TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR BUAH DAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DENPASAR

Oleh :
I GEDE PUTU SATRIA WIBAWA
NIM. P07131017058

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020

TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR BUAH DAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DENPASAR

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

Oleh :
I GEDE PUTU SATRIA WIBAWA
NIM. P07131017058

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR BUAH DAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DENPASAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :	Pembimbing Pendamping :
Ir. Desak Putu Sukraniti,M.Kes	**I Made Suarjana,SKM,M.Kes**
NIP. 195912111982012001	**NIP. 197209251998031002**

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR BUAH DAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DENPASAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 06 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. I Gusti Agung Ari Widarti, DCN, M.Kes (Ketua) (.....)
2. I Made Rodja Suantara, SKM, M.Kes (Penguji 1) (.....)
3. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Penguji 2) (.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

SURAT PENYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: I Gede Putu Satria Wibawa
NIM	: P07131017058
Program Studi	: Diploma Tiga
Jurusan	: Gizi
Tahun Akademik	: 2019/2020
Alamat	: Br Dinas Riang Delod Sema Gede, Penebel, Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar 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, 6 Mei 2020

Yang Membuat Pernyataan

I Gede Putu Satria Wibawa
P07131017058

THE KNOWLEDGE LEVEL AND VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION OF TEENAGERS IN SMP NEGERI 2 DENPASAR

ABSTRACT

The results of Riskesdas in 2018 showed that 95.5% of Indonesia's population aged five years and over consume less vegetable and fruit than 5 portions a day. This study was an observational study with a sample of 104 teenagers. The results of this study indicate that the majority of teenagers in SMP Negeri 2 Denpasar have sufficient knowledge of 52.0%. The level of consumption of teenage vegetable a day all included in the category of less than 100% and the level of consumption of fruit a day of teenagers mostly included in the category of less than 64.4%. Distribution of vegetable consumption level based on the knowledge level that all adolescents are 100% with less vegetable consumption level most have enough knowledge of 52.0%. The distribution of juvenile fruit consumption level based on the knowledge level is 37 people (35.6%) with sufficient fruit consumption level most have good knowledge 89.2%, and as many as 67 people (64.4%) with less fruit consumption level most have sufficient knowledge 74.6%. There is no tendency between the knowledge level with the consumption of vegetable in adolescents, where adolescents with good knowledge are not followed by adequate vegetable consumption, while there is a tendency between the knowledge level with fruit consumption in adolescents, where adolescents with good knowledge followed by sufficient fruit consumption. It is recommended that teenagers ask their parents to provide vegetable and fruit in the family menu every day. Schools need to create programs that support students to consume vegetable and fruit, and advise canteen traders to sell processed vegetable and fruit.

Keywords : knowledge, consumption vegetable and fruit.

TINGKAT PENGETAHUAN SAYUR BUAH DAN TINGKAT KONSUMSI SAYUR BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 DENPASAR

ABSTRAK

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari 5 porsi dalam sehari. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan sampel anak remaja sebanyak 104 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 2 Denpasar memiliki pengetahuan cukup 52,0%. Tingkat konsumsi sayur remaja perhari semuanya termasuk kategori kurang 100% dan tingkat konsumsi buah perhari remaja sebagian besar termasuk kategori kurang 64,4%. Sebaran tingkat konsumsi sayur berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu semua remaja 100% dengan tingkat konsumsi sayur kurang sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup 52,0%. Sebaran tingkat konsumsi buah remaja berdasarkan tingkat pengetahuan adalah 37 orang (35,6%) dengan tingkat konsumsi buah cukup sebagian besar mempunyai pengetahuan baik 89,2%, dan sebanyak 67 orang (64,4%) dengan tingkat konsumsi buah kurang sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup 74,6%. Tidak ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja, dimana remaja yang berpengetahuan baik tidak diikuti dengan konsumsi sayur yang cukup, sedangkan ada kecendrungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja, dimana remaja yang berpengetahuan baik diikuti dengan konsumsi buah yang cukup. Disarankan agar remaja meminta orang tuanya untuk menyediakan sayur dan buah di dalam menu keluarga setiap hari. Pihak sekolah perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah, serta menyarankan kepada pedagang kantin untuk menjual olahan sayur dan buah.

Kata kunci : pengetahuan, konsumsi sayur buah.

RINGKASAN PENELITIAN

Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah
Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar

Oleh : I GEDE PUTU SATRIA WIBAWA (NIM : P07131017058)

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 10 pesan, pesan nomor dua adalah menganjurkan agar banyak makan sayuran dan cukup makan buah-buahan setiap hari. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan 95,5% penduduk Indonesia usia lima tahun keatas kurang mengonsumsi sayur dan buah dari 5 porsi dalam sehari dan mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sayur buah dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar. Penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Denpasar yang berlokasi di Jalan Gunung Agung No. 112 Denpasar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020. Sampel dalam penilitian ini adalah anak remaja sebanyak 104 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja sebagian besar berpengetahuan cukup 52,0%. Nilai rata-rata tingkat pengetahuan sayur buah remaja yaitu 72,9 dengan nilai tertinggi 93,3 dan nilai terendah 33,3. Tingkat konsumsi sayur remaja menunjukkan bahwa semua remaja 100% memiliki tingkat konsumsi sayur kurang dari anjuran dengan rata-rata tingkat konsumsi sayur remaja perhari yaitu 33,3 gram/orang/hari dengan konsumsi tertinggi 62,4 gram dan tingkat konsumsi terendah 20,3 gram. Sebaran tingkat konsumsi sayur berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu dari semua remaja dengan tingkat konsumsi sayur kurang dari anjuran sebagian besar berpengetahuan cukup 52,0%. Tidak ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana remaja yang berpengetahuan baik tidak diikuti dengan konsumsi sayur yang cukup. Sebagian besar tingkat konsumsi buah remaja termasuk kategori

