

Persepsi Remaja terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah-buahan sebagai Nutrisi Pendukung Kesehatan Otak pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan

Adolescents' Perceptions of Vegetable and Fruit Consumption as Brain Health-Supporting Nutrition among Students of SMP Negeri 10, South Tangerang City

Nana Mulyana¹, Andi Sari Bunga Untung², Sabrina Kanaya Natasya^{3*}

¹Nana Mulyana: nmulyana423@gmail.com

²Andi Sari Bunga Untung:

andisari03@gmail.com

³Sabrina Kanaya Natasya:

skanaya11@gmail.com

*Korespondensi:

Sabrina Kanaya Natasya.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III, Jl.
Arteri JORR Jatiwarna Pondok Melati Kota
Bekasi Jawa Barat, Indonesia.

Email: skanaya11@gmail.com.

Riwayat Artikel:

Diterima tanggal 01 Agustus 2026; Direvisi
tanggal 17 Agustus 2026; Disetujui tanggal 20
Agustus 2026; Dipublikasi tanggal 31 Agustus
2026.

Penerbit:



Asosiasi Institusi
Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi
Indonesia (AIPVOGI)

© The Author(s). 2019 Open Access

Artikel ini telah
didistribusikan

berdasarkan atas

ketentuan *Lisensi Internasional Creative
Commons Attribution 4.0*



Abstract

Adolescent brain health is strongly influenced by nutritional intake, particularly vegetables and fruits. The 2023 Indonesian Health Survey (SKI) reported that 96.7% of the population aged ≥ 5 years had not met the recommended minimum of 5 servings of vegetables and fruits per day. This study aims to explore the perceptions of students at SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan regarding the consumption of vegetables and fruits as supporting nutrition for brain health, including factors shaping perceptions, personal experiences, and the role of family and school. A qualitative phenomenological design was employed through in-depth interviews with 8 key informants (students aged 14–15 years from class VIII.1) and 4 supporting informants (a science teacher, a counseling/UKS teacher, and two parents). Data were analyzed using NVivo, with validity ensured through source triangulation and member checking. All informants expressed positive perceptions of the benefits of vegetables and fruits for physical health and learning concentration; however, their understanding of the specific relationship with brain health remained limited. These perceptions were shaped by physical and social environments, learning processes, and information sources, and reinforced by personal experience and family-school support. Adolescents' perceptions are formed through dynamic interaction between environmental factors, personal experience, and the reinforcing role of family and school. Therefore, more specific education on brain health is needed.

Keywords: adolescent brain health, perception, vegetable and fruit consumption, phenomenology, family-school support

Abstrak

Kesehatan otak remaja sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi, khususnya sayur dan buah. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 96,7% penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun belum memenuhi anjuran konsumsi minimal 5 porsi sayur dan buah per hari. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi siswa SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan terhadap konsumsi sayur dan buah sebagai nutrisi pendukung kesehatan otak, meliputi faktor pembentuk persepsi, pengalaman pribadi, serta peran keluarga dan sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi melalui wawancara mendalam terhadap 8 informan kunci (siswa kelas VIII.1 berusia 14–15 tahun) dan 4 informan penunjang (guru IPA, guru BK/UKS, serta dua orang tua). Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi NVivo, dengan keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan member

check. Seluruh informan memiliki persepsi positif terhadap manfaat sayur dan buah bagi kesehatan tubuh dan konsentrasi belajar, namun pemahaman mengenai kaitannya dengan kesehatan otak secara spesifik masih terbatas. Persepsi tersebut dibentuk oleh lingkungan fisik, lingkungan sosial, serta proses belajar dan sumber informasi, dan diperkuat oleh pengalaman pribadi serta dukungan keluarga dan sekolah. Persepsi remaja terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor lingkungan, pengalaman pribadi, dan peran penguat keluarga-sekolah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang lebih spesifik mengenai kesehatan otak.

Kata Kunci: kesehatan otak remaja, persepsi, konsumsi sayur dan buah, fenomenologi, dukungan keluarga-sekolah.

