

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN
DI SMAN 6 KOTA BENGKULU
TAHUN 2016**



Disusun Oleh

**WIEBRI AUSTIEN
NIM P0. 5130113 077**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI
DIPLOMA III GIZI
2016**

**PERBEDAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN
DI SMAN 6 KOTA BENGKULU
TAHUN 2016**

Diajukan Sebagai Syarat Meraih Gelar Ahli Madyah Gizi

Disusun Oleh

WIEBRI AUSTIEN
NIM P0. 5130113 077

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI
DIPLOMA III GIZI
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

**PERBEDAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI SMA N 6
KOTA BENGKULU
TAHUN 2016**

Yang Dipersiapkan Oleh :

**WIEBRI AUSTIEN
PO.5130113 077**

KTI ini telah Disetujui
Untuk Dipresentasikan dihadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi
Tanggal 14 April 2016
Oleh :

Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I



**Dr. Betty Yosephin, SKM, MKM
NIP. 197309261997022001**

Pembimbing II



**Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002**

HALAMAN PENGESAHAN

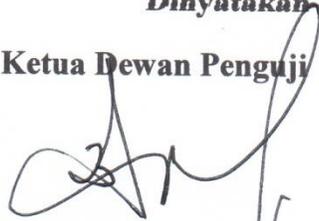
**PERBEDAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA
LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI SMA N 6
KOTA BENGKULU
TAHUN 2016**

Yang dipersiapkan dan dipersembahkan oleh :
WIEBRI AUSTIEN
PO.5130113 077

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing dan
dipertahankan dihadapan dewan penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Program Studi Gizi
Tanggal, 14 April 2016

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji



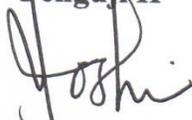
Edy Nur, SST.G, MPH
NIP. 196702171990031005

Penguji I



Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197205281997022003

Penguji II



Dr. Betty Yosephin, SKM, MKM
NIP. 197309261997022001

Penguji III



Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu



Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002

"MOTTO DAN PERSEMBAHAN"

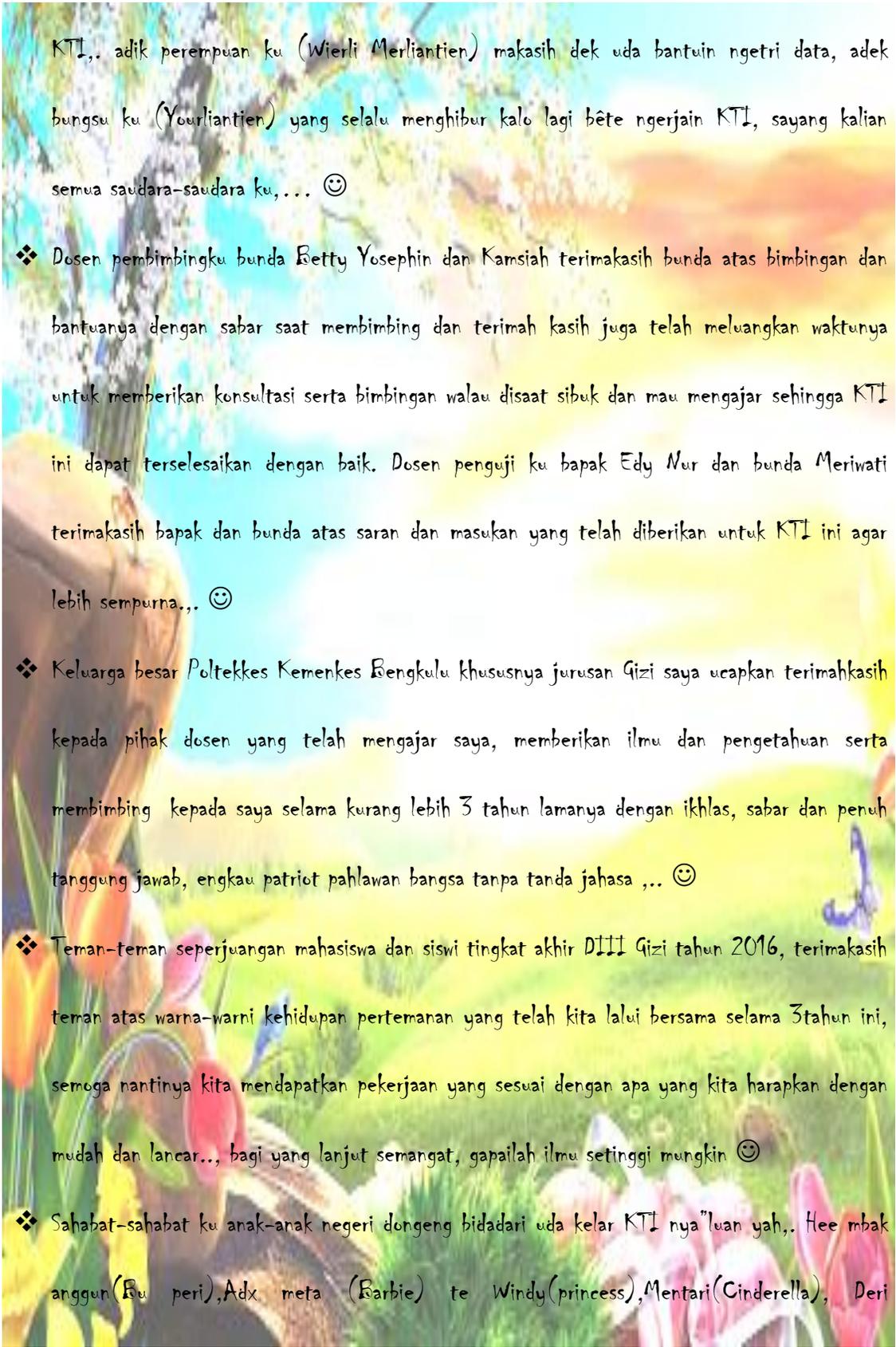
MOTTO

Hadapi tantangan taklukan rintangan, tidak ada kata menyerah sebelum bertanding, tidak ada kata tidak bisa sebelum mencoba. Jangan pernah larut dalam satu kesedihan karena masih ada hari esok untuk menyongsong masa depan dengan sejuta keindahan. Ikhtiar menuju tawakal dan berakhir keterharuan atas kesabaran dan keberhasilan yang telah didapatkan. Tuhan maha adil, takkan memberikan cobaan diluar kemampuan hambanya dan tidak ada hasil yang akan menghiyanati proses. Kegagalan ada awal menuju kesuksesan dan guru terbaik adalah belajar dari pengalaman. Menjadi Yang terbaik diantara yang terbaik itu merupakan tujuan dari kehidupan sesungguhnya.

PERSEMBAHAN

Bismillaahir-rahmaanir-rahiim,... Dengan segala rasa syukur kepadanya atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan, KTI ini kupersembahkan untuk ;

- ❖ Pendorong semangat hidup dan cita-cita ku yang telah menjaga dan mendidik ku hingga saat ini, Papa tercinta pahlawan dalam hidupku (Indra Roestoen) dan mama tersayang motivator dalam hidupku (Dwi suharsasi) terimakasih atas segala cinta kasih dan sayang serta doa yang tulus dan ikhlas yang selalu mengiringi setiap langkahku, cintamu sebering kaca takkan pudar selamanya, I love you ma' ..pa,.. 😊
- ❖ Pemberi nuansa damai dalam hidupku yaitu abang dan adik-adik ku, abangku paling ganteng (Roestienous Cefriano) makasih uda nemenin begadang and support nya bang saat ngerjain



KTI,, adik perempuan ku (Wierli Merliantien) makasih dek uda bantu ngetri data, adek bungsu ku (Yourliantien) yang selalu menghibur kalo lagi bête ngerjain KTI, sayang kalian semua saudara-saudara ku,... 😊

❖ Dosen pembimbingku bunda Betty Yosephin dan Kamsiah terimakasih bunda atas bimbingan dan bantuannya dengan sabar saat membimbing dan terimah kasih juga telah meluangkan waktunya untuk memberikan konsultasi serta bimbingan walau disaat sibuk dan mau mengajar sehingga KTI ini dapat terselesaikan dengan baik. Dosen penguji ku bapak Edy Nur dan bunda Meriwati terimakasih bapak dan bunda atas saran dan masukan yang telah diberikan untuk KTI ini agar lebih sempurna,.. 😊

❖ Keluarga besar Poltekkes Kemenkes Bengkulu khususnya jurusan Gizi saya ucapkan terimakasih kepada pihak dosen yang telah mengajar saya, memberikan ilmu dan pengetahuan serta membimbing kepada saya selama kurang lebih 3 tahun lamanya dengan ikhlas, sabar dan penuh tanggung jawab, engkau patriot pahlawan bangsa tanpa tanda jahasa ... 😊

❖ Teman-teman seperjuangan mahasiswa dan siswi tingkat akhir DIII Gizi tahun 2016, terimakasih teman atas warna-warni kehidupan pertemanan yang telah kita lalui bersama selama 3 tahun ini, semoga nantinya kita mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan apa yang kita harapkan dengan mudah dan lancar.., bagi yang lanjut semangat, gapailah ilmu setinggi mungkin 😊

❖ Sahabat-sahabat ku anak-anak negeri dongeng bidadari uda kelar KTI nya"luan yah,.. Hee mbak anggun (Bu peri), Adx meta (Barbie) te Windy (princess), Mentari (Cinderella), Deri

(Barbar), Gume (Ridadara) ap kabar kau me la jadi orang jepang yeh,,, Rescue (MR galau), hee, Taufik (Taubri) 😊,,, ahaha,,, Antok bawel yang banyak komen banyak komentar tapi baik hati kok,, Hee,.... Terimakasih sahabat-sahabat ku semasa kuliah di Gizi, meskipun banyak sekali rintangan dan cobaan yang menghampiri kita sampai kapanpun kalian adalah sahabat ku,, Rff 😊

❖ Kak iki, makasih kakak uda bantuin wibri dari awal bikin KTI dengan ocehan, marahan yang menjadi pemacu and motivator sampai terselesaikan KTI koh kak,, ahaha,,, Paizun makasih doa motivasi and support nyo, walaupun dak bisa bantu secara langsung karera PKLT luan. Necess eka, mbak ari & adek" seperjuangan main volyy jurusan gizi makasih jugo la bantu ngitung FFQ,, ahahha . Elok, Triharsi, Elsa, makasih la bantu penelitian. Sahabat terbaik ku sepanjang masa makasih jugo ee la bantu penelitian (Rosa, Diky, Ndy Cuon, Dhella, Andry, Ricky),.. kak Ardhie miss u,, 😊

Tak dapat ku ucapkan lewat kata-kata, tak mampu ku tulis dengan goresan tinta emas, dan tak dapat ku lakukan dengan perbuatan atas semua kebaikan, ketulusan serta keikhlasan pada semua orang yang telah membantu dalam menyelesaikan KTI ini , kebaikan kalian tidak sebanding dengan apapun, .. kuserahkan kepada allah sang pencipta yang akan membalas kebaikan kalian, disuatu sat nanti., 😊😊😊

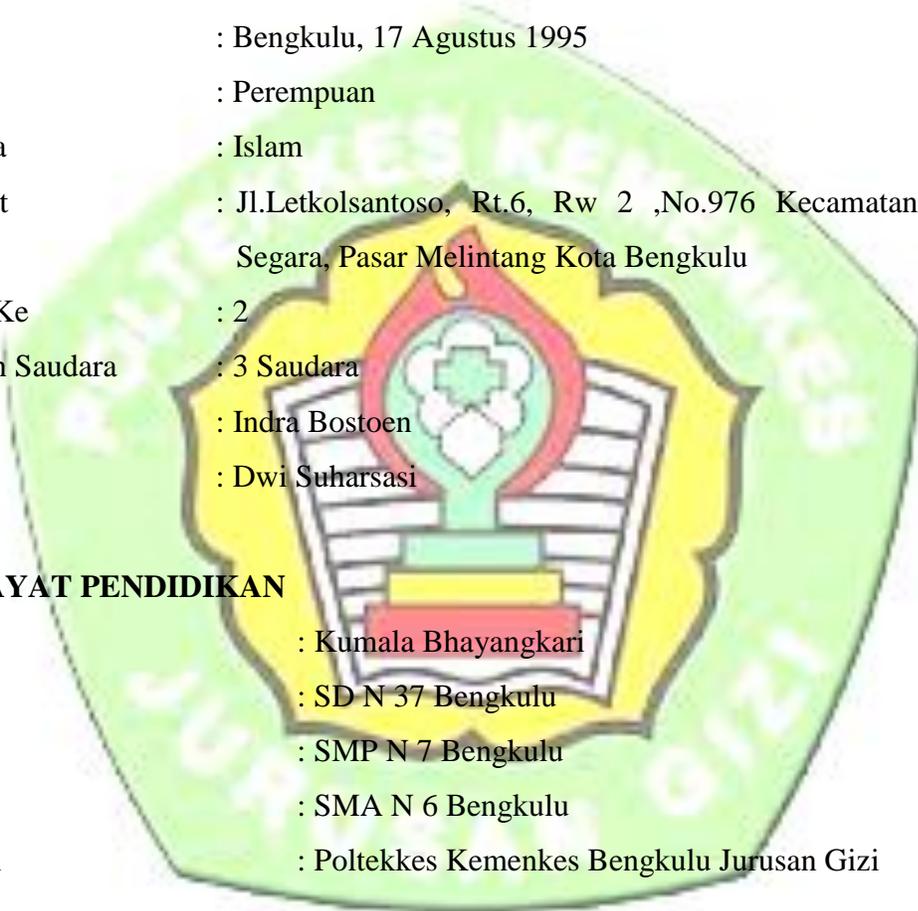
Riwayat Hidup

BIODATA

Nama : Wiebri Austien
Ttl : Bengkulu, 17 Agustus 1995
Jk : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl.Letkolsantoso, Rt.6, Rw 2 ,No.976 Kecamatan Teluk
Segara, Pasar Melintang Kota Bengkulu
Anak Ke : 2
Jumlah Saudara : 3 Saudara
Ayah : Indra Bostoan
Ibu : Dwi Suharsasi

