsumsi Sayur

<i>Maintenance</i>		
Tahapan	n	%
<i>Maintenance</i>	8	28%

Berdasarkan tabel 7 diatas, tingkatan tahap maintenance sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebanyak 8 peserta berhasil mencapai tahap maintenance.

8. Pengaruh Transtheoretical Terhadap Konsumsi Sayur

Tabel 8. Pengaruh Transtheoretical Terhadap Konsumsi Sayur

Variabel	n	P Value
Tingkatan <i>Contemplation</i> Sebelum Intervensi	29	0,000
Tingkatan <i>Contemplation</i> Setelah Intervensi	29	
Tingkatan <i>Preparation</i> Sebelum Intervensi	29	0,000
Tingkatan <i>Preparation</i> Setelah Intervensi	29	

Berdasarkan tabel 8 diatas, terlihat tingkat tahap contemplation dan Uji T dependen digunakan untuk melakukan pengujian statistik selama fase persiapan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh transteoretis terhadap konsumsi sayur,

dengan nilai $p = 0,000$. H_{a1} diterima jika hal ini konsisten dengan hasil uji statistik dan $p < 0,05$.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

Kali ini, karakteristik sampel dibagi menjadi beberapa kategori, meliputi usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan ibu dan ayah, pekerjaan, dan jabatan.

Berdasarkan karakteristik responden pada usia 15 tahun sebanyak 1 (3,4%), usia 16 tahun sebanyak 20 (69,0%), usia 17 tahun sebanyak 6 (20,7%) dan usia 18 tahun sebanyak 2 (6,9%) sampel. Untuk karakteristik responden pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 (48,3%) dan pada jenis kelamin perempuan sebanyak 15 (51,7%) sampel.

Berdasarkan karakteristik responden pada jenjang pendidikan ayah tidak jawab sebanyak 2 (6,9%), Enam sekolah menengah pertama (20,7%), enam belas sekolah menengah atas (55,2%), dua puluh tiga sekolah kejuruan (10,3%), dan dua sekolah dasar (6,9%) dimasukkan dalam sampel, sedangkan karakteristik responden pada jenjang pendidikan ibu tidak jawab sebanyak 2 (6,9%), SMP sebanyak 9 (31,0%), SMA/SMU sebanyak 15 (51,7%) dan SMK sebanyak 3 (10,3%) sampel.

Berdasarkan karakteristik responden pada jenjang pekerjaan ayah tidak Jawab sebanyak 6 (20,7%), tidak bekerja sebanyak 1 (3,4%), supir sebanyak 4 (13,8%), wiraswasta sebanyak 9 (31,0%), serabutan sebanyak 1 (3,4%), buruh sebanyak 5 (17,2%), karyawan sebanyak swasta 3 (10,3%) sampel, sedangkan karakteristik responden pada jenjang pekerjaan ibu tidak jawab sebanyak 2 (6,9%), ibu rumah tangga sebanyak 20 (69,0%), karyawan swasta sebanyak 1 (3,4%), wiraswasta sebanyak 5 (13,8) dan buruh sebanyak 2 (6,9%) sampel.

2. Pengaruh Pendekatan Teori Transtheoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak

Secara umum, terdapat perubahan tahap *contemplation* dan tahap *preparation*. Hasil analisa pengaruh pendekatan teori transtheoretical terhadap Peningkatan konsumsi sayur siswa adalah $p = 0,000$ ($p < 0,005$) maka dapat dikatakan H_0 diterima yang menunjukkan bahwa metode teori transtheoretical berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi sayur.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Sary, 2021) bahwa rata-rata *pretest* dan *posttest* berbeda, menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak menguntungkan pada konsumsi buah dan sayuran sehari-hari.

Peningkatan tingkatan tahap *contemplation* sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata skor adalah $9,14 \pm 1,246$, dan setelah diberikan intervensi adalah $16,03 \pm 2,009$, terlihat ada peningkatan. Untuk tingkatan tahap *preparation* sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata skor adalah $9,69 \pm 1,491$, dan setelah diberikan intervensi adalah $16,48 \pm 1,503$, terlihat ada peningkatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ada peningkatan pendekatan teori transtheoretical terhadap konsumsi sayur.
2. Hasil uji statistic untuk tahap contemplation dan Di SMK Negeri 1 Patumbak, tahap persiapan respon memiliki nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh transteoretis terhadap konsumsi sayur pada remaja. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistik yang menyatakan H_1 dapat diterima jika p kurang dari 0,05.

B. Saran

1. Guru hendaknya mendapatkan pembinaan tentang sayur-sayuran dari tenaga kesehatan dan pendidikan agar siswa memahami pentingnya pola makan sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan.
2. Agar orang tua dapat menerapkan standar gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, tenaga kesehatan harus melakukan sosialisasi dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, & Indah Rozalina. (2022). Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 688-693. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i3.22707>
- Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2019). Perspektif Holland Theory serta Aplikasinya dalam Bimbingan dan Konseling Karir. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 4(2), 63-70. <https://doi.org/10.29210/3003490000>
- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var.Capitata) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94-102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. In *Salemba Medika* (Vol. 5, Issue ISSN).
- Chandry, O. F., Haya, M., & Sari, A. P. (2021). Description of Knowledge About the Importance of Fruit and Vegetable Consumption in School Age Children in Rena Panjang Village in 2021. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(2), 310-318. <https://doi.org/10.33369/jvk.v4i2.16171>
- Claudina, I., Rahayuning, D., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 486-495.
- Cut, R., Wardani, S., Mirdayanti, R., & Dewi, M. S. (2021). Optimalisasi Sayuran Buncis Sebagai Upaya Peningkatan Perekonomian Keluarga Di Desa Meunasah Kulam. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1264-1272. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i5.7795>