PENDAHULUAN

Kesehatan otak merupakan bagian tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh yang menentukan kualitas hidup individu. Pada masa remaja, otak, khususnya korteks prefrontal yang berperan dalam fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, pengendalian emosi, dan konsentrasi belajar, mengalami perkembangan pesat dan masih sangat plastis terhadap pengaruh lingkungan, termasuk pola makan (1). WHO dan UNICEF melaporkan bahwa pola makan tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah, menjadi salah satu faktor risiko utama yang memengaruhi fungsi kognitif dan kesehatan otak remaja secara global (1-2).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 96,7% penduduk usia ≥ 5 tahun belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi (sekitar 400 gram) per hari (3). Meskipun SKI belum menyajikan data khusus pada kelompok usia remaja, siswa sekolah menengah pertama merupakan bagian dari populasi tersebut sehingga berpotensi memiliki pola konsumsi yang serupa, yang berisiko menurunkan konsentrasi belajar dan mengganggu fungsi kognitif remaja (3-4).

Sayur dan buah berperan penting sebagai sumber nutrisi pendukung kesehatan otak. Vitamin B kompleks berperan dalam sintesis neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, sedangkan antioksidan seperti vitamin C, vitamin E, flavonoid, dan polifenol melindungi sel otak dari stres oksidatif, dan mineral seperti zat besi serta magnesium mendukung transport oksigen dan metabolisme energi otak (5). Pola makan kaya sayur dan buah terbukti berkaitan dengan performa kognitif yang lebih baik, termasuk memori, kecepatan berpikir, dan konsentrasi (4,6-7).

Meskipun demikian, konsumsi remaja tetap rendah karena kecenderungan memilih makanan cepat saji, keterbatasan variasi menu sehat di rumah maupun sekolah, serta minimnya edukasi gizi yang secara khusus mengaitkan sayur dan buah dengan kesehatan otak (8). Tren makanan pada media sosial dan tekanan pertemanan (fear of missing out) turut memperkuat kecenderungan remaja menghindari sayur dan buah, meskipun memiliki pengetahuan dasar mengenai manfaatnya (9). Persepsi remaja terhadap sayur dan buah, yang dibentuk oleh keluarga, sekolah, media sosial, dan lingkungan pergaulan, berperan penting dalam menentukan perilaku konsumsi, namun pemahaman remaja mengenai kaitannya dengan kesehatan otak masih terbatas (7).

Penelitian terdahulu mengenai konsumsi sayur dan buah pada remaja umumnya terpusat pada tiga arah yang bersifat kuantitatif, yaitu hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi, status gizi sebagai dampak rendahnya konsumsi, serta faktor eksternal yang memengaruhi konsumsi. Namun, belum banyak ditemukan kajian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana remaja memaknai konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan otak mereka sendiri, suatu dimensi subjektif dan kontekstual yang sulit dijangkau hanya melalui pendekatan kuantitatif (9). Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan persepsi remaja dan konsep kesehatan otak dalam satu kerangka pemaknaan yang digali secara kualitatif pada siswa SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi persepsi siswa SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah sebagai nutrisi pendukung kesehatan otak, meliputi faktor pembentuk persepsi, pengalaman pribadi, serta peran keluarga dan sekolah dalam membentuk kebiasaan konsumsi tersebut

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali secara mendalam persepsi remaja terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah sebagai nutrisi pendukung kesehatan otak (10). Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti menangkap makna pengalaman subjektif partisipan melalui proses horisontalisasi data, pengelompokan unit makna, hingga deskripsi tekstural dan struktural.

