KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI DAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPN 6 BENGKULU TENGAH TAHUN 2021

DISUSUN OLEH :

THARA LIA
NIM : P05130118039

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI D III GIZI
TAHUN 2021

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI DAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPN 6 BENGKULU TENGAH TAHUN 2021

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk

Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi

OLEH :

THARA LIA

NIM : P05130118039

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI D III GIZI

TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI DAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPN 6 BENGKULU TENGAH TAHUN 2021

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

THARA LIA
NIM: P0 5130118039

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal 06 Juli 2021

Mengetahui
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed	**Jumiyati, SKM., M. Gizi**
NIP. 198102172006042002	**NIP : 197502122001122001**

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI DAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPN 6 BENGKULU TENGAH TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

THARA LIA
NIM: P0 5130118039

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal 06 Juli 2021
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim penguji

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Darwis, SKp., M. Kes	**Nurhayati, SKM., MKM.**
NIP. 196301031983121002	**NIP. 196711201991022001**

Penguji III	Penguji IV
Jumiyati, SKM., M. Gizi	**Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed**
NIP. 197502122001122001	**NIP. 198102172006042002**

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

Dipindai dengan CamScanner

BIODATA PENULIS

Nama	**: Thara Lia**
Tempat/Tgl. Lahir	**: Lubuklinggau, 23 Januari 2000**
Jenis Kelamin	**: Perempuan**
Agama	**: Islam**
Anak Ke	**: Pertama**
Jumlah Saudara	**: dua**
Alamat	**: JL. Nangka II**
Nama Orang Tua	
1. Ayah	**: Tamrin**
2. Ibu	**: Lis Dayani**
Sosial Media	
Instagram	**: tharalia_**
E-mail	**: Tharalia2018@gmail.com**
Riwayat Pendidikan	
1. Tahun 2012	**: SD Negeri 53 Kota Lubuklinggau**
2. Tahun 2015	**: MTS Negeri 1 Kota Lubuklinggau**
3. Tahun 2018	**: SMA Negeri 3 Kota Lubuklinggau**
4. Tahun 2021	**: Perguruan Tinggi Poltekkes kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi.**

Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, 6 Juli 2021
Thara lia

GAMBARAN KONSUMSI DAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPN 6 BENGKULU TENGAH TAHUN 2021
13 Halaman, 6 Tabel, 9 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi sayur dan buah merupakan hal yang penting dalam memenuhi gizi seimbang, karena sayur dan buah mengandung vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk kesehatan yang optimal. Sebagai vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran konsumsi dan pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021.
Metode: Jenis penelitian ini adalah *deskritif* dengan rancangan penelitian *cross scotional*. Jumlah sampel sebanyak 53 siswa SMPN 6 Bengkulu Tengah dimbil dengan metode *Simple Random Sampling.* Data primer meliputi indentitas Responden dan pengetahuan tentang sayur dan buah diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan FFQ. Data yang diperoleh dianalisa secara univariat.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar 52% konsumsi Sayur remaja baik, hampir setegah dari remaja 50% memiliki konsumsi Buah tidak baik, sebagian besar dari remaja 66% memiliki pengetahuan baik.
Kesimpulan: Sebagian siswa memiliki konsumsi sayur baik, konsumsi buah tidak baik, pengetahuan dalam katagori baik. Bagi orang tua dan responden agar meningkatkan porsi sayur buah dan lebih sering mengkonsumsi jenis sayur dan buah yang beraneka ragam sesuai dengan yang telah dianjurkan, bagi guru agar memberikan sosialisasi dan pelaksanaan program penyuluhan tentang porsi konsumsi sayur dan buah bagi siswa SMP.

Kata Kunci : Konsumsi, Pengetahuan Sayur Dan Buah, Remaja
Daftar Pustaka: 43 (2012-2020)

Diploma Program III Nutrition Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Seript Writing, July 6, 2021
Thara Lia

DESCRIPTION OF CONSUMPTION AND KNOWLEDGE ABOUT VEGETABLES AND FRUIT IN SMPN 6 BENGKULU TENGAH IN 2021
13 Page, 6 Table, 9 Appendix

ABSTRACT

Background: Consumption of vegetables and fruit is important in meeting balanced nutrition, because vegetables and fruit contain vitamins, minerals and fiber needed by the body for optimal health. As vitamins and minerals contained in vegetables and fruit have a function as an antioxidant. The purpose of this study was to determine the description of consumption and knowledge about vegetables and fruits in adolescents SMPN 6 Bengkulu Tengah 2021.
Method: This type of research is descriptive with a cross scotional research design. The number of samples as many as 53 students of SMPN 6 Bengkulu Tengah was taken using the Simple Random Sampling method. Primary data includes respondent's identity and knowledge of vegetables and fruits obtained by using a questionnaire. Consumption of vegetables and fruit using FFQ. The data obtained were analyzed univariately.
Results: The results showed that most of the 52% of teenagers' vegetable consumption was good, almost half of the 50% teenagers had bad fruit consumption, most of the 66% teenagers had good knowledge**.**
Conlusion: Some students have good vegetable consumption, fruit consumption is not good, knowledge is in good category. For parents and respondents to increase the portion of fruit and vegetables and consume more varied types of vegetables and fruit according to what has been recommended, for teachers to provide socialization and implementation of counseling programs about the portion of vegetable and fruit consumption for junior high school students.

Keywords:Vegetable, Knowledge of Vegetables and Fruits
Bibliography: 43 (2012-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul "**Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SmpN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021**" sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, penyusun banyak mendapat masukkan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kesempatan ini, penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Eliana SKM, MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S. Gz., MPH, sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ahmad Rizal, SKM., MM sebagai Ketua Prodi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Ibu Arie Krisnasary, S.Gz., M. Biomed sebagai pembimbing I dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
5. Ibu Jumiyati. SKM., M. Gizi sebagai pembimbing II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
6. Bapak Darwis, SKp., M. Kes, ketua dewan penguji dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Ibu Nurhayati, SKM.,MKM, sebagai penguji l dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Adik-adik kelas 8 SMPN 6 Bengkulu Tengah yang telah bersedia menjadi responden, tanda bantuan dan pastisipasi kalian penelitian ini tidak akan berhasil diselesaikan.
9. Ayah dan ibu tercinta Tamrin dan Lis dayani, serta adikku Gusti awan yang senang tiasa memberikan do'a, dukungan dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat perjuanganku Bella, Memes, Ade dan satu angkatan yang telah memberikan dukungan terutama fenti, tri, lia, Mbak yuli, putri yang sudah rela basah kering membantu pelaksanaan penelitian, yang sudah merelakan setiap weekend karena harus membantu dalam penelitian KTI ini. Terimakasih banyak teman-temanku.

Kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, semogah Allah SWT membalas semuah kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan pahala yang setimpal. Penyusun menyadari bahwa Karya Tulis Ilmia ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penelitian mengharapkan saran dan kritik sehingga dapat membantu untuk perbaikan selanjutnya.

Bengkulu, 6 Juli 2021

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
ABSTRAK iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Bagi Peneliti 4
1.4.2 Bagi Remaja SMP 4
1.4.3 Bagi Sekolah 4
1.5 Keaslian Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Sayur dan Buah 6
2.1.1 Pengertian Sayur 6
2.1.2 Pengertian Buah 7
2.1.3 pengolongan sayur dan buah 8
2.1.4 Kandungan zat gizi sayur dan buah 8
2.1.5 Manfaat Sayur dan Buah 12
2.1.6 Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah 12
2.1.7 Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah 15
2.2 Pengetahuan 16
2.2.1 Pengertian Pengetahuan 16

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan 16
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan..... 18
2.2.4 Pengukuran Tingkat Pengetahuan..... 20
2.3 Remaja 20
2.3.1 Pengertian Remaja 20
2.3.2 Perilaku Makan Remaja 21
2.4 Metode FFQ 24
2.4.1 Pengertian FFQ..... 24
2.5 Kelebihan dan Kekurangan FFQ 25
2.6 Kerangka Teori 26

BAB III METODE PENELITIAN..... 27
3.1 Desain Penelitian 27
3.2 Variabel Penelitian 27
3.3 Defenisi Operasional 28
3.4 Populasi dan Sampel 28
3.4.1 Populasi..... 28
3.4.2 Sampel..... 28
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian 29
3.6 Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis Data 29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 32
4.1 Jalan Penelitian 32
4.2 Hasil Penelitian..... 33
4.2.1 Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja kelas VIII di SMP N 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021 33
4.2.2 Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja kelas VIII SMPN6 Bengkulu Tengah Tahun 2021 34
4.2.3 Gambaran Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah Pada Remaja di SMPN 6Bengkulu TengahTahun 2021. 35
4.3 Pembahasan 35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 41
5.1 Kesimpulan 41
5.2 Saran 41

DAFTAR PUSTAKA..... 43

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... 5

Tabel 2.1 Kandungan Sayur dan Buah..... 9

Tabel 3.3 DefInisi Operasional 28

Tabel 4.1 Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 6 Bengkulu Tengah 34

Tabel 4.2 Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 6 Bengkulu Tengah 34

Tabel 4.3 Gambaran Pengetahuan Tentang Sayur dan buah Pada Remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021..... 35

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.5 Kerangka Teori 26

Bagan 3.1 Desain Penelitian 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

Lampiran 2 Formulir FFQ

Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan

Lampiran 4 Master Data

Lampiran 5 Hasil SPSS

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7 surat izin penelitian

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sayur dan buah memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kurang mengonsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit. WHO merekomendasikan agar mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari. *Dietary Guidelines For America* memberikan rekomendasikan minimal 5 porsi sayur dan buah dalam sehari. Di Indonesia, berdasarkan gizi seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 5-8 porsi dalam sehari (Farisa, 2012).