- Hajar, U., & Sudarwati, T. P. L. (2022). POTENSI DAUN KEMANGI (*Ocimum sanctum* L.) TERHADAP BAKTERI *Bacillus cereus*. *Jurnal Komunitas Farmasi Nasional*, 2(2), 320-329.
- Harahap, M. H., Hartian, T., & Andina, R. (2021). Efektifitas Pemanfaatan Labu Siam (*Sechium Edule*) Dengan Metode Rebus, Kukus Dan Goreng Terhadap Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 168-176.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., & Lisius Marbun, R. (2019). Potential of Pare *Momordica charantia* L as a Lowering Level Blood Cholesterol. *Jiksh*, 10(2), 188-192. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.147>
- Jayani, I. (2016). Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklamsi. *Jurnal Care*, 4(2), 36-44.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70-79.
<https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.28301>
- Khoiri, N., Islam, U., & Walisongo, N. (2019). *Theoretical Framework , Falsafah Dan Prinsip*-. 16(1).
- Kholifah. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah*, 5(2), 109-123.
<https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/1186>
- Khotimah, F. K., Rakhmawati, D., & Widiarto, C. A. (2019). Perbedaan Kinerja Konselor dalam Melaksanakan Layanan Konseling Perorangan Antara Konselor Lulusan PPK dengan Konselor yang Belum Menempuh PPK Se-Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39-44.

- Larasati, E. R., Saraswati, W., Setiawan, H. U., Rahma, S. S., Gianina, A., Estherline, C. A., Nurmalasari, F., Annisa, N. N., Septiani, I., & Nugraheni, G. (2019). Motivasi Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa Muda Berdasarkan Transtheoretical Model (TTM). *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.20473/jfiki.v5i22018.85-92>
- Magdalena, S., Yuwono, B., & Dharmayanti, A. W. S. (2015). The Effect of Star Gooseberry (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) to Bleeding time of Male Wistar Rats as an Alternative Antithrombotic Drug. *E-Jurnal Pustaka KesehatanPustaka Kesehatan*, 3(2), 212-216. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2530%0A>
- Muti'ah, A., Annisa, Z., Puspita, E., Haikal Afisyah, A., & Alrefi. (2024). Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswaresearch Trends Inacademic Procrastination in Students. *Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswaresearch Trends Inacademic Procrastination in Students*, 3(1), 1-10.
- Naeem, M. Y., & Ugur, S. (2019). Nutritional Content and Health Benefits of Eggplant. *Turkish Journal of Agriculture - Food Science and Technology*, 7(January), 31-36. <https://doi.org/10.24925/turjaf.v7isp3.31-36.3146>
- Nakabayashi, J., Melo, G. R. isa, & Toral, N. (2020). Transtheoretical model-based nutritional interventions in adolescents: a systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09643-z>
- Notoatmodjo. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA. *Jurnal Genta Kebidanan*, 6(2). <https://doi.org/10.36049/jgk.v6i2.95>
- Nur'aini, D., Yuningsih, A. T., & Hidayat, D. R. (2020). Kontribusi

- Happenstance Learning Theory terhadap Perencanaan Karier Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(1), 18-23. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i1.27356>
- Nurvadila, L., Azizi, M., & Hanum, M. A. (2022). *Theoretical Analysis of Pancasila Student Character and Implications for Counseling Guidance*. 1(December), 20-28.
- Pribadi, M. R., & Chandra, L. (2020). 357550-Klasifikasi-Jenis-Buah-Dan-Sayuran-Mengg-a229D7a6. *Elkha*, 12(2), 125-131.
- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3, 63-70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Rahman, D. R., Rimbawan, R., Madanijah, S., & Purwaningsih, S. (2017). Potensi selada air (*Nasturtium officinale* R. Br) sebagai antioksidan dan agen anti proliferasi terhadap sel MCF-7 secara in vitro. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 217-224. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.217-224>
- Rahmawati, A. M., Anam, K., & Sasikirana, W. (2023). Review Artikel : Potensi Daun Pepaya (*Carica papaya* L.) sebagai Antikanker. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 3(1), 27-35. <https://doi.org/10.14710/genres.v3i1.17197>
- Sary, Y. N. endah. (2021). PENDEKATAN DENGAN KOMUNIKASI EFEKTIF TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK PRASEKOLAH (3-6 Tahun) BERDASARKAN TRANS TEORETHICAL MODEL. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 137. <https://doi.org/10.25078/pw.v6i2.2503>
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Hearty*, 10(2), 89.