Penentuan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling (11). Informan kunci berjumlah delapan siswa/i kelas VIII.1 SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan, berusia 14–15 tahun, dengan variasi tingkat konsumsi sayur dan buah, yang bersedia berpartisipasi dengan persetujuan orang tua/wali (informed consent). Jumlah delapan informan ditetapkan berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu pengumpulan data dihentikan ketika wawancara pada dua informan terakhir tidak lagi memunculkan tema atau kategori baru di luar empat tema yang telah teridentifikasi. Informan penunjang berjumlah empat orang, terdiri atas satu guru IPA, satu guru BK/UKS, dan dua orang tua, yang dipilih untuk memperkaya dan memvalidasi data melalui triangulasi sumber.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan, yang dipilih karena sekolah belum menjadi sasaran program penyediaan sayur dan buah segar di kantin, menerapkan kebijakan wajib membawa bekal dari rumah, dan memiliki kantin yang didominasi jajanan olahan, sehingga representatif untuk menggambarkan tantangan akses pangan sehat remaja perkotaan di sekolah negeri.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) semi-terstruktur secara tatap muka satu per satu, dengan durasi 20–40 menit per informan, disertai observasi nonpartisipan terhadap ekspresi dan respons informan selama wawancara, serta dokumentasi berupa catatan lapangan dan rekaman suara (dengan persetujuan partisipan). Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri (human instrument), didukung oleh pedoman wawancara yang disusun berdasarkan kerangka konsep dan tujuan penelitian (12).

Analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif dengan metode Colaizzi, meliputi pembacaan transkrip secara berulang, ekstraksi pernyataan signifikan, perumusan makna, pengelompokan tema, penyusunan deskripsi menyeluruh, perumusan struktur esensial, dan validasi kepada partisipan (member checking). Proses coding dilakukan bertahap menggunakan software NVivo mengikuti struktur node, child node, dan tema, serta mengacu pada model analisis reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (13).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan data informan kunci dengan informan penunjang (guru dan orang tua), serta member check untuk mengonfirmasi kembali hasil interpretasi peneliti kepada informan (11). Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, mencakup kerahasiaan data (confidentiality), anonimitas identitas informan, serta persetujuan sukarela (informed consent) sebelum wawancara dilakukan; informan diberikan kebebasan menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Berdasarkan observasi, kantin sekolah didominasi penjual jajanan olahan berharga terjangkau, sedangkan penjual sayur atau buah segar belum tersedia. Sekolah tetap mencanangkan gerakan makan sehat melalui imbauan guru dan program membawa bekal dari rumah, serta menyisipkan edukasi gizi pada mata pelajaran IPA (materi sistem pencernaan) dan Prakarya (praktik menanam sayuran), meskipun edukasi khusus mengenai porsi harian sayur dan buah belum pernah disampaikan secara rinci oleh pihak luar sekolah.

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap delapan informan kunci (IK, siswa kelas VIII.1 berusia 14–15 tahun) dan empat informan penunjang (IP, guru IPA, guru BK/UKS, dan dua orang tua), serta pengelolaan data menggunakan software NVivo, diperoleh empat tema utama yang disusun berdasarkan tujuan khusus penelitian, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Ringkasan Tema, Kategori, dan Temuan Utama Penelitian

Tema	Kategori Utama	Temuan Utama
Tema 1: Sayur dan buah dipersepsikan sebagai simbol kesehatan fisik, bukan kesehatan otak	Manfaat bagi kesehatan; peningkatan konsentrasi dan daya ingat; cara memandang kebiasaan konsumsi diri sendiri	Seluruh informan memiliki persepsi positif terhadap manfaat sayur dan buah bagi kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh, namun pemahaman spesifik mengenai kaitannya dengan kesehatan otak masih bersifat umum dan terbatas.
Tema 2: Persepsi remaja terbentuk melalui interaksi lingkungan, pengalaman, dan proses belajar	Lingkungan fisik; lingkungan sosial (teman sebaya); proses belajar dan sumber informasi	Ketersediaan sayur dan buah di rumah bervariasi; kantin sekolah belum menyediakan sayur dan buah segar; sebagian informan terpengaruh teman sebaya, sebagian berpendirian sendiri; edukasi gizi diperoleh dari sekolah (IPA, Prakarya) dan pencarian mandiri (internet, orang tua, teman).
Tema 3: Pengalaman konsumsi sayur dan buah dibentuk oleh preferensi rasa pribadi, bukan pertimbangan gizi rasional	Preferensi suka/tidak suka; kecukupan konsumsi; bentuk olahan; kebiasaan dan inisiatif konsumsi	Preferensi bersifat spesifik per jenis (bayam, wortel, apel, dan pisang paling disukai; durian paling tidak disukai); buah lebih banyak dikonsumsi segar, sayur diolah matang; konsumsi belum rutin setiap hari.
Tema 4: Sekolah menjadi sumber informasi gizi, keluarga berperan ganda sebagai pendukung sekaligus penghambat	Dukungan motivasi dan fasilitas keluarga; keberagaman kesukaan anggota keluarga; edukasi dari sekolah	Orang tua mendorong dan memodifikasi bentuk olahan sayur dan buah; ditemukan keberagaman kesukaan antar anggota keluarga; sekolah mengedukasi melalui mata pelajaran IPA/Prakarya dan imbauan guru, meskipun kantin belum mendukung.



