

**KARAKTERISTIK KONSUMSI BUAH SAYUR DAN
STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA TUNJUK TABANAN**



Oleh :

LUH GEDE ADYANI SADIA
NIM. P07131120021

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

**KARAKTERISTIK KONSUMSI BUAH SAYUR DAN
STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA TUNJUK TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**LUH GEDE ADYANI SADIA
NIM. P07131120021**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARAKTERISTIK KONSUMSI BUAH SAYUR DAN
STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA TUNJUK TABANAN**


Oleh :

LUH GEDE ADYANI SADIA
NIM. P07131120021

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


I Made Suarjana, SKM, M.Kes
NIP. 197209251998031002

IGA Ari Widarti, DCN.M.Kes
NIP. 196309211986032002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP. 196713161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**KARAKTERISTIK KONSUMSI BUAH SAYUR DAN
STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA TUNJUK TABANAN**

Oleh :

LUH GEDE ADYANI SADIA
NIM. P07131120021

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 5 MEI 2023

TIM PENGUJI

1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.,Kes (Ketua Penguji)
2. Ni Putu Agustini, SKM.M.Si (Penguji 1)
3. I Made Suarjana, SKM,M.Kes (Penguji 2)

(.....)
(.....)
(.....)



MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes
NIP. 196713161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Gede Adyani Sadia
NIM : P07131120021
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Br. Legung, Desa Tunjuk, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir ini dengan judul **Karakteristik Konsumsi Buah Sayur dan Status Gizi Anak Balita di Desa Tunjuk Tabanan** adalah benar karya sendiri dan 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, 5 Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Luh Gede Adyani Sadia
NIM. P07131120021

CHARACTERISTICS OF FRUITS AND VEGETABLE CONSUMPTION NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN IN TUNJUK TABANAN VILLAGE

ABSTRACT

The level of fruit and vegetable consumption in Indonesia, especially children under five, is very low. Based on the 2018 Riskedas, 95.5% of toddlers do not eat fruits and vegetables. Based on WHO, the level of consumption of fruit and vegetables for toddlers is still relatively low, namely 95%. This study aims to determine the level of fruit and vegetable consumption and nutritional status of children under five. The number of observation subjects was 30 samples located in Tunjuk Tabanan Village. Assessment of nutritional status is carried out by means of anthropometry, namely measuring height and weighing. Fruit and vegetable consumption was collected using the 1 x 24 hour recall method. This observation was carried out in March - May 2023. The results of the study found that most of the toddlers had normal nutritional status, namely 66.67%. The level of vegetable consumption per day is more than half of the sample in the less category, namely 62% and the category of fruit consumption level, most are in the sufficient category, namely 71.43%. The average level of fruit and vegetable consumption in the sufficient category is 56.67%. When compared with the 2018 Riskedas data and WHO, it can be seen that the level of fruit and vegetable consumption for toddlers in Tunjuk Village is better. The level of fruit and vegetable consumption in children under five needs to be increased and it is hoped that the Nutrition Officers of the Tunjuk Tabanan Village Health Center will provide nutrition counseling related to fruit and vegetable consumption more frequently.

Keywords: Fruit and vegetable consumption and nutritional status.