<https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>

Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60-66.
<https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>

Sukatin, Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih. (2022). Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa*, 8(2), 1-12.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi Skripsi

LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi Skripsi

Nama : Cindy Yolanda Tambunan
 Nim : P01031221122
 Judul : Pendekatan Teori Theoretical Dalam Peningkatan
 Mengonsumsi Sayur pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1
 Patumbak

Nama pembimbing utama : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

No.	Tanggal	Topik pembimbing	Tanda tangan mahasiswa	Tanda tangan pembimbing
1.	Senin, 25 Maret 2024	Memberikan Surat Permintaan Sebagai Dosen Pembimbing		✓
2.	Jumat, 05 April 2024	Membahas Topik yang akan diteliti		✓
3.	Kamis, 02 Mei 2024	Mengajukan Judul		✓
4.	Kamis, 02 Mei 2024	ACC judul		✓
5.	Rabu, 05 Juni 2024	Survei Pendahuluan		✓
6.	Jumat, 21 Juni 2024	Revisi Proposal Bab 1		✓
7.	Jumat, 21 Juni 2024	Revisi Proposal Bab 2		✓
8.	Jumat, 21 Juni 2024	Revisi Proposal Bab 3		✓
9.	Senin, 01 Juli 2024	Revisi Proposal Bab 1-3		✓
10.	Jumat, 3 Januari 2025	ACC Usulan Skripsi		✓
11	11-14 April 2025	Bimbingan Bab 4-5		✓
12	16-17 April 2025	Revisi Bab 4-5		✓
13	21 April 2025	ACC Skripsi		✓

Lampiran 2. Survey Pendahuluan



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8360633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 28 Juni 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/1054 /2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin Survei Pendahuluan

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak, Pasar 7 Deli Serdang
di
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Usulan/Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Dr. Haripin T Sinaga, MCN untuk melakukan survei pendahuluan di Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak, Pasar 7 Deli Serdang. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Cindy Yolanda Tambunan	P01031221151	Pendekatan Teori Trans Theoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Usia Remaja Di Sekolah SMK Negeri 1 Patumbak

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi

Rini Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906241990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3. Materi Tentang Sayur

1. Definisi Sayur

Sayur, atau dalam istilah ilmiah disebut sebagai sayuran, adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan umumnya memiliki kandungan nutrisi tinggi namun rendah kalori. Secara botanis dan kuliner, definisi sayur dapat bervariasi, namun secara umum mencakup:

1. Definisi Botanis:

Sayur adalah bagian tumbuhan yang dapat dikonsumsi, termasuk daun, batang, akar, bunga, buah, dan biji. Dari sudut pandang botani, beberapa "sayuran" seperti tomat, mentimun, dan labu sebenarnya adalah buah, karena mereka berkembang dari bunga dan mengandung biji.

2. Definisi Kuliner:

Dalam konteks kuliner, sayur umumnya mengacu pada bagian tumbuhan yang digunakan dalam hidangan savory (gurih) dan bukan manis. Ini termasuk daun-daunan, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan bahkan beberapa buah yang dianggap dan digunakan sebagai sayuran dalam memasak.

3. Definisi Nutrisi:

Dari sudut pandang gizi, sayur didefinisikan sebagai makanan nabati yang kaya akan vitamin, mineral, serat, dan berbagai senyawa fitokimia, namun umumnya rendah kalori, lemak, dan protein (dengan beberapa pengecualian).

4. Karakteristik Umum:

- Umumnya memiliki rasa yang tidak manis (meskipun ada pengecualian seperti ubi jalar atau wortel)
- Biasanya dimasak sebelum dikonsumsi, meskipun banyak juga yang dapat dimakan mentah
- Menjadi bagian penting dari diet seimbang dan sering direkomendasikan untuk dikonsumsi dalam jumlah besar

5. Klasifikasi:

Sayur dapat diklasifikasikan berdasarkan bagian tumbuhan yang dikonsumsi:

- Sayuran daun: bayam, selada, kangkung
- Sayuran buah: tomat, terong, paprika
- Sayuran akar: wortel, ubi, bit
- Sayuran umbi: kentang, ubi jalar
- Sayuran bunga: brokoli, kembang kol
- Sayuran batang: seledri, asparagus
- Sayuran tunas: tauge, kecambah
- Sayuran kacang-kacangan: kacang panjang, buncis

2. Pentingnya Konsumsi Sayur:

Konsumsi sayur sangat penting karena:

- Sumber vital vitamin, mineral, dan serat
- Rendah kalori namun tinggi nutrisi
- Membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan
- Mendukung sistem kekebalan tubuh
- Berperan dalam pencegahan berbagai penyakit kronis

3. Manfaat Konsumsi Sayur:

- Meningkatkan kesehatan jantung
- Membantu mengontrol berat badan
- Memperbaiki kesehatan kulit dan rambut
- Meningkatkan energi dan vitalitas
- Mendukung fungsi otak dan kesehatan mental
- Membantu detoksifikasi alami tubuh
- Menjaga kesehatan mata
- Mengurangi risiko beberapa jenis kanker

4. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur:

- Defisiensi vitamin dan mineral
- Gangguan pencernaan dan sembelit
- Peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung
- Sistem kekebalan tubuh yang lemah

- Kesulitan dalam mengontrol berat badan
- Kulit kusam dan masalah kesehatan kulit lainnya
- Kelelahan dan kurang energi
- Peningkatan risiko beberapa jenis kanker

5. Tujuan Konsumsi Sayur:

- Memenuhi kebutuhan nutrisi harian
- Menjaga kesehatan optimal
- Mencegah penyakit kronis
- Mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat (terutama pada remaja)
- Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

6. 10 Jenis Sayur dan Penjelasannya:

- a. Bayam : Kaya akan zat besi, vitamin A, C, dan K. Baik untuk kesehatan mata dan tulang.
- b. Brokoli : Tinggi vitamin C dan serat. Mengandung senyawa anti-kanker.
- c. Wortel : Sumber beta-karoten yang baik untuk kesehatan mata dan kulit.
- d. Kale : Superfood yang kaya akan vitamin K, A, dan C. Memiliki sifat anti-inflamasi.
- e. Tomat : Mengandung likopen, baik untuk kesehatan jantung dan prostat.
- f. Paprika : Kaya vitamin C dan antioksidan. Tersedia dalam berbagai warna.
- g. Kubis : Rendah kalori, tinggi serat. Baik untuk pencernaan dan sistem kekebalan.
- h. Ubi Jalar : Kaya beta-karoten dan serat. Baik untuk kesehatan usus.
- i. Kangkung : Sumber zat besi yang baik. Membantu mencegah anemia.
- j. Asparagus : Kaya folat dan vitamin K. Baik untuk ibu hamil dan kesehatan tulang.