Gambar 1
Word Cloud Hasil Wawancara (Software NVivo)

Pada Tema 1, hampir seluruh informan memandang sayur dan buah bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan stamina, seperti diungkapkan salah satu informan berikut.

"Sayur dan buah itu banyak banget manfaatnya dan beragam juga kan. Misalnya wortel itu bagus banget buat kesehatan mata kita, penglihatan kita. Makan sayur juga bikin tubuh jadi jarang sakit." (IK 1 AD)

Seluruh informan menyatakan adanya hubungan antara sayur dan buah dengan konsentrasi maupun daya ingat, meskipun jawaban umumnya singkat.

"Ada, seperti jika kita memakan buah jeruk yang banyak vitamin C-nya itu bisa untuk melindungi otak." (IK 2 NA)

Pemahaman yang masih bersifat umum tersebut diperjelas oleh informan penunjang Guru IPA.

"Menurut Ibu, sayur dan buah memang benar-benar memengaruhi konsentrasi dan daya ingat siswa. Hal ini dikarenakan tumbuh kembang dan metabolisme tubuh sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari." (IP 1 Guru IPA J)

Pada Tema 2, ketersediaan sayur dan buah di rumah bervariasi antarinforman dan bergantung pada kondisi ekonomi maupun musim, sedangkan kantin sekolah belum menjual sayur atau buah segar sehingga disiasati dengan program bekal dari rumah. Pengaruh teman sebaya turut membentuk kebiasaan makan sebagian informan, meskipun sebagian lain menyatakan berpendirian sendiri.

"Iya, aku emang FOMO." (IK 3 KI)

"Enggak sih, saya tetap berpendirian sendiri. Saya enggak suka ya saya enggak bakal suka." (IK 1 AD)

Edukasi gizi diperoleh informan dari mata pelajaran IPA dan Prakarya di sekolah, maupun pencarian mandiri melalui internet dan orang tua, yang sebagian besar diakui turut memengaruhi cara pandang mereka terhadap sayur dan buah.

Pada Tema 3, preferensi rasa membentuk pengalaman konsumsi informan secara spesifik per jenis. Bayam, wortel, apel, dan pisang paling sering disebut sebagai favorit, sedangkan durian menjadi buah yang paling konsisten tidak disukai karena aroma dan rasanya yang menyengat. Buah pada umumnya dikonsumsi segar, sedangkan sayur diolah matang seperti ditumis atau disup, dan sebagian besar informan mengakui konsumsinya belum rutin setiap hari.

"Ada sih beberapa yang aku bener-bener enggak suka, buah naga. Kayanya rasanya enak gitu, karena adik saya suka tuh. Terus saya nyobain, kok rasanya kayak ada tanah-tanahnya gitu." (IK 8 HI)

Pada Tema 4, orang tua berperan melalui dukungan motivasi dan modifikasi bentuk olahan sayur dan buah, meskipun ditemukan keberagaman kesukaan antaranggota keluarga.