RIWAYAT PENDIDIKAN

Tk : Kumala Bhayangkari
SD : SD N 37 Bengkulu
SMP : SMP N 7 Bengkulu
SMA : SMA N 6 Bengkulu
Kuliah : Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi



**Program DIII GIZI
Jurusan Gizi Poltekkes Kementerian Kesehatan Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, 14 April 2016**

Wiebri Austien

**PERBEDAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA LAKI-LAKI
DAN PEREMPUAN DI SMA N 6 KOTA BENGKULU TAHUN 2016**

Xii+37 halaman, 6 tabel, 3 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung nutrisi, tetapi jarang dikonsumsi mayoritas penduduk di Indonesia khususnya remaja. Apabila kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basah tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Berdasarkan hasil Rikesdas 2010 menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur ≥ 10 tahun khususnya kota Bengkulu mencapai 95%. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA negeri 6 kota Bengkulu tahun 2016. Desain penelitian yang digunakan *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 90 orang yang diambil secara random. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata konsumsi buah pada remaja di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 adalah 76.17 gram per hari dan konsumsi sayur 52.58 gram per hari. Konsumsi buah laki-laki 63.15 gram per hari konsumsi buah perempuan 83.50 gram per hari. Konsumsi sayur laki-laki 44.18 gram per hari dan konsumsi sayur perempuan 63.02 gram per hari. Konsumsi buah dan sayur pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Uji *t-test independen* memperlihatkan ada perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016. Buah dan sayur berdasarkan jenis kelamin ($p \leq 0.05$).

Kata kunci : konsumsi buah dan sayur, remaja laki-laki, remaja perempuan

26 daftar pustaka, kisaran tahun 2006-2016

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Perbedaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan Di SMA N 6 Kota Bengkulu Tahun 2016 tepat pada waktunya.

Penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Darwis, S.Kp., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan kesempatan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Kamsiah, SST., M.Kes selaku ketua jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus dosen pembimbing II yang tabah dan selalu sabar menyediakan waktu untuk memberikan konsultasi serta saran yang bersifat membangun sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat di selesaikan dengan baik.
3. Ibu Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM, selaku dosen pembimbing I yang tabah dan selalu sabar menyediakan waktu untuk memberikan konsultasi serta saran yang bersifat membangun sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Edy Nur, SST.G, MPH selaku dosen penguji I yang telah bersedia untuk menguji dan memberikan saran serta masukan yang bersifat membangun untuk karya tulis ilmiah ini.

5. Ibu Meriwati, SKM. MKM, selaku dosen penguji II yang telah bersedia untuk menguji dan memberikan saran serta masukan yang bersifat membangun untuk karya tulis ilmiah ini.

Semoga bimbingan dan bantuan, serta nasehat yang telah diberikan akan menjadi berkah bagi kita semua. Akhir kata penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bengkulu, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep Teori tentang Buah dan Sayur | 9 |
| 2.1.1 Buah dan sayur | 9 |
| 2.1.2 Manfaat buah dan sayur | 11 |
| 2.1.3 Buah dan Sayur Sebagai Sumber Serat | 13 |
| 2.1.4 Perubahan Fisiologi Buah dan Sayur | 15 |
| 2.1.5 Sumber Bahan Makanan Buah dan Sayur | 16 |
| 2.2 Remaja | 17 |
| 2.2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja | 18 |
| 2.2.2 10 Pesan Gizi Seimbang untuk Remaja | 19 |
| 2.3 Kerangka Teori | 20 |
| 2.4 Hipotesis | 20 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 21 |
| 3.2 Kerangka Konsep..... | 21 |
| 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian | 22 |
| 3.4 Definisi Operasional..... | 22 |
| 3.5 Populasi dan Sampel | 22 |
| 3.5.1 Populasi..... | 22 |
| 3.5.2 Sampel..... | 23 |
| 3.6 Cara Pengumpulan Data..... | 23 |
| 3.6.1 Data Primer | 23 |
| 3.6.2 Data Sekunder | 24 |
| 3.7 Cara Pengolahan Data | 24 |

| | |
|--------------------------------|----|
| 3.8 Analisis Data | 25 |
| 3.8.1 Analisis Univariat | 25 |
| 3.8.2 Analisis Bivariat..... | 25 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|----------------------|----|
| 4.1 Hasil | 27 |
| 4.2 Pembahasan | 30 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan..... | 37 |
| 5.2 Saran..... | 37 |

DAFTAR PUSTAKA xii

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| Nomor | | Halaman |
|-------|---|---------|
| 1 | Sumber Makanan Buah dan Sayur | 16 |
| 2 | Angka Kecukupan Gizi Usia Remaja | 18 |
| 3 | Definisi Oprasional | 22 |
| 4 | Distribusi Remaja Menurut Jenis Kelamin di SMA N 6 Kota Bengkulu Tahun 2016..... | 31 |
| 5 | Rata-Rata Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Laki-laki dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu | 31 |
| 6 | | 32 |
| 7 | Perbedaan Konsumsi Buah Pada Remaja Laki-laki dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu | 32 |
| | Perbedaan Konsumsi Sayur Pada Remaja Laki-laki dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu | |

DAFTAR GAMBAR

| Nomor | | Halaman |
|-------|------------------------------|---------|
| 1 | 10 pesan Gizi Seimbang | 19 |
| 2 | Kerangka Teori | 20 |
| 3 | Kerangka Konsep | 24 |

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor

1. Kuesioner Food Frequency Semi Kuantitatif
2. Populasi siswa dan siswi SMA N 6 Kota Bengkulu tahun2016
3. Perhitungan Pengambilan Sampel
4. Master Data
5. Hasil SPSS
6. Dokumentasi
7. Surat Penelitian
8. Profil sekolah

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengkonsumsi beberapa variasi kelompok makanan yang direkomendasikan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein dan lemak, berlaku secara universal (Ogden,2010). Berdasarkan *FAO* (2010) perilaku makanan sehat ditunjukkan bagi setiap individu untuk semua usia. Setiap individu juga direkomendasikan untuk mengonsumsi setiap kelompok makanan tetapi sebagian besar individu hanya mengonsumsi kelompok makanan tertentu saja dan melewatkan atau sedikit mengonsumsi buah dan sayur khususnya para remaja (Walker, 2005).

Remaja merupakan periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat dengan asupan gizi yang seimbang karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Raine, 2005).

World Health Organization secara umum menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah, begitu juga bagi remaja dan orang dewasa. Data

profil kesehatan Indonesia tahun 2010 masyarakat Indonesia mengonsumsi buah 32,67 kg per kapita per tahun (Risksedas, 2007).

Hasil survei BPS 2009 konsumsi buah di Indonesia masih rendah yaitu 64,5%, masyarakat hanya mengonsumsi satu porsi buah saja atau tidak sama sekali. Risikesdas provinsi Bengkulu tahun 2010 menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur ≥ 10 tahun khususnya kota Bengkulu mencapai 95%. Hal ini tidak sesuai dengan anjuran pengonsumsi buah dan sayur pada remaja yang terdapat pada butir nomor 3 dalam 10 pesan gizi seimbang bagi remaja yaitu konsumsi buah dan sayur sebanyak 150 gram dan sayur 250 gram per hari atau setara dengan 3-5 porsi per hari.

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung vitamin dan nutrisi, tetapi jarang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia khususnya remaja dan dewasa, padahal Indonesia adalah negara yang sangat kaya dengan beraneka ragam jenis buah dan sayur. Apabila kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbang asam basa tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti konstipasi atau sembelit, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, berjerawat, Obesitas, kelebihan kolestrol darah dan kanker (Farisa, 2012 dalam Lestari Indah, dkk).

Pada Penelitian Noia dan Jennifer tahun 2010 ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Wulansari tahun 2009 mengatakan bahwa

perlu peningkatan konsumsi buah dan sayur pada usia remaja, mengingat pentingnya mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah dan frekuensi yang cukup agar kebutuhan tubuh akan zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur dapat terpenuhi. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular.

Penelitian yang dilakukan oleh Madanijah 2015 bahwa ada perbedaan dan faktor-faktor yang nyata konsumsi buah anak berdasarkan suku dan pekerjaan ibu, pengetahuan gizi anak dan pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah dan sayuran, demikian pula uang saku. Ketersediaan buah dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak.

Berdasarkan data dan serta beberapa hasil penelitian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu Tahun 2016.

1.2 Rumusan Masalah

Kita ketahui bahwa Indonesia kaya akan sumber daya alam terutama sumber bahan pangan yang berfungsi untuk proses kelangsungan hidup manusia dan makhluk hidup lainnya. Salah satunya daerah Bengkulu merupakan daerah yang dominan mata pencarian penduduknya bercocok tanam dikarenakan daerah Bengkulu memiliki struktur tanah yang cukup subur sehingga dapat dimanfaatkan dengan baik untuk aktifitas bercocok tanam bagi masyarakat seperti menanam buah misalnya buah pepaya, mangga, jambu biji, jambu air, jambu bol, nanas, belimbing, rambutan dan

jenis sayuran seperti sayur bayam, kangkung, katu, sawi, selada, pucuk lumay, daun singkong dan kol.

Studi Diet Total tahun 2014 di Indonesia menyimpulkan pengkonsumsian buah hanya 33,5 gr/hari dan sayur 57,5 gram/hari. Riskesdas provinsi Bengkulu tahun 2010 menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur ≥ 10 tahun khususnya Kota Bengkulu mencapai 95%. Pengkonsumsian buah dan sayuran daerah Bengkulu masih jauh dengan jumlah yang dianjurkan 10 pesan gizi seimbang yaitu konsumsi buah sebanyak 150 gram dan sayur 250 gram per harinya atau setara dengan 3-5 porsi/hari.

Hal ini kemungkinan besar terjadi karna remaja yang membatasi asupan gizinya karna anggapan mereka untuk menjaga bentuk badan dan postur tubuh yang ideal dan disamping itu ada faktor lain yang mempengaruhi seperti ketersediaan pangan dirumah tangga, trend makanan masa kini, teman sebaya, keluarga, faktor lingkungan lainnya dan kurangnya penerapan 10 pesan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Yuliarti, 2008).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu tahun 2016.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui rata-rata konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMAN 6 Kota Bengkulu.
2. Diketahui perbedaan konsumsi buah pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu.
3. Diketahui perbedaan konsumsi sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Dari hasil penelitian ini masyarakat khususnya remaja dapat mengetahui perbedaan konsumsi buahan dan sayuran pada laki-laki dan perempuan serta manfaat buah dan sayur bagi kesehatan.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur perpustakaan dan informasi ilmiah yang kedepannya dapat di kaji dan lebih di kembangkan lagi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Untuk menambah Pengalaman dalam melaksanakan Penelitian dan remaja dapat mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur pada laki-laki dan perempuan serta manfaat buah dan sayur bagi kesehatan.

