

**KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
PADA SISWA SD NEGERI 2 BUDAKELING
KARANGASEM**



Oleh :

I KOMANG HARE KRISNA WITALA
NIM. P07131019028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2022**

**KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
PADA SISWA SD NEGERI 2 BUDAHELING
KARANGASEM**

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

Oleh :

**IKOMANG HARE KRISNA WITALA
NIM. P07131019028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2022**

**LEMBARAN PERSETUJUAN
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
PADA SISWA SD NEGERI 2 BUDAKELING
KARANGASEM**


Oleh :

I KOMANG HARE KRISNA WITALA
NIM. P07131019028

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Ni Made Dewantari, SKM,M.FOr
NIP. 196505021989032001


A.A Nanak Antarini, SST,MP
NIP. 196708201990032002

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar


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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
PADA SISWA SD NEGERI 2 BUDAKELING
KARANGASEM

Oleh :


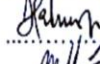

I KOMANG HARE KRISNA WITALA
NIM. P07131019028

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 13 MEI 2022

TIM PENGUJI :

1. I Made Suarjana, SKM, M.Kes (Ketua) 
2. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Anggota I) 
3. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr (Anggota II) 

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar


Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes

NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Komang Hare Krisna Witala
NIM : P07131019028
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021/2022
Alamat : Br. Dinas Saren Kauh, Budakeling, Bebandem, Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul **Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling Karangasem** 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, 13 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



I Komang Hare Krisna Witala
NIM. P07131019028

**VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION AND STATUS NUTRITION
IN STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL 2 BUDAKELING
KARANGASEM**

ABSTRACT

Based on the results of the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the consumption of vegetables and fruit for the Indonesian population in school-age children is still low. Observation aims to determine the consumption of vegetables and fruit as well as nutritional status in school-age children, observations using 25 observation subjects. Nutritional status data were collected by measuring height and weighing directly the subject of observation and then processed with BMI/U. Vegetable and fruit consumption data was collected using a 24-hour recall method, then data on vegetable and fruit consumption was processed by calculating the portion, then categorized as sufficient vegetables if consumption 250 g/day and less if consumption < 250 g/day then enough for fruit if consumption 150 g/day and less than 150 g/day. Most of the observation subjects had good nutritional status, namely 84%. The consumption of vegetables per day on the subject of observation is more than half in the less category, namely 56%. Consumption of fruit per day on the subject of observation is mostly in the less category, namely 64%. Consumption of vegetables and fruit per day on the subject of observation is mostly in the category of less than 60%. It is hoped that the Nutrition Officer of the Puskesmas in Loadem District, Karangasem to provide nutritional education regarding the consumption of vegetables and fruit for elementary school children and for parents to pay attention and maintain the consumption of vegetables and fruit in children.

Keywords : Consumption of vegetables and fruit, nutritional status

**KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
PADA SISWA SD NEGERI 2 BUDAKELING
KARANGASEM**

ABSTRAK

Bedasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia pada anak usia sekolah masih rendah. Pengamatan bertujuan untuk mengetahui konsumsi sayur dan buah serta status gizi pada anak usia sekolah, pengamatan menggunakan 25 subjek pengamatan. Data status gizi dikumpulkan dengan cara mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan secara langsung subjek pengamatan kemudian diolah dengan IMT/U. Data konsumsi sayur dan buah dikumpulkan dengan metode recall 24 jam kemudian data konsumsi sayur dan buah diolah dengan cara menghitung perporasi selanjutnya dikategorikan sayur cukup bila konsumsi ≥ 250 gr/hari dan kurang bila konsumsi < 250 gr/hari kemudian untuk buah cukup bila konsumsi ≥ 150 gr/hari dan kurang < 150 gr/hari. Sebagian besar subjek pengamatan memiliki status gizi baik yaitu 84%. Konsumsi sayur perhari pada subjek pengamatan lebih dari separuh dalam kategori kurang yaitu 56%. Konsumsi buah perhari pada subjek pengamatan sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 64%. Konsumsi sayur dan buah perhari pada subjek pengamatan sebagian besar dalam kategori kurang 60%. Diharapkan kepada Petugas Gizi Puskesmas Kecamatan Bebandem, Karangasem untuk memberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah untuk anak sekolah dasar serta untuk para orang tua agar memperhatikan dan menjaga konsumsi sayur dan buah pada anak.

Kata Kunci : Konsumsi sayur dan buah, status gizi

RINGKASAN PENGAMATAN

Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa
SD Negeri 2 Budakeling Karangasem

Oleh : I Komang Hare Krisna Witala (NIM : P07131019028)

Konsumsi sayuran dan buah - buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Konsumsi buah dan sayur juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, serta konsumsi buah dan sayur yang cukup anak prasekolah akan dapat mencegah kegemukan atau obesitas. Tujuan dari pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan hidup sehat bagi setiap orang supaya terciptanya derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pilar pertama program Indonesia Sehat merupakan upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui pendekatan keluarga dan upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). GERMAS ini berfokus pada tiga aktifitas utama, diantaranya memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah.