"Cara menyiasatinya biasanya makanan atau sayuran itu saya campurkan atau diparut halus ke dalam menu makanannya, supaya dia tetap mau makan dan nutrisinya tetap masuk." (IP 3 Orang Tua M)

Sekolah berperan melalui edukasi gizi pada mata pelajaran serta imbauan langsung guru mengenai pentingnya pola makan sehat, meskipun kantin belum menyediakan sayur dan buah segar.

"Walaupun di kantin tidak ada penjual yang menyediakan makanan berbasis sayur dan buah, pihak sekolah sangat mencanangkan gerakan makan sehat." (IP 1 Guru IPA J)

Hasil visualisasi word cloud menggunakan NVivo (Gambar 1) menunjukkan bahwa kata "sayur", "buah", "konsumsi", dan "kesehatan" merupakan kata yang paling dominan muncul dalam data wawancara, sedangkan kata "otak" muncul jauh lebih jarang. Kesenjangan frekuensi ini merefleksikan bahwa pemahaman informan mengenai manfaat sayur dan buah masih bersifat umum pada kesehatan tubuh, dan belum secara spesifik mengarah pada konsep kesehatan otak, sejalan dengan temuan pada Tema 1.

Seluruh informan kunci memiliki persepsi positif terhadap konsumsi sayur dan buah, baik dari segi manfaat kesehatan tubuh maupun kaitannya dengan konsentrasi belajar, namun pemahaman mengenai keterkaitannya dengan fungsi otak secara spesifik masih bersifat umum. Temuan ini sejalan dengan teori persepsi yang menyatakan bahwa pemahaman seseorang mengenai suatu

objek sangat bergantung pada paparan informasi yang diterimanya (14). Sejalan dengan penelitian kualitatif pada remaja di Benin yang menemukan bahwa persepsi remaja terhadap pola makan sehat lebih banyak dibentuk oleh informasi yang bersifat umum dan berulang dibandingkan pengetahuan yang mendalam dan spesifik (9), peneliti menilai bahwa persepsi positif remaja pada penelitian ini turut terbentuk dari informasi umum mengenai manfaat sayur dan buah bagi daya tahan tubuh, sehingga wajar apabila pemahaman tersebut belum menjangkau aspek yang lebih spesifik seperti kesehatan otak. Variasi cara informan memandang kebiasaan konsumsi dirinya sendiri turut memperlihatkan bahwa persepsi positif saja belum cukup untuk menjamin terbentuknya perilaku konsumsi yang konsisten.

Persepsi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah terbentuk dari interaksi lingkungan fisik, lingkungan sosial, serta proses belajar dan sumber informasi. Ketiga aspek ini sejalan dengan teori perilaku Lawrence Green (PRECEDE-PROCEED Model) yang menempatkan proses belajar dan sumber informasi sebagai faktor predisposisi (predisposing factors), sedangkan lingkungan fisik dan sosial sebagai faktor pendukung (enabling factors) (15). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur remaja (16), serta penelitian kualitatif pada remaja di Benin yang menegaskan peran lingkungan fisik dan sosial dalam membentuk pilihan pangan remaja (9). Peneliti berpendapat bahwa pengetahuan yang baik tanpa didukung ketersediaan sarana yang memadai tidak akan cukup untuk mengubah kebiasaan konsumsi remaja, dan sebaliknya, sehingga kedua kelompok faktor tersebut perlu ditangani secara bersamaan.

Pengalaman konsumsi sayur dan buah pada informan lebih banyak dibentuk oleh preferensi rasa dan tekstur dibandingkan pertimbangan gizi yang rasional. Hal ini dapat dijelaskan melalui proses pembentukan persepsi, di mana faktor internal seperti pengalaman masa lalu turut memengaruhi bagaimana individu menafsirkan dan memberi makna terhadap suatu objek (17). Sejalan dengan tinjauan pustaka mengenai determinan perilaku makan buah dan sayur pada remaja yang menunjukkan bahwa asupan sayur dan buah pada remaja secara umum masih di bawah anjuran gizi seimbang dan belum dikonsumsi secara rutin (4,6). Peneliti menilai bahwa penolakan informan terhadap jenis tertentu bukan merupakan penolakan terhadap sayur dan buah secara keseluruhan, melainkan cerminan dari persepsi negatif yang terbentuk secara spesifik dari satu pengalaman rasa yang kurang menyenangkan, sementara pengalaman positif pada jenis lain tetap dipertahankan dan diulang.