Salah satu kelompok usia yang rentan mengkonsumsi sayur dan buah yaitu kelompok remaja yang merupakan periode penting karena massa ini mengalami pertumbuhan. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat. Jika sejak remaja pola makan seseorang salah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti. Konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan terdapat

dalam tumpeng gizi seimbang. Mengkonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2011).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi sayur dan buah ialah bahwa secara nasional konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Hasil laporan Riskerdas (2018), sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun termasuk dalam katagori kurang konsumsi sayur dan buah. Dari data hasil Riskerdas (2018), provinsi Bengkulu menunjukan proporsi penduduk umur ≥ 5 tahun yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah mencapai 94%. Berdasarkan hasil laporan provinsi Bengkulu 2018, pada penduduk ≥ 5 tahun di kebupaten Bengkulu Tengah yang mengkonsumsi sayur dan buah dari proporsi makan 1-2 porsi per hari 65,40%, 3-4 porsi per hari hanya 19,90 dan 5 porsi atau lebih per hari hanya 6,91 (Balitbangkes, 2019).

Menurut pedoman Gizi Seimbang dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi gelas 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menuruunkan resiko sulit buang air besar dan kegemukan.Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu (Kemenkes, 2014).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk perilaku makan seseorang. Faktor lainnya adalah status sosial ekonomi, budaya, dan ekologi. Pengetahuan gizi yang diperoleh seseorang bisa bersumber dari media massa baik cetak maupun elektronik dan juga dari sumber lainnya. Notoatmojo (2005) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan akan berdampak pada masalah gizi.

Hasil survei penelitian awal yang telah dilakukan di SMPN 6 Bengkulu Tengah pada tahun 2021 mengenai konsumsi sayur dan buah dari 10 orang didapatkan 8 (80%) siswa SMP yang konsumsi sayur dan buahnya baik dan 2 (20%) siswa SMP konsumsi sayur dan buah tidak baik. Sementara itu dari hasil Pengetahuan siswa SMP tentang sayur dan buah didapatkan 2 (20%) siswa SMP dengan tingkat pengetahuan baik dan 8 (80%) siswa SMP dengan tingkat pengetahuan tidak baik.

Berdasar uraian tersebut, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran konsumsi sayur dan buah, pengetahuan sayur dan buahpada remaja di smpn 6 bengkulu tengah tahun 2021.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran konsumsi dan pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja di SMPN 6 bengkulu tengah tahun 2021.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.2 Tujuan Umum

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja di SMPN 6 bengkulu tengah tahun 2021.

1.3.1 Tujuan Khusus

a. Diketahui gambaran konsumsi sayur pada remaja SMPN 6 bengkulu tegah tahun 2021
b. Diketahui gambaran konsumsi buah pada remaja SMPN 6 bengkulu tegah tahun 2021
c. Diketahui gambaran pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja SMPN 6 bengkulu tegah tahun 2021

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman serta meningkatkan pengetahuan tentang proses dan cara penelitian deskriptif sederhana mengenai pengetahuan dan konsumsi sayur serta buah pada remaja.

1.4.2 Bagi Siswa SMP

Menambah pengetahuan terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah serta bisa diterapkan bagi siswa SMPN 6 bengkulu tengah sehingga dapat menjaga dan mengetahui makanan yang baik.

1.4.3 Bagi sekolah

Menjadi referensi sebagai salah satu cara untuk sekolah agar dapat membantu meningkatkan pengetahuan khususnya bidang gizi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Nurdianah ,dkk (2014)	Gambaran pengetahuan, sikap, ketersediaan dan pola konsumsi sayur dan buah remaja di makassar	*Accidental sampling*	Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa responden yang berpengetahuan baik lebih banyak pada SMA N 16 makkasar sebanyak 63,1% sedangkan pada SMA n 10 makassar lebih banyak berpengetahuan kurang baik sebanyak 58,5%.
2	Ivo Gustiara(2013)	Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 pekanbaru	*Cross sectional*	Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa dapat diketahui bahwa sebanyak 71,9% responden suka mengonsumsi sayuran dan 28,1% responden tidak suka mengonsumsi sayuran.
3.	(Bella Nadya Rachman, 2017)	Faktor-faktor berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar	*Crosse sectional*	Dari hasil penelitian ada hubungan pengetahuan tentang buah dan sayur dengan konsumsi sayuran di daerah rural/urban
4	Andhia Endrika dkk (2015)	Kecukupan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negri 1 Hilir	*Simple random sampling*	Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswa tidak suka buah dan sayur cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur (77,3%). Sehingga kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat kesukaan siswa terhadap konsumsi buah dan sayur.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sayur dan Buah

2.1.1 Pengertian Sayur

Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati) sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Bagian tumbuhan yang dapat dimakan dan dijadikan sayur adalah daun, batang, bunga, dan buah muda sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan sayur. Dalam hidangan orang Indonesia, sayur mayur adalah sebagai makanan pokok pemberi serat dalam hidangan serta pembasah karena umunya dimasak (Dwiyantiningsih,2018).

2.1.2 Pengertian Buah

Buah merupakan organ pada pertumbuhan bunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah-buahan merupakan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat diperlukan oleh tubuh manusia. Selain itu, buah merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dapat dimakan kapan saja untuk mendapatkan rasa manis. Buah biasanya di makan mentah, tetapi dsapat juga diolah dan diawetkan (Santoso, 2004).

2.1.3 Pengolongan Sayur dan Buah

1. Pengolongan buah menurut Astawan (2008), berdasarkan ketersediaan di pasar, buah-buahan dapat dibedakan menjadi
   a. Buah bersifat musiman seperi durian, mangga, rambutan, dan lain-lain
   b. Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, papaya, dan lain-lain
   c. Penggolongan sayur menurut Astawan (2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi :
      1) Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk dan bayam
      2) Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol
      3) Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun dan tomat
      4) Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung
      5) Sayuran akar seperti wortel dan lobak
      6) sayuur umbi seperti kentang dan bawang
   d. Menurut Almatsier (2005), sayuran kelompok A mengandung sedikit sekali energi, protein dan hidrat arang, sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya
      1) Daun bawang, daun kacang panjang, daun labu siam, daun lobak, oyong (gambas)
      2) Kankung, ketimun, tomat, kecipir, kol, kembang kol, labu air, lobak, papaya muda.

3) Rebung, sawi, selada, seledri. Tauge, tebu terubuk, terong, cabe hijau besar.

e. Sayuran kelompok B, dalam satu-satuan penukar mengandung : 50 Kkalori, 3 gram protein dan 10 gram hidrat arang. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan.

1) Bayam, buncis, daun beluntas, daun ketela rambat, daun lenca
2) Daun malinjo, daun pakis, daun singkong, daun papaya, jagung muda, jantung pisang, genjer, kacang panjang, kacang kapri.
3) Katuk, kucai, labu siam, labu waluh, nangka muda, pare, tekokak, wortel.

2.1.4 Kandungan Sayur dan Buah

Menurut almatsier (2005), buah-buahan termasuk golongan yang kelima satu satuan penukar mengandung : 40 Kkalori, 10 gram hidrat arang.

Tabel 2.1

Bahan makanan	Berat (g)	Urt	Bahan makanan	Berat (g)	Urt
Alpukat	50	½ bh bsr	Mangga	50	½ bh bsr
Apel	75	½ bh sdg	Nanas	75	1/6 bh sdg
Anggur	75	10 bj	Nangka masak	50	3 bj
Belimbing	125	1 bh bsr	Papaya	100	1 ptgg sdg
Jambu biji	100	1bh bsr	Pir	100	½ bh
Jambu air	100	2 bh sdg	Pisang ambon	75	1 bh sdg
Jambu bol	75	¾ bh sdg	Pisang raja sereh	50	2 bh kel
Duku	75	15 bh	Rambutan	75	8 bh
Durian	50	3 bj	Salak	75	1 bh sdg
Jeruk manis	100	2 bh sdg	Sawo	50	1 bh sdg
Kedondong	100	1 bh sdg	Sirsak	50	½ gls
Kemang	100	1 bh bsr	Semangka	150	1 ptg bsr

Sumber : almatsier (2005)

Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan mineral. Vitamin yang banyak terkandung dalam buah-buahan adalah vitamin C dan B kompleks. Pada bebrapa buah juga terhadap kandungan vitamin A,D dan E yang sangat penting bagi tubuh. Vitamin A,D dan E merupakan *antibioksidan* alami yang mempunyai manfaat untuk melawan radikal bebas, penyebab penuaan dini dan berbagai jenis kanker, kandungan mineral yang terdapat didalam buah-buahan antara lain zink besi, seng, tembaga, kalsium, fosfor, dan lain-lain. Mineral memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Astiawan, 2008).

Sayur dan buah memiliki banyak memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan tersebut antara lain adalah sebagai berikut: (Marlinda Putri Dejesetya, 2016)

a. Karoten (Vitaman A)

Sayur dan buah mengandung karotenoid yang merupakan provitamin A. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Sumber katoren adalah sayuran berwarna hijau tua dan buah-buahan yang berwarna kuning-jingga, seperti daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, jeruk, nangka, pepaya dan mangga.

b. Vitamin C

Vitamin C (asam askorbat) berfungsi fisiologis yang kolagin, membantu absorpsi zat besi, dan sebagai antioksidan. Vitamin C pada umumnya hanya terdapat didalam pagan nabati yaitu sayuran dan buah segar. Contoh sayur dan buah yang mengandung vitamin C adalah jambu biji, jeruk, rambutan, mangga, papaya, kol, kembang kol, selada air, bayam, dan tomat. Kekurangan vitamin C yang berat bisa menimbulkan penyakit sariawan.

c. Vitamin E

Vitamin E (alfa tokoferol) berfungsi sebagai antioksidan yang larut lemak. Sayuran berdaun hijau dan buah merupakan sumber vitamin E yang baik.

d. Vitamin K

Vitamin K mempunyai fungsi yang spesifik sebagai biokasalisator atau sebagai koenzim. Sumber utama vitamin K adalah sayuran daun berwarna hijau (daun selada dan bayam), buncis, kol, kacang polong, dan brokoli.

e. Kalium

Kalium dan natrium berperan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Sumber utama adalah makanan segar terutama sayur dan buah. Sayur dan buah yang mengandung kalium adalah pisang, alpukat, pepaya, durian, mangga, jeruk, anggur, semangka, nanas, selada, tomat, bayam, dan wortel.

f. Zat Besi (Fe)

Zat besi sayuran yang mengandung oksalat tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologis rendah. Contoh sayuran yang mengandung zat besi adalah bayam, kangkung, sawi, dan daun singkong.

