

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA SMP NEGERI 1 KUTA
UTARA**



Oleh :
NI MADE ARI WINARTI
NIM.P07131214022

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA SMP NEGERI 1 KUTA
UTARA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
NI MADE ARI WINARTI
NIM. P07131214 022**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA SMP NEGERI 1 KUTA
UTARA**

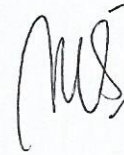
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama ,



A.A Ngurah Kusumajaya, SP., MPH.
NIP.196911121992031003

Pembimbing Pendamping,



I.G.A. Ari Widarti, DCN., M.Kes.
NIP.196309211986032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP.196703161990032002

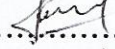

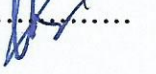
SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA SMP NEGERI 1 KUTA
UTARA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Rabu
TANGGAL : 11 Juli 2018

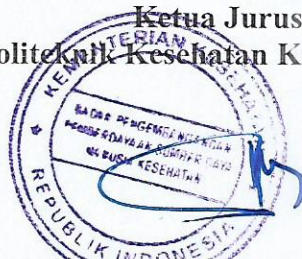
TIM PENGUJI :

- | | | |
|-------------------------------------|--------------|---|
| 1. I Ketut Kencana, SKM., M.Pd | (Ketua) |  |
| 2. I.G.A. Ari Widarti, DCN., M.Kes. | (Anggota I) |  |
| 3. A.A Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH | (Anggota II) |  |

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes

NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Ari Winarti

NIM : P07131214022

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Gizi

Alamat : Perumahan Dalung Permai Blok VV 98, Banjar Tegal Sari,
Kerobokan Kaja, Kuta Utara, Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah Remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara” 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, 11 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



Ni Made Ari Winarti
NIM. P07131214022

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA SMP NEGERI 1 KUTA UTARA

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat berfokus pada tiga aktivitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 ditemukan bahwa ada 93,5 % penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional menggunakan 63 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 44,4 % sampel memiliki kategori pengetahuan kurang. Hasil menunjukkan bahwa ada 98,4 % dan 73,0 % sampel mengonsumsi kurang sayur dan buah sesuai anjuran per hari. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi sayur $p > 0,530$. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi buah $p > 0,018$.

Kata Kunci : pengetahuan, konsumsi, sayur dan buah

THE CORELATION BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND THE COMSUMPTION INTAKE OF VEGETABLE AND FRUIT OF TEENAGER IN JUNIOR HIGH SCHOOL NORTH KUTA

ABSTRACT

The healthy life community movement focuses on three main activities: checking health regularly, doing physical activities, and consuming vegetables and fruits. Based on national research results in 2013 found that there are 93.5 % of the population > 10 years old consume less vegetables and fruits. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and consumption intake of vegetables and fruits. This is a cross sectional study using 63 samples. The study found that there are 44,4 % samples had less knowledge category. The results shows that there are 98.4% and 73,0% samples consumed less vegetables and fruits as recommended per day respectively. There is no significant correlation between knowledge level and vegetable consumption level $p > 0,530$. There is a significant correlation between knowledge level and fruit consumption level $p > 0,018$.

Keywords: knowledge, consumption, vegetable and fruit

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH REMAJA SMP NEGERI 1 KUTA UTARA

Oleh : Ni Made Ari Winarti (P07131214022)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) berfokus pada tiga aktivitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah (Kemenkes, 2017). Usia remaja, yaitu 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Kemudian di usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab.

Hasil penelitian Riskesdas 2013 menyebutkan di Indonesia sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah di bawah anjuran. Hasil Penelitian Riskesdas (2013) di Provinsi Bali penduduk umur 10 tahun ke atas kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 97,5%. Hasil Penelitian Riskesdas 2013 di Kabupaten Badung presentase kurang makan sayur dan buah sebesar 95,9 % (Riskesdas, 2013). Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi atau 300-400 gram sayur dan 2-3 porsi atau 200-300 gram buah setiap hari (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Dari hasil pengamatan peneliti di lingkungan SMP Negeri 1 Kuta Utara masih banyak siswa mengonsumsi makanan ringan/cemilan di area sekolah dan lokasi sekolah yang tepatnya pada depan sekolah tersebut banyak sekali penjual makanan fast food seperti nugget, sosis, soft drink dll sehingga kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur dan buah remaja SMP Negeri 1 Kuta Utara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* dengan 63 siswa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 28 sample (44,4%) dan kurang sebanyak 28 sample (44,4%). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 62 sample (98,4%) kurang mengonsumsi sayur sesuai anjuran 300-400 gram sayur perhari dan sebanyak 46 orang sample (73,0%) kurang mengonsumsi buah sesuai anjuran 200-300 gram. Dari hasil uji Chi Square, tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat

pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayur ($p > 0,530$), terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi buah ($p > 0,018$).