Lampiran 4. Kuesioner Demografi

1. Usia Anda: _____ tahun
2. Jenis kelamin:
 - ☐ Laki-laki
 - ☐ Perempuan
 - ☐ Lainnya
3. Tingkat pendidikan saat ini:
 - ☐ SMP
 - ☐ SMA
 - ☐ SMK
4. Berat badan Anda: _____ kg
5. Tinggi badan Anda: _____ cm
6. Apakah Anda tinggal bersama orang tua?
 - ☐ Ya
 - ☐ Tidak
7. Pendidikan terakhir orang tua:
Ayah: _____
Ibu: _____
8. Pekerjaan orang tua:
Ayah: _____
Ibu: _____

Lampiran 5. Kuesioner Countemplation

1. Saya tahu bahwa makan sayur penting untuk kesehatan saya.
 - a. Setuju
 - b. Sangat Setuju
 - c. Tidak Setuju
 - d. Sangat Tidak Setuju
2. Saya sedang mempertimbangkan untuk mulai makan sayur lebih sering.
 - a. Setuju
 - b. Sangat Setuju
 - c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

3. Saya ingin makan sayur, tapi masih belum yakin bisa konsisten.

a. Setuju

b. Sangat Setuju

c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

4. Saya pernah berpikir untuk mulai makan sayur, tapi belum mulai melakukannya.

a. Setuju

b. Sangat Setuju

c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

5. Saya sedang mencari tahu manfaat makan sayur sebelum memulai kebiasaan itu.

a. Setuju

b. Sangat Setuju

c. Tidak Setuju

d. Sangat Tidak Setuju

Lampiran 6. Kuesioner Preparation

1. Saya sudah mulai membeli sayur untuk dimasak di rumah.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

2. Saya berencana untuk mulai makan sayur secara teratur dalam waktu dekat.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

3. Saya sudah mencari resep masakan berbahan dasar sayur yang saya suka.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

4. Saya sedang membuat jadwal makan untuk memastikan saya makan sayur setiap hari.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

5. Saya siap untuk mulai mengonsumsi sayur secara rutin minggu ini.

- a. Setuju
- b. Sangat Setuju
- c. Tidak Setuju
- d. Sangat Tidak Setuju

Lampiran 7. Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	2024									2025			
		Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1	Penelusuran Pustaka													
2	Penulisan Usulan Skripsi													
3	Uji Pendahuluan													
4	Semprotulation													
5	Perbaikan Skripsi													
6	Penelitian													
7	Seminar Hasil													
8	Perbaikan Skripsi													

Lampiran 8. Master Klasifikasi Responden Penelitian

No	Nama	Tgl Lahir	Usia	Jenis Kelamin	Kelas Anak	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ayah	Pekerjaan Ibu
1	G.A.R	26/03/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Supir	Ibu Rumah Tangga
2	J.S	01/12/2007	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Supir	Karyawan Swasta
3	S.Y.O	30/07/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SD	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
4	Y.D.P	17/05/2008	17 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Serabutan	Ibu Rumah Tangga
5	M.V.K	31/12/2007	17 Thn	Pr	XI BR.1	SMK	SMK	Wiraswasta	Buruh
6	M.C.K	25/03/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMP	SMP	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
7	K.U	30/06/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMP	SMA	Wiraswasta	Karyawan Swasta
8	H.A.F	01/07/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
9	P.D.A	01/04/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMK	Buruh	Ibu Rumah Tangga
10	K.A	24/07/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMP	Buruh	Ibu Rumah Tangga
11	H.W.S	29/10/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMU	SMP	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga
12	N.P	14/08/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMK	SMK	Supir	Ibu Rumah Tangga
13	J.S.G	30/03/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga
14	K.A.P	06/09/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Karyawan Swasta	Karyawan Swasta
15	P.W	15/10/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
16	F.L	27/02/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SD	SMP	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
17	N.N.I.G.M	17/02/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Buruh	Buruh
18	A.F	16/04/2008	16 Thn	Pr	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
19	A.V.B	14/02/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta

20	F.P	23/01/2008	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga
21	F.J.A	26/12/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
22	M.H	04/12/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMK	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
23	R.G.S	28/09/2008	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Supir	Ibu Rumah Tangga
24	H.A.R.A	14/05/2008	15 Thn	Lk	XI BR.1	SMP	SMP	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
25	I.F	25/05/2007	18 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Ibu Rumah Tangga
26	Y	27/11/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Wiraswasta	Wiraswasta
27	Y.P	03/12/2008	16 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Wiraswasta
28	M.S.H	07/01/2007	18 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMA	Buruh	Ibu Rumah Tangga
29	J.S	30/11/2007	17 Thn	Lk	XI BR.1	SMA	SMP	Wiraswasta	Wiraswasta