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena pada masa remaja sedang mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, pada masa remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya sehingga dibutuhkan zat gizi yang lebih banyak. Konsumsi makanan yang kurang atau tidak sesuai kebutuhan dapat menyebakan terganggunya proses metabolisme tubuh. Konsumsi

makanan yang berlebihan tanpa diiringi aktivitas fsik yang cukup, dapat menyebabkan gangguan pada tubuh (Adriani, 2016).

2.1.5 Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Manfaat sayur dan buah secara garis besar adalah sumber serat, vitamin, dan mineral yang baik bagi tubuh dan kesehatan manusia. Ada banyak jenis sayuran yang ada di Indonesia yang berkhasiat untuk meningkatkan kesehatan dan metabolisme tubuh. Secara umum manfaat sayuran adalah melancarkan BAB, sebagai sumber vitamin, mineral, dan gizi bagi tubuh, mencegah kanker, mencegah kegemukan, meningkatkan sistem imum dan meningkatkan kesehatan syaraf dan mata.

2.1.6 Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi sayur dan buah menurut Ruwaidah (2007), antara lain :

a. Meningkatkan Kolesterol

Darah Jika tubuh kurang konsumsi sayur dan buah yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam sayur dan buah mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah.

b. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya (Ruwaidah, 2007). Kandungan vitamin A dalam sayur dan buah penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradapatasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat (Almatsier, 2004).

c. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Sayur dan buah sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker.

d. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Diet tinggi lemak dan rendah serat (sayur dan buah) dapat meningkatkan risiko kanker kolon. Penelitian epidemiologis menunjukkan perbedaan insiden kanker kolorektal di Negara maju seperti Amerika, Eropa dan di Negara

berkembang seperti Asia dan Afrika. Hal itu dikarenakan perbedaan jenis makanan di Negara maju dan Negara berkembang tersebut, dimana masyarakat di Negara maju lebih banyak mengonsumsi lemak dari pada di Negara berkembang. Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut insulin growth faktor (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh.

e. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang. Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Buah juga berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan (snack) yang sehat dibandingkan dengan makanan

jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup (Khomsan, dkk, 2009).

f. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

Konsumsi serat makanan dari sayur dan buah, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari sayur dan buah.

2.1.7 Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Badan kesehatan dunia (WHO) secara umum mengajurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari terdiri dari 250 gram sayur (serta dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (serta dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi

masyarakat Indonesia terutama balita dan anak-anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah-buahan 300-400 gram per orang perhari dan per hari bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari sekitar dua-pertiga dan jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No, 41 Tahun 2014 (Kemenkes Kesehatan Republik Indonesia 2017).

2.2 Pengetahuan

2.2.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari segala kita ketahui, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui suatu panca indra manusia yang dimilikinya seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Hampir sebagai besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga. Demikian juga pengetahuan seseorang terhadap objek tersebut mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda (Notoadmodjo, 2013).

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

Secara sederhana pengetahuan dibedakan menjadi beberapa tahapan berikut :

a. Tahu (*Know*)

Tahu berati sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya yang berasal dari pengamatan terhadap sesuatu. Misalnya: tahu buah tomat kaya vitamin C dan demam berdarah ditularkan melalui nyamuk *adies adepti*.

b. Memahami (*Cemprehension*)

Memahami bukan hanya sekedar tahu, tidak hanya sekedar dapat menyebutkan, tetapi sesorang harus untuk menginterpretasikan secara benar objek yang diketahuinya.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah seseorang yang mampu menerapkan dan melakukanapa yang diketahuinya pada situasi yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan, memisahkan atau mengelompokan, dan mencari hubungan yang berkaitan antara komponen-komponen yang terdapat pada suatu objek yang diketahuinya.

e. Sintetis (*Synthetis)*

Sintetis ialah mereka yang mampu untuk merangkum dan meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen yang dimilikinya.

f. Evaluasi (*Evaluation)*

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi terhadap objek tertentu (Agustini, 2014).

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman & Agus (2013) faktor-faktor yang mempengaruh pengetahuan diantaranya sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pengetahuan dengan pendidikan yang tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan tentang kesehatan.

b. Media/Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formasi maupun nonformal dapat memberiakan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Perkembangan teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan karena untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukannya baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

d. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berbeda dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya intaraksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Lingkungan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

f. Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya sehingga pengetahuan yang

diperolehnya semakin membaik. Usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang individu akan mengetahui informasi dan hal yang baru.

2.2.4 Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Dalam mengukur pengetahuan harus diperhatikan atau kalimat pertanyaan menurut tahapan pengetahuan (Riyanto, 2013).

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes atau kuesioner tentang objek pengetahuan yang akan diukur. Selanjutnya dilakukan penilaian dengan menggunakan skla *Guttman,* dimana setiap jawaban yang benar dari masing-masing pertanyaan diberikan nilai 1 jika benar dan jika salah diberikan 0 (Budiman,Riyanto. A, 2013).

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Selain itu juga, remaja merupakan perkembangan yang terjadi pada individu baik wanita maupun pria yang berbeda pada masa anak-anak dan dewasa berada di kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Masa rentan ditemukan pada kisaran usia 10-19 tahun, menurut WHO. Sementara itu diungkapkan dalam peraturan

Permenkes No 25 tahun 2014, yang menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Berbeda lagi dengan badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) yang mendefinisikan remaja dalam usia 10-24 tahun dan belum nikah (Munjiat, 2018).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan waktu yang relatif singkat. Masa remaja merupakan terhadap perkembangan fisik, psikis, sosial, dan gizi. Remaja sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, diawali dengan masa pubertas, yaitu proses perubahan fisik (Munjiat, 2018). Perubahan fisik lainnya di tandai dengan pertambahan berat badan yang juga relatif cepat. Pertumbuhan fisik ini juga diikuti dari dalam tubuh remaja, yaitu masa otot demikian juga masa tulang, semakin kokoh dan kuat (Munjiat, 2018).

2.3.2 Perilaku Makan Pada Remaja

Remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Remaja berusaha keras untuk menunjukkan kemandiriannya, mereka mulai menghabiskan lebih banyak waktu luar rumah dan mulai makan di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengkonsumsi makanan ringan atau snack. Pada snack yang di konsumsi biasanya jatuh pada

makanan cepat, nyaman, tapi sering tinggi kalori dan lemak (Munjiat, 2018).

Pada umumnya remaja lebih suka sering melewatkan sarapan dan lebih menyukai mengkonsumsi makanan ringan atau snack sebagai pengganti makanan siang. Perilaku makan pada remaja yang lebih menyukai makanan ringan (snack), serta sengaja tidak makan karena kesibukan beraktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengkonsumsi makanan cepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan gizi di dalamnya. Perilaku makan remaja tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi (Purnama, 2020).

Menurut Adriani (2012) Gangguan makan gangguan makan yaitu anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Penderita anoreksia, mereka cenderung melakukan pembatasan konsumsi makan yang tidak wajar, sehingga berat badan mereka cenderung kurus. Gangguan makanan ini sering terjadi pada remaja dan wanita dewasa, hanya sedikit laki-laki yang menderita gangguan ini.

1. Aspek-aspek perilaku makan

Banyak aspek yang menentukan perilaku makan pada remaja. Beberapa para ahli telah melakukan penelitian dan memberikan penyimpulan yang cukup berbeda. Aspek-aspek

apa saja yang mempengaruhi perilaku makan remaja.Pendapat pertama tentang perilaku makan remaja menurut Levi dkk (dalam Witari, 1997). Perilaku makan yang disebutkan penelitian adalah sebagai berikut :

a. Keteraturan makan, seperti memperhatiakan waktu makan
b. Kebiasaan makan
c. Alasan makan karena menurut kebutuhan fisilogis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (mood, perasaan, suasana, suasana hati) dan kebutuhan sosial (teman sebaya, gengsi).
d. Jenis makanan yang dimakan
e. Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan

Berbeda dengan Komasan (2003). Menjelaskan bahwa mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja.

a. Pengaruh teman sebaya
b. Media massa
c. Tingkat ekonomi
d. Suasana dalam keluarga
e. Kemajuan industri makanan

2. Aspek perubahan pada remaja

Dua aspek pokok dalam perubahan pada remaja, yakni perubahan fisik atau biologis dan perubahan fisikologis (Notoadmodji, 2007).

a. Perubahan fisik (Pubertas)

Masa remaja diawali dengan perubahan yang sangat cepat dan biasa disebut pubertas. Dengan adanya perubahan tersebut akan terjadi perubahan fisik yang dapat diamati seperti pertumbuhan tinggi dan berat badan pada remaja atau biasa disebut pertumbuhan dan kematangan seksual sebagai hasil dari kematangan hormonal.

b. Perubahan Psikologis

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa transisi sering kali menghadapkan individu yang bersangkutan pada situasi yang di satu pihak ia masi kanak-kanak dan di lain pihak ia harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Situasi-situasi yang menimbulkan konflik itu sering menyebabkan banyak tingkah laku yang aneh, dan kalau tidak dikontrol bisa menimbulkan kenakalan.