kurang yaitu 64,4% dengan rata-rata tingkat konsumsi buah remaja perhari yaitu 139,9 gram/orang/hari dengan konsumsi tertinggi 231,4 gram dan konsumsi terendah 83,1 gram. Sebaran tingkat konsumsi buah remaja berdasarkan tingkat pengetahuan adalah dari 37 orang (35,6%) dengan tingkat konsumsi buah cukup sebagian besar mempunyai pengetahuan baik 89,2%, dan 67 orang (64,4%) dengan tingkat konsumsi buah kurang sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup 74,6%. Ada kecendrungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja di SMP Negeri 2 Denpasar, dimana remaja yang berpengetahuan baik diikuti dengan konsumsi buah yang cukup.

Tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP Negeri 2 Denpasar belum sesuai dengan anjuran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumajaya, Lely, dan Astika Dewi 2010 pada Sekolah Menengah Pertama di Kodya Denpasar menunjukan sebagian besar tidak mengonsumsi sayur (83,7%) dan buah (92,5%) dan hasil penelitian Ayu Dwi Lestari 2012 di SMP Negeri 226 Jakarta Selatan menunjukan bahwa sebagian besar konsumsi sayur dan buah kurang (68,9%).

Dapat disimpulkan bahwa remaja sebagian besar berpengetahuan cukup 52,0%, dan remaja berpengetahuan kurang 8,6%. Semua remaja tingkat konsumsi sayurnya belum sesuai dengan anjuran dan belum dapat dikategorikan cukup yaitu 100%. Sebagian besar tingkat konsumsi buah remaja termasuk kategori kurang 64,4%. Tidak ada kecenderungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur pada remaja, sedangkan ada kecendrungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah pada remaja. Disarankan agar remaja meningkatkan konsumsi sayur dan buah dengan meminta orang tuanya untuk menyediakan sayur dan buah di dalam menu keluarga setiap hari. Disamping itu pihak sekolah perlu membuat program yang mendukung siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah misalnya dengan gerakan makan sayur dan buah, menyarankan kepada pedagang kantin untuk menjual olahan sayur dan buah seperti salad, jus, dan pudding buah. Khususnya untuk remaja putri agar mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung zat besi seperti bayam, brokoli, kangkung, alpukat, strawberry, dan semangka agar remaja putri terhindar dari penyakit anemia.

Daftar bacaan : 21 (1993-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat- Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Sayur Buah dan Tingkat Konsumsi Sayur Buah pada Remaja di SMP Negeri 2 Denpasar" pada waktunya.

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

1. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak I Made Suarjana, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping atas bimbingan dalam penulisan tugas akhir ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam, penyelesaian dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Ketua Prodi Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar atas ijinnya pada peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan Jurusan Gizi yang telah memberikan arahan dan masukkan yang berguna bagi penulis.
5. Keluarga dan teman – teman di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan bimbingan, saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan tugas akhir ini. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Denpasar, April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL …… 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 …… 1

B. Rumusan Masalah ……... 4

C. Tujuan Penelitian …… 4

D. Manfaat Penelitian …….. 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA …….. 6

A. Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah ……. 6

B. Tingkat Pengetahuan Sayur dan Buah ……. 11

C. Sayur dan Buah …… 14

D. Remaja …… 19

BAB III KERANGKA KONSEP ……. 21

A. Kerangka Konsep ……... 21

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel ……... 22

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 Data dan Analisis Data ……. 27
F. Etika Penelitian ……... 29

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN …… 30
A. Hasil ……... 30
B. Pembahasan …… 38

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN …… 43
A. Simpulan ……. 43
B. Saran ……... 44

DAFTAR PUSTAKA ……... 45

LAMPIRAN ……. 47

DAFTAR TABEL

Nomor **Halaman**

1. Definisi Operasional Variabel ……... 22
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Sayur dan Buah ……... 33
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur …… 34
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah …… 35
5. Sebaran Tingkat Konsumsi Buah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin 35
6. Keterkaitan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Denpasar …….. 37

DAFTAR GAMBAR

Nomor **Halaman**

1. Keterkaitan Tingkat Pengetahuan Sayur Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja ……... 22
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin ……. 31
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur …….. 32
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelas …….. 32

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor **Halaman**

1. Surat Ijin Penelitian ……. 48
2. Persetujuan Etik ……... 51
3. Surat Persetujuan Setelah Penjelasan sebagai Peserta Penelitian …… 53
4. Kuesioner Penelitian ……... 56
5. Form Semi Quantitatif Food Frekuensi Quisionare (SQ-FFQ) …… 58