1.5 Keaslian penelitian

Penelitian ini memiliki persamaan juga perbedaan dengan penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, antara lain sebagai berikut :

1. Andika Mohammad dan Siti Madanijah. 2015. Departemen gizi masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian desain *cross sectional* dengan teknik penarikan subjek secara *purposive* sebanyak 108 subjek dari 2 sekolah. Pengambilan subjek dilakukan dengan cara kriteria siswa duduk di kelas 5 dan 6 SD, dan orang tua bersedia untuk menjadi responden dan anak siap untuk diwawancarai. Data konsumsi buah dan sayur didapatkan dengan menggunakan metode *Semi Quantative Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang diisi sendiri oleh subjek dengan dipandu oleh peneliti tentang frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam 1 bulan terakhir dan data karakteristik keluarga (pendidikan, pekerjaan, pendapatan orang tua, suku dan jumlah keluarga) dan ketersediaan buah dan sayur dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada orang tua subjek melalui siswa dan dikembalikan lagi melalui siswa. Hasil data perbedaan karakteristik subjek diolah menggunakan *uji korelasi spear man* dan *uji t-test* untuk menguji perbedaan konsumsi, *uji mann-whitney* untuk menguji karakteristik individu sehingga hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang nyata konsumsi buah dan sayur anak berdasarkan suku dan pekerjaan ibu, pengetahuan gizi anak dengan pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak, kemudian pula uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah pada anak. perbedaan dengan penelitian ini hanya terletak pada sasaran atau subjek penelitian, beberapa variabel serta waktu dan tempat penelitiannya.

2. Ali Rosidi dan Enik Sulistyowati. 2012. Program studi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Peran pendidikan dan pekerjaan ibu dalam konsumsi sayur anak prasekolah. Dalam penelitian ini menggunakan *cross-sectional* dengan sampel 137 anak yang diambil dengan cara proporsional random sampling. Data identitas diambil dengan metode *semi kuantitatif food frequency* (FFQ) dan untuk mengetahui hubungan antar variabel digunakan uji *chi-square* dan juga besarnya faktor resiko dengan nilai Prevalensi Odds Ratio (POR) sehingga didapatkan hasil peran pendidikan dan pekerjaan ibu dalam konsumsi sayur anak prasekolah. Perbedaan dengan penelitian ini hanya terletak pada sasaran atau subjek penelitian, beberapa variabel serta waktu dan tempat penelitiannya.
3. Ivo Gustiara. 2013. *Medan*; Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, sampel diambil sebanyak 96 orang dengan teknik acak sederhana. Data pola konsumsi pangan diperoleh melalui metode *recall* konsumsi 24 jam dan frekuensi konsumsi pangan sehingga didapatkan gambaran konsumsi sayur dan buah yang meliputi kuantitas, frekuensi dan jenis dari sayuran dan buah pada siswa SMAN 1 Pekanbaru. Perbedaan dengan penelitian ini hanya terletak pada sasaran atau subjek penelitian, beberapa variabel serta waktu dan tempat penelitiannya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep teori tentang buah dan sayur

2.1.1 Buah dan sayur

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan ragam bahan pangan hayati. Kekayaan ini menjadikan orang Indonesia dapat mengonsumsi makanan dengan mudah karena hampir sepanjang waktu dapat menemukan bahan pangan yang beraneka ragam. Termasuk di dalamnya aneka buah dan sayur, buah-buahan dan sayur-sayuran merupakan salah satu kelompok pangan dalam penggolongan *FAO*, yang dikenal dengan *Desirable Dietary Pattern* (Pola Pangan Harapan/PPH). Kelompok bahan pangan ini antara lain padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah/biji berminyak, kacang-kacangan, gula sayur-sayuran, buah dan bahan pangan lainnya. Kelompok bahan pangan ini berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, Sehingga kekurangan konsumsinya berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. WHO mengenai asupan buah dan sayur yang mencukupi kebutuhan tubuh setiap hari adalah buah 150 gram dan sayur 250 gram atau setara dengan 2 porsi buah-buahan dan 3 hingga 5 porsi sayur-sayuran.

Buah adalah bagian yang lazim dimakan (daging buah) yang diturunkan dari berbagai jaringan bakal buah yang kemudian berkembang menjadi bagian tersebut dan sayur merupakan bagian-bagian atau organ tumbuh-tumbuhan. Buah dianjurkan untuk di konsumsi sebayak (Muchidin, 2008).

Sayur hampir sepanjang waktu dapat tumbuh, sehingga tidak mengganggu asupan konsumsi sayur. Sepanjang waktu dapat menemukan aneka sayur seperti : buncis, kacang panjang, terong, arcis, daun lembayung, kangkung, brokoli, wortel, kubis, bunga kol, dan yang lain. Hanya sedikit sayuran yang mengikuti musim, seperti: nangka muda dan labu kuning. Lain halnya dengan buah-buahan, banyak yang ditentukan oleh musim walaupun banyak juga yang hampir sepanjang tahun dapat dipanen. Buah jeruk, mangga, salak, manggis, durian, rambutan, nangka, sirsat, manggis merupakan contoh buah yang musiman (Gyorgy, 2006).

Salah satu yang menentukan kualitas buah-buahan dan sayuran adalah ketika tanaman itu dipanen saat musim. Harganya relatif lebih murah, jumlahnya melimpah, dan segar. Buah dan sayur merupakan tumbuhan yang mudah rusak. Kerusakan ini relatif tinggi terutama di negara berkembang yaitu antara 30%-50%. Kerusakan ini terjadi karena pemahaman tentang penanganan pasca panen bagi kebanyakan orang belum memadai, disamping dukungan teknologi perawatan bahan pangan nabati yang belum memungkinkan. Masih banyak ditemukan orang menjual buah-buahan dan sayuran yang hanya diletakkan begitu saja, terutama di pasar- pasar tradisional. Kalaupun di kemas dalam wadah seperti kotak dari kayu, ataupun keranjang, namun kemasan ini hanya berfungsi sebagai wadah untuk menjaga dari benturan (Muchidin. 2008).

International Food Policy Research institute, World Health Organization (2007) mengatakan bahwa data konsumsi buah dan sayur pada 21 negara berkembang menunjukkan bahwa rata-rata asupan konsumsi buah dan sayur masih kurang hal ini diperkirakan berhubungan dengan beberapa faktor sosial dan ekonomi masyarakat

dan gaya hidup setiap individu. Negara yang asupan sayur dan buahnya mencapai rekomendasi minimum WHO/FAO 400 gram per kapita per hari (146 kg per tahun) hanya tiga negara yaitu Israel, Italia dan Spanyol.

2.1.2 Manfaat buah dan sayur bagi tubuh

Buah dan sayur memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat, dan yang penting adalah menopang kehidupan manusia untuk menjaga agar tubuh tetap sehat. Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat memberi manfaat bagi tubuh, terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat maupun lemak (Moch, Agus Krisno Budiyono, 2008).

Kebutuhan vitamin ini relatif kecil, namun peranannya dalam tubuh sangat penting. Peranannya termasuk dalam kelompok zat pengatur pemeliharaan dan pertumbuhan. Di samping itu vitamin adalah senyawa organik yang mudah rusak oleh pengolahan dan penyimpanan karenanya jumlah asupan buah dan sayur ini relatif tinggi agar orang mendapatkan kemanfaatannya. Vitamin tidak dapat diproduksi oleh tubuh secara cukup, karenanya harus diperoleh dari makanan. Vitamin D merupakan contoh vitamin yang dapat diproduksi didalam kulit, asalkan tubuh mendapatkan sinar matahari dalam jumlah yang cukup. Sinar matahari akan mengubah provitamin D menjadi vitamin D (Almatsier, 2006).

Anjuran konsumsi sumber vitamin C yaitu pria dan wanita (19-29 tahun) pria 90 mg dan wanita 75 mg, yang berfungsi untuk membentuk kolagen, mencegah infeksi, mencegah kanker dan penyakit jantung, sintesis hormon, sistem imun, antioksidan dan penyerapan zat besi. Sumber vitamin C yaitu jeruk, kiwi, nanas,

strobery, tomat, brokoli, sawi, melinjo, bayam dan kentang. Thiamin B1 (16-29 tahun) pria 1,3 mg, wanita 1,1 mg, berfungsi sebagai Co-enzym untuk metabolisme energi dan pertumbuhan. Sumber Thiamin B1 yaitu biji bunga matahari, kacang, kedelai, tepung gandum utuh, ubi jalar merah, kacang kapri, beras merah, beras giling, hati ayam dan ginjal (Almatsier, 2006).

Ribovlavin B2 (16-29 tahun) pria 1,3 mg, wanita 1,1 mg berfungsi sebagai sintesis DNA. Sumber bahan makanan terdapat pada susu, tanpa lemak, kacang tanah, kacang hijau, buncis. Niacin B3 (16-29 tahun) pria 16 mg, wanita 14 mg bagian dari Co-enzym untuk metabolisme energi, dan pertumbuhan terdapat pada daging, ayam, ikan, sardin, beras tumbuk, susu, telur. Vitamin B6 (14-50 tahun) pria 1,3 mg, (51-70 tahun) 1,7 mg dan wanita (19- 50 tahun) 1,7 mg, (51- 70 tahun) 1,5 mg berfungsi dalam metabolisme protein, sintesis sel darah merah, darah putih, syaraf. Terdapat dalam sumber makanan seperti daging, unggas, ikan, kentang, pisang, sayuran hijau (Almatsier, 2006).

Folat 400 (14-70 tahun) bagian dari co-enzim yang diperlukan membuat DNA, dan sel baru, saraf penghubung pada otak, metabolisme asam amino sayuran hijau, kacang, jeruk, beras. Kobalamin vitamin B12 (14-70 tahun) 2,4 berfungsi untuk sistem saraf normal, kesehatan tulang, banyak terdapat pada bahan makanan sumber hewani seperti, daging, unggas, ikan kerang, telur, susu (Almatsier. 2010).

Manfaat positif konsumsi buah dan sayur secara umum adalah Kandungan serat yang tinggi dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah, dapat mengurangi kolesterol, mengurangi risiko kanker usus dan kanker lainnya. Kandungan antiosidan

dan fitokimia dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Mengandung vitamin dan mineral penting yang baik untuk kesehatan dan pencegahan penyakit (Muchidin, 2008).

Dampak negatif kekurangan konsumsi buah dan sayur adalah daya tahan fisik lemah, stres dan depresi, flu, tekanan darah tinggi, gangguan Pencernaan, gusi berdarah, gangguan mata (Muchidin, 2008).

2.1.3 Buah dan sayur sebagai sumber serat

Bahan makanan nabati seperti buah dan sayur ini diperlukan oleh manusia karena kandungan seratnya atau fiber. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan, artinya tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengubah serat menjadi komponen yang mudah diserap. Muchidin, 2008 menyatakan keadaan ini memberi keuntungan bagi manusia terutama untuk:

1. Membuat makanan rendah kalori. Serat adalah rendah kalori maka jumlah serat membantu membuat menu rendah kalori.
2. Makanan untuk program penurunan berat badan. Adanya rasa kenyang setelah mengkonsumsi serat dalam jumlah yang cukup menjadikan orang tidak mudah untuk megkonsumsi makanan lainnya.
3. Didalam usus serat ini dapat mengikat glukosa, maka serat memiliki fungsi memberi efek hipoglemik yaitu memberi efek pada penurunan gula darah sehingga cocok untuk penderita DM.
4. Adanya konsumsi serat yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran asam empedu lebih banyak mengeluarkan kolesterol dan lemak yang dikeluarkan

lewat feses. Ini sangat membantu bagi saat orang mengonsumsi makanan dengan lemak dan kolesterol tinggi ataupun kelebihan kedua zat tersebut.

5. Serat mencegah penyerapan kembali asam empedu, kolesterol dan lemak atau memberi efek hipolipidemik yang bermanfaat bagi diet penderita hipokolesterolemik. Efek dari keadaan ini dapat mengurangi resiko terkena jantung koroner.

Serat terbagi dalam 2 kelompok yaitu Serat larut dan serat tak larut Buah dan sayuran: apel, anggur, jeruk citrun, wortel wheat brand, whole grain: gandum utuh, beras sosoh, semua padi-padian: oat, barley, whole grain: mengandung *phytochemicals*, substansi tanaman yang dapat menurunkan resiko kanker dan penyakit jantung manakala dimakan berulang-ulang biji-bijian yang dimakan sebagai sayur, kacang polong (bean & peas) kacang-kacangan: lentil, benih (seed) masing-masing serat tersebut yaitu :

- 1) serat yang larut/dapat dipecah (*soluble fiber*)
- 2) serat yang tidak larut/tidak dapat dipecah (*insoluble fiber*).

Soluble fiber adalah jenis serat yang dapat larut dalam air dan juga dapat membantu menurunkan lemak-lemak dalam darah dan mempertahankan gula darah. Sumber utama serat kelompok ini antara lain dari kacang-kacangan, buah dan produk dari gandum. *Insoluble fiber* adalah jenis serat yang tidak dapat larut dalam air, sehingga akan langsung melalui sistem pencernaan. Serat tak larut ini memiliki fungsi menyerap air, karenanya memberi volume, membuat lunak pada feses, sehingga mudah dikeluarkan. Serat jenis Ini ditemukan dalam produk biji-bijian murni (whole grain) dan sayuran (Spiller, 2008).