2.4 Metode FFQ

2.4.1 Pengertian FFQ

Metode FFQ adalah metode survei konsumsi makanan yang digunakan untuk mengukur satatus gizi secara tidak langsung. FFQ merupakan kuesioner yang menggambarkan frekuensi responden dalam mengonsumsi beberapa jenis makanan dan minuman. Frekunsi makan dapat dilihat dalam satu hari, satu minggu, satu

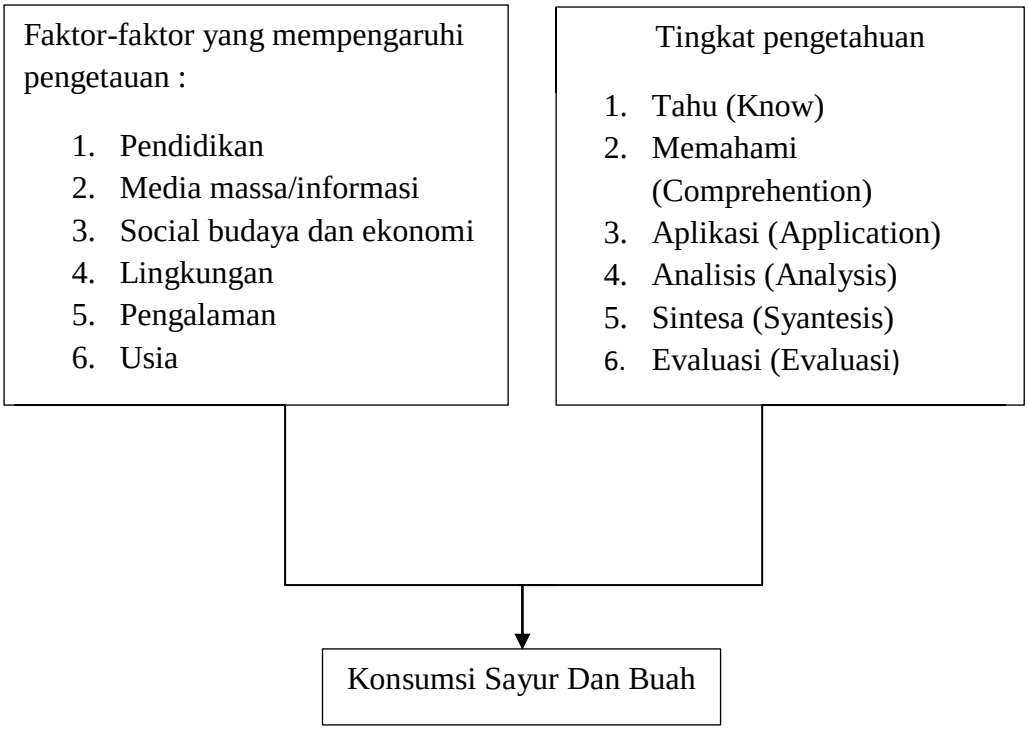
bulan atau satu tahun (Departmen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007). Kegunaan metode FFQ adalah memiliki keterkaitan antara asupan makanan tertentu dan kandungan zat gizi tertentu terhadap resiko kejadian penyakit. FFQ tidak ditunjukan untuk menilai asupan zat gizi saja, tetapi lebih dikhususkan menilai adanya korelasi antara panjanan konsumsi makanan tertentu terhadap timbulnya kasus kelainan gizi. Pajanan asupan zat gizi dalam waktu lama berimplikasi pada kondisi kesehatan tubuh secara umum (Sirajadin dkk., 2014).

Menurut (Laksmi Widajanti, 2009) adalah A (Sering)= lebih 1 kali sehari (tiap kali makan), skor 50; B (Sering dikonsumsi)= 1 kali sehari (4-6 kali seminggu), skor 25; C (biasa dikonsumsi)= tiga kali perminggu, skor 15;D (kadang-kadang dikonsumsi)= kurang tiga kali perminggu (1-2 kali perminggu) skor 10; E (jarang dikonsumsi)= kurang dari satu kali perminggu, skor 1;F (tidak dikonsumasi) skor= 0

2.4.2 Kelebihan dan Kekurangan Metode FFQ

1. Kelebihan motode *food frequency*, antara lain: relatif murah, sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden.
2. Kekurangan metode *food frequency*, antara lain: tidak dapat menghitung intake zat gizi, sulit mengembangkan kueisioner pengumpulan data, membuat pewawancara bosan, dan responden harus jujur serta memiliki motivasi tinggi (Supariasa,2002).

2.5 Kerangka Teori



Sumber : Modifikasi Notoatmodji (2007), Astawan (2008)

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional* yaitu untuk mengetahui Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang sayur dan buah Pada Remaja SMPN 6 Bengkulu Tengah Kota Bengkulu Tahun 2021 yang diukur dalam 1 waktu.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Notoadmodjo, 2005). Variabel dalam penelitian ini adalah konsumsi sayur dan buah dan pengetahuan sayur dan buah

3.3 Defenisi Operasional

3.1 Tabel Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Konsumsi sayur	Banyaknya konsumsi sayur yang dikonsumsi dalam satu bulan berakhir	Wawancara	FFQ	0=Tidak baik jika skor ffq total ≤ nilai Median 14,0 1= Baik jika skor ffq total > nilai median 14,0	Ordinal
2	Konsumsi buah	Banyaknya konsumsi buah yang dikonsumsi dalam satu bulan berakhir	Wawancara	FFQ	0=Tidak baik jika skor ffq total ≤ nilai Median 13,4 1= Baik jika skor ffq total > nilai median 13,4	Ordinal
2	Pengetahuan	Tingkat scor kemampuan responden dalam menjawab pengetahuan mengenai sayur dan buah	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan	Kuesioner	0=Tidak baik jika skor total ≤ nilai Median 50 1= Baik jika skor total > nilai median 50	Ordinal

1.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah remaja SMPN 6 Bengkuluh tengah tahun 2021. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII dengn jumlah 111 orang

1.4.2 Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja SMPN 6 Bengkulu Tengah sebanyak 53 siswa dilakukan secara acak dengan teknik *simple random sampling* tanpa memperhatikan strata yang

ada dalam populasi itu (Notoadmojo, 2005). Jumlah sampel pada penelitian ini dapat diketahui dengan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

$$n = \frac{111}{1+111(0{,}1^2)}$$

n = 52,6 = 53 sampel

3.5 Waktu dan Tempat Penelitan

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei sampai dengan juni 2021 Di SMPN 6 Bengkulu Tengah.

3.6 Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data

1. Sumber data

   a. Data primer

   Data konsumsi sayur dan buah diperoleh dari kuesioner FFQ, data pengetahuan tentang sayur dan buah diperoleh dari kesioner. Data jumlah sayur dan buah diolah secara menual dengan cara mengitung rata-rata konsumsi sayur dan buah perhari.

   b. Data Skunder

   Data skunder adalah data yang diperoleh dengan cara mengambil data yang ada disekolah, yaitu berupa nama, jumlah, dan kelas atau bentuk absen.

2. Pengolahan Data

Dalam penelitian pengolahan data merupakan hal yang penting, karena data yang diperoleh langsung dilapangan merupakan data mentah yang belum siap untuk disajikan (Rachmat, 2015). Berikut tahapan-tahapan dalam mengolah data:

1. *Editing* (Pemeriksaan Data), proses memeriksa atau mengecek kembali data yan telah dikumpulkan melalui instrumen penelitian. Pemeriksaan yang dilakukan mencakup jumlah dan kelengkapan jawaban dari kuesioner yang diberikan.
2. *Coding* (Pengkodean Data), proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang dapat dalam instrument pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti.
3. *Tabulating* (Tabulating Data), Setelah dilakukan pengkodean maka data akan ditabulasi dengan memberikan skor pada masing-masing jawaban pada kuesioner.
4. *Entry* (Memasukkan Data), memindahkan data rata-rata konsumsi sayur dan buah.
5. *Cleaning* (Pembersihan Data)

   Cleaning atau pembersihan data adalah pengecekan kembali data yang sudah di entry apakah terdapat kesalahan atau tidak. Tujuan dari proses ini agar pada saat menganalisis data bebas dari kesalahan (Notoatmodjo, 2012).

3. Analisis Data

Hasil dari data yang telah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel analisis secara univariat. Analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel, dalam hasil penelitian menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Jalan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu yaitu 14 juni 2021 sampai 26 di SMP N 6 Bengkulu Tengah yang dilakukan secara *door to door*, dikarenakan siswa sekolah secara daring *(Online).* Penelitian ini dilakukan dengan mendatangi masing-masing rumah siswa.

Pelaksanaan penelitian dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Adapun tahap persiapan di mulai dari pengurusan surat izin penelitian dari institusi pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu Dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Bengkulu Tengah (Kesbangpol) yang memberikan rekomendasi penelitian dari tangal 14 juni sampai 26 juni 2021. Setelah mendapatkan surat izin penelitian, kemudian dilanjutkan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Bengkulu Tengah. Selanjutnya setelah mendapatkan izin dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Bengkulu Tengah surat diserahkan kepala Sekolah SMPN 6 Bengkulu Tengah.

Data primer yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data konsumsi dan pengetahuan tentang sayur dan buah dengan wawancara menggunakan kuesioner FFQ dan kuesioner penelitian yang berisi 10 (Sepuluh) pertanyaan tentang pengetahuan sayur dan buah. Data sekunder adalah jumlah siswa di SMPN 6 Bengkulu Tengah.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu, dengan dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling* yaitu sampel yang dipilih secara random dari jumlah populasi yang ada di SMPN 6 Bengkulu Tengah, jumlah sampel pada penelitian yaitu 53 sampel.

Data yang telah dikumpulkan, hasilnya diperiksa kembali apakah sudah sesuai dengan kriteria penelitian kemudian dibuat master tabel. Setelah itu data dimasukan ke dalam Komputer diolah dengan menggunakan SPSS kemudian lalu membuat laporan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah dianalisis.

4.2 Hasil Penelitian

Hasil kuesioner FFQ dikelompokan berdasarkan pada nilai median yang di dapatkan dari skor frekuensi konsumsi sayur dan buah.

Tabel 4.2.1 Gambaran Konsumsi Sayur pada remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021

Konsumsi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak baik	25	47,2
Baik	28	52,8
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 4.2.1 diketahui bahwa konsumsi sayur pada remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah sebagian besar baik (52,8%).

Tabel 4.2.2 Gambaran Konsumsi Buah Pada remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021

Konsumsi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Baik	27	54,7
Baik	26	45,3
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 4.2.2 diketahui bahwa konsumsi buah pada remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah sebagian besar tidak baik (54,7%).

Tabel 4.2.3 Gambaran Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Baik	18	34,0
Baik	35	66,0
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 4.2.3 diketahui bahwa pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja di SMPN 6 Bengkulu Tengah sebagian besar baik (66,0%).

4.3 Pembahasan

4.3.1 Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja Di SMPN 6 Bengkulu Tengah

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan bahwa konsumsi sayur pada remaja SMPN 6 Bengkulu Tengah sebagian besar baik (52,8%) sayur yang sering dikonsumsi adalah oyong, sawi putih, wortel, tomat. Pada saat wawancara dilakukan, pada siswa SMP yang tidak suka konsumsi Sayur yaitu kemangi, kubis,

toge kacang kedelai. Mereka memberikan alasan karena rasanya kurang enak.

