

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN  
GIANYAR**



Oleh:  
**NI WAYAN VENY KARTIKASARI**  
**NIM.P07131214028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI D IV  
DENPASAR  
2018**

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN  
GIANYAR**

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

**Oleh :**

**NI WAYAN VENY KARTIKASARI  
NIM. P07131214028**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN  
STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN  
GIANYAR**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.  
NIP.19580611985021001



I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis.  
NIP.196708141991031002

MENGETAHUI,

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR






Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes  
NIP. 19670316 199003 2002

**PENELITIAN DENGAN JUDUL**  
**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN**  
**STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN**  
**GIANYAR**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Senin**  
**TANGGAL : 16 Juli 2018**

**TIM PENGUJI**

- |                                   |           |   |
|-----------------------------------|-----------|---|
| 1. I Made Purnadhibrata, M.Kes    | (Ketua)   | (  ) |
| 2. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis | (Anggota) | (  ) |
| 3. I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.   | (Anggota) | (  ) |

**MENGETAHUI,**  
**KETUA JURUSAN GIZI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



**Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes**  
**NIP. 19670316 199003 2002**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan tuntunan dan anugrahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah penelitian dengan judul “Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gianyar”. Dalam menyelesaikan naskah penelitian ini penulis banyak mendapatkan pengarahannya, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi Bali, Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Gianyar serta Kepala Sekolah SDN 3 Belega, SDN 1 Blahbatuh, SDN 1 Abianbase, SDN 5 Gianyar dan SDN 3 Bitera atas pemberian ijin untuk melakukan penelitian ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan naskah penelitian ini.
3. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan naskah penelitian ini.
4. I Ketut Kencana, SKM.,M.Pd. selaku pembimbing Utama dalam penyusunan naskah penelitian ini.
5. I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan naskah penelitian ini.
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu dan memberikan masukan dalam penyusunan naskah penelitian ini.
7. Seluruh teman–teman Mahasiswa semester VIII Politeknik Kesehatan Denpasar atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan naskah penelitian ini.

Harapan penulis, semoga penelitian sederhana ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi semua pihak.

Penulis

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Veny Kartikasari

NIM : P07131214028

Program Studi : DIPLOMA IV

Jurusan : GIZI

Tahun Akademik : 2014

Alamat : Jalan Walet 1 No. 63 A BTN Belega, Blahbatuh, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gianyar adalah benar karya sendiri atau bukan hasil plagiat karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau hasil plagiat 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 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



*Ni Wayan Veny Kartikasari*

Ni Wayan Veny Kartikasari  
P07131214028

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR BAGAN .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACK .....	xiii
RINGKASAN PENELITIAN .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat .....	4
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Status Gizi dan Cara Pengukurannya.....	5
B. Konsumsi Sayur dan Buah.....	8
 <b>BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Variabel Penelitian .....	29
C. Definisi Operasional.....	29
D. Hipotesis.....	30

#### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	36

#### **BAB V HASIL DAN PEMBAHSAN**

A. Hasil Penelitian .....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	40
2. Data Kesiswaan.....	41
3. Data Tenaga Pendidik .....	42
4. Karakteristik Sampel.....	43
5. Hasil Pengamatan Sampel Penelitian.....	44
6. Hasil Analisis Data.....	49
B. Pembahasan.....	54

#### **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	59
B. Saran.....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	61
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	63
-----------------------	----



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Umur 5-18 tahun	7
2. Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Vitamin A yang Dianjurkan .....	15
3. Tabel 3. Vitamin A Berbagai Bahan Makanan .....	16
4. Tabel 4. Angka Kecukupan Vitamin C yang Dianjurkan .....	19
5. Tabel 5. Vitamin C Berbagai Bahan Makanan .....	20
6. Tabel 6. Angka Kecukupan Kalsium yang Dianjurkan .....	23
7. Tabel 7. Kalsium Beberapa Bahan Makanan .....	24
8. Tabel 8. Angka Kecukupan Besi yang Dianjurkan .....	26
9. Tabel 9. Nilai Besi Beberapa Bahan Makanan .....	27
10. Tabel 10. Definisi Operasional .....	29
11. Tabel 11. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	39
12. Tabel 12. Sebaran Asal Sekolah dan Jenis Kelamin .....	43
13. Tabel 13. Sebaran Sampel berdasarkan Porsi Konsumsi Sayur dan Buah	44
14. Tabel 14. Sebaran Sampel berdasarkan Jenis Sayur dan Buah yang Dikonsumsi .....	45
15. Tabel 15. Sebaran Sampel berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah .....	46
16. Tabel 16. Sebaran Sampel berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin A dari Sayur dan Buah .....	46
17. Tabel 17. Sebaran Sampel berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C dari Sayur dan Buah .....	47
18. Tabel 18. Sebaran Sampel berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi dari Sayur dan Buah.....	48
19. Tabel 19. Sebaran Sampel berdasarkan Status Gizi Anak Sekolah Dasar	49
20. Tabel 20. Hubungan Status Gizi Anak Sekolah Dasar dengan Tingkat Konsumsi Vitamin A dari Sayur dan Buah.....	49
21. Tabel 21. Hubungan Status Gizi Anak Sekolah Dasar dengan Tingkat Konsumsi Vitamin C dari Sayur dan Buah .....	50
22. Tabel 22. Hubungan Status Gizi Anak Sekolah Dasar dengan Tingkat Konsumsi Kalsium (Ca) dari Sayur dan Buah .....	51