2.1.4 Perubahan Fisiologi pada Buah dan Sayur

Perubahan fisiologi menunjuk pada perubahan fisik yang dapat diamati pada buah dan sayur, terutama pasca panen. Keadaan ini akan menentukan tingkat kualitas dari keduanya. Beberapa perubahan yang penting adalah:

a. Warna

Perubahan warna pada buah adalah perubahan yang paling dapat diamati oleh konsumen. Perubahan ini memberi tanda bagi konsumen apakah buah itu telah masak atau belum. Ini dapat diamati pada beberapa buah-buahan tertentu, yaitu dengan hilangnya warna hijau sebagai tanda buah yang mentah. Perubahan ini dapat terjadi secara alami atau karena diperam (Atikah dan Erna, 2011).

b. Kandungan karbohidrat pada buah dan sayur.

Karbohidrat dalam buah dan sayur merupakan sumber energi. Ini terdapat pada antara lain: pisang, kentang, strowberry, kacang-kacangan, sayuran yang berwarna hijau gelap, jagung, tomat, apel, sawo, jeruk, melon, mangga. Kandungan energi bahan pangan tersebut sangat bervariasi, misal untuk 100 gr pisang mengandung 136 kalori. Apel dengan berat yang sama 54 kalori. Kandungan energi pisang bersifat instan, artinya langsung dapat digunakan dengan cepat, karena banyak mengandung gula fruktosa, maka pisang memiliki indek glikemik lebih rendah dibanding glukosa, sehingga cocok untuk cadangan energy (Atikah dan Erna, 2011).

Kandungan karbohidrat pada buah juga berpengaruh pada rasa yaitu perimbangan antara gula dan asam. Pada buah yang belum masak maka karbohidrat masih berupa tepung sehingga rasa tidak manis. Namun ketika buah telah masak maka kandungan tepung berubah menjadi gula. Buah apel mengandung sedikit pati,

lain halnya dengan pisang, maka rasa pisang manis dan mengenyangkan (Atikah dan Erna, 2011).

c. Kandungan protein pada buah dan sayur

Kandungan protein pada sayur dan buah adalah sedikit dan rendah. Sedikit peningkatan kandungan protein pada buah yang matang, teramati pada buah mangga yaitu berupa asam amino: alanin, triptopan, isoleusin, valin, glisin. Juga teramati pada apukat dan tomat yang matang. Kandungan protein terdapat pada sayuran hijau. kacang-kacngan, polong-polongan. Pada apel yang matang maka protein ini terdapat pada kulitnya yaitu: 60%-90%, namun dalam jumlah sedikit yaitu 1% dari berat buah segar (Atikah dan Erna, 2011).

2.1.5 Sumber bahan makanan buah dan sayur

Tabel 2.1 Sumber Bahan Makanan Buah dan Sayur

| No | Bahan Makanan | |
|----|---------------|--------------------|
| | Buah | Sayur |
| 1 | Apel | Bayam |
| 2 | Alvokad | Bayam merah |
| 3 | Anggur | Brokoli |
| 4 | Bengkoang | Buncis |
| 5 | Belimbing | Daun melinjo |
| 6 | Cempedak | Daun kemangi |
| 7 | Duku | Genjer |
| 8 | Durian | Kol |
| 9 | Jeruk | Kentang |
| 10 | Jambu air | Kacang arcis |
| 11 | Jambu biji | Labu siam |
| 12 | Jambu bol | Lobak |
| 13 | Kedondong | Pucuk lumai |
| 14 | Mangga | Pucuk labu |
| 15 | Melon | Pucuk ubi/singkong |
| 16 | Manggis | Sawi putih |
| 17 | Nanas | Sawi hijau |
| 18 | Pisang | Selada |

| | | |
|----|--------|--------|
| 19 | Papaya | Timun |
| 20 | Pir | Toge |
| 21 | Sirsak | Wortel |

Sumber: TKPI, 2008

2.2 Remaja

Remaja merupakan masa pertumbuhan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relative terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional (Teuku, 2006). Menurut WHO (2006), yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat mencapai kematangan seksual. Masa remaja merupakan satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada *mended Recommended dietary allowances* (RDA). RDA disusun berdasarkan perkembangan kronologis, bukan kematangan. Karna itu, jika konsumsi energi kurang dari jumlah yang dianjurkan, tidak berarti kebutuhan yang belum tercukupi. Status gizi remaja harus di nilai secara perorangan berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometris, diet serta psikososial (Arisman. 2007).

2.2.1 Angka kecukupan gizi remaja

Pertumbuhan sebagai dasar untuk menentukan kecukupan gizi. Penetapan angka kecukupan gizi (AKG) energi dan protein untuk usia remaja sukar dilakukan, karna besarnya variasi pada kecepatan pertumbuhan, aktifitas fisik, laju metabolisme, keadaan fisiologis, dan kemampuan beradaptasi pada usia remaja.

Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi Usia Remaja

| Zat Gizi | Laki-Laki | | | Perempuan | | |
|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 10-12 Tahun | 13-15 Tahun | 16-18 Tahun | 10-12 Tahun | 13-15 Tahun | 16-18 Tahun |
| Energy (kkal) | 2050 | 2400 | 2600 | 2050 | 2350 | 2200 |
| Protein (gr) | 50 | 60 | 65 | 50 | 57 | 55 |
| Vitamin A (RE) | 600 | 600 | 600 | 600 | 600 | 600 |
| Vitamin D (μg) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Vitamin E (mg) | 11 | 15 | 15 | 11 | 15 | 15 |
| Vitamin K (μg) | 35 | 55 | 55 | 35 | 55 | 55 |
| Tiamin (mg) | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,3 |
| Riboflavin (mg) | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,0 | 1,0 | 1,0 |
| Niasin (mg) | 12 | 14 | 16 | 12 | 13 | 14 |
| Asam folat (μg) | 300 | 400 | 400 | 300 | 400 | 400 |
| Piridoksin (mg) | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| Vit. B12 (μg) | 1,8 | 2,4 | 2,4 | 1,8 | 2,4 | 2,4 |
| Vit. C (mg) | 50 | 75 | 90 | 50 | 65 | 75 |
| Kalsium (mg) | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| Fosfor (mg) | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| Magnesium (mg) | 170 | 220 | 270 | 180 | 230 | 240 |
| Besi (mg) | 13 | 19 | 15 | 20 | 26 | 26 |
| Yodium (μg) | 120 | 150 | 150 | 120 | 150 | 150 |
| Seng (mg) | 14,0 | 17,4 | 17,0 | 12,6 | 15,4 | 14,0 |
| Selenium (μg) | 20 | 30 | 30 | 20 | 30 | 30 |
| Mangan (mg) | 1,9 | 2,2 | 2,3 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| Flour (mg) | 1,7 | 2,3 | 2,7 | 1,8 | 2,4 | 2,5 |

Sumber : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2013

2.2.2 10 Pesan Gizi Seimbang

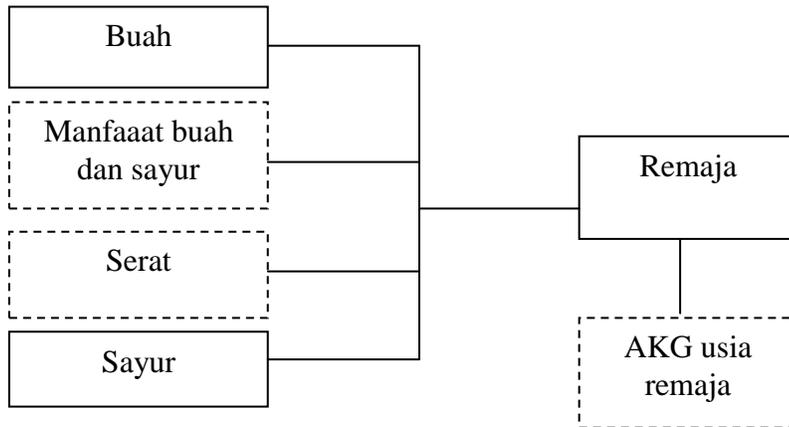


Sumber: pedoman gizi seimbang PUGS

Adapun gizi seimbang untuk remaja yang terdapat dalam 10 pesan gizi seimbang, yaitu:

1. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan Sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

2.3 Kerangka Teori



Keterangan : = yang diteliti

= yang tidak diteliti

2.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada perbedaan konsumsi buah pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016.
2. Ada perbedaan konsumsi sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016.

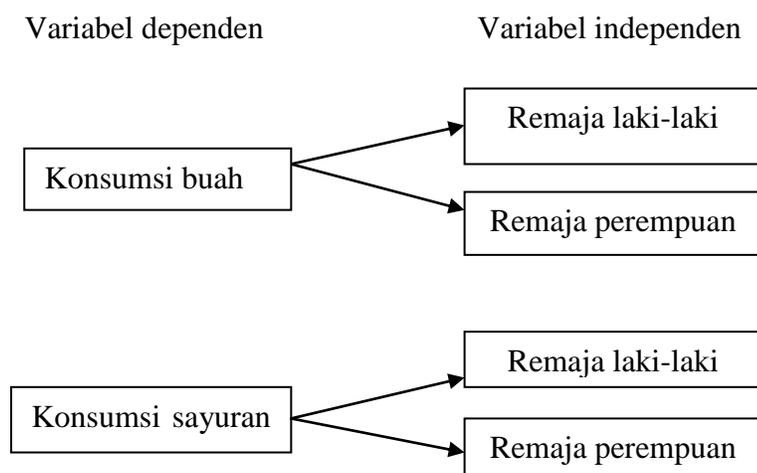
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Desain penelitian yang digunakan *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu tahun 2016.

3.2 Kerangka Konsep

Variabel dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur pada anak remaja laki-laki dan perempuan. Dimana, konsumsi buah dan sayur sebagai variabel dependen dan remaja laki-laki dan perempuan sebagai variabel independen. Perbedaan antar variabel tersebut dapat dilihat pada bagan dibawah ini,



3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMAN 6 kota Bengkulu dan pengambilan data dilakukan mulai 19 Januari- 19 Februari 2016.

3.4 Definisi Oprasional

| Variabel | Definisi Oprasional | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala |
|------------------|--|------------------------|---|-----------------------------------|---------|
| Konsumsi buah | Jumlah buah yang dimakan oleh responden | Wawancara | 1.FFQ semi kuantitatif 2.Food model 3.URT | Gr | Rasio |
| Konsumsi sayuran | Jumlah sayur yang dimakan oleh responden | Wawancara | 1.FFQ semi kuantitatif 2.Food model 3.URT | Gr | Rasio |
| Jenis kelamin | Indetitas yang dimiliki makhluk hidup sejak dari lahir | Melihat langsung objek | Jurnal kelas | 0= Laki-laki dan 1= Perempuan. | Nominal |

3.5 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007).

Populasi penelitian ini seluruh siswa dan siswi SMAN 6 Kota Bengkulu yang berjumlah 686 orang.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016. Total sampel berjumlah 87 orang diambil dari tiap kelas masing-masing menggunakan teknik simpel *random sampling*. Sampel diambil berdasarkan jenis kelamin setiap siswa dengan total sampel yang telah didapatkan menggunakan rumus perhitungan besar sampel (Notoadmojo, 2012) yaitu:

$$n = \frac{N \cdot d^2}{k}$$

$$n = \frac{N \cdot d^2}{k}$$

$$n = \frac{N \cdot d^2}{k}$$

$$n = 87 \text{ sampel}$$

Keterangan :

N = Besar populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan

(Notoadmojo, 2012).

3.6 Cara Pengumpulan Data

3.6.1 Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dengan cara pengumpulan secara langsung dengan responden. Data tersebut meliputi data identitas yaitu nama dan jenis kelamin didapatkan dari data jurnal kelas sedangkan konsumsi buah dan sayur

menggunakan kuesioner FFQ semi-kuantitatif dengan bantuan food model dan URT sebagai peraga jumlah porsi buah dan sayurnya.

3.6.2 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara mengambil data mengenai jumlah siswa oleh guru atau staf tata usaha yang bekerja di SMAN 6 kota Bengkulu. Data tersebut berisikan nama siswa, jenis kelamin, jumlah anak tiap kelas dalam bentuk absen atau jurnal kelas.

Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Kuesioner FFQ semi kuantitatif untuk mengetahui jumlah konsumsi buah dan sayur.
- b. Food model
- c. Daftar bahan makanan ukuran rumah tangga (URT)

3.7 Cara Pengolahan Data

Analisis ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Data yang telah terkumpul. Selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan program komputer. Pengolahan data melalui tahapan berikut :

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Memeriksa kelengkapan data yaitu data responden, *FFQ* semi kuantitatif dan hasil konsumsi buah dan sayur.

2. *Coding* (Pengkodean Data)

Mengkalsifikasikan jawaban atau hasil *FFQ* semi kuantitatif dan data yang ada menurut macamnya kebentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode yaitu jenis kelamin laki-laki = 0, perempuan = 1 dan kelompok perlakuan lainnya.

3. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Menyusun data sehingga mudah dijumlah, disusun dan disajikan dalam bentuk tabel.

