

**TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
DAN STATUS GIZI REMAJA  
SMP NEGERI 3 TABANAN**



Oleh :  
**NI KADEK DEVI RATNA SARI**  
NIM. P07131016009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI D III  
DENPASAR  
2019**

**TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
DAN STATUS GIZI REMAJA  
SMP NEGERI 3 TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III  
Jurusan Gizi**

**Oleh :**

**NI KADEK DEVI RATNA SARI  
NIM. P07131016009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI D III  
DENPASAR  
2019**

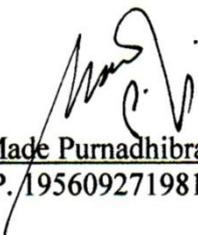
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
DAN STATUS GIZI REMAJA  
SMP NEGERI 3 TABANAN**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

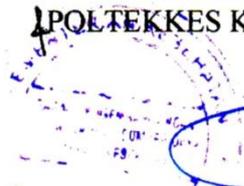
Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

  
Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes  
NIP. 195609271981021002

  
Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes  
NIP. 196308191986031004

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
IPOLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**

**TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
DAN STATUS GIZI REMAJA  
SMP NEGERI 3 TABANAN**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Senin  
TANGGAL : 27 Mei 2019**

**TIM PENGUJI :**

- |   |           |   |
|---|-----------|---|
| 1. <u>A.A. Agung Ngurah Kusumajaya, SP. MPH</u> | (Ketua)   |  |
| 2. <u>I Ketut Kencana, SKM. M.Pd</u>            | (Anggota) |  |
| 3. <u>Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes</u>       | (Anggota) |  |

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI

PPOLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Devi Ratna Sari  
NIM : P07131016009  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2018/2019  
Alamat : Br. Bengkel Gede, Desa Bengkel, Kediri, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 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, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Devi Ratna Sari  
P07131016009

**LEVEL OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION  
AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS  
SMP NEGERI 3 TABANAN**

**ABSTRACT**

The results of the 2013 Riskesdas stated that 93.5% of the population aged more than 10 years consumed vegetables and fruits under the recommendation. This study aims to determine the level of fruit and vegetable consumption and nutritional status of adolescents. This is a cross-sectional study using 84 samples. The results of this study found that most of the samples were 70.2% had normal nutritional status, 2.4% were thin, 11.9% overweight, 15.5% were obese. The level of consumption of fruits and vegetables per day was mostly in the poor category, namely 86.9% fruit and vegetables 57.1%. Distribution of nutritional status based on the level of fruit consumption is a thin sample of 1.2% enough category and 1.2% less category. Normal samples are more than half of the less categories, 58.3%. Fat samples in the less category are 11.9%. Obese samples in the less category are 15.5%. Distribution of nutritional status based on vegetable consumption is a thin sample in the adequate category of 2.4%. More normal samples in the adequate category are 38.1%. Fat samples were more or less in the category of 10.7%, obesity samples were more or less in category, 14.3%.

Keywords: level of fruit and vegetable consumption, nutritional status

# **TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DAN STATUS GIZI REMAJA SMP NEGERI 3 TABANAN**

## **ABSTRAK**

Hasil Riskesdas tahun 2013 menyebutkan 93,5% penduduk usia lebih 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah di bawah anjuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja. Ini adalah penelitian cross sectional yang menggunakan 84 sampel. Hasil penelitian ini menemukan sebagian besar sampel yaitu 70,2% memiliki status gizinya normal, 2,4% kurus, 11,9% gemuk, 15,5% obesitas. Tingkat konsumsi buah dan sayur perhari sampel sebagian besar dalam kategori kurang yaitu buah 86,9% dan sayur 57,1%. Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi buah yaitu sampel kurus 1,2% kategori cukup dan 1,2% kategori kurang. Sampel normal lebih dari separuh kategori kurang yaitu 58,3%. Sampel gemuk dalam kategori kurang yaitu 11,9%. Sampel obesitas dalam kategori kurang yaitu 15,5%. Sebaran status gizi berdasarkan konsumsi sayur yaitu sampel kurus dalam kategori cukup yaitu 2,4%. Sampel normal lebih banyak dalam kategori cukup yaitu 38,1%. Sampel gemuk lebih banyak kategori kurang yaitu 10,7%, Sampel obesitas lebih banyak kategori kurang yaitu 14,3%.

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

## RINGKASAN PENELITIAN

Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3  
Tabanan

Oleh : NI KADEK DEVI RATNA SARI (NIM : P07131016009)

Terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal adalah tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia yang dapat diwujudkan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS berfokus pada 3 hal salah satunya mengonsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur dan status gizi remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Tabanan yang beralamatkan di Jalan Nakula No. 4, Delod Peken, Kecamatan Tabanan Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai Juni 2019. Sampel penelitian ini berjumlah 84 sampel.