Lampiran 9. Master Pre Countemplation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	2	1	2	2	2	9
J.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	2	8
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	1	9
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	2	1	2	3	2	10
M.V.K	17	XI BR.1	PR	2	2	1	3	2	10
M.C.K	16	XI BR.1	PR	3	1	2	3	2	11
K.U	16	XI BR.1	PR	2	1	2	3	2	10
H.A.F	16	XI BR.1	PR	3	2	2	2	2	11
P.D.A	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	1	9
K.A	16	XI BR.1	PR	2	2	1	3	1	9
H.W.S	16	XI BR.1	PR	2	1	2	2	3	10
N.P	16	XI BR.1	PR	2	1	2	1	2	8
J.S.G	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	2	8
K.A.P	16	XI BR.1	PR	2	2	1	2	2	9
P.W	16	XI BR.1	PR	3	2	3	2	2	12
F.L	16	XI BR.1	PR	2	3	1	3	2	11
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	2	2	3	1	2	10
A.F	16	XI BR.1	PR	2	2	2	1	1	8
A.V.B	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	1	9
F.P	17	XI BR.1	LK	1	2	1	1	2	7
F.J.A	16	XI BR.1	LK	2	2	1	3	2	10

M.H	16	XI BR.1	LK	2	2	1	2	1	8
R.G.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	2	8
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	2	2	1	3	2	10
I.F	18	XI BR.1	LK	2	2	1	2	1	8
Y	16	XI BR.1	LK	1	2	2	2	1	8
Y.P	16	XI BR.1	LK	1	1	2	1	2	7
M.S.H	18	XI BR.1	LK	3	2	1	1	2	9
J.S	17	XI BR.1	LK	2	2	1	2	2	9

Lampiran 10. Master Post Countemplation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	4	3	4	4	4	19
J.S	17	XI BR.1	LK	3	3	3	3	3	15
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	2	3	4	3	2	14
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	2	3	2	2	2	11
M.V.K	17	XI BR.1	PR	4	4	4	3	4	19
M.C.K	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
K.U	16	XI BR.1	PR	4	4	3	4	3	18
H.A.F	16	XI BR.1	PR	4	4	4	4	3	19
P.D.A	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
K.A	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
H.W.S	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	3	17
N.P	16	XI BR.1	PR	4	3	3	2	2	14
J.S.G	16	XI BR.1	PR	3	3	4	4	2	16
K.A.P	16	XI BR.1	PR	3	2	3	3	4	15
P.W	16	XI BR.1	PR	3	3	3	3	3	15
F.L	16	XI BR.1	PR	4	3	3	3	3	16
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	3	3	4	3	3	16
A.F	16	XI BR.1	PR	3	2	3	3	2	13
A.V.B	16	XI BR.1	LK	3	4	3	2	2	14
F.P	17	XI BR.1	LK	4	3	3	3	3	16
F.J.A	16	XI BR.1	LK	4	3	4	4	3	18

M.H	16	XI BR.1	LK	3	4	3	3	4	17
R.G.S	17	XI BR.1	LK	3	3	4	3	4	17
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	3	4	3	4	3	17
I.F	18	XI BR.1	LK	2	3	2	3	4	14
Y	16	XI BR.1	LK	3	3	3	2	3	14
Y.P	16	XI BR.1	LK	4	3	4	3	4	18
M.S.H	18	XI BR.1	LK	2	3	3	2	4	14
J.S	17	XI BR.1	LK	3	4	3	3	3	16

Lampiran 11. Master Pre Preparation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	2	2	2	3	3	12
J.S	17	XI BR.1	LK	2	2	2	1	2	9
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	3	2	3	2	2	12
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	1	2	2	2	2	9
M.V.K	17	XI BR.1	PR	2	2	3	2	2	11
M.C.K	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	2	8
K.U	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	2	10
H.A.F	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	2	8
P.D.A	16	XI BR.1	PR	2	1	2	1	1	7
K.A	16	XI BR.1	PR	2	2	1	3	2	10
H.W.S	16	XI BR.1	PR	2	1	2	2	1	8
N.P	16	XI BR.1	PR	2	2	2	3	2	11
J.S.G	16	XI BR.1	PR	2	2	2	2	2	10
K.A.P	16	XI BR.1	PR	2	2	2	3	2	11
P.W	16	XI BR.1	PR	2	2	1	3	1	9
F.L	16	XI BR.1	PR	2	1	2	2	2	9
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	2	10
A.F	16	XI BR.1	PR	1	2	1	2	1	7
A.V.B	16	XI BR.1	LK	2	2	2	1	2	9
F.P	17	XI BR.1	LK	1	3	2	3	3	12
F.J.A	16	XI BR.1	LK	2	2	2	1	2	9

M.H	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	2	10
R.G.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	3	9
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	2	3	2	3	3	13
I.F	18	XI BR.1	LK	2	2	2	3	2	11
Y	16	XI BR.1	LK	2	1	2	2	2	9
Y.P	16	XI BR.1	LK	2	2	2	2	2	10
M.S.H	18	XI BR.1	LK	2	1	2	1	3	9
J.S	17	XI BR.1	LK	2	1	2	1	3	9