Sayuran juga merupakan sumber vitamin, mineral, serat yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu, seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan, selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas (Khomsan, dkk, 2008).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan Ivo Gustira (2013) pada penelitian siswa SMA Negri Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah didapatkan jenis sayur yang paling sering dikonsumsi siswa adalah kangkung, bayam dan wortel. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Devi Trisna R (2011) pada remaja putri SMPN 3 Surakarta mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah didapatkan jenis sayur yang paling sering dikonsumsi siswa adalah wortel.

Rekomendasi Podoman Gizi Seimbang, WHO mengajurkan konsumsi sayur dan buah sejumlah 400 gram per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 $^{1}/_{2}$ porsi gelas sayur setelah dimasak dan ditirkan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah

pisang ambon, ukuran sedang atau 1 ½ potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Kemenkes, 2014).

4.3.2 Gambaran Konsumsi Buah Pada Remaja Di SMPN 6 Bengkulu Tengah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa konsumsi buah pada remaja SMPN 6 Bengkulu Tengah sebagian besar tidak baik (54%) buah yang jarang dikonsumsi adalah anggur, manggis, melon, rambutan. Hal ini dikarenakan buah yang dikonsumsi bersifat musiman dan mereka mengatakan ketersediaan pangan ditingkat keluarga masih rendah. Pada saat wawancara dilakukan, buah yang sering dikonsumsi papaya, semangka dan pisang .

Menurut Khomsan, dkk (2003) buah mempunyai banyak manfaat buah untuk kesehatan tubuh sangat beragam. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi buah penting untuk kesehatan. Buah merupakan sumber vitamin, mineral, serta berbagai nutrisi dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh manusia , seperti vitamin A, pototasium, folat. Serat larut air dan serat tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit.

.

Buah merupakan sumber antioksidan yang sangat baik bagi kesehatan dalam jangka panjang. Konsumsi buah secara rutin dapat menurunkan berbagai risiko gangguan kesehatan mulai dari sakit kepala, peradangan, hingga gangguan kesehatan serius, termasuk penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), kanker dan diabetes. Buah-buahan juga memiliki kandungan air yang tinggi sehingga bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi dehidrasi yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan (Khomsan, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ivo Gustira (2013) Pada penelitian siswa SMA Negeri Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah didapatkan jenis Buah yang paling sering dikonsumsi siswa adalah jeruk. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Devi Trisna R (2011) pada remaja putri SMPN 3 Surakarta mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah didapatkan jenis Buah yang paling sering dikonsumsi siswa adalah jeruk, mangga, dan pepaya.

Rekomendasi Podoman Gizi Seimbang, WHO mengajurkan konsumsi sayur dan buah sejumlah 400 gram per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 $^{1}/_{2}$ porsi gelas sayur setelah dimasak dan ditirkan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon, ukuran sedang atau 1 ½ potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Kemenkes, 2014).

4.3.3 Gambaran Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah Pada Remaja Di SMPN 6 Bengkulu Tengah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengetahuan sayur dan buah menunjukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan baik (66%). Walaupun demikian siswa tidak memiliki pemahaman tentang konsumsi sayur dan buah baik dalam segi porsi maupun jenis sayur dan buah.

Pengetahuan siswa sebagai besar tergolong baik dikarenakan di SMPN 6 Bengkulu Tengah sendiri sudah diajarkan pengetahuan tentang sayur dan buah. Pengetahuan siswa baik dipengaruhi dari faktor media massa seperti TV dan Handpone. Menginjak usia remaja usia juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola fikir seseorang, sehingga pengetahuan yang diperoleh siswa semakin menaik.

Berdasarkan analisis jawaban dari kuesioner diketahui bahwa pertanyaan yang paling banyak dijawab benar oleh siswa SMP adalah pertanyaan nomor 9 mengenai dampak/akibat dari kekurangan sayur dan buah dari 53 siswa SMP hanya 13 yang menjawab salah. Sedangkan untuk pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh siswa SMP ialah pertanyaan nomor 10 mengenai porsi buah dalam 1 hari sama dengan hanya 16 yang menjawab benar. Selanjutnya nomor 6 tentang jumlah sayur yang dimakan setiap harinya, yang menjawab benar hanya 19 orang.

Berdasarkan analisis distribusi pada jawaban pengetahuan siswa SMP dapat disimpulkan bahwa siswa SMP mengetahui informasi tentang sayur dan buah berasal dari orang tua, guru atau berbagai macam sumber, misalnya dimedia massa, media poster, kerabat dekat. Sehingga mereka telah mengetahui dampak/akibat dari kekurangan sayuran dan buah. Akan tetapi, siswa SMP belum memahami tentang besaran porsi sumber yang harus mereka konsumsi.

Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor pentingnya dalam memiliki makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat. Notoadmojo (2004) juga mengatakan hal yang sama bahwa kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memiliki makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan akan berdampak pada masalah gizi lainnya.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

4.4 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran konsumsi dan pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja di SMPN 6 bengkulu tengah tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja di SMPN 6 bengkulu tengah memiliki hasil konsumsi sayur sebagian besar baik.
2. Remaja di SMPN 6 bengkulu tengah memiliki hasil konsumsi buah sebagian besar tidak baik.
3. Remaja di SMPN 6 bengkulu tengah memiliki hasil Pengetahuan tentang sayur dan buah sebagian besar baik.

5.1 Saran

1. **Bagi Siswa**

   Diharapkan bagi siswa dapat menerapkan konsumsi sayur dan buah sesuai dengan yang dianjurkan.

2. **Bagi Sekolah**

   Pihak sekolah dapat memberikan informasi dan mensosialisasikan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah di SMPN 6 Bengkulu Tengah.

3. Penelitian Lanjut

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa maupun masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

Arbie, F. (2015) 'Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur DanBuah Pada Remaja', *Health and Nutrition Journal*, I, pp. 23– 31.

Budiman AR. 2013. Pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. Jakarta :Salemba Madika

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu (2018) 'Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu', *Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu*, pp. 1–200. Available at: dinkes.bengkuluprov.go.id.

Dapertemen kesehatan Republik Indonesia 2013. *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2013*. Jakarta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dapertemen Kesehtan RI.

Dalimartha S, Adrian F. 2013. Buah Sayur Buku Fakta Ilmu Buah Sayur. Jakarta ; Penebar Plus.

Endrika, A. and dkk (2015) 'Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir', *Jom Fk*, 2(2), pp. 1–12. Available at: https://media.neliti.com/media/publications/185458-ID-kecukupan-konsumsi-sayur-dan-buah-pada-s.pdf. Kristen Satya Wacana', 5(1), pp. 95–103.

Farisa, Soraya 2012. *Skiprisi: Hubungan sikap, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2021*. FKM Universitas Indonesia

Gustiara, ivo, 2013, *jurnal procure*: Konsumsi Sayur dan Buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru, 1(8), 50-57.

Hamidah, S. (2015) 'Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Disampaikan dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta', *Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*, pp. 1–10.

Hermina, H. and S, P. (2016) 'Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), pp. 4–10. doi: 10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218.

Indah L,dkk. 2014. Gambaran Pengetahuan Sikap Pada Remaja SMA, Ketersediaan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Banteang. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin

Indarati R. dan Garijito M. 2014. Pendidikan Konsumsi Pangan. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Kecana Prenadamedia Group. Jakarta.

Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Diakses: 2 Oktober 2017, Dari Http;//Gizi.Depkes.Go.Id/Dwonload/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.Pdf.

Khomsan, Ali. 2008. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Kusharto. Clara M dan Madanijah, S 2015. *Jurnal Gizi*: Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor, 10(1), 71-76.

Lupiana, M. and Sadiman, S. (2017) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), p. 75. doi: 10.26630/jkm.v10i2.1729.

Munjiat, S. M. (2018) 'Peran Agama Islam Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Usia Remaja', *Al-Tarbawi Al-Haditsah : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), pp. 170–190. doi: 10.24235/tarbawi.v3i1.2954.

Muthmainah, F. N. *et al.* (2019) 'Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines', *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), pp. 178–187. Available at: https://www.researchgate.net/publication/337353160_Konsumsi_Sayur_dan_Buah_pada_Siswa_SMP_sebagai_Implementasi_Pedoman_Gizi_Sembang.

Nay, N. V. ., Rattu, J. A. . and Adam, H. (2020) 'Hubungan Antara Pengetahuan Dan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Kolongan Atas Sonder Kabupaten Minahasa', *Jurnal KESMAS*, 9(5), pp. 56–63.

Nenobanu, A. I. *et al.* (2018) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana', 5(1), pp. 95–103.

Notoadmodjo, S. 2005. Metodologi penelitian kesehatan. Edisi Revisi Jakarta: PT Rineka Cipta.

Notoadmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku. Cetakan Pertama PT Rineka Cipta. Jakarta.

Pengetahuan, G. *et al.* (2014) 'PADA REMAJA SMA DI KABUPATEN GOWA Description of Knowledge , Attitude , the Availability of Fruit and Vegetables at the Household Consumption Patterns and Fruit and Vegetable Adolescent High School in Gowa HasraRyska, Veni Hadju, Saifuddin Sirajuddin B'.

Puspitarani, Dinar. 2006. Skripsi: Gambaran prilaku konsumsi serat dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada remaja di SLTP labschool rawangun Jakarta timur tahun 2006. Depok: FKM UI.

Putra, K. W. 2016. Skripsi: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Rachman, B. N., Mustika, I. G. and Kusumawati, I. G. A. W. (2017) 'Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1),pp. 9–16. doi: 10.14710/jgi.6.1.9-16.

Ramadhani, D. T. and Hidayati, L. (2017) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta', *Seminar NasionalGizi*,pp.45–58.Availableat: https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/8683/Prosiding Semnas-GIZI-2017__6.pdf?sequence=1.

Sholehah, A., Andrias, D. R. and Nadhiroh, siti R. (2016) 'Preferensi (Kesukaan), Pegetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja', *Adi Husada Nursing*

Sirajudin, dkk. 2014. Survei Konsumsi Pangan. Edisi Pertama. Kedokteran EGC. Jakarta.

Soetjiningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Cetakan Pertama. CV. Sagung Seto. Jakarta.

Tarigan, R. (2020) 'Hubungan Kesukaan dan Kesediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), pp.36–43.

Widajayanti Laksmi. 2009. Survei Konsumsi Gizi. Semarang: BP UNDIP

Yulandari, S. 2013. Skripsi: Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur pada anak kelas *iv-v* sd Pertiwi. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.

L A M P I R A N

Lampiran 1 Lembar persetujuan menjadi responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN
INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Dengan ini saya menyatakan **bersedia/tidak bersedia**menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Thara lia, Mahasiswi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul "**Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Smpn 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021"** dan bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan terkait penelitian ini.

Saya telah diberikan penjelasan tentang penelitian ini dan tidak akan berakibat buruk terhadap saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun, sebab saya memahami bahwa keikutsertaan saya ini akan memberikan manfaat dan kerahasisaan akan tetap terjaga.

Bengkulu, 14 juni 2021

(.....)

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN SAYUR DAN BUAH

Nama responden :

Usia :

Hari/tanggal :

Kelas :

No	Nama makanan	Frekuensi					
		>1x/ Hari	1x/ hari	3-6x/ mmg	1-2x/ mmg	1x/ Bln	Tidak pernah
	Jenis Sayur						
1	Bayam						
2	Daun singkong						
3	Kangkung						
4	Kacang panjang						
5	Ketimun						
6	Kamangi						
7	Kol/ kubis						
8	Kembang kol						
9	Labu siam						
10	Nangka muda						
11	Oyong/gambas						
12	Sawi putih						
13	Sawi hijau						
14	Selada air						
15	Tauge kacang hijau						
16	Tauge kacang kedelai						
17	Terong						
18	Tomat						
19	Wortel						
20	Lumay						
21	Daun kacang						
22	Lain-lain						
23	……						
24	…….						
25	…….						

No	**Nama makanan**	Frekuensi					
		>1x/ hari	1x/ hari	3-6x/ mmg	1-2x/ mmg	1x/ bln	Tidak pernah
	Jenis Buah						
1.	Anggur						
2.	Alpukat						
3.	Belimbing						
4.	Jambu biji						
5.	Jeruk						
6.	Kedondong						
7.	Mangga						
8.	Manggis						
9.	Melon						
10.	Nangka						
11.	Nanas						
12.	Papaya						
13.	Pisang p						
14.	Rambutan						
15.	Salak						
16.	Sawo						
17.	Semangka						
18.	Sirsak						
19.	Lain-lain						
20.	……..						

Lampian 3 Formulir

KUESIONER PENELITIAN

GAMBARAN KONSUMSI DAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPN 6 BENGKULU TENGAH TAHUN 2021

Sumber: (Grani Nirmala danAyu Dwilestari, 2013)

1. Zat gizi apa saja yang paling banyak terdapat dalam sayur ?
   a. Karbohidrat
   b. Protein
   c. Lemak
   d. Vitamin dan mineral

2. Contoh buah dan sayur apa yang tergolong vitamin C?
   a. Papaya dan wortel
   b. Apel dan bayam
   c. Jeruk dan bayam
   d. Alpukat dan touge

3. Apakah akibat kurang mengkonsumsi sayur
   a. Meningkatkan risiko sembelit (susah BAB)
   b. Meningkatkan rasa lapar
   c. Mudah terkena demam berdarah
   d. Mudah terkena penyakit typhus

4. Contoh buah dan sayur apa yang tergolong tinggi vitamin A ?
   a. Pepaya dan wortel
   b. Apel dan bayam
   c. Jeruk dan brokoli
   d. Kembang kol dan nagka muda

5. Mengkonsumsi banyak sayur dan cukup buah-buahan sangat baik, karena?
   a. Memperlancar saluran pencernaan
   b. Menghambat proses pencernaan
   c. Meningkatkan nafsu makan anak
   d. Menambah berat badan

6. Berapa gram sebaiknya kita makan sayur setiap harinya ?
   a. 100 gram
   b. 150 gram
   c. 200 gram
   d. 250 gram

7. Berapa gram kita makan buah setiap harinya ?
   a. 50 gram
   b. 100 gram
   c. 150 gram
   d. 200 gram

8. Zat gizi apa saja yang paling banyak terdapat dalam buah ?
   a. Karbohidrat
   b. Protein
   c. Lemak
   d. Vitamin dan mineral

9. Berikut yang merupakan dampak/akibat dari kekurangan sayur dan buah?
   a. Beresiko terkena penyakit diabetes, hipertensi, jantung, kanker dan obesitas
   b. Badan menjadi sehat dan kuat sehingga terhindar dari berbagai penyakit
   c. Metabolism di dalam tubuh dapat berjalan dengan baik
   d. Memperlancar pencernaan, peredaran darah, sebagai antioksidan dan sumber senyawa fitokimia

10. Porsi buah dalam 1 hari sama dengan ?
   a. $^{1}/_{2}$ buah jeruk, $^{1}/_{2}$ buah alpukat, sepotong papaya, 1 buah mangga
   b. 10 buah anggur, 5 buah mangga
   c. 3 buah jambu biji, $^{1}/_{2}$buah alpukat
   d. 1 buah kiwi, 10 buah kelengkeng, 1 buah semangka

Lampiran 4 Tabel Master Data

TABEL MASER DATA

NO	Nama	Umur	FFQ konsumsi						Pengetahuan		kategori
			Sayur	koding	katagori	Buah	koding	Katagori	Total	Koding	
1	AM	14 tahun	15.2	1	Baik	28.8	1	Baik	30	0	Kurang
2	AIJ	14 tahun	16.6	1	Baik	20.6	1	Baik	60	1	Baik
3	AN	14 tahun	10.1	0	Kurang	14.8	1	Baik	50	1	Baik
4	AD	13 tahun	9.6	0	Kurang	27.1	1	Baik	40	0	Kurang
5	AH	14 tahun	26.7	1	Baik	32.3	1	Baik	50	1	Baik
6	AM	14 tahun	6.4	0	Kurang	4.1	0	Kurang	70	1	Baik
7	BA	14 tahun	12.6	0	Kurang	12.7	0	Kurang	40	0	Kurang
8	CM	14 tahun	9.0	0	Kurang	13.8	1	Baik	80	1	Baik
9	DI	13 tahun	20.5	1	Baik	15.4	1	Baik	50	1	Baik
10	ED	14 tahun	7.0	0	Kurang	12.8	0	Kurang	40	0	Kurang
11	FE	14 tahun	13.5	0	Kurang	6.2	0	Kurang	50	1	Baik
12	HT	14 tahun	11.9	0	Kurang	5.6	0	Kurang	60	1	Baik
13	MA	14 tahun	11.9	0	Kurang	11.8	0	Kurang	60	1	Baik
14	NP	14 tahun	4.7	0	Kurang	15.8	1	Baik	70	1	Baik
15	HP	14 tahun	10.6	0	Kurang	26.2	1	Baik	70	1	Baik
16	IF	14 tahun	13.0	0	Kurang	10.8	0	Kurang	50	1	Baik
17	NP	13 tahun	14.4	1	Baik	24.8	1	Baik	40	0	Kurang
18	SO	14 tahun	4.0	0	Kurang	6.2	0	Kurang	50	1	Baik
19	TM	14 tahun	6.0	0	Kurang	3.8	0	Kurang	60	1	Baik

20	TS	14 tahun	15.2	1	Baik	13.9	1	Baik	60	1	Baik
21	YS	14 tahun	15.1	1	Baik	13.4	0	Kurang	50	1	Baik
22	MA	14 tahun	17.0	1	Baik	12.5	0	Kurang	50	1	Baik
23	RM	14 tahun	10.6	0	Kurang	12.7	0	Kurang	40	0	Kurang
24	YF	14 tahun	5.8	0	Kurang	8.6	0	Kurang	60	1	Baik
25	HF	13 tahun	5.8	0	Kurang	4.4	0	Kurang	30	0	Kurang
26	TS	13 tahun	3.4	0	Kurang	2.7	0	Kurang	40	0	Kurang
27	LL	14 tahun	6.1	0	Kurang	6.1	0	Kurang	50	1	Baik
28	AP	14 tahun	6.1	0	Kurang	3.9	0	Kurang	40	0	Baik
29	DF	14 tahun	4.8	0	Kurang	3.8	0	Kurang	70	1	Baik
30	NS	14 tahun	3.4	0	Kurang	2.6	0	Kurang	50	1	Baik
31	UN	14 tahun	14.0	1	Baik	13.3	0	Kurang	40	0	Kurang
32	MA	14 tahun	16.2	1	Baik	12.7	0	Kurang	70	1	Baik
33	TR	13 tahun	10.7	0	Kurang	5.3	0	Kurang	50	1	Baik
34	YS	14 tahun	14.0	1	Baik	16.9	1	Baik	80	1	Baik
35	MS	14 tahun	16.7	1	Baik	10.7	0	Kurang	90	1	Baik
36	SI	13 tahun	15.1	1	Baik	18.2	1	Baik	40	0	Kurang
37	AS	14 tahun	15.0	1	Baik	14.9	1	Baik	80	1	Baik
38	SA	14 tahun	10.5	0	Kurang	10.5	0	Kurang	40	0	Kurang
39	PC	14 tahun	16.5	1	Baik	15.3	1	Baik	50	1	Baik
40	KS	14 tahun	15.3	1	Baik	12.8	0	Kurang	50	1	Baik
41	MA	14 tahun	18.8	1	Baik	33.6	1	Baik	40	0	Kurang
42	SF	14 tahun	7.4	0	Kurang	15.3	1	Baik	60	1	Baik