4. *Entry* (Memasukkan Data)

Memasukkan data tersebut kedalam komputer dan melakukan pengolahan data menggunakan program aplikasi komputer.

5. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan pengecekan, pembersihan, jika ditemukan kesalahan pada *entry* data.

3.8 Analisis Data

3.8.1. Analisis Univariat

Merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dalam hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012). Hasil analisis univariat akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

3.8 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan aplikasi komputer. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui Perbedaan antara variabel dependen (konsumsi buah dan sayur) dan variabel independen (remaja laki-laki dan perempuan) dengan menggunakan analisis uji statistik *T-test independent*.

Dalam penelitian ini uji *T-test Independent* digunakan untuk mengidentifikasikan apakah ada perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 6 Kota Bengkulu . Dengan kriteria pengujian

1. HO ditolak bila nilai $p \text{ value} \leq 0,05$, artinya hasil perhitungan statistik ada perbedaan yang signifikan konsumsi buah dan sayur remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016. Berarti ada perbedaan antara variabel
2. HO diterima bila nilai $p \text{ value} \geq 0,05$, artinya hasil perhitungan statistik tidak ada perbedaan yang signifikan konsumsi buah dan sayur remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016. Berarti tidak ada perbedaan antara variabel.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Proses penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016 untuk melihat perbedaan antara variabel independen (remaja laki-laki dan perempuan) dan variabel dependen (konsumsi buah dan sayur). Diketahui bahwa populasi siswa dan siswi di SMA N 6 Kota Bengkulu berjumlah 686 orang, yang terdiri dari siswa laki-laki 275 orang dan siswi perempuan 411 orang yang meliputi 22 kelas.

Kelas X terdiri dari 8 kelas yaitu 4 kelas MIPA dan 4 kelas IPS. Kelas X MIPA A berjumlah 33 orang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 24 perempuan, MIPA B berjumlah 33 orang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 23 perempuan, MIPA C berjumlah 32 orang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 24 perempuan, MIPA D berjumlah 32 orang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 20 perempuan,

Kelas X IPS, IPS A berjumlah 27 orang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 16 perempuan. IPS B berjumlah 26 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 13 perempuan. IPS C berjumlah 27 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 14 perempuan. IPS D berjumlah 26 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 13 perempuan.

Kelas XI terdiri dari 8 kelas yaitu 4 kelas IPA dan 4 kelas IPS, kelas XI IPA A berjumlah 32 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 19 orang perempuan. Kelas IPA B berjumlah 32 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 19 orang perempuan. kelas IPA C berjumlah 31 orang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 19 orang

perempuan. Kelas IPA D berjumlah 32 orang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 21 orang perempuan.

Kelas IPS XI, Kelas IPS A berjumlah 31 orang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 19 orang perempuan. Kelas IPS B berjumlah 31 orang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Kelas IPS C berjumlah 30 orang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Kelas IPS D berjumlah 31 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 18 orang perempuan.

Kelas XII ada 6 kelas yaitu 3 kelas IPA dan 3 kelas IPS, kelas XII IPA A berjumlah 36 orang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 22 orang perempuan, kelas IPA B berjumlah 36 orang terdiri dari 15 orang laki-laki dan 21 orang perempuan, kelas IPA C berjumlah 35 orang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 21 orang perempuan.

Kelas IPS XII, kelas IPS A berjumlah 29 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 16 orang perempuan. Kelas IPS B berjumlah 28 orang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 17 orang perempuan. Kelas IPS C berjumlah 28 orang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Jadi jumlah total seluruh siswa 275 orang dan siswi 413 orang.

Teknik dalam pengambilan sampel digunakan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak atau random. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 orang yang terdiri dari 33 orang laki-laki dan 57 orang perempuan. Sampel diambil berdasarkan perhitungan besar sampel berjumlah 87 orang dan menambahkan sampel 3 orang untuk mengantisipasi data drop out.

Siswa dan siswi yang terambil sebagai sampel diambil dari setiap kelas masing-masing berdasarkan jenis kelamin menggunakan sistem lotre dengan nomor absen.

Didapatkan total sampel setiap perwakilan kelas yaitu kelas X laki-laki 11 orang dan perempuan 20 orang. Kelas XI laki-laki 10 orang dan perempuan 21 orang. Kelas XII laki-laki 12 orang dan perempuan 16 orang. Nama-nama siswa dan siswi yang diambil pada saat random didapat dari jurnal atau absen kelas masing-masing yang diperoleh dari Tata Usaha di SMA N 6 Kota Bengkulu.

Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan meliputi pembuatan proposal, survey awal, pengurusan surat izin pra penelitian dari institusi pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Setelah sidang dan revisi proposal selesai kemudian melanjutkan lagi penelitian sebagai syarat penyelesaian KTI untuk meraih gelar Ahli Madya Gizi dengan langkah-langkah mengurus surat izin penelitian sebagai surat pengantar dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang akan ditunjukkan kepada Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu (KP2T), selanjutnya surat dari KP2T di tunjukan kepada Badan Pelayanan Perizinan dan Penanaman modal (BPPTPM), kemudian tembusan surat terakhir diberikan kepada Dinas Pendidikan Kota Bengkulu untuk di ajukan ke pada pihak sekolah untuk memberikan izin penelitian di SMA N 6 Kota Bengkulu.

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 19 Januari sampai 19 Februari 2016 di UKS, kelas-kelas, kantin dan lingkungan seputar sekolah SMA N 6 Kota Bengkulu. Tahap pelaksanaan meliputi pengambilan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data konsumsi buah dan sayur yang didapatkan dari hasil wawancara dengan mengisi kuesioner *FFQ* semi kuantitatif yang dikonsumsi dalam frekuensi tertentu (perhari, perminggu, perbulan dan pertahun) dan jumlah tertentu.

Data dari kuesioner *FFQ* semi kuantitatif konsumsi buah dan sayur yang telah terkumpul sesuai dengan jenis kelamin masing-masing dihitung untuk mengetahui rata-rata jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi perhari dengan cara merubah berapa banyak buah dan sayur yang dikonsumsi dari URT ke dalam bentuk gram. Kemudian jumlah buah dan sayur yang telah dirubah dalam bentuk gram dibagi dengan jumlah hari dalam tiap frekuensinya (perhari , minggu , bulan dan tahun) .

Didapatkanlah hasil rata-rata konsumsi buah dan sayur perhari setiap siswa berdasarkan jenis buah dan sayur masing-masing item. Semua rata-rata konsumsi buah dan sayur dijumlahkan sehingga didapatkan rata-rata konsumsi buah dan sayur perharinya. Hasilnya kemudian disalin dalam tabel *microsoft excel* sebagai master tabel untuk dilakukan analisis data menggunakan *uji t-test independen* untuk mengetahui perbedaan konsumsi buah dan sayur remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016. Setelah data diolah, selanjutnya adalah pembuatan laporan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah dianalisis.

Tabel 4.1 Distribusi Remaja Menurut Jenis Kelamin di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016

| Jenis kelamin | n | % |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki | 33 | 36.6 |
| Perempuan | 57 | 63.4 |
| Jumlah | 90 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin lebih dari separuh remaja berjenis kelamin perempuan yaitu 63.4%.

Tabel 4.2 Rata-Rata Konsumsi Buah dan Sayur Remaja di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016

| Variabel | mean | Median | minimum | maximum | n |
|----------------|-------|--------|---------|---------|----|
| Konsumsi buah | 76.17 | 71.92 | 19 | 229 | 90 |
| Konsumsi sayur | 56.11 | 52.58 | 28 | 117 | |

Tabel 4.2 didapatkan rata-rata konsumsi buah dari 90 siswa dan siswi di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 adalah 76.17 gram per hari, dan rata-rata konsumsi sayur pada remaja di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 adalah 56.11 gram per hari.

Tabel 4.3 Perbedaan Konsumsi Buah Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016

| Variabel | Konsumsi buah | | |
|-----------|---------------|----------------|----------------|
| | n | Rata-rata (gr) | <i>p value</i> |
| Laki-laki | 33 | 63.51 | 0.003 |
| Perempuan | 57 | 83.50 | |

Tabel 4.3 menunjukkan *p value* 0.003, ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi buah remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016.

Tabel 4.4 Perbedaan Konsumsi Sayur Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016

| Variabel | Konsumsi sayur | | |
|-----------|----------------|------------------|----------------|
| | n | Rata-rata (gram) | <i>p value</i> |
| Laki-laki | 33 | 44.18 | 0.000 |
| Perempuan | 57 | 63.02 | |

Tabel 4.4 menunjukkan *p value* 0.000 ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi sayur remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu tahun 2016.

4.2 Pembahasan

Distribusi frekuensi jenis kelamin pada remaja di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 didominasi perempuan sebesar 63.4%. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurdiana (2014) bahwa sampel penelitian pada remaja di dua sekolah didominasi perempuan yaitu SMA N 16 Makassar 59.1% dan SMA N 10 Makassar 64.2%.

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. *World Health Organization* (2005), menyebutkan usia remaja berkisar 10-19 tahun. Remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat mencapai kematangan seksual. Masa remaja merupakan satu fase yang penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku remaja yang salah yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan karena berperilaku remaja yang membatasi asupan gizi guna mempertahankan bentuk tubuh yang dianggap ideal (Raine, 2005).

World Health Organization secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah dan pesan yang terdapat dalam 10 pesan gizi

seimbang untuk remaja pada butir nomor 3 yaitu konsumsi buah sebanyak 150 gram dan sayur 250 gram per hari.

Pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 yaitu konsumsi buah 76.17 gram per hari dan konsumsi sayur 56.11 gram per hari. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur remaja masih kurang dengan anjuran standar konsumsi buah dan sayur per hari menurut *World Health Organization* dan 10 pesan gizi seimbang untuk remaja pada butir nomor 3. Hal ini sejalan dengan data profil kesehatan Indonesia tahun 2010 yaitu konsumsi buah hanya 32,67 kg per kapita per tahun (Riskesmas, 2007). Studi Diet Total tahun 2014 di Indonesia pengonsumsi buah yang hanya 33,5 gram per hari dan sayur 57,5 gram per hari.

Tabel 4.3 diketahui perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016. Berdasarkan hasil uji statistik uji beda konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 menunjukkan $p\ value < 0,005$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan konsumsi buah dan sayur remaja laki-laki dan perempuan.

Konsumsi buah dan sayur remaja di SMA N 6 kota Bengkulu didominasi oleh perempuan hal ini dikarenakan dalam pergaulan sehari-hari perempuan lebih memperhatikan body image atau citra tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat, dan lebih memilih mengonsumsi buah dan sayur untuk menjaga bentuk badan agar tetap ideal. Sedangkan remaja laki-laki mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak dibanding buah dan sayur karena tingkat aktifitas fisik

laki-laki lebih berat dari pada perempuan sehingga mereka memerlukan asupan energi yang lebih banyak pula untuk mengembalikan energi mereka yang hilang saat melakukan aktifitas fisik sehingga mereka mengabaikan buah dan sayur yang dianggap sebagai makanan pelengkap saja (Wulansari, 2009). Disamping hal itu kebutuhan kecukupan gizi laki-laki lebih besar dari perempuan yang memungkinkan mereka lebih memilih makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak dibandingkan buah dan sayur hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Farida (2007) tentang hubungan jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Hasil dari FFQ diperoleh lima besar jenis buah yang disukai oleh siswa laki-laki yaitu, pisang, papaya, naga, jeruk dan apel sementara lima jenis sayuran yaitu bayam, kangkung, kol, pucuk ubi dan pakis. Lima besar jenis buah yang disukai oleh siswi perempuan yaitu, papaya, naga, belimbing, jeruk, dan semangka sedangkan lima jenis sayurnya kangkung, bayam, kol, pakis, pucuk ubi.

Buah yang disukai oleh remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu rata-rata hampir sama karena buah yang mereka sukai seperti pisang, papaya, jeruk, naga, belimbing dan apel bukan termasuk jenis buah musiman sehingga mudah didapatkan setiap harinya untuk dikonsumsi. Pada saat dilakukannya penelitian bertepatan dengan musim buah duku yang termasuk jenis buah musiman sehingga banyak remaja yang mengonsumsi duku pada saat itu.