Keluarga dan sekolah berperan sebagai faktor penguat (reinforcing factors) dalam pembentukan perilaku konsumsi sayur dan buah remaja (15). Dukungan motivasi dan modifikasi bentuk olahan yang dilakukan orang tua menunjukkan strategi nyata keluarga dalam mengatasi keterbatasan minat anak tanpa mengurangi asupan gizi yang dibutuhkan, sejalan dengan bukti ilmiah bahwa asupan nutrisi berperan penting dalam mendukung perkembangan otak dan fungsi kognitif (17). Sekolah berperan memperkuat pengetahuan melalui edukasi gizi pada mata pelajaran IPA dan Prakarya, meskipun ketersediaan sayur dan buah segar di kantin masih menjadi tantangan, sejalan dengan penegasan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja berdampak pada fungsi kognitif dan kesehatan otak jangka panjang (18). Peran keluarga dan sekolah pada dasarnya saling melengkapi: keluarga lebih berperan dalam praktik dan pembiasaan sehari-hari, sedangkan sekolah lebih berperan dalam memperkuat pengetahuan dan kesadaran, sehingga keduanya perlu berjalan beriringan agar kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang baik pada remaja dapat terbentuk secara optimal.

Secara keseluruhan, keempat tema tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk satu alur yang saling berkaitan: faktor lingkungan serta proses belajar menjadi titik masuk (entry point) yang memperkenalkan remaja pada sayur dan buah, kemudian berinteraksi dengan pengalaman pribadi berupa preferensi dan kebiasaan konsumsi sehingga membentuk persepsi remaja, yang selanjutnya diperkuat atau dilemahkan oleh peran keluarga dan sekolah sebagai faktor penguat. Dengan demikian, persepsi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah sebagai nutrisi pendukung kesehatan otak terbentuk melalui interaksi yang dinamis, bukan dari satu faktor tunggal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu cakupan informan yang hanya berasal dari satu sekolah sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan secara luas; ketergantungan data pada tingkat keterbukaan informan selama wawancara; tidak disertainya pengukuran status gizi atau pemeriksaan klinis secara objektif; serta durasi penelitian yang relatif terbatas untuk mengamati perubahan persepsi dan perilaku konsumsi informan dari waktu ke waktu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan kunci memiliki persepsi positif terhadap konsumsi sayur dan buah, baik dari segi manfaat bagi kesehatan tubuh maupun kaitannya dengan konsentrasi dan daya ingat, namun pemahaman mengenai hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kesehatan otak secara spesifik masih sangat terbatas karena materi tersebut belum diajarkan secara mendalam di sekolah. Persepsi tersebut dibentuk oleh tiga faktor yang saling berkaitan, yaitu lingkungan fisik, lingkungan sosial, serta proses belajar dan sumber informasi, yang menurut Teori Perilaku Lawrence Green tergolong sebagai faktor predisposisi dan faktor pendukung yang saling melengkapi. Pengalaman pribadi remaja dalam mengonsumsi sayur dan buah menunjukkan sikap yang secara umum positif namun bersifat spesifik pada jenis tertentu berdasarkan preferensi rasa dan tekstur, dengan bayam, wortel, apel, dan pisang sebagai jenis yang paling disukai, sedangkan durian paling tidak disukai, serta konsumsi yang secara keseluruhan belum rutin dilakukan setiap hari. Adapun keluarga dan sekolah berperan sebagai faktor penguat melalui dukungan motivasi, modifikasi bentuk olahan, dan edukasi gizi, meskipun kantin sekolah belum menyediakan sayur dan buah segar sehingga disiasati melalui program membawa bekal dari rumah. Secara keseluruhan, persepsi remaja terhadap konsumsi sayur dan buah sebagai nutrisi pendukung kesehatan otak terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor lingkungan, pengalaman pribadi, dan peran penguat keluarga-sekolah, sehingga diperlukan edukasi gizi yang lebih spesifik mengenai kesehatan otak bagi remaja.