Lampiran 12. Master Post Preparation

NAMA	USIA	KELAS	J.K	P1	P2	P3	P4	P5	Total
G.A.R	16	XI BR.1	LK	3	3	4	4	3	17
J.S	17	XI BR.1	LK	4	3	4	3	3	17
S.Y.O	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	3	17
Y.D.P	17	XI BR.1	PR	4	3	4	4	3	18
M.V.K	17	XI BR.1	PR	3	4	3	3	3	16
M.C.K	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
K.U	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
H.A.F	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	2	16
P.D.A	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	3	17
K.A	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
H.W.S	16	XI BR.1	PR	3	4	3	4	3	17
N.P	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
J.S.G	16	XI BR.1	PR	4	3	3	2	4	16
K.A.P	16	XI BR.1	PR	4	3	4	3	4	18
P.W	16	XI BR.1	PR	2	3	3	2	4	14
F.L	16	XI BR.1	PR	3	4	3	3	3	16
N.N.I.G.M	16	XI BR.1	LK	4	3	4	4	4	19
A.F	16	XI BR.1	PR	3	3	3	3	3	15
A.V.B	16	XI BR.1	LK	2	3	4	3	2	14
F.P	17	XI BR.1	LK	4	4	4	4	3	19
F.J.A	16	XI BR.1	LK	4	3	4	3	4	18

M.H	16	XI BR.1	LK	3	4	3	4	3	17
R.G.S	17	XI BR.1	LK	4	3	4	3	3	17
H.A.R.A	15	XI BR.1	LK	4	3	3	2	2	14
I.F	18	XI BR.1	LK	3	3	4	4	2	16
Y	16	XI BR.1	LK	3	3	3	3	3	15
Y.P	16	XI BR.1	LK	4	3	3	3	3	16
M.S.H	18	XI BR.1	LK	3	3	4	3	3	16
J.S	17	XI BR.1	LK	3	2	3	3	2	13

Lampiran 13. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Action

NAMA	TANGGAL																		
	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ahmad Al rajabi	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nadine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	✓	✓
Sarah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	S	S	✓	✓	✓	✓	S
Maya	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	S
Giko	✓	S	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓
Riko	✓	S	✓	✓	S	S	✓	S	S	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	S	✓
Gilang	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓
Keisya	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓
Fachri	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	S	✓	S	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	✓
Kikan Ayu	S	✓	✓	S	S	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	✓	S	S	S	✓	✓
Hafifa	S	S	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	S	S	✓	✓	✓	S	S	✓	✓
Khaira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	S	S	S	✓	✓	✓	✓
Juardin	✓	✓	✓	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abel Valentino	✓	S	✓	S	S	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	✓	S	✓	S	✓	S
Nico Nazril	✓	S	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	S	✓	S	✓	S	✓	✓	✓
Ferdinansyah	✓	S	S	✓	✓	✓	✓	S	✓	✓	S	✓	S	S	✓	✓	✓	S	S
Purin	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Yarni	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Maeriyana	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Apma	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Febrina	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Putri	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Jevira	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Muhammad	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Riko	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Habib	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Irgi	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Yehezkiel	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Yuoga	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Lampiran 14. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Maintenance

NAMA	Tanggal									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ahmad Al rajabi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nadine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sarah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Giko	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Riko	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Gilang	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Keisya	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Fachri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kikan Ayu	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Hafifa	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Khaira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Juardin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Abel Valentino	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Nico Nazril	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Ferdinansyah	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Lampiran 15. Output Pengolahan Data

Data Univariate

Karakteristik Sampel

A. Usia

USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	1	3,4	3,4	3,4
16	20	69,0	69,0	72,4
17	6	20,7	20,7	93,1
18	2	6,9	6,9	100,0
Total	29	100,0	100,0	

B. Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid LAKI-LAKI	14	48,3	48,3	48,3
PEREMPUAN	15	51,7	51,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

C. Pendidikan Ayah

Pendidikan Ayah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	6,9	6,9	6,9
SMP	6	20,7	20,7	27,6

SMA/SM	18	62,1	62,1	89,7
U				
SMK	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

D. Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SMP	9	31,0	31,0	31,0
SMA/SM	17	58,6	58,6	89,7
U				
SMK	3	10,3	10,3	100,0
Total	29	100,0	100,0	

E. Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Supir	4	13,8	13,8	13,8
Wiraswasta	12	41,4	41,4	55,2
Serabutan	1	3,4	3,4	58,6
Buruh	8	27,6	27,6	86,2
Karyawan Swasta	4	13,8	13,8	100,0
Total	29	100,0	100,0	

F. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Ibu Rumah Tangga	20	69,0	69,0	69,0
	Karyawan Swasta	3	10,3	10,3	79,3
	Wiraswasta	4	13,8	13,8	93,1
	Buruh	2	6,9	6,9	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

Data Bivariat

1. Uji Validitas Tahap Precontemplation

Correlations												
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	PTOTAL
P1	Pearson Correlation	1	-,043	,363	,215	,225	,094	-,007	,135	,107	-,171	,406*
	Sig. (2-tailed)		,824	,053	,262	,240	,626	,973	,486	,579	,376	,029
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P2	Pearson Correlation	-,043	1	-,148	,342	-,027	,306	,444*	-,047	,056	,191	,397*
	Sig. (2-tailed)	,824		,445	,069	,890	,107	,016	,808	,775	,320	,033
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P3	Pearson Correlation	,363	-,148	1	,142	,225	,094	-,007	,309	-,057	,188	,457*
	Sig. (2-tailed)	,053	,445		,463	,240	,626	,973	,103	,771	,328	,013
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P4	Pearson Correlation	,215	,342	,142	1	-,003	-,116	,067	-,086	,195	,078	,396*
	Sig. (2-tailed)	,262	,069	,463		,987	,549	,731	,659	,310	,689	,033
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P5	Pearson Correlation	,225	-,027	,225	-,003	1	,342	,233	,461*	,372*	,206	,605**
	Sig. (2-tailed)	,240	,890	,240	,987		,070	,224	,012	,047	,284	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P6	Pearson Correlation	,094	,306	,094	-,116	,342	1	,122	,517**	,348	,198	,595**
	Sig. (2-tailed)	,626	,107	,626	,549	,070		,527	,004	,065	,302	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