Sayuran yang disukai oleh remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu rata-rata hampir sama juga seperti kangkung, bayam, kol pakis dan pucuk ubi termasuk jenis sayuran yang mudah didapatkan remaja karena dikantin sekolah

menyediakannya sebagai lauk dan makanan utama seperti lotek. Kita ketahui didalam lotek banyak sekali jenis sayuran seperti, kangkung, kol, toge, genjer, kacang panjang. Dalam penelitian ini yang dilakukan menggunakan FFQ tidak memuat jenis sayuran secara keseluruhan tetapi hanya sebagian saja ini merupakan kekurangan dari metode FFQ disamping hal ini juga responden tidak terlalu mengingat berapa banyak dan dalam kurun waktu berapa lama mereka mengonsumsi makanan yang mereka makan khususnya buah dan sayur

Buah dan sayur memiliki banyak manfaat dan kandungan gizi untuk kesehatan karena buah dan sayur merupakan sumber serat seperti sayur yang dikonsumsi remaja berdasarkan FFQ yaitu bayam, daun singkong dan pakis, vitamin A didapatkan dari jenis buah yang disukai remaja seperti apel dan alpukat, vitamin C seperti buah jeruk dan jambu biji sayuran seperti daun singkong, daun katuk, vitamin B yaitu kacang panjang dan arcis, kalium seperti pisang, alpukat, apel dan duku. (Almatsier, 2006)

Sayur memiliki mineral yang tinggi seperti magnesium, kalium dan kalsium yang bermanfaat sebagai enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung didalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Serat yang terdapat dalam buah papaya dan sayur bayam yang disukai remaja khususnya serat yang bermanfaat bagi miklora usus yaitu serat larut air dan serat tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa miklora usus sehingga bakteri baik dapat tumbuh sempurna. Serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit (Khomsan, dkk.2008).

Dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan antara lain dapat memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker pada tahapan kehidupan selanjutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyanti (2010) tentang faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 SMA Jakarta Barat yang di dalamnya membahas dampak kurangnya mengonsumsi buah dan sayur. Kurang konsumsi sayur menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya jumlah sel darah merah serta juga mengakibatkan susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuh menurun (Yuliati, 2012). Kelebihan dalam mengonsumsi buah dan sayur juga berdampak bagi kesehatan karena dapat memberatkan fungsi organ ginjal dan menimbulkan gagal ginjal Khomsan (2008).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbedaan konsumsi buah dan sayur pada remaja laki-laki dan perempuan di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata konsumsi buah pada remaja di SMA N 6 kota Bengkulu tahun 2016 adalah 76.17 gram per hari dan konsumsi sayur 52.58 gram per hari.

Perbedaan konsumsi buah laki-laki dan perempuan yaitu konsumsi buah laki-laki 63.15 gram per hari konsumsi buah perempuan 83.50 gram per hari. Konsumsi sayur laki-laki 44.18 gram per hari dan konsumsi sayur perempuan 63.02 gram per hari.

Uji *t-test independen* memperlihatkan ada perbedaan konsumsi buah dan sayur berdasarkan jenis kelamin dengan masing-masing *p value* yaitu 0.003 dan 0.000.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan beberapa saran untuk pihak yang terkait dengan penelitian ini yang berisikan manfaat untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari sesuai dengan kebutuhan, yaitu:

1. Bagi remaja khususnya siswa dan siswi konsumsi buah dan sayur sesuai dengan kebutuhan sehari yaitu buah sebanyak 150 gram per hari atau 1-2 porsi, dan sayur sebanyak 250 gram per hari atau 1 mangkok kecil, karena selain sebagai sumber serat, vitamin dan mineral mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat membuat tubuh tetap sehat dan tidak mudah sakit.

2. Bagi pihak sekolah dan tenaga pendidik lainnya disarankan untuk melakukan kegiatan penyuluhan melalui organisasi yang ada di sekolah seperti PMR dan PIKR mengenai konsumsi buah dan sayur sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit degeneratif dan penerapan pola hidup sehat sejak dini. Diadakanya berbagai kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam mengonsumsi buah dan sayur, seperti lomba poster, karikatur, pentas drama, dan lomba cerdas cermat yang berkaitan dengan kesehatan khususnya buah dan sayur karena ini akan berdampak positif bagi remaja untuk pengetahuannya dan perilakunya nanti agar menjadi anak bangsa yang sehat dan berprestasi.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Andika Mohammad, dan Siti Madanijah. 2015. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*
- Ali Rosidi Dan Enik Sulistyowati. 2012. Peran Pendidikan Dan Pekerjaan Ibu Dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*
- Ivo Gustiara. 2013. Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMA Negeri 1 Pekan Baru. *Jurnal Gizi Pangan*
- Apandi, Muchidin. 2008. *Teknologi buah dan sayur*. Bandung: Oofse Alumni
- Depkes RI. Riset Kesehatan 2013. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Dewan Ketahanan Pangan. 2006. Kebijakan Umum Pemantapan Ketahanan Pangan Nasional.
- Farida. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Indonesia Tahun 2007. Jakarta. VIN Syarif Hidayatullah. 2007
- Georgy, P. 2004. *The Vitamin*, Acad Press. New York
- Hardiansyah dan Martianto, D. 2013. Menaksir Kecepatan Energi Dan Protein Serta Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan, Jakarta: Wirasari.
- Jafar,N ., *Prilaku Gizi Seimbang Pada Remaja* 2012. Makasar. PKM. UNHAS
- Jauhari Ahmad. 2013. *Dasar – Dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta: DUA SATTRIA OFSET
- Moch, Agus Krisno Budiono. 2005. *Dasar–Dasar Ilmu Gizi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Mahmud, dkk. 2008. *Tabel komposisi pangan Indonesia* Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Mutiara Nugraheni. 2014. *Mengetahui Bahan Pangan Nabati*. Yogyakarta: Universitas Negeri Jakarta

- Ogden. 2010. *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. Blackwell publishing
- Perhati, Rahmi. 2001. *Analisis Prilaku Dan Konsumsi Buah Di Pedesaan Dan Perkotaan*. Departemen Ilmu Keluarga Dan Konsumsi. Fakultas Ekologi Manusia Intitusi Pertanian Bogor.
- Provera Wati dan Erna Kusuma Wati. 2011. *Ilmu Gizi keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha: Medical
- Raine. K. D. 2005. *Determinants Of Healthy Eating Canada*. Centre For Health Promotion Studies, University Of Alberta.
- Ramadan, A. 2005. *Status Gizi. Resep Sayuran Dan Buah Berkhasiat Obat*. Yogyakarta: Razan Media Perss.
- Spiller, G. 2006. *Fiber In Human Nutrition*, Fleum Press, New York
- Suharjo. 2003. *Berbagaiacara Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Walker. 2005. *Eat play and be healthy*. Mc Gray Hill
- WHO. 2015. *Reducing Risks. Promoting Healt Life*; 9.27.2002. Geneva
- WHO.2012. *Fruit and vegetable promotion initiative*. Retrieved march.
- Yuliarti, N. 2008. *Hidup Sehat Dengan Sayuran*. Yogyakarta: Cakrawala

L

A

M

P

I

R

A

N

LAMPIRAN 2

Persamaan Antara Berat Makanan Dengan Ukuran Rumah Tangga (URT)

| No | Nama Buah Dan Sayur | Berat (Gram) | Ukuran Rumah Tangga (URT) |
|----|---------------------|--------------|----------------------------|
| | Buah | | |
| 1 | Apel | 75 | ½ buah sedang |
| 2 | Alvokad | 50 | ½ buah besar |
| 3 | Anggur | 75 | 10 biji |
| 4 | Bengkoang | 100 | 1 buah sedang |
| 5 | Belimbing | 125 | 1 buah besar |
| 6 | Cempedak | 75 | 3 biji |
| 7 | Duku | 75 | 15 buah |
| 8 | Durian | 50 | 3 biji |
| 9 | Jeruk manis | 50 | 1 buah sedang |
| 10 | Jambu biji | 100 | 1 buah besar |
| 11 | Jambu air | 50 | 1 buah sedang |
| 12 | Jambu bol | 100 | 1 buah sedang |
| 13 | Kedondong | 100 | 1 buah besar |
| 14 | Kelengkeng | 75 | 8 biji |
| 15 | Melon | 100 | 1 potong sedang |
| 16 | Mangga | 50 | ½ buah besar |
| 17 | Nanas | 75 | ½ buah sedang |
| 18 | Naga | 300 | 1 buah besar |
| 19 | Pisang abon | 75 | 1 buah sedang |
| 20 | Pisang raja | 50 | 2 buah |
| 21 | Papaya | 100 | 1 buah sedang |
| 22 | Pir | 200 | 1 buah |
| 23 | Rambutan | 75 | 8 buah |
| 24 | Salak | 50 | 1 buah besar |

100 gram sayuran sebelum dimasak dalam keadaan bersih = 1 gelas setelah direbus atau ditiriskan. (1 Sdm sayur = 15 gr, 1 Sdm sayuran campur = 20 gr)

| | Sayur |
|----|--------------------|
| 1 | Bayam |
| 2 | Bayam merah |
| 3 | Brokoli |
| 4 | Buncis |
| 5 | Daun melinjo |
| 6 | Daun kemangi |
| 7 | Daun talas |
| 8 | Genjer |
| 9 | Kol |
| 10 | Kentang |
| 11 | Kates muda |
| 12 | Katuk |
| 13 | Kangkung |
| 14 | Kol |
| 15 | Kembang kol |
| 16 | Kacang arcis |
| 17 | Labu siam |
| 18 | Lobak |
| 19 | Pakis/paku |
| 20 | Pucuk labu |
| 21 | Pucuk ubi/singkong |
| 22 | Pare |
| 23 | Pucuk kates |
| 24 | Pucuk lumai |
| 25 | Rebung |
| 26 | Sawi putih |
| 27 | Sawi hijau |
| 28 | Selada |
| 29 | Timun |

LAMPIRAN 3

Populasi siswa dan siswi
SMAN 6 kota Bengkulu 686
jiwa

| Kelas X | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|--------|----|--------|----|--------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| MIPA A | | MIPA B | | MIPA C | | MIPA D | | IPS A | | IPS B | | IPS C | | IPS D | |
| L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P |
| 9 | 24 | 10 | 23 | 8 | 24 | 12 | 20 | 11 | 16 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 |

| Kelas XI | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| IPA A | | IPA B | | IPA C | | IPA D | | IPS A | | IPS B | | IPS C | | IPS D | |
| L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P |
| 13 | 19 | 13 | 19 | 12 | 19 | 11 | 21 | 12 | 19 | 11 | 20 | 10 | 20 | 13 | 18 |

| Kelas XII | | | | | | | | | | | |
|-----------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|
| IPA A | | IPA B | | IPA C | | IPS A | | IPS B | | IPS C | |
| L | P | L | P | L | P | L | P | L | P | L | P |
| 14 | 22 | 15 | 21 | 14 | 21 | 13 | 16 | 11 | 17 | 14 | 14 |

Perhitungan sampel

Rumus perhitungan besar sampel, (Notoadmojo) :

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{E^2}$$

$$n = \frac{686 \cdot 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2}$$

$$n = 87$$

$$n = 87 \text{ sampel}$$

Keterangan :

N = Besar populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan.

Perhitungan Jumlah Sampel

KELAS X

MIPA A

$$L = \frac{1}{14} \times 87 = 1,14 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{3}{104} \times 87 = 3,04 = 3 \text{ orang}$$

MIPA B

$$L = \frac{1}{12} \times 87 = 1,2 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{9} \times 87 = 2,9 = 3 \text{ orang}$$

MIPA C

$$L = \frac{1}{101} \times 87 = 1,01 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{3}{104} \times 87 = 3,04 = 3 \text{ orang}$$

MIPA D

$$L = \frac{1}{15} \times 87 = 1,5 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,5 = 3 \text{ orang}$$

X IPA

$$L = 6 \text{ orang}$$

$$P = 11 \text{ orang}$$

IPS A

$$L = \frac{1}{13} \times 87 = 1,3 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{10} \times 87 = 2,0 = 2 \text{ orang}$$

IPS B

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

IPS C

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{1}{7} \times 87 = 1,7 = 2 \text{ orang}$$

IPS D

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 1 \text{ orang}$$

X IPS

$$L = 4 \text{ orang}$$

$$P = 9 \text{ orang}$$

Total X

$$L = 10 \text{ orang}$$

$$P = 20 \text{ orang}$$

KELAS XI

IPA A

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,0 = 2 \text{ orang}$$

IPA B

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,4 = 3 \text{ orang}$$

IPA C

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,5 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,4 = 3 \text{ orang}$$

IPA D

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,3 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,6 = 3 \text{ orang}$$

XI IPA

$$L = 6 \text{ orang}$$

$$P = 11 \text{ orang}$$

IPS A

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,5 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,4 = 3 \text{ orang}$$

IPS B

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,3 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,5 = 2 \text{ orang}$$

IPS C

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,2 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,5 = 2 \text{ orang}$$

IPS D

$$L = \frac{1}{6} \times 87 = 1,6 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{6} \times 87 = 2,5 = 3 \text{ orang}$$

XI IPS

$$L = 4 \text{ orang}$$

$$P = 10 \text{ orang}$$

Total X

$$L = 10 \text{ orang}$$

$$P = 21 \text{ orang}$$

KELAS XII

IPA A

$$L = \frac{1}{5} \times 87 = 1,7 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,7 = 3 \text{ orang}$$

IPA B

$$L = \frac{1}{5} \times 87 = 1,9 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,6 = 3 \text{ orang}$$