SARAN

Sekolah diharapkan dapat memperkuat edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai nutrisi pendukung kesehatan otak, tidak hanya dalam konteks gizi seimbang secara umum tetapi juga kaitannya dengan fungsi kognitif dan proses belajar, serta mempertimbangkan penyediaan pilihan makanan sehat di kantin atau bekerja sama dengan puskesmas setempat dalam pelaksanaan edukasi gizi secara berkala. Orang tua diharapkan terus memberikan dukungan melalui penyediaan sayur dan buah yang beragam di rumah, membiasakan konsumsi sejak dini, serta mengolah sayur dan buah dalam bentuk yang lebih menarik sesuai preferensi anak agar kebiasaan konsumsi dapat dipertahankan. Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran gizi seimbang serta mencari informasi yang benar mengenai manfaatnya, khususnya dalam mendukung kesehatan otak dan kemampuan belajar. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan dari berbagai sekolah dengan karakteristik yang lebih beragam serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan pengukuran kuantitatif, seperti tingkat konsumsi, status gizi, atau fungsi kognitif, sehingga hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kesehatan otak dapat dikaji secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 10 Kota Tangerang Selatan atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses pengumpulan data, kepada seluruh siswa, guru, dan orang tua yang telah bersedia menjadi informan penelitian, serta kepada dosen pembimbing dan Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III atas bimbingan dan dukungan teknis selama penelitian ini berlangsung.

REFERENSI

1. World Health Organization. Optimizing brain health across the life course [Internet]. Geneva: WHO; 2022. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054561>
2. UNICEF. Nutrition in middle childhood and adolescence [Internet]. 2021. Available from: <https://www.unicef.org/nutrition/middle-childhood-and-adolescence>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Tematik: Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 [Internet]. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>

4. Soans JS, Noronha JA, Mundkur SC, Nayak BS, Garg M, D'Souza SRB, et al. Intake of fruits and vegetables (FAVs) on cognitive functions among adolescents and young adults: a scoping review. *J Nutr Sci*. 2025;14.
5. Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nat Rev Neurosci*. 2008;9(7):568–78.
6. Agnaty RA, Effendi L. Determinan perilaku makan buah dan sayur pada remaja menurut teori kognitif sosial: sebuah tinjauan pustaka tahun 2016–2025. 2025;6:15882–94.
7. Yunita L, Effendi L, Febrianti T. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada siswa/i SMP Bina Insan Cendikia Kota Depok tahun 2025. 2025;2025:70–9. Available from: <http://jsemesta.iakmi.or.id/index.php/jm/>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kemenkes; 2022. p. 1–150.
9. Diatta AD, Bodjènou FSU. Healthy diet perceptions and drivers of fruit and vegetable food choices among adolescents in Benin: a qualitative study. 2026;(1):1–37.
10. Mulyana N. Fenomenologi dan grounded theory [bahan ajar kuliah]. 2025. 31 p.
11. Fiantika FR, Wasil M, et al. Metodologi Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Rake Sarasin; 2022.
12. Hardani, Auliya NH, Andriani H, et al. Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Group; 2020.
13. Spradley P, Huberman M. Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif. *J Manag Account Adm*. 2024;1(2):77–84.
14. Fauzi R. Gambaran persepsi [skripsi/tesis]. Depok: Universitas Indonesia; 2019.
15. Tabita H, Wicaksono D. Perilaku Kesehatan & Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC; 2024.
16. Rarastiti CN. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *J Penelit Inov*. 2022;2(2):281–8.
17. Gomez-Pinilla F. The combined effects of exercise and foods in preventing neurological and cognitive disorders. *Prev Med (Baltim)*. 2011;52(Suppl).
18. World Health Organization. Improving the mental and brain health of children and adolescents [Internet]. Geneva: WHO; 2022. Available from: <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>