43	FP	14 tahun	17.1	1	Baik	16.6	1	Baik	30	0	Kurang
44	SH	14 tahun	24.2	1	Baik	16.3	1	Baik	30	0	Kurang
45	WP	14 tahun	27.8	1	Baik	19.1	1	Baik	40	0	Kurang
46	ZD	13 tahun	27.0	1	Baik	12.9	0	Kurang	40	0	Kurang
47	DK	13 tahun	26.3	1	Baik	17.9	1	Baik	60	1	Baik
48	AF	14 tahun	26.9	1	Baik	17.7	1	Baik	30	0	Kurang
49	EU	14 tahun	32.0	1	Baik	20.2	1	Baik	80	1	Baik
50	NI	14 tahun	22.5	1	Baik	18.9	1	Baik	60	1	Baik
51	YS	14 tahun	19.6	1	Baik	15.8	1	Baik	80	1	Baik
52	IN	14 tahun	23.6	1	Baik	13.3	0	Kurang	50	1	Baik
53	NP	13 tahun	18.4	1	Baik	19.6	1	Baik	60	1	Baik

DISTRIBUSI KUESIONER FFQ SAYUR

NO	NAMA	FFQ Sayur																					Jumlah	Rata	koding
		Bym	DS	DK	kp	ktm	kmg	kbs	Kl	ls	Nm	Oyg	Sp	Sh	Sa	Tkh	Tkk	Trg	Tmt	Wtl	Lmy	Dk			
1	AM	25	0	10	15	50	15	15	15	25	25	1	10	25	1	25	10	10	15	25	1	1	319	15.2	1
2	AIJ	10	10	15	10	15	1	1	1	10	25	15	25	15	25	15	0	15	50	15	25	50	348	16.6	1
3	AN	10	10	25	0	50	1	25	0	0	0	0	10	15	0	15	0	0	0	50	1	0	212	10.1	0
4	AD	10	10	15	15	25	0	10	0	0	10	0	15	15	0	1	1	25	15	25	10	0	202	9.6	0
5	AH	25	50	25	25	25	15	1	25	50	25	25	25	50	25	50	25	25	10	25	25	10	561	26.7	1
6	AM	1	10	10	10	1	0	10	10	10	1	0	10	10	0	10	15	15	10	1	0	0	134	6.4	0
7	BA	10	10	10	1	1	15	10	25	15	10	10	25	25	25	1	10	15	15	25	10	10	278	13.2	0
8	CM	1	1	10	10	1	1	1	1	15	15	10	15	15	10	1	1	15	25	15	25	1	189	9.0	0
9	DI	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	0	25	25	25	15	15	15	10	15	15	10	420	20.0	1
10	ED	10	10	10	10	1	0	0	0	0	0	0	10	10	15	0	0	15	25	15	15	1	147	7.0	0
11	FE	15	10	15	15	50	1	15	15	1	10	10	15	15	10	10	15	15	15	15	15	1	283	13.5	0
12	HT	10	10	10	25	15	1	10	10	1	15	1	10	15	50	10	10	15	25	10	1	1	255	12.1	0
13	MA	25	1	15	10	10	10	10	10	1	1	1	15	15	15	25	10	15	15	15	10	10	239	11.4	0
14	NP	1	10	15	10	0	0	10	0	1	0	0	1	10	0	0	0	15	15	10	0	0	98	4.7	0
15	HP	25	15	25	10	10	1	15	15	25	15	1	1	10	1	1	10	15	15	15	1	1	227	10.8	0
16	IF	10	1	15	1	15	1	10	15	10	15	10	25	15	25	15	15	15	25	15	10	1	264	12.6	0
17	NP	15	10	10	10	15	1	10	10	10	1	1	15	15	25	25	25	15	25	25	15	15	293	14.0	1
18	SO	10	10	10	1	10	0	0	0	0	0	1	0	0	10	0	0	15	1	10	10	0	88	4.2	0
19	TM	10	10	10	10	1	1	10	1	10	0	10	10	0	10	10	0	15	1	10	1	0	130	6.2	0

20	TS	15	15	10	10	15	10	15	15	10	15	25	10	10	15	10	50	15	15	15	10	15	320	15.2	1
21	YS	15	25	25	10	10	10	15	15	10	1	1	15	25	25	15	10	15	25	15	15	10	307	14.6	1
22	MA	15	10	10	10	10	1	1	15	25	10	10	25	15	25	25	25	15	25	25	25	25	347	16.5	1
23	RM	10	1	25	1	15	10	15	25	15	1	1	15	10	1	1	1	15	10	15	25	15	227	10.8	0
24	YF	10	1	15	15	10	0	10	1	1	10	1	1	1	0	10	0	15	25	10	0	0	136	6.5	0
25	HF	15	25	10	0	10	0	0	15	10	0	0	0	10	0	0	0	15	15	10	0	0	135	6.4	0
26	TS	10	0	10	1	10	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	15	10	10	0	0	86	4.1	0
27	LL	10	10	15	10	1	0	10	10	10	1	10	10	0	1	1	0	15	0	10	10	0	134	6.4	0
28	AP	1	1	25	15	0	0	10	10	1	0	10	10	0	10	10	0	15	1	10	0	0	129	6.1	0
29	DF	15	10	10	10	10	0	0	10	1	1	1	10	0	1	0	0	15	1	10	1	0	106	5.0	0
30	NS	1	1	10	0	0	0	1	1	0	0	0	15	1	0	0	1	15	15	10	0	0	71	3.4	0
31	UN	15	10	25	1	15	15	15	15	10	1	1	25	25	25	15	15	15	25	15	25	0	308	14.7	1
32	MA	25	15	25	10	10	10	10	25	25	25	10	15	15	25	25	15	15	10	10	10	10	340	16.2	1
33	TR	15	15	10	10	15	1	15	10	15	1	1	15	10	15	10	1	15	25	10	15	0	224	10.7	0
34	YS	25	25	25	1	1	1	1	1	25	15	10	25	15	25	0	0	15	25	25	0	25	285	13.6	1
35	MS	15	25	25	25	25	10	10	15	10	15	25	15	25	1	15	15	15	15	25	15	0	341	16.2	1
36	SI	10	10	15	15	10	25	10	15	25	15	25	10	15	25	1	1	15	25	25	25	0	317	15.1	1
37	AS	10	1	25	10	15	1	15	1	25	15	15	25	15	25	1	1	15	25	25	15	25	305	14.5	1
38	SA	10	1	15	10	1	1	1	1	25	1	10	15	10	1	1	25	15	25	15	1	1	185	8.8	0
39	PC	25	25	25	15	50	0	15	10	25	10	15	25	15	15	1	1	15	15	25	15	10	352	16.8	1
40	KS	25	1	25	25	1	0	15	15	10	25	10	15	25	25	0	0	15	25	25	25	15	322	15.3	1
41	MA	0	10	50	25	0	0	25	15	0	25	0	15	50	0	15	15	15	50	50	0	0	360	17.1	1
42	SF	0	0	50	0	25	0	0	0	0	0	0	15	0	0	25	25	15	15	0	0	0	170	8.1	0

43	FP	15	25	15	25	1	1	1	1	15	25	15	25	15	25	15	0	15	25	15	25	50	349	16.6	1
44	SH	15	25	15	10	1	1	1	1	15	25	50	25	50	50	25	0	15	50	25	50	25	474	22.6	1
45	WP	15	25	15	25	10	1	1	1	25	50	25	50	50	50	15	0	15	25	50	50	50	548	26.1	1
46	ZD	25	50	25	50	10	10	15	25	15	50	50	25	25	15	10	1	15	25	50	50	15	556	26.5	1
47	DK	15	25	25	15	1	1	15	25	15	25	25	50	50	50	15	0	15	50	50	50	25	542	25.8	1
48	AF	25	15	25	1	1	1	1	25	15	25	50	50	50	50	15	0	15	50	50	50	15	529	25.2	1
49	EU	50	50	50	25	1	1	1	25	15	50	50	50	50	50	25	0	15	50	50	50	15	673	32.0	1
50	NI	1	1	1	10	0	0	0	15	15	15	25	50	50	50	25	0	15	50	50	50	50	473	22.5	1
51	YS	50	25	25	15	10	0	0	0	1	15	15	25	15	25	25	15	15	25	50	25	25	401	19.1	1
52	IN	15	25	25	15	1	0	0	0	25	50	25	50	50	50	15	0	15	25	25	50	50	511	24.3	1
53	NP	25	50	15	15	1	0	15	10	25	15	25	25	25	25	0	0	15	25	25	25	25	386	18.4	1
Total		791	766	996	648	616	200	447	546	678	735	632	1013	1022	972	595	379	795	1134	1134	897	608	mean	14.0	
																							median	14.0	
																							modus	6.4	

DISTRIBUSI KUESIONER FFQ SAYUR

NO	NAMA	FFQ Buah																		Jumlah	Rata-rata	koding
		Agr	Alp	Blg	Jb	Jr	KD	mg	Mgs	Mln	Ngk	Nn	Ppy	Psg	Rb	Slk	Sw	Smk	Ss			
1	AM	50	1	50	10	50	15	25	1	50	15	50	50	50	1	1	50	50	0	519	28.8	1
2	AIJ	10	15	15	10	1	50	25	1	1	15	25	25	50	1	25	50	50	1	370	20.6	1
3	AD	15	1	1	0	50	15	1	15	1	15	10	1	15	50	1	15	10	50	266	14.8	1
4	AN	10	50	0	0	50	1	50	0	50	1	50	50	50	10	25	25	50	15	487	27.1	1
5	AH	50	50	15	50	50	25	25	1	50	25	25	25	25	25	25	50	50	15	581	32.3	1
6	AD	0	1	0	10	15	0	10	0	0	1	10	15	10	0	1	0	1	0	74	4.1	0
7	BA	10	10	0	25	10	10	1	1	0	1	25	25	25	10	25	0	25	25	228	12.7	0
8	CM	1	10	15	10	10	25	15	1	10	15	10	25	15	1	25	50	10	1	249	13.8	1
9	DI	15	15	25	15	25	10	1	1	1	1	1	25	25	1	15	50	50	1	277	15.4	1
10	ED	1	10	1	10	10	1	10	1	10	15	10	10	15	1	25	50	50	1	231	12.8	0
11	FE	10	1	10	10	1	0	1	1	1	10	10	10	15	10	1	10	1	10	112	6.2	0
12	HT	1	10	0	10	10	0	0	0	0	10	0	10	0	10	15	10	15	0	101	5.6	0
13	MA	25	15	15	25	10	25	25	10	1	15	10	15	10	1	0	1	10	0	213	11.8	0
14	NP	1	10	10	10	10	15	10	1	10	15	25	50	50	1	25	15	25	1	284	15.8	1
15	HP	10	10	25	50	1	50	15	25	25	25	50	50	50	25	15	15	15	15	471	26.2	1
16	IF	10	1	15	15	1	1	1	15	10	15	15	15	15	15	15	10	15	10	194	10.8	0
17	NP	15	1	15	15	25	25	10	25	25	25	25	25	50	50	25	25	50	15	446	24.8	1
18	SO	10	10	0	10	10	1	10	1	1	1	1	15	15	1	10	1	15	0	112	6.2	0
19	TM	0	0	0	10	10	0	15	0	1	0	0	10	10	1	0	10	1	0	68	3.8	0

