

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR
BUAH SISWA SMP NEGERI 4 TABANAN**



Oleh :
NI LUH PUTU RIDAWATI
NIM. P07131120019

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR BUAH
SISWA SMP NEGERI 4 TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga
Jurusan Gizi Program Studi Gizi**

Oleh :

**NI LUH PUTU RIDAWATI
NIM. P07131120019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR BUAH
SISWA SMP NEGERI 4 TABANAN**

Oleh :

NI LUH PUTU RIDAWATI
NIM. P07131120019

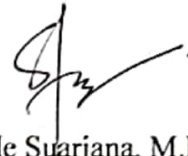
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



I Ketut Kencana, SKM., M.P.d
NIP. 195806141985021001



I Made Suarjana, M.Kes
NIP. 197209251998031002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Dr. Ni Komang Wiardani, SSt., M.Kes
NIP. 196703161990032002



**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR BUAH
SISWA SMP NEGERI 4 TABANAN**




Oleh :

NI LUH PUTU RIDAWATI
NIM. P07131120019

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI


PADA HARI : Selasa
TANGGAL : 16 Mei 2023

TIM PENGUJI :

- | | | |
|-----------------------------------|-------------|---|
| 1. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr | (Ketua) | () |
| 2. GA Dewi Kusumayanti, DCN.M.Kes | (Anggota 1) | () |
| 3. I Ketut Kencana, SKM.M.Pd | (Anggota 2) | () |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Dr. Ni Komang Wiardani, SSt., M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Ridawati
NIM : P07131120019
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Br. Tunjuk Tengah, Desa Tunjuk, Tabanan (82151)

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah Siswa SMP Negeri 4 Tabanan adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Mei 2023



Ni Luh Putu Ridawati
NIM. P07131120019

**LEVEL OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION
OF FRUIT VEGETABLES
STUDENTS OF SMP NEGERI 4 TABANAN**

ABSTRACT

The results of the 2018 Riskesdas in Bali Province, as many as 93.5% of the population still did not consume vegetables and fruit according to the recommended portion. This study aims to determine the level of knowledge and consumption of fruit and vegetables in SMP Negeri 4 Tabanan. The results of this observation are expected to be useful for increasing the development of science, especially in the field of nutrition and for the community in general and especially for students at Tabanan 4 Public Middle School. One day compared to the recommended consumption of vegetables and fruit in one day. Knowledge of vegetables and fruit is the result of knowing about the type, benefits contained in the vegetables and fruit that will be consumed. The independent/independent variable in this observation is the level of fruit vegetable consumption and the dependent/bound variable in this observation is the level of fruit vegetable knowledge.

This type of observational research with cross sectional design. The sample of this research is 74 samples. It will be held on January 17-19 2023. Data collection on vegetable and fruit knowledge is obtained through a questionnaire form instrument with a total of 15 questions and data on the level of consumption of vegetables and fruit through a 2 x 24 hour recall form instrument. The results of this observation show that most of the students at Tabanan 4 Public Middle School have sufficient knowledge of 47.30%. The level of consumption of vegetables by students per day is in the less category at 63.51% and the level of consumption of fruit by students is in the less category at 59.46%. There is a relationship between the level of knowledge and the consumption of vegetables and fruit by students at SMP Negeri 4 Tabanan, where the knowledgeable sample is followed by an adequate level of vegetable and fruit consumption. It is recommended that there should be counseling regarding the importance of routinely consuming vegetables and fruit every day to meet the needs of nutrients in the body such as vitamins and minerals which are abundant in vegetables and fruit to prevent nutritional problems and the school needs to create programs that support students to consume vegetables and fruit for example by creating a movement to eat vegetables and fruit or holding a competition to eat vegetables and fruit, as well as to school canteen traders to sell processed vegetables and fruit.

Keywords: Knowledge Level, Vegetable and Fruit Consumption

TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR BUAH SISWA SMP NEGERI 4 TABANAN

ABSTRAK

Hasil Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Bali sebanyak 93,5% penduduk masih kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan porsi yang dianjurkan. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur buah siswa SMP Negeri 4 Tabanan. Hasil pengamatan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang gizi serta bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan khususnya untuk siswa di SMP Negeri 4 Tabanan Tingkat Konsumsi sayur dan buah merupakan tinggi rendahnya jumlah dan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok dalam satu hari yang dibandingkan dengan ajuran konsumsi sayur dan buah dalam satu hari. Pengetahuan sayur dan buah merupakan hasil dari tahu mengenai jenis, kandungan, manfaat yang terdapat didalam sayur dan buah yang akan dikonsumsi. Variabel independen/bebas dalam pengamatan ini adalah tingkat konsumsi sayur buah dan variabel dependen/terikat pada pengamatan ini adalah tingkat pengetahuan sayur buah.