KARAKTERISTIK KONSUMSI BUAH SAYUR DAN STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA TUNJUK TABANAN

ABSTRAK

Tingkat konsumsi buah sayur penduduk Indonesia khususnya anak balita sangat rendah. Berdasarkan Riskesdas Tahun 2018 sebanyak 95,5% anak balita tidak mengonsumsi buah sayur. Berdasarkan WHO tingkat konsumsi buah sayur anak balita masih tergolong rendah yaitu 95%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi buah sayur dan status gizi anak balita. Jumlah subyek pengamatan sebanyak 30 sampel yang berlokasi di Desa Tunjuk Tabanan. Penilaian status gizi ini dilakukan dengan cara antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Konsumsi buah sayur dikumpulkan dengan cara metode recall 1 x 24 jam. Pengamatan ini dilakukan pada bulan Maret 2023. Hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar balita adalah status gizi normal yaitu 66,67%. Tingkat konsumsi sayur perhari lebih dari separuh sampel memiliki kategori kurang 62% dan kategori tingkat konsumsi buah sebagian besar memiliki kategori cukup 71,43%. Rata – rata tingkat konsumsi buah dan sayur tergolong kategori cukup yaitu 56,67%. Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas Tahun 2018 dan WHO tampak bahwa tingkat konsumsi buah sayur pada anak balita di Desa Tunjuk terdapat lebih baik. Tingkat konsumsi buah sayur pada anak balita perlu ditingkatkan dan diharapkan kepada Petugas Gizi Puskesmas Desa Tunjuk Tabanan untuk lebih sering memberikan edukasi gizi mengenai konsumsi buah dan sayur.

Kata kunci : Konsumsi buah sayur dan status gizi.

RINGKASAN PENELITIAN

KARAKTERISTIK KONSUMSI BUAH SAYUR DAN STATUS GIZI ANAK BALITA DI DESA TUNJUK TABANAN

Oleh : Luh Gede Adyani Sadia (P07131120021)

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam mewujudkan status gizi seimbang. Konsumsi buah dan sayur juga dapat berpengaruh terhadap status gizi anak tersebut. Buah dan sayur ini mengandung berbagai macam kandungan misalnya serat, zat besi, vitamin, mineral, dan dapat untuk mengurangi rasa lapar serta tidak menimbulkan kelebihan lemak, dan kolesterol. Konsumsi buah dan sayur yang cukup dapat mencegah kegemukan atau obesitas khususnya pada anak balita karena masih dalam masa pertumbuhan.

Pengamatan ini bertujuan dari pembangunan peningkatan kesehatan masyarakat di Indonesia terkait dengan kesadaran, kemauan,, dan kemampuan konsumsi buah dan sayur agar dapat hidup sehat bagi setiap orang supaya terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pada pilar pertama program Indonesia Sehat merupakan upaya untuk mengubah pola pikir masyarakat adapat dapat memiliki paradigma yang sehat. Penerapan paradigma sehat ini dilaksanakan melalui dua upaya yaitu melalui pendekatan keluarga dan lintas sector Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Gerakan Hidup Sehat ini terfokus pada tiga aktivitas utama yaitu, memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi buah dan sayur cukup.

Hasil dari 30 subyek pada pengamatan awal sebagian besar subyek berjenis kelamin perempuan (63,33%), berdasarkan umur Sebagian besar subyek berumur 36 bulan (56,67%). Pada data status gizi dikumpulkan dengan cara mengukur tinggi badan, menimbang berat badan secara langsung kepada subyek pengamatan kemudian diolah dengan metode BB/TB dan data konsumsi buah sayur dikumpulkan dengan cara metode recall 1 x 24 jam dengan cara menanyakan kepada responden atau kepada orang tua subyek apa saja yang dikonsumsi selama sehari kemarin mulai dari makan pagi, selingan, sampai ke makan malam, kemudian data ini diolah dengan cara pengelompokkan dari makan pagi hingga

makan malam dengan cara menghitung proporsi konsumsi makan buah sayur dan selanjutnya dikategorikan kedalam standar konsumsi sayur cukup yaitu ≥ 250 gram/hari dan standar konsumsi buah cukup yaitu ≥ 150 gram/hari. Hasil penelitian yang dilakukan dari 30 subyek terdapat 50% subyek memiliki status gizi normal, 33% kurang, 13% lebih, dan sangat kurang 3%. Rata – rata subyek konsumsi buah perhari yaitu cukup 56,57% dan konsumsi sayur perhari yaitu kurang 70%. Rata – rata konsumsi buah dan sayur perharinya yaitu kurang 76,67%.