23. Tabel 23. Hubungan Status Gizi Anak Sekolah Dasar dengan Tingkat Konsumsi Zat Besi (Fe) dari Sayur dan Buah.....	52
--	----

## DAFTAR BAGAN

1. Bagan 1. Kerangka Konsep.....	28
2. Bagan 2. Skema Pemilihan Lokasi Sampel dengan Metode Multistige Simple Random Sampling.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel Penelitian.....	63
2. Lampiran 2. Formulir Pengumpulan Data .....	64
3. Lampiran 3. Perhitungan Pengambilan Jumlah Sampel .....	66
4. Lampiran 4. Hasil Pengolahan dan Analisis Data Menggunakan Aplikasi Komputer .....	67
5. Lampiran 5. Data Identitas Sampel.....	72
6. Lampiran 6. Standar Kecukupan AKG 2013 .....	79
7. Lampiran 7. Dokumentasi.....	81

# ANALISIS KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN GIANYAR

## ABSTRAK

Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam proses metabolisme energi di dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi anak sekolah dasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan Cross Sectional yang dilakukan pada 320 sampel anak sekolah dasar kelas V dan VI. Hasil penelitian ini diketahui 91.9% sampel porsi konsumsi sayur dan buahnya kurang, 73.4% sampel jenis sayur dan buah yang dikonsumsi tidak beragam dan 71.2% sampel frekuensi konsumsi sayur dan buah dalam kategori baik. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara vitamin A, vitamin C, kalsium (Ca) dan zat besi (Fe) dari konsumsi sayur dan buah dengan status gizi anak sekolah dasar ( $p < 0.05$ ). Penting untuk membiasakan anak sejak dini untuk mengonsumsi sayur dan buah sehingga dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral mereka.

**Kata kunci : konsumsi sayur dan buah, status gizi**

CONSUMPTION ANALYSIS OF VEGETABLES AND FRUITS WITH  
NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN FROM PRIMARY SCHOOL IN  
GIANYAR REGENCY

ABSTRACT

Vegetables and fruit are a source of various vitamins and minerals. Vitamins and minerals are very important in the process of energy metabolism in the body. This study aims to determine the relationship between vegetable and fruit consumption with nutritional status from children in primary school. The type of this research is observational with cross sectional design done on 320 sample of students in elementary school from class V and VI. The result of this research is 91.9% samples with serving the consumption of vegetable and fruit is less, 73.4% samples with the type of vegetables and fruit consumed is not varied and 71.2% samples with the frequency of vegetables and fruit consumption in good category. This study showed a significant relationship between vitamin A, vitamin C, calcium (Ca) and iron (Fe) from vegetable and fruit consumption with nutritional status from children in primary school ( $p < 0.05$ ). It is important to familiarize children early to eat vegetables and fruits to meet the needs of their vitamins and minerals.

**Keywords: consumption of vegetables and fruits, nutritional status**

## RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di  
Kabupaten Gianyar

NI WAYAN VENY KARTIKASARI (NIM : P07131214028)

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam proses metabolisme energi di dalam tubuh. Selain itu vitamin dan mineral juga berfungsi sebagai antioksidan serta mencegah kerusakan sel. Sayuran dan buah-buahan juga mengandung serat yang berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker pada usus besar (Kemenkes RI, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi anak sekolah. Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan Cross Sectional yang dilakukan pada 320 sampel anak sekolah dasar kelas V dan VI di kabupaten Gianyar dengan kriteria laki-laki maupun perempuan yang masih terdaftar di tempat yang telah ditentukan.

Data antropometri diperoleh dari hasil pengukuran dari berat badan menggunakan timbangan injak dan data tinggi badan sampel menggunakan microtoice. Data konsumsi sayur dan buah diambil dari data konsumsi total yang dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan form *recall* 24 jam dan dilakukan sebanyak 1 kali. Status gizi sampel ditentukan menggunakan IMT/U, kemudian kategorinya ditentukan menggunakan z-score. Adapun kategori IMT/U untuk anak 5-18 tahun, antara lain sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Tingkat konsumsi sayur dan buah dihitung dengan cara membandingkan nilai vitamin A, vitamin C, kalsium (Ca) dan besi (Fe) dari sayur dan buah dengan AKG 2013.

Siswa dengan porsi konsumsi sayur dan buahnya dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 294 sampel (91.9%). Siswa dengan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi dalam kategori tidak beragam, yaitu sebanyak 235 sampel (73.4%).

Kemudian siswa dengan frekuensi konsumsi sayur dan buah dalam kategori baik, yaitu sebanyak sebanyak 228 sampel (71.2%).

Hasil analisis dengan uji statistik menggunakan *Korelasi Pearson* menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi vitamin A, vitamin C, kalsium (Ca) dan zat besi (Fe) dari sayur dan buah dengan status gizi anak sekolah dasar.

Peran orang tua serta faktor internal lainnya dan faktor eksternal berpengaruh terhadap kebiasaan anak dalam konsumsi sehari-hari, terutama sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat diperlukan dalam proses metabolisme energi di dalam tubuh, sehingga sangat perlu untuk membiasakan anak sejak dini mengonsumsi sayur dan buah untuk dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral mereka.

Daftar Bacaan : 20 (Tahun 2000-2017)