IPA C

$$L = \frac{1}{5} \times 87 = 1,7 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,6 = 3 \text{ orang}$$

IPS A

$$L = \frac{1}{5} \times 87 = 1,6 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,0 = 2 \text{ orang}$$

IPS B

$$L = \frac{1}{5} \times 87 = 1,3 = 1 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,1 = 2 \text{ orang}$$

IPS C

$$L = \frac{1}{5} \times 87 = 1,7 = 2 \text{ orang}$$

$$P = \frac{2}{5} \times 87 = 2,6 = 2 \text{ orang}$$

X IPA

$$L = 6 \text{ orang}$$

$$P = 9 \text{ orang}$$

X IPS

$$L = 5 \text{ orang}$$

$$P = 6 \text{ orang}$$

Total X

$$L = 11 \text{ orang}$$

$$P = 15 \text{ orang}$$

Total sampel laki-laki = 33 orang

Total sampel perempuan = 57 orang

LAMPIRAN 4

Hasil olah data SPSS

Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu Tahun 2016

Statistics

| KONSUMSI_BUAH | | |
|--------------------|---------|-----------------|
| N | Valid | 90 |
| | Missing | 3 |
| Mean | | 76.17 |
| Std. Error of Mean | | 3.286 |
| Median | | 71.92 |
| Mode | | 44 ^a |
| Std. Deviation | | 31.171 |
| Variance | | 971.635 |
| Range | | 210 |
| Minimum | | 19 |
| Maximum | | 229 |
| Sum | | 6855 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

KONSUMSI_BUAH

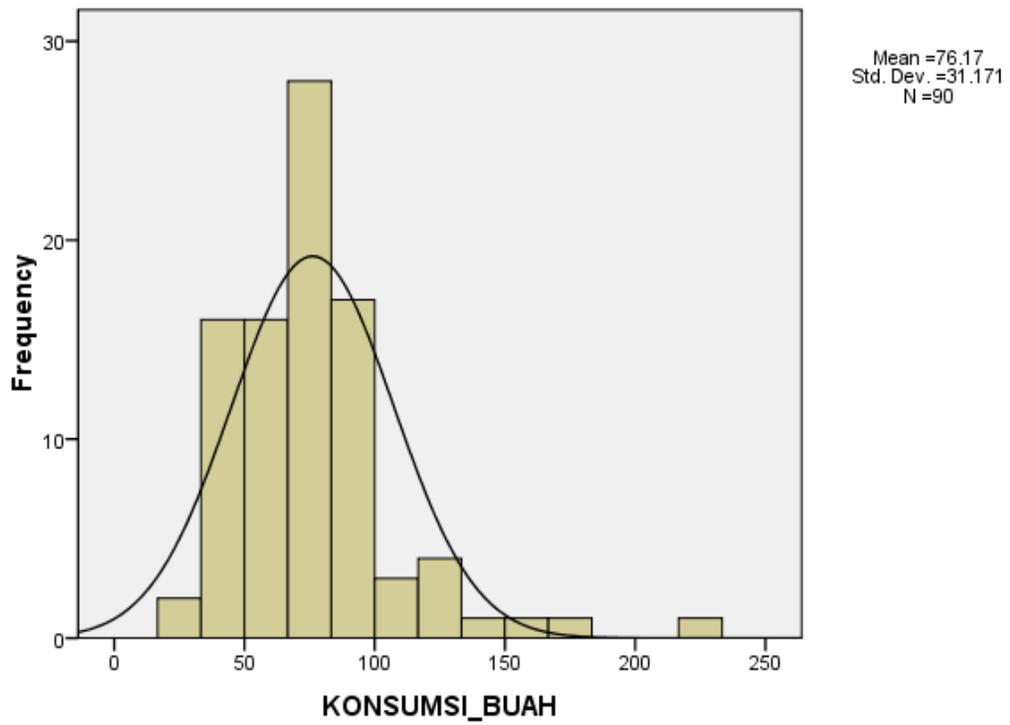
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 18.92 | 1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| | 30.61 | 1 | 1.1 | 1.1 | 2.2 |
| | 39.26 | 1 | 1.1 | 1.1 | 3.3 |
| | 40.38 | 1 | 1.1 | 1.1 | 4.4 |
| | 40.65 | 1 | 1.1 | 1.1 | 5.6 |
| | 43.86 | 1 | 1.1 | 1.1 | 6.7 |
| | 44.13 | 2 | 2.2 | 2.2 | 8.9 |

| | | | | |
|-------|---|-----|-----|------|
| 44.67 | 1 | 1.1 | 1.1 | 10.0 |
| 45.64 | 1 | 1.1 | 1.1 | 11.1 |
| 45.77 | 1 | 1.1 | 1.1 | 12.2 |
| 46.24 | 1 | 1.1 | 1.1 | 13.3 |
| 46.78 | 1 | 1.1 | 1.1 | 14.4 |
| 47.24 | 1 | 1.1 | 1.1 | 15.6 |
| 48.6 | 1 | 1.1 | 1.1 | 16.7 |
| 49.43 | 1 | 1.1 | 1.1 | 17.8 |
| 49.9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 18.9 |
| 50 | 1 | 1.1 | 1.1 | 20.0 |
| 51.68 | 1 | 1.1 | 1.1 | 21.1 |
| 51.76 | 1 | 1.1 | 1.1 | 22.2 |
| 55.1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 23.3 |
| 57.22 | 1 | 1.1 | 1.1 | 24.4 |
| 57.56 | 1 | 1.1 | 1.1 | 25.6 |
| 59.01 | 1 | 1.1 | 1.1 | 26.7 |
| 59.15 | 1 | 1.1 | 1.1 | 27.8 |
| 59.41 | 1 | 1.1 | 1.1 | 28.9 |
| 59.49 | 1 | 1.1 | 1.1 | 30.0 |
| 61.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 31.1 |
| 61.28 | 1 | 1.1 | 1.1 | 32.2 |
| 61.35 | 1 | 1.1 | 1.1 | 33.3 |
| 61.49 | 1 | 1.1 | 1.1 | 34.4 |
| 65.87 | 1 | 1.1 | 1.1 | 35.6 |
| 66 | 1 | 1.1 | 1.1 | 36.7 |
| 66.14 | 1 | 1.1 | 1.1 | 37.8 |
| 67.1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 38.9 |
| 67.87 | 1 | 1.1 | 1.1 | 40.0 |
| 68.4 | 1 | 1.1 | 1.1 | 41.1 |
| 69.23 | 1 | 1.1 | 1.1 | 42.2 |
| 69.25 | 1 | 1.1 | 1.1 | 43.3 |

| | | | | |
|-------|---|-----|-----|------|
| 69.29 | 2 | 2.2 | 2.2 | 45.6 |
| 69.6 | 1 | 1.1 | 1.1 | 46.7 |
| 70.09 | 1 | 1.1 | 1.1 | 47.8 |
| 70.59 | 1 | 1.1 | 1.1 | 48.9 |
| 71.85 | 1 | 1.1 | 1.1 | 50.0 |
| 71.99 | 1 | 1.1 | 1.1 | 51.1 |
| 72.42 | 1 | 1.1 | 1.1 | 52.2 |
| 72.8 | 1 | 1.1 | 1.1 | 53.3 |
| 75.09 | 1 | 1.1 | 1.1 | 54.4 |
| 75.9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 55.6 |
| 75.97 | 1 | 1.1 | 1.1 | 56.7 |
| 76 | 1 | 1.1 | 1.1 | 57.8 |
| 76.09 | 1 | 1.1 | 1.1 | 58.9 |
| 76.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 60.0 |
| 76.28 | 1 | 1.1 | 1.1 | 61.1 |
| 76.78 | 1 | 1.1 | 1.1 | 62.2 |
| 78 | 2 | 2.2 | 2.2 | 64.4 |
| 78.3 | 1 | 1.1 | 1.1 | 65.6 |
| 80.09 | 1 | 1.1 | 1.1 | 66.7 |
| 80.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 67.8 |
| 82.39 | 1 | 1.1 | 1.1 | 68.9 |
| 83.89 | 1 | 1.1 | 1.1 | 70.0 |
| 84.05 | 1 | 1.1 | 1.1 | 71.1 |
| 84.28 | 1 | 1.1 | 1.1 | 72.2 |
| 85.66 | 1 | 1.1 | 1.1 | 73.3 |
| 86.53 | 1 | 1.1 | 1.1 | 74.4 |
| 86.99 | 1 | 1.1 | 1.1 | 75.6 |
| 87.15 | 1 | 1.1 | 1.1 | 76.7 |
| 87.72 | 1 | 1.1 | 1.1 | 77.8 |
| 88.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 78.9 |
| 88.46 | 1 | 1.1 | 1.1 | 80.0 |

| | | | | | |
|---------|--------|----|-------|-------|-------|
| | 89.35 | 1 | 1.1 | 1.1 | 81.1 |
| | 90.58 | 1 | 1.1 | 1.1 | 82.2 |
| | 96.95 | 1 | 1.1 | 1.1 | 83.3 |
| | 98.17 | 1 | 1.1 | 1.1 | 84.4 |
| | 98.7 | 2 | 2.2 | 2.2 | 86.7 |
| | 100 | 1 | 1.1 | 1.1 | 87.8 |
| | 105.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 88.9 |
| | 107.9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 90.0 |
| | 116.06 | 1 | 1.1 | 1.1 | 91.1 |
| | 118 | 1 | 1.1 | 1.1 | 92.2 |
| | 118.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 93.3 |
| | 123 | 1 | 1.1 | 1.1 | 94.4 |
| | 128.1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 95.6 |
| | 143.5 | 1 | 1.1 | 1.1 | 96.7 |
| | 162.8 | 1 | 1.1 | 1.1 | 97.8 |
| | 173 | 1 | 1.1 | 1.1 | 98.9 |
| | 228.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 100.0 |
| | Total | 90 | 96.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 3.2 | | |
| Total | | 93 | 100.0 | | |

Histogram



| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|----|---------|---------|------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| JENIS_KELAMIN | 90 | 0 | 1 | .63 | .485 |
| Valid N (listwise) | 90 | | | | |

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|------------------------------------|----------------|---------------|
| | | JENIS_KELAMIN |
| N | | 90 |
| Normal Parameters ^a | Mean | .63 |
| | Std. Deviation | .485 |

| | | |
|--------------------------|----------|-------|
| Most Extreme Differences | Absolute | .409 |
| | Positive | .271 |
| | Negative | -.409 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | 3.877 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .000 |

a. Test distribution is Normal.

| Group Statistics | | | | | |
|------------------|---------------|----|-------|----------------|-----------------|
| | JENIS_KELAMIN | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| KONSUMSI_BUAH | 0 | 33 | 63.51 | 20.993 | 3.654 |
| | 1 | 57 | 83.50 | 33.812 | 4.478 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| KONSUMSI_BUAH | Equal variances assumed | 1.953 | .166 | -3.067 | 88 | .003 | -19.990 | 6.517 | -32.942 | -7.038 |
| | Equal variances not assumed | | | -3.458 | 87.508 | .001 | -19.990 | 5.780 | -31.478 | -8.502 |

Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu Tahun 2016

Statistics

| KONSUMSI_SAYUR | | |
|--------------------|---------|---------|
| N | Valid | 90 |
| | Missing | 3 |
| Mean | | 56.11 |
| Std. Error of Mean | | 1.941 |
| Median | | 52.58 |
| Mode | | 42 |
| Std. Deviation | | 18.411 |
| Variance | | 338.947 |
| Range | | 89 |
| Minimum | | 28 |
| Maximum | | 117 |
| Sum | | 5050 |