Hasil Penelitian diperoleh bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu 70,2%, kurus 2,4%, gemuk 11,9%, dan obesitas 15,5%. Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Konsumsi makanan salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian diperoleh tingkat konsumsi buah perhari sampel sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 86,9%, kategori cukup 13,1%. Tingkat konsumsi sayur perhari sampel lebih dari separuh dalam kategori kurang yaitu 57,1%, kategori cukup 42,9%. Penelitian ini menunjukkan adanya perbaikan tingkat konsumsi buah dan sayur remaja SMP Negeri 3 Tabanan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran.

Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi buah yaitu untuk sampel yang memiliki status gizi kurus tingkat konsumsi buah 1,2% kategori cukup dan 1,2% kategori kurang. Sampel yang memiliki status gizi normal tingkat konsumsi buah kategori kurang yaitu 58,3%, dan 11,9% kategori cukup. Sampel yang memiliki status gizi gemuk tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang yaitu 11,9%. Sampel yang memiliki status gizi obesitas tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang yaitu 15,5%. Sebaran status gizi berdasarkan konsumsi sayur yaitu sampel yang memiliki status gizi kurus tingkat konsumsi sayur dalam kategori cukup yaitu 2,4%. Sampel yang memiliki status gizi normal tingkat konsumsi sayur kategori cukup yaitu 38,1%, dan 32,1% kategori kurang. Sampel yang memiliki status gizi gemuk tingkat konsumsi sayur kategori kurang yaitu 10,7%, dan kategori cukup 1,2%. Sampel yang memiliki status gizi obesitas tingkat konsumsi sayur kategori kurang yaitu 14,3% dan 1,2% kategori cukup. Menurut Yuliah, dkk, 2017 buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya, dengan demikian jika kurang mengonsumsi buah dan sayur maka lebih beresiko mengalami kegemukan.

Berdasarkan jenis buah dan sayur yang dikonsumsi sampel diperoleh jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang, semangka dan melon sedangkan sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah kol, ketimun dan tomat. Buah dan sayur tersebut merupakan buah yang kaya nutrisi yang memiliki banyak manfaat khususnya untuk usia remaja seperti baik untuk otak, kesehatan mata, menangkalm radikal bebas, namun ketimun dan kol merupakan sayuran bergas yang membuat perut kembung sehingga tidak dianjurkan mengonsumsinya secara berlebihan.

Perlu adanya penyuluhan mengenai jenis-jenis buah dan sayur yang baik untuk remaja serta cara mengolah buah dan sayur agar menarik sehingga remaja lebih senang mengonsumsi buah dan sayur.

Daftar bacaan : 22 (2004-2019)

## 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 Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Tabanan**” pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes sebagai pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes sebagai pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Direktur, Ketua Jurusan dan Ketua Prodi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Perpustakaan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar dan sumber-sumber lain, seperti : internet dan beberapa pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

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, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN SAMBUNG.....                            | i    |
| HALAMAN JUDUL .....                             | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                        | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                         | iv   |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....             | v    |
| ABSTRAK .....                                   | vi   |
| RINGKASAN PENELITIAN .....                      | viii |
| KATA PENGANTAR .....                            | x    |
| DAFTAR ISI.....                                 | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                               | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                             | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                           | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                         | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                  | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                        | 3    |
| C. Tujuan.....                                  | 3    |
| D. Manfaat .....                                | 3    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                    | 5    |
| A. Status Gizi Remaja.....                      | 5    |
| B. Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur Remaja ..... | 11   |
| BAB III KERANGKA KONSEP .....                   | 20   |
| A. Kerangka Konsep .....                        | 20   |
| B. Variabel dan Definisi Operasional .....      | 21   |
| BAB IV METODE PENELITIAN .....                  | 23   |
| A. Jenis Penelitian.....                        | 23   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....            | 23   |
| C. Populasi dan Sampel .....                    | 24   |
| D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....      | 25   |
| E. Pengolahan dan Analisis Data.....            | 28   |
| F. Etika Penelitian.....                        | 30   |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| A. Hasil Penelitian.....        | 31 |
| B. Pembahasan .....             | 37 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....  | 40 |
| A. Simpulan.....                | 40 |
| B. Saran.....                   | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA .....            | 42 |
| LAMPIRAN.....                   | 44 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun..... | 10      |
| 2. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian .....                         | 22      |
| 3. Sebaran Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas Di SMP Negeri 3 Tabanan .           | 32      |
| 4. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok Umur .....           | 33      |
| 5. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) .....                       | 34      |
| 6. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah .....                     | 35      |
| 7. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur .....                    | 35      |
| 8. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur .....           | 36      |
| 9. Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah .....         | 36      |
| 10. Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur ....        | 37      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Hubungan antar variabel yang diteliti ..... | 20      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Ijin Penelitian.....                    | 44      |
| 2. Persetujuan Etik .....                        | 47      |
| 3. Surat Keterangan Penelitian.....              | 50      |
| 4. Formulir Identitas Sampel .....               | 51      |
| 5. Form SQFFQ.....                               | 52      |
| 6. Informed Consent.....                         | 54      |
| 7. Struktur Organisasi SMP Negeri 3 Tabanan..... | 57      |