P7	Pearson Correlation	-,007	,444*	-,007	,067	,233	,122	1	-,007	,254	,015	,390*
	Sig. (2-tailed)	,973	,016	,973	,731	,224	,527		,971	,184	,939	,036
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P8	Pearson Correlation	,135	-,047	,309	-,086	,461*	,517**	-,007	1	,385*	,205	,593**
	Sig. (2-tailed)	,486	,808	,103	,659	,012	,004	,971		,039	,285	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P9	Pearson Correlation	,107	,056	-,057	,195	,372*	,348	,254	,385*	1	,127	,572**
	Sig. (2-tailed)	,579	,775	,771	,310	,047	,065	,184	,039		,510	,001
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
P10	Pearson Correlation	-,171	,191	,188	,078	,206	,198	,015	,205	,127	1	,444*
	Sig. (2-tailed)	,376	,320	,328	,689	,284	,302	,939	,285	,510		,016
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
PTOTAL	Pearson Correlation	,406*	,397*	,457*	,396*	,605**	,595**	,390*	,593**	,572**	,444*	1
	Sig. (2-tailed)	,029	,033	,013	,033	,001	,001	,036	,001	,001	,016	
	N	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Uji Realibilitas Tahap Precontemplation

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,632	10

3. Uji Validitas Tahap Contemplation

		Correlations					
		P1	P2	P3	P4	P5	PTOTAL
P1	Pearson Correlation	1	,220	,518**	,335	,262	,770**
	Sig. (2-tailed)		,251	,004	,075	,169	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P2	Pearson Correlation	,220	1	-,007	,254	,015	,432*
	Sig. (2-tailed)	,251		,971	,184	,939	,019
	N	29	29	29	29	29	29
P3	Pearson Correlation	,518**	-,007	1	,385*	,205	,674**
	Sig. (2-tailed)	,004	,971		,039	,285	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P4	Pearson Correlation	,335	,254	,385*	1	,127	,663**
	Sig. (2-tailed)	,075	,184	,039		,510	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P5	Pearson Correlation	,262	,015	,205	,127	1	,557**
	Sig. (2-tailed)	,169	,939	,285	,510		,002
	N	29	29	29	29	29	29
PTOTAL	Pearson Correlation	,770**	,432*	,674**	,663**	,557**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,019	,000	,000	,002	
	N	29	29	29	29	29	29

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Uji Realibilitas Tahap Contemplation

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,605	5

5. Uji Validitas Tahap Preparation

		Correlations					
		P1	P2	P3	P4	P5	PTOTAL
P1	Pearson Correlation	1	,158	,197	,298	,912**	,785**
	Sig. (2-tailed)		,412	,305	,117	,000	,000
	N	29	29	29	29	29	29
P2	Pearson Correlation	,158	1	,142	-,032	,109	,451*
	Sig. (2-tailed)	,412		,463	,871	,574	,014
	N	29	29	29	29	29	29
P3	Pearson Correlation	,197	,142	1	,244	,180	,594**
	Sig. (2-tailed)	,305	,463		,202	,350	,001
	N	29	29	29	29	29	29
P4	Pearson Correlation	,298	-,032	,244	1	,298	,569**
	Sig. (2-tailed)	,117	,871	,202		,116	,001
	N	29	29	29	29	29	29
P5	Pearson Correlation	,912**	,109	,180	,298	1	,760**
	Sig. (2-tailed)	,000	,574	,350	,116		,000
	N	29	29	29	29	29	29
PTOTAL	Pearson Correlation	,785**	,451*	,594**	,569**	,760**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,014	,001	,001	,000	
	N	29	29	29	29	29	29

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

6. Uji Realibilitas Tahap Preparation

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,609	5

7. Uji Normalitas Tahap contemplation

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Test	,165	29	,043	,936	29	,077
	Post Test	,133	29	,200*	,945	29	,136

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

8. Uji T Dependent Tahap contemplation

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Contemplation Sebelum	9,14	29	1,246	,231
	Contemplation Sesudah	16,03	29	2,009	,373

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1 Contemplation Sebelum & Contemplation Sesudah		29	,212	,269

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Contemplation Sebelum – Contemplation Sesudah	-6,897	2,127	,395	-7,706	-6,087	-17,460	28	,000

9. Uji Normalitas Tahap preparation

Tests of Normality

	Hasil	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kelas Pre Test		,195	29	,006	,945	29	,137
Post Test		,186	29	,011	,936	29	,080

a. Lilliefors Significance Correction

10. Uji T Dependent Tahap preparation

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Preparation Sebelum	9,69	29	1,491	,277
Preparation Sesudah	16,48	29	1,503	,279

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Preparation Sebelum & Preparation Sesudah	29	,165	,393