Dari hasil penelitian jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh balita yaitu pisang, jeruk, dan apel. Dari ketiga jenis buah tersebut terdapat berbagai zat yang dimilikinya dan banyak manfaat bagi pertumbuhan anak diantaranya yaitu pada buah pisang terdapat serat yang tinggi, kalium, dan magnesium yang baik untuk otak. Buah jeruk mengandung vitamin C, vitamin A, kalsium, dan zat besi. Buah apel yang kaya akan antioksidan, flavonoid, dan serat. Pada ketiga jenis buah tersebut dapat meningkatkan energi pada pertumbuhan anak dan menuju status gizi yang baik. Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi yaitu wortel, labu siam, buncis, dan kentang. Dari keempat jenis sayur tersebut terdapat berbagai jenis zat yang dimilikinya yaitu, wortel memiliki kandungan vitamin A, labu siam terdapat asam folat, dan vitamin B kompleks yang dapat membantu untuk perkembangan otak dan saraf, buncis dapat untuk mengurangi obesitas dan sembelit pada anak, dan kentang terdapat yaitu vitamin C, vitamin B6, seng, fosfor dapat sebagai kolagen di kulit dan sebagai pengganti karbohidrat.

Disarankan kepada petugas Gizi Puskesmas Desa Tunjuk Tabanan agar dapat lebih sering untuk memberikan edukasi gizi mengenai konsumsi buah sayur kepada anak serta untuk para orang tua agar lebih memperhatikan dan menjaga betapa pentingnya untuk mengkonsumsi buah dan sayur pada anak.

Daftar bacaan : 30 (2010 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Karakteristik Konsumsi Buah Sayur dan Status Gizi Anak Balita di Desa Tunjuk Tabanan” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Prodi D III Gizi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. I Made Suarjana, SKM, M.Kes. selaku pembimbing utama dan IGA Ari Widarti, DCN., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, tambahan ilmu dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyampaikan Tugas Akhir ini.
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Program Diploma Tiga beserta seluruh dosen dan staf jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini dan memberikan masukan yang berguna bagi penulis.
4. Kepala Desa, Kader Posyandu, serta Orang Tua dan Anak Balita Desa Tunjuk yang sudah membantu dalam penelitian Tugas Akhir ini.
5. Teman – teman, dan keluarga, yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran, dan kritik yang bersifat membangun dari rekan-rekan untuk penyempurnaan tugas akhir ini.

Denpasar, 5 Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Status Gizi.....	5
B. Konsumsi Buah dan Sayur	10
C. Faktor Mempengaruhi Konsumsi	16
D. Anak Balita.....	19
BAB III KERANGKA KONSEP.....	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Alur Penelitian.....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel.....	24

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Pengolahan dan Analisis Data	26
G. Etika Penelitian.....	27
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil.....	28
B. Pembahasan	36
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan BB/U Umur 0-60 Bulan	8
2. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan PB/U atau TB/U	9
3. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan BB/PB atau BB/TB	9
4. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U	9
5. Definisi Operasional.....	22
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	29
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Berat Badan Lahir	30
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	30
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Panjang Badan Lahir	31
10. Sebaran Sampel Berdasarkan BB/U.....	31
11. Sebaran Sampel Berdasarkan TB/U	32
12. Sebaran Sampel Berdasarkan BB/TB	32
13. Sebaran Sampel Berdasarkan IMT/U.....	33
14. Sebaran Sampel Pengamatan Berdasarkan Karakteristik	35
15. Karakteristik Konsumsi Buah dan Status Gizi Berdasarkan BB/TB	35
16. Karakteristik Konsumsi Sayur dan Status Gizi Berdasarkan BB/TB	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Persetujuan Etik	43
2. Persetujuan Setelah Penjelasan	45
3. Surat Izin Penelitian	49
4. Daftar Pertanyaan Karakteristik Responden Dan Sampel	50
5. Form Recall 1 x 24 Jam	51
6. Dokumentasi Penelitian	52
7. Hasil Turnitin	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	21
2. Alur Penelitian.....	23
3. Sebaran Sampel Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Sayur.....	33
4. Sebaran Sampel Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Buah.....	34