20	TS	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	10	15	15	10	250	13.9	1
21	YS	10	10	15	15	25	10	15	1	25	15	15	10	10	1	15	10	25	15	242	13.4	0
22	MA	1	10	10	1	15	10	25	15	25	15	15	25	15	1	25	15	1	1	225	12.5	0
23	RM	1	15	25	25	25	15	10	1	10	10	10	15	25	1	1	15	10	15	229	12.7	0
24	YF	1	10	0	10	10	0	1	1	10	10	10	15	25	0	1	15	25	10	154	8.6	0
25	HF	1	15	0	0	10	0	1	1	0	0	10	15	10	1	0	0	15	0	79	4.4	0
26	TS	0	0	0	0	10	0	10	1	0	1	1	10	0	0	0	15	0	0	48	2.7	0
27	LL	0	10	10	15	10	1	10	0	10	0	1	15	15	0	1	1	10	0	109	6.1	0
28	AP	0	10	1	1	10	10	10	0	1	1	0	10	1	0	0	0	15	0	70	3.9	0
29	DF	1	1	10	1	10	0	10	0	10	0	0	0	10	15	0	0	0	1	69	3.8	0
30	NS	0	0	1	0	10	0	10	0	0	0	0	1	10	0	0	0	15	0	47	2.6	0
31	UN	10	10	10	1	15	15	1	25	1	15	15	15	25	1	25	15	25	15	239	13.3	0
32	MA	1	10	10	15	25	25	25	1	15	15	15	25	15	1	10	10	1	10	229	12.7	0
33	TR	15	10	0	1	1	1	10	1	1	1	1	10	15	1	10	1	15	1	95	5.3	0
34	YS	1	15	15	25	25	15	25	1	1	25	25	25	25	1	15	15	25	25	304	16.9	1
35	MS	1	15	15	15	15	25	25	1	1	1	1	10	15	1	25	25	1	1	193	10.7	0
36	SI	10	15	25	25	25	25	25	1	1	25	15	15	25	15	25	15	15	25	327	18.2	1
37	AS	1	10	10	10	25	10	25	1	1	25	25	25	25	1	25	15	25	10	269	14.9	1
38	SA	1	10	15	15	25	1	25	1	1	1	1	25	25	1	15	25	1	1	189	10.5	0
39	PC	1	10	1	15	25	15	25	1	1	10	15	15	25	1	15	25	50	25	275	15.3	1
40	KS	1	10	15	10	25	1	15	1	1	15	15	25	15	1	25	15	25	15	230	12.8	0
41	MA	15	25	25	50	50	50	25	0	25	15	50	50	50	50	50	0	50	25	605	33.6	1
42	SF	15	0	0	10	25	0	25	25	25	0	0	50	25	25	25	0	25	0	275	15.3	1

43	FP	1	25	25	25	15	25	10	1	1	15	25	25	25	1	25	15	25	15	299	16.6	1
44	SH	10	10	10	15	25	15	10	1	1	15	25	15	50	1	25	25	25	15	293	16.3	1
45	WP	1	10	15	10	50	15	25	1	1	15	10	25	50	1	25	15	50	25	344	19.1	1
46	ZD	10	1	1	10	15	10	1	1	1	1	15	25	50	1	25	15	25	25	232	12.9	0
47	DK	1	1	1	1	25	15	1	1	25	25	25	25	1	15	50	50	50	10	322	17.9	1
48	AF	1	10	15	15	50	25	15	1	1	15	15	25	15	25	25	25	25	15	318	17.7	1
49	EU	10	10	10	10	50	25	1	1	15	50	1	50	50	1	15	25	15	25	364	20.2	1
50	NI	1	25	50	25	50	25	1	1	1	15	15	25	25	1	25	15	25	15	340	18.9	1
51	YS	1	15	25	25	25	15	15	1	1	15	25	25	25	1	15	15	25	15	284	15.8	1
52	IN	1	10	10	15	15	10	15	1	1	25	15	25	15	1	15	25	15	25	239	13.3	0
53	NP	10	15	10	10	25	10	1	1	15	15	25	15	25	1	50	50	50	25	353	19.6	1
Total		393	589	607	731	995	703	713	205	490	641	803	1152	1242	396	887	959	1162	575	mean	14.1	
																				median	13.4	
																				modus	6.2	

DISTRIBUSI JAWABAN PADA KUESIONER PENGETAHUAN

NO	NAMA	Distribusi Jawaban										Total	presentase %	koding
		No 1	No 2	No 3	No 4	No 5	No 6	No 7	No 8	No 9	No 10			
1	AM	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3	30	0
2	AIJ	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60	1
3	AN	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	5	50	1
4	AD	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	4	40	0
5	AH	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	5	50	1
6	AM	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	7	70	1
7	BA	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	4	40	0
8	CM	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80	1
9	DI	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5	50	1
10	ED	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4	40	0
11	FE	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	50	1
12	HT	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	6	60	1
13	MA	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6	60	1
14	NP	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	70	1
15	HP	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	7	70	1
16	IF	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	5	50	1
17	NP	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	4	40	0
18	SO	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5	50	1
19	TM	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6	60	1
20	TS	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6	60	1
21	YS	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	5	50	1
22	MA	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	5	50	1
23	RM	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	4	40	0
24	YF	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6	60	1
25	HF	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	30	0
26	TS	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4	40	0
27	LL	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5	50	1
28	AP	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	4	40	0
29	DF	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	70	1
30	NS	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	5	50	1
31	UN	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	40	0
32	MA	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	7	70	1
33	TR	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	5	50	1
34	YS	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	80	1
35	MS	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	1

36	SI	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	4	40	0
37	AS	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80	1
38	SA	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4	40	0
39	PC	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	5	50	1
40	KS	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	5	50	1
41	MA	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4	40	0
42	SF	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	6	60	1
43	FP	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	30	0
44	SH	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	30	0
45	WP	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	4	40	0
46	ZD	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4	40	0
47	DK	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6	60	1
48	AF	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	3	30	0
49	EU	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80	1
50	NI	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	60	1
51	YS	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	80	1
52	IN	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	5	50	1
53	NP	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60	1
TOTAL		29	34	33	34	23	19	18	33	40	16			

mean	53
median	50
modus	50

Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data

Hasil Analisis

Frequencies

Statistics

		konsumsisayur	konsumsibuah	pengetahuan
N	Valid	53	53	53
	Missing	0	0	0
Mean		.53	.49	.66
Median		1.00	.00	1.00

Frequency Table

konsumsisayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak baik	25	47.2	47.2	47.2
	baik	28	52.8	52.8	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

konsumsibuah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak baik	27	50.9	50.9	50.9
	baik	26	49.1	49.1	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak baik	18	34.0	34.0	34.0
	baik	35	66.0	66.0	100.0
	Total	53	100.0	100.0	

Lampiran 6 Dokumentasi

DOKUMENTASI

Pengisian Kuesioner

Wawancara Formulir FFQ

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI
Jln. Indragiri No. 03 Padang Harapan Bengkulu Telpon/Fax 0736-341212

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : **Thara Lia**

NIM : **P0 5130118039**

Nama Pembimbing I : **Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed**

Judul : **Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SmpN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021**

NO	TANGGAL	MATERI PERBAIKAN	PARAF
1	11 September 2020	Kontrak Bimbingan	
2	18 Oktober 2020	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	
3	29 Desember 2021	Pembahasan Bab I-3	
4	14 Januari 2021	Revisi Bab I-3	
5	19 Januari 2021	pembahasan kuesioner	
6	25 Januari 2021	Revisi kuesioner	
7	5 Februari 2021	ACC Proposal Karya Tulis Ilmiah	
8	10 Februari 2021	Seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah	
9	29 April 2021	Konsultasi penelitian	
10	18 Mei 2021	Konsultasi Bab IV	
11	21 Mei 2021	Revisi Bab IV	
12	24 Mei 2021	Konsultasi Bab V	
13	28 Juni 2021	Revisi Bab V	
14	31 Juni 2021	ACC Karya Tulis Ilmiah	
15	6 Juli 2021	Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah	

Pembimbing I

Arie Krisnasary, S.Gz., M.Biomed
NIP. 198102172006042002

Dipindai dengan CamScanner

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI
Jln. Indragiri No. 03 Padang Harapan Bengkulu Telpon/Fax 0736-341212

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : **Thara Lia**

NIM : **P0 5130118039**

Nama Pembimbing II : **Jumiyati, SKM., M. Gizi**

Judul : **Gambaran Konsumsi Dan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SmpN 6 Bengkulu Tengah Tahun 2021**

NO	TANGGAL	MATERI PERBAIKAN	PARAF
1	11 September 2020	Kontrak Bimbingan	
2	18 Oktober 2020	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	
3	16 Januari 2021	Konsultasi Bab I-3	
4	20 Jnuari 2021	Revisi Bab 1-3	
5	5 Februari 2021	ACC Proposal Karya Tulis Ilmiah	
6	10 Februari 2021	Seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah	
7	31 juli 2021	Konsultasi Bab IV – V	
8	1 Juli 2021	Revisi Bab IV-V	
9	2 Juli 2021	ACC Karya Tulis Ilmiah	
10	6 Juli 2021	Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah	

Pembimbing II

Jumiyati, SKM., M. Gizi
NIP. 197502122200112200 01

Dipindai dengan CamScanner