Jenis pengamatan *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dari pengamatan ini berjumlah 74 sampel. Dilaksanakan pada tanggal 17-19 Januari 2023. Pengumpulan data pengetahuan sayur dan buah diperoleh melalui instrument form kuesioner yang berjumlah 15 soal dan data tingkat konsumsi sayur dan buah melalui instrument form recall 2 x 24 jam. Hasil pengamatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/siswi di SMP Negeri 4 Tabanan memiliki pengetahuan cukup 47,30%. Tingkat konsumsi sayur siswa/siswi perhari termasuk kategori kurang 63,51% dan Tingkat konsumsi buah siswa/siswi termasuk kategori kurang 59,46%. Ada keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMP Negeri 4 Tabanan, dimana sampel yang berpengetahuan cukup diikuti oleh tingkat konsumsi sayur dan buah yang cukup. Disarankan perlu adanya penyuluhan mengenai pentingnya rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap hari untuk memenuhi kebutuhan zat zat gizi dalam tubuh seperti vitamin dan mineral yang banyak terkandung pada sayur dan buah untuk mencegah masalah gizi dan pihak sekolah perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan cara membuat gerakan makan sayur dan buah atau mengadakan lomba makan sayur dan buah, serta kepada pedagang kantin sekolah untuk menjual olahan sayur dan buah.

Kata kunci: Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Sayur dan Buah

RINGKASAN

TINGKAT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR BUAH SISWA SMP NEGERI 4 TABANAN

Oleh : Ni Luh Putu Ridawati (NIM: P07131120019)

Siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan, selanjutnya akan disebut pelajar yang mempelajari ilmu pengetahuan tanpa membedakan, dari asal, siapa pun, dalam bentuk apapun, dengan biaya apapun untuk meningkatkan pengetahuan dan moral pelaku belajar. Masalah gizi pada siswa sering terjadi dikarenakan perilaku gizi dan pengetahuan gizi yang salah atau kurang seperti halnya ketidak seimbangan antara asupan dengan kecukupan yang dianjurkan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang banyak dibutuhkan oleh tubuh manusia. Manfaat sayur dan buah untuk tubuh, antara lain, untuk melancarkan pencernaan, mencegah diabetes, mencegah anemia dan mencegah kegemukan (*obesitas*).

Tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar tercipta derajat kesehatan masyarakat yang lebih optimal. Supaya tujuan tersebut dapat tercapai pemerintah membuat program pendekatan keluarga dan lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS berfokus pada tiga program utama, diantaranya memeriksakan kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik serta mengonsumsi sayur dan buah. Untuk mendukung GERMAS, Menteri Kesehatan RI mengajak seluruh masyarakat Indonesia untuk mulai membiasakan diri mengonsumsi sayur dan buah setiap hari (PMK, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Riskesdas tahun 2018 mendapatkan hasil 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari anjuran 5 porsi dalam sehari (Riskesdas, 2018) . Hasil Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Bali sebanyak 93,5% penduduk masih kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan porsi yang dianjurkan

Konsumsi pangan adalah jenis serta jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksud bertujuan untuk memenuhi kebutuhan baik individu maupun kelompok secara biologis, psikologis dan sosial. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Hal ini penting untuk membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan sayur dan buah merupakan hasil dari tahu mengenai jenis, kandungan, manfaat yang terdapat didalam sayur dan buah yang akan dikonsumsi.

Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur buah siswa SMP Negeri 4 Tabanan. Jenis pengamatan yang digunakan adalah pengamatan observasional tanpa memberikan perlakuan khusus pada variabel yang di amati dengan rancangan *cross sectional* Sampel dari pengamatan ini berjumlah 74 sampel. Dilaksanakan pada tanggal 17-19 Januari 2023. Pengumpulan data pengetahuan sayur dan buah diperoleh melalui instrument formulir kuesioner dan data tingkat konsumsi sayur dan buah melalui instrument formulir *food recall 2 x 24 jam*.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada 74 sampel didapatkan hasil nilai rata-rata tingkat pengetahuan sayur buah sampel yaitu 72,2 dengan nilai tingkat pengetahuan tertinggi yaitu 86,7 dan tingkat pengetahuan terendah yaitu 46,7. Tingkat pengetahuan sayur buah pada sampel kategori baik sebanyak 30 sampel (40,54%), sampel dengan kategori tingkat pengetahuan cukup sebanyak 35 sampel (47,30%) dan sampel dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 sampel (12,16%). Tingkat konsumsi sayur sampel perhari sebagian besar dengan tingkat konsumsi tertinggi 120 gram dan tingkat konsumsi sayur terendah 20,0 gram. Tingkat konsumsi buah sampel perhari sebagian besar dengan tingkat konsumsi buah tertinggi 247 gram dan tingkat konsumsi buah terendah 50 gram.

Simpulan yang didapat ada keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah siswa di SMP Negeri 4 Tabanan, dimana sampel yang berpengetahuan cukup diikuti oleh tingkat konsumsi sayur dan buah yang cukup. Disarankan perlu adanya penyuluhan mengenai pentingnya untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari untuk memenuhi kebutuhan zat zat gizi dalam tubuh seperti vitamin dan mineral yang banyak terkandung pada sayur dan buah untuk mencegah masalah gizi seperti anemia, obesitas, dll. Serta pihak sekolah perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan cara membuat gerakan makan sayur dan buah atau mengadakan lomba makan sayur dan buah, serta kepada pedagang kantin sekolah untuk menjual olahan sayur dan buah seperti gado gado, plecing, salad sayur, salad buah, jus buah, pudding buah, dll dengan tampilan yang menarik agar siswa/siswi tertarik untuk membelinya.

Daftar bacaan : 20 (2013 – 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas asung kerta wara nugraha-nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah Siswa SMP Negeri 4 Tabanan” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Bapak I Ketut Kencana, SKM., M.P.d sebagai pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Bapak I Made Suarjana, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang juga telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Direktur, Ketua Jurusan, Ketua Program Studi, Dosen Penguji sidang tugas akhir beserta seluruh Staff Jurusan Gizi yang telah memberikan kesempatan, saran serta masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini. membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Tabanan yang telah mengizinkan dan memberikan fasilitas tempat untuk melakukan pengamatan serta siswa/siswi kelas VIII yang bersedia untuk menjadi sampel pada pengamatan ini.
5. Keluarga, saudara, teman – teman, BTS, Seventeen, TXT dan Enhypen yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembacanya Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Denpasar 16 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Masalah gizi siswa dan cara penilaiannya	6
B. Tingkat konsumsi sayur buah dan cara penilaiannya.....	10
C. Tingkat pengetahuan sayur dan buah.....	24

BAB III KERANGKA KONSEP.....	29
A. Kerangka konsep.....	29
B. Variabel dan definisi operasional variabel.....	29
BAB IV METODE PENGAMATAN.....	31
A. Jenis pengamatan	31
B. Alur pengamatan.....	31
C. Tempat dan waktu pengamatan.....	31
D. Populasi dan sampel.....	32
E. Jenis dan teknik pengumpulan data.....	33
F. Pengolahan dan analisis data.....	35
G. Etika pengamatan.....	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil	38
B. Pembahasan.....	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

No	Tabel	Halaman
1.	Definisi Operasional Variabel.....	30
2.	Sebaran Karakteristik Sampel Pengamatan	39
3.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sayur Buah	41
4.	Keterkaitan Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dengan Tingkat Konsumsi Sayur.....	43
5.	Keterkaitan Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dengan Tingkat Konsumsi Buah.....	44

DAFTAR GAMBAR

No	Gambar	Halaman
1.	Tingkat Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Siswa SMP Negeri 4 Tabanan.....	29
2.	Alur Pengamatan.....	31
3.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur	42
4.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran	Halaman
1.	Surat Ijin Rekomendasi Sekolah	53
2.	Persetujuan Etik	54
3.	Persetujuan Setelah Penjelasan Sebagai Peserta Pengamatan	55
4.	Surat Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu	58
5.	Penanaman Modal	59
6.	Formulir Identitas Sampel	60
7.	Kuesioner Tentang Pengetahuan Sayur dan Buah	61
8.	Form Recall 2x 24 Jam	62
9.	Pengecekan Turnitin	63