Perlu adanya pengawasan pihak sekolah terhadap jajanan sekolah agar menyediakan sayur dan buah dalam makanan yang dijual disekolah. Siswa dibiasakan agar mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 sebanyak 3-4 porsi atau 300-400 gram sayur dan 2-3 porsi atau 200-300 gram buah setiap hari. Dengan mengonsumsi sayur dan buah guna mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Untuk meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah dapat memberikan informasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dengan cara melakukan penyuluhan sayur dan buah dengan menggunakan media agar lebih menarik dan diminati oleh siswa.

Daftar Bacaan : 26 (1993 : 2016)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat- Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah di SMP Negeri 1 Kuta Utara” dalam menyelesaikan tugas mata kuliah Skripsi.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak A.A Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. selaku pembimbing utama atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
2. Ibu I.G.A. Ari Widarti, DCN., M.Kes. selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
3. Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam, penyelesaian dan membantu kelancaran skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan , dorongan, dan membantu kelancaran skripsi ini.
5. Ketua Prodi Diploma IV Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar atas ijinnya pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai yang telah memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
7. Keluarga dan teman – teman di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan usulan penelitian ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsumsi dan Penilaian Konsumsi Sayur dan Buah	6
1. Pengertian dan Penilaian Konsumsi Sayur dan Buah	6
2. Tingkat Konsumsi	6
3. Konsumsi Sayur dan Buah.....	7
4. Cara Menilai Konsumsi Sayur dan Buah.....	8
5. Indikator Penilaian Konsumsi Sayur dan Buah	8

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sayur dan Buah	8
B. Pengetahuan.....	9
1. Pengertian Pengetahuan.....	9
2. Tingkat Pengetahuan	10
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Pengetahuan	11
4. Cara Memperoleh Pengetahuan.....	12
5. Cara Mengukur Pengetahuan	13
6. Pengetahuan Sayur dan Buah	13
BAB III KERANGKA KONSEP	22
A. Kerangka Konsep	22
B. Definisi Operasional Variable	23
C. Hipotesis	24
BAB IV METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Prosedur Penelitian	26
D. Populasi dan Sample Penelitian.....	26
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	27
F. Cara pengolahan dan Analisis Data.....	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil.....	31
1. Gambaran Umum Sekolah	31
2. Lingkungan Sekolah.....	31
3. Jumlah Pendidik dan Pendidikan.....	32
4. Karakteristik Sample	33
5. Hasil Penelitian.....	34
6. Hasil Analisis Data	38
7. Pembahasan	40

BAB VI HASIL SIMPULAN DAN SARAN	44
A. Simpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Definisi Operasional Variable	23
2. Sebaran Jumlah Pendidik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
3. Sebaran Jumlah Pendidik Berdasarkan Tingkat Pendidikan	33
4. Sebaran Sample Berdasarkan Jenis Kelamin	33
5. Sebaran Sample Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sayur dan Buah	34
6. Sebaran Tingkat Pengetahuan Sample Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
7. Sebaran Sample Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur	35
8. Sebaran Tingkat Konsumsi Sayur Sample Berdasarkan Jenis Kelamin	36
9. Sebaran Sample Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah	37
10. Sebaran Tingkat Konsumsi Buah Sample Berdasarkan Jenis Kelamin	37
11. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Sayur di SMP Negeri 1 Kuta Utara.....	38
12. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah di SMP Negeri 1 Kuta Utara.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	49
2. Ethical Clearance	50
3. Surat Pernyataan	51
4. Kuisisioner Penelitian	52
5. Formulir Recall 1 x 24 Jam	54
6. Master Tabel	55