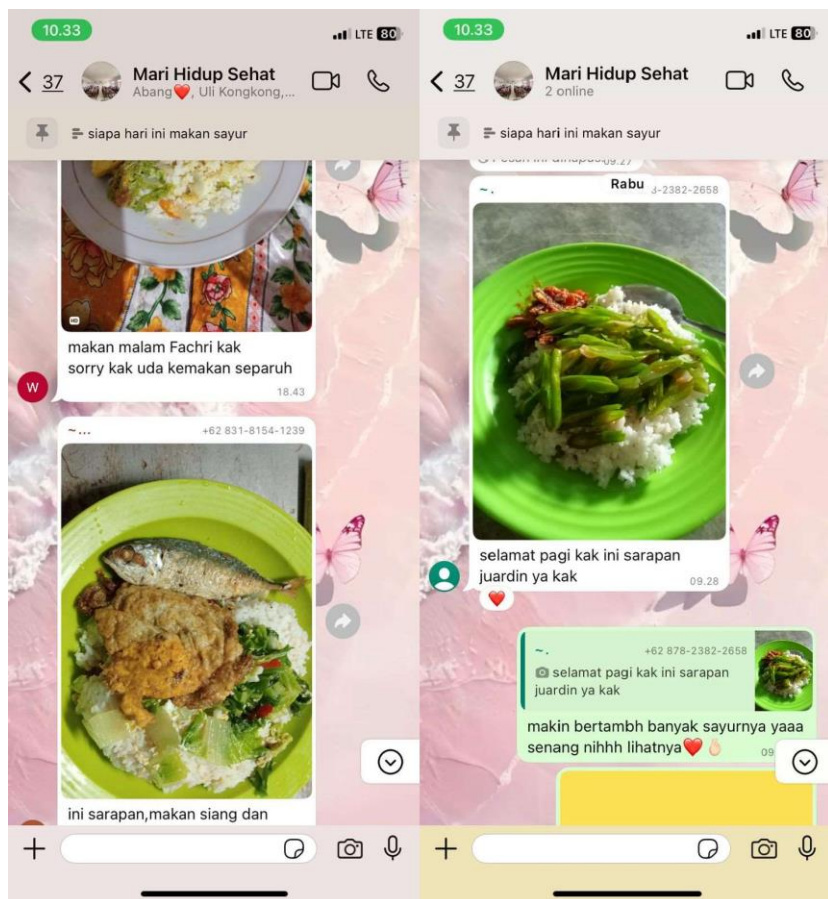
Paired Samples Test

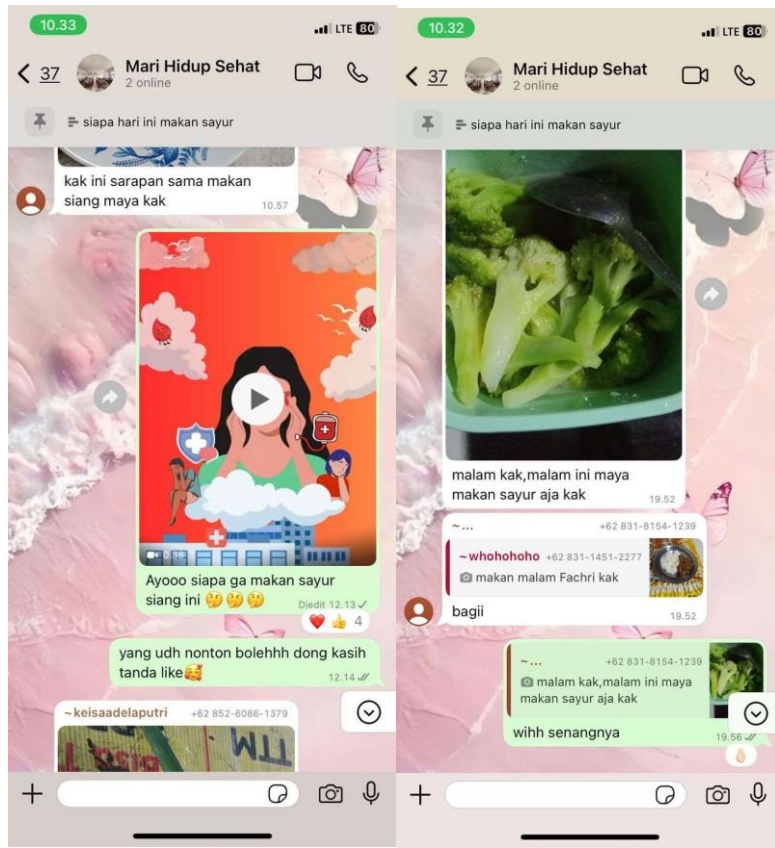
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Preparation Sebelum - Preparation Sesudah	-6,793	1,934	,359	-7,529	-6,057	-18,913	28	,000

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian









Lampiran 17. Surat EC



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1886/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Cindy Yolanda Tambunan
Principal Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORETICAL DALAM PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR PADA USIA
REMAJA DI SMK NEGERI 1 PATUMBAK"**

*"TRANSTHEORETICAL THEORY APPROACH TO INCREASING VEGETABLE CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT
STATE VOCATIONAL SCHOOL 1 PATUMBAK"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 07, 2025 until August 07, 2026
August 07, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 18. Pernyataan

Lampiran 18. Pernyataan

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Yolanda Tambunan

NIM : P01031221122

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak, saya bersedia mengikuti ujian ulang. (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat pernyataan



(Cindy Yolanda Tambunan)

Lampiran 19. Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap	: Cindy Yolanda Tambunan
Tempat/Tanggal Lahir	: Medan, 18 Mei 2003
Jumlah Anggota Keluarga	: 5 Orang
Alamat Rumah	: Jalan Pertahanan Gg indah Dsn VI
No. Hp/Telepon	087898974720
Riwayat Pendidikan	: 1. TK Imanuel Kids 2. SD Swasta Kristen Toby Betlehem 3. SMP Swasta Methodist 12 Medan 4. SMA Swasta Katolik Tri Sakti
Hobby	: Traveling
Motto	: Saat Tuhan yang pegang kendali, langkahmu tidak akan pernah salah dan hidupmu akan selalu diberkati