Hasil dari 25 subjek pengamatan, sebagian besar subjek pengamatan berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 68%, dan berdasarkan umur, sebagian besar subjek pengamatan berumur 11 tahun dengan persentase 64%. Data status gizi dikumpulkan dengan cara mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan secara langsung subjek pengamatan kemudian diolah dengan IMT/U. Data konsumsi sayur dan buah dikumpulkan dengan metode recall 24 jam kemudian data konsumsi sayur dan buah diolah dengan cara menghitung perporasi selanjutnya dikategorikan sayur cukup bila konsumsi ≥ 250 gr/hari dan kurang bila konsumsi < 250 gr/hari kemudian untuk buah cukup bila konsumsi ≥ 150 gr/hari dan kurang < 150 gr/hari. Sebagian besar subjek pengamatan memiliki status gizi baik yaitu 84%, kurang 4%, Lebih 4%, dan

obesitas 8%. Konsumsi sayur perhari pada subjek pengamatan lebih dari separuh dalam kategori kurang yaitu 56%, kategori cukup 44%. Konsumsi buah perhari pada subjek pengamatan sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 64%, kategori cukup 36%. Konsumsi sayur dan buah perhari pada subjek pengamatan sebagian besar dalam kategori kurang 60%, kategori cukup 40%.

Berdasarkan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi subjek pengamatan diperoleh jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang dan apel. Kedua jenis buah tersebut merupakan buah yang kaya zat gizi yang memiliki banyak manfaat khususnya untuk usia anak sekolah. Pisang mengandung serat tinggi, kalium, magnesium yang baik untuk otak. Apel kaya akan kandungan antioksidan, flavonoid, dan serat makanan. Pisang dan apel mengandung gula alami, yaitu sukrosa, fruktosa dan glukosa. Bersama serat dan ketiga gula alami ini, pisang dan apel dapat meningkatkan energi menuju pada status gizi baik.

Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah sawi hijau dan kangkung. Sawi hijau merupakan tanaman yang mengandung banyak zat gizi baik untuk tubuh, Sedangkan kangkung mengandung beragam vitamin dan mineral penting yang sayang untuk dilewatkan, seperti serat, vitamin A, Vitamin C, zat besi, kalsium, fosfor. Sayur mengandung vitamin, mikronutrien esensial, serat, protein nabati dan komponen biofungsional, konsumsi sayur cukup memiliki banyak manfaat, salah satu manfaat yaitu mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas, sehingga dapat mempengaruhi terhadap status gizi. Serat yang terkandung pada sayur memberikan rasa kenyang dengan waktu yang cukup lama, sehingga tubuh akan cenderung tidak tertarik dengan makanan-makanan lain sampai rasa kenyang tersebut hilang. Rasa kenyang ini dapat membantu mencegah seseorang berlebihan dalam asupan makanannya, sehingga dapat mempengaruhi pada status gizi.

Diharapkan kepada Petugas Gizi Puskesmas Kecamatan Bebandem, Karangasem untuk memberikan edukasi gizi mengenai konsumsi sayur dan buah untuk anak sekolah dasar serta untuk para orang tua agar lebih memperhatikan dan menjaga konsumsi sayur dan buah pada anak. Untuk konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang

per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Daftar Bacaan : 22 (2007 – 2020)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas Asung Kerta Wara Nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Pada Siswa SD Negeri 2 Budakeling”** pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih :

1. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr. sebagai pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
2. A.A Nanak Antarini,SST, M.P. sebagai pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan dan Ketua Prodi Gizi Program Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Perpustakaan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, Tenaga pendidikan, dan pihak-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.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENGAMATAN.....	vii
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	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Status Gizi.....	5
B. Konsumsi Sayur dan Buah.....	10
BAB III PROSEDUR PENGAMATAN.....	20
A. Tempat dan Waktu	20
B. Cara Memilih Subjek Pengamatan.....	20
C. Jenis Data.....	21
D. Cara Pengumpulan Data	21
E. Instrumen	22
F. Cara Pengolahan Data	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil.....	25
B. Pembahasan	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Simpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Ambang Batas Status Gizi.....	9
2. Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Umur	26
3. Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Status Gizi	27
4. Distribusi Subjek Pengamatan Konsumsi Sayur dan Buah	29

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
1. Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
2. Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Sayur.....	27
3. Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Buah.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	36
2. Identitas Subjek Pengamatan.....	37
3. Form Recall.....	38
4. Dokumentasi.....	40