KONSUMSI_SAYUR

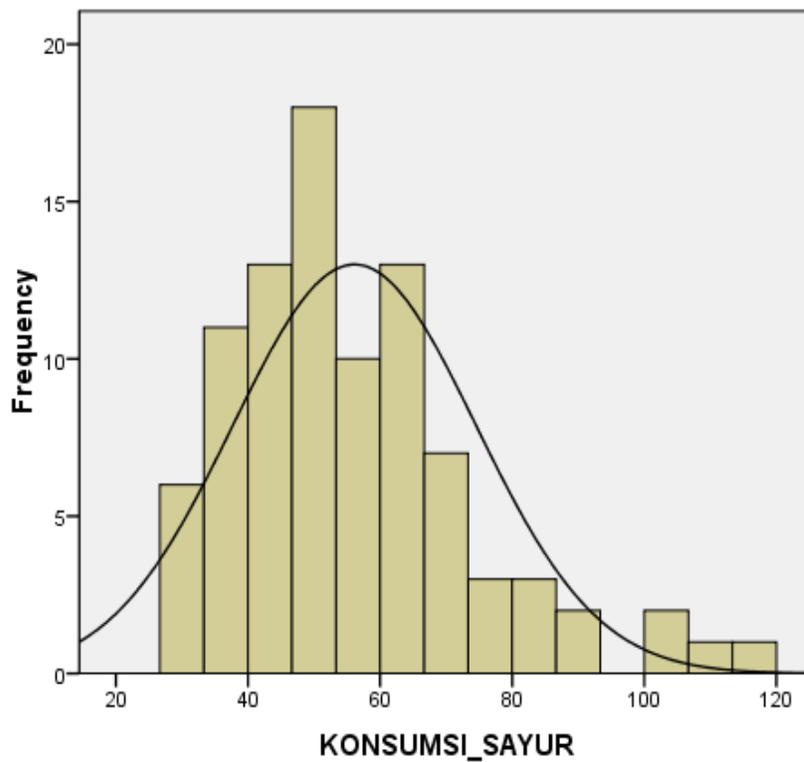
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 28.08 | 1 | 1.1 | 1.1 | 1.1 |
| | 29.92 | 1 | 1.1 | 1.1 | 2.2 |
| | 30.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 3.3 |
| | 32.29 | 1 | 1.1 | 1.1 | 4.4 |
| | 32.5 | 2 | 2.2 | 2.2 | 6.7 |
| | 33.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 7.8 |
| | 35.16 | 2 | 2.2 | 2.2 | 10.0 |
| | 35.95 | 2 | 2.2 | 2.2 | 12.2 |
| | 37 | 1 | 1.1 | 1.1 | 13.3 |
| | 37.19 | 1 | 1.1 | 1.1 | 14.4 |
| | 37.8 | 1 | 1.1 | 1.1 | 15.6 |

| | | | | |
|-------|---|-----|-----|------|
| 37.82 | 1 | 1.1 | 1.1 | 16.7 |
| 38.85 | 1 | 1.1 | 1.1 | 17.8 |
| 39.22 | 1 | 1.1 | 1.1 | 18.9 |
| 41.32 | 1 | 1.1 | 1.1 | 20.0 |
| 42.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 21.1 |
| 42.5 | 4 | 4.3 | 4.4 | 25.6 |
| 42.63 | 1 | 1.1 | 1.1 | 26.7 |
| 42.64 | 1 | 1.1 | 1.1 | 27.8 |
| 43.5 | 1 | 1.1 | 1.1 | 28.9 |
| 44.16 | 1 | 1.1 | 1.1 | 30.0 |
| 44.89 | 1 | 1.1 | 1.1 | 31.1 |
| 45.83 | 1 | 1.1 | 1.1 | 32.2 |
| 46.58 | 1 | 1.1 | 1.1 | 33.3 |
| 47.05 | 2 | 2.2 | 2.2 | 35.6 |
| 47.56 | 1 | 1.1 | 1.1 | 36.7 |
| 48.74 | 1 | 1.1 | 1.1 | 37.8 |
| 49.62 | 1 | 1.1 | 1.1 | 38.9 |
| 50.68 | 1 | 1.1 | 1.1 | 40.0 |
| 50.9 | 2 | 2.2 | 2.2 | 42.2 |
| 50.98 | 1 | 1.1 | 1.1 | 43.3 |
| 51 | 1 | 1.1 | 1.1 | 44.4 |
| 51.01 | 1 | 1.1 | 1.1 | 45.6 |
| 51.4 | 2 | 2.2 | 2.2 | 47.8 |
| 51.46 | 1 | 1.1 | 1.1 | 48.9 |
| 52.26 | 1 | 1.1 | 1.1 | 50.0 |
| 52.9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 51.1 |
| 53.05 | 2 | 2.2 | 2.2 | 53.3 |
| 53.42 | 1 | 1.1 | 1.1 | 54.4 |
| 53.98 | 1 | 1.1 | 1.1 | 55.6 |
| 55.6 | 1 | 1.1 | 1.1 | 56.7 |
| 56.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 57.8 |

| | | | | |
|-------|---|-----|-----|------|
| 56.78 | 1 | 1.1 | 1.1 | 58.9 |
| 57.63 | 1 | 1.1 | 1.1 | 60.0 |
| 57.89 | 1 | 1.1 | 1.1 | 61.1 |
| 58 | 1 | 1.1 | 1.1 | 62.2 |
| 58.61 | 1 | 1.1 | 1.1 | 63.3 |
| 58.65 | 1 | 1.1 | 1.1 | 64.4 |
| 60.64 | 1 | 1.1 | 1.1 | 65.6 |
| 60.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 66.7 |
| 61.44 | 1 | 1.1 | 1.1 | 67.8 |
| 61.64 | 1 | 1.1 | 1.1 | 68.9 |
| 61.83 | 1 | 1.1 | 1.1 | 70.0 |
| 63.04 | 1 | 1.1 | 1.1 | 71.1 |
| 63.66 | 1 | 1.1 | 1.1 | 72.2 |
| 64.2 | 1 | 1.1 | 1.1 | 73.3 |
| 64.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 74.4 |
| 65.19 | 1 | 1.1 | 1.1 | 75.6 |
| 65.33 | 1 | 1.1 | 1.1 | 76.7 |
| 66.42 | 1 | 1.1 | 1.1 | 77.8 |
| 66.64 | 1 | 1.1 | 1.1 | 78.9 |
| 68.42 | 1 | 1.1 | 1.1 | 80.0 |
| 70.03 | 1 | 1.1 | 1.1 | 81.1 |
| 71.15 | 1 | 1.1 | 1.1 | 82.2 |
| 71.21 | 1 | 1.1 | 1.1 | 83.3 |
| 71.3 | 1 | 1.1 | 1.1 | 84.4 |
| 71.9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 85.6 |
| 72.06 | 1 | 1.1 | 1.1 | 86.7 |
| 75.43 | 1 | 1.1 | 1.1 | 87.8 |
| 76.98 | 1 | 1.1 | 1.1 | 88.9 |
| 77.1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 90.0 |
| 80.8 | 1 | 1.1 | 1.1 | 91.1 |
| 83.92 | 1 | 1.1 | 1.1 | 92.2 |

| | | | | | |
|---------|--------|----|-------|-------|-------|
| | 85.7 | 1 | 1.1 | 1.1 | 93.3 |
| | 90.4 | 1 | 1.1 | 1.1 | 94.4 |
| | 91.22 | 1 | 1.1 | 1.1 | 95.6 |
| | 103.1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 96.7 |
| | 105.9 | 1 | 1.1 | 1.1 | 97.8 |
| | 109 | 1 | 1.1 | 1.1 | 98.9 |
| | 117.1 | 1 | 1.1 | 1.1 | 100.0 |
| | Total | 90 | 96.8 | 100.0 | |
| Missing | System | 3 | 3.2 | | |
| Total | | 93 | 100.0 | | |

Histogram



Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| KONSUMSI_SAYUR | 90 | 28 | 117 | 56.11 | 18.411 |
| Valid N (listwise) | 90 | | | | |

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | KONSUMSI_SAYUR |
| N | | 90 |
| Normal Parameters ^a | Mean | 56.11 |
| | Std. Deviation | 18.411 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .103 |
| | Positive | .103 |
| | Negative | -.066 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | .973 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .300 |

a. Test distribution is Normal.

Group Statistics

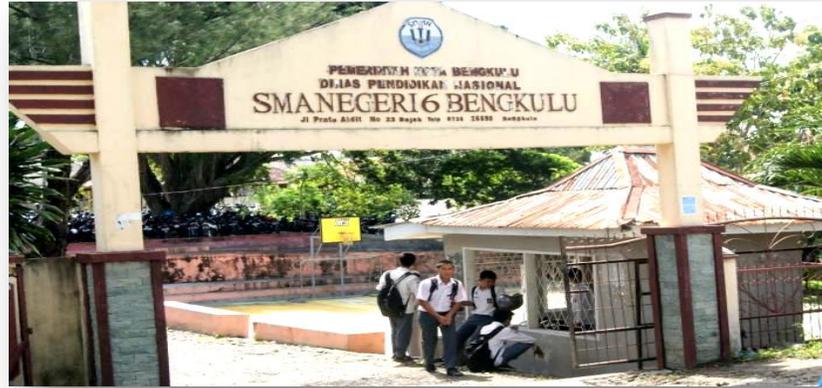
| | JENIS_KELAMIN | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------|---------------|----|-------|----------------|-----------------|
| KONSUMSI_SAYUR | 0 | 33 | 44.18 | 9.186 | 1.599 |
| | 1 | 57 | 63.02 | 18.923 | 2.506 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|----------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| KONSUMSI_SAYUR | Equal variances assumed | 9.691 | .002 | -5.354 | 88 | .000 | -18.833 | 3.517 | -25.823 | -11.843 |
| | Equal variances not assumed | | | -6.334 | 85.947 | .000 | -18.833 | 2.973 | -24.743 | -12.922 |

LAMPIRAN 6

Dokumentasi Kegiatan Penelitian





LAMPIRAN 3

RATA-RATA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR REMAJA

LAMPIRAN 4

MASTER DATA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMAN 6 KOTA BENGKULU

| NIDR | Kls | U (th) | JK | APEL | | ALPOKAT | | BLBG | | BKG | | DUKU | | DURIAN | | JERUK | | J.BIJI | | J.AIR | | J.BOL | | KDDG | | MANGGA | | NENAS | | NAGA | | PEPAYA | | PISANG | | PEAR | |
|------|-----|--------|----|------|------|---------|------|------|------|-----|------|------|------|--------|------|-------|------|--------|------|-------|------|-------|------|------|------|--------|------|-------|------|------|------|--------|------|--------|------|------|------|
| | | | | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | gram | F | gram | F | gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram | F | Gram |
| 1 | X | 16 | P | 4 | 10 | 3 | 6.66 | | | | | 2 | 0.2 | 1 | 0.27 | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 4 | 6.66 | 4 | 3.33 | | | | |
| 2 | X | 15 | P | 2 | 0.82 | 3 | 13.3 | | | | | | | 1 | 0.27 | 6 | 28.5 | | | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 42.8 | 6 | 57.1 | 4 | 6.66 | | | | |
| 3 | XI | 16 | P | 3 | 10 | | | | | | | 2 | 0.2 | 4 | 19.8 | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | |
| 4 | X | 15 | P | | | 2 | 0.54 | | | | | 2 | 0.27 | 1 | 0.27 | 6 | 2.85 | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 6 | 28.5 | | | | | | |
| 5 | X | 16 | P | 2 | 0.41 | 4 | 3.33 | | | | | 2 | 0.2 | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | | 4 | 3.33 | 4 | 2.5 | 4 | 5 | | | 6 | 6.66 | | | | |
| 6 | XII | 18 | P | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 5 | 2 | 0.13 | 2 | 0.27 | | | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 8 | 100 | 4 | 3.33 | | | | |
| 7 | X | 15 | P | 2 | 5 | 2 | 0.27 | | | 4 | 5 | 2 | 0.41 | | | 6 | 14.2 | 4 | 3.33 | | | | | 1 | 0.54 | | | 6 | 42.8 | 6 | 28.5 | 8 | 100 | | | | |
| 8 | XI | 17 | P | 4 | 10 | 4 | 5 | | | | | 2 | 0.07 | | | 3 | 6.66 | | | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 42.8 | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | |
| 9 | X | 15 | P | 4 | 10 | 3 | 13.3 | | | | | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 28.5 | 4 | 6.66 | | | | | | |
| 10 | X | 15 | P | 4 | 5 | 3 | 6.66 | | | | | | | 2 | 0.27 | 6 | 28.5 | | | | | | 2 | 0.13 | | | 6 | 10 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 11 | XI | 15 | P | 3 | 10 | 4 | 3.33 | | | | | | | 2 | 0.13 | | | 4 | 3.33 | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 28.5 | 4 | 6.66 | 2 | 0.27 | | | | |
| 12 | XI | 17 | P | 4 | 10 | 4 | 3.33 | 2 | 0.41 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 6.66 | 4 | 3.33 | | | | | | |
| 13 | XII | 18 | P | 3 | 10 | 3 | 6.66 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | | | | | | | 2 | 0.27 | | | 6 | 42.8 | | | 4 | 3.33 | | | | |
| 14 | XI | 16 | P | 2 | 0.41 | 4 | 6.66 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | 2 | 0.2 | 6 | 42.8 | 6 | 14.2 | 6 | 14.2 | | | | |
| 15 | X | 15 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.82 | | | | | 2 | 0.2 | 1 | 0.54 | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 6 | 57.1 | 6 | 28.5 | | | | |
| 16 | XI | 16 | P | 4 | 5 | 3 | 6.66 | 2 | 0.41 | | | 2 | 0.2 | 1 | 0.27 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | | | 4 | 3.33 | | | | |
| 17 | XII | 17 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | | | | | | | 6 | 28.5 | | | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 |
| 18 | X | 16 | P | 2 | 0.82 | 4 | 3.33 | 2 | 0.41 | | | | | 2 | 0.27 | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 3.33 | 6 | 28.5 | | | | | | |
| 19 | XI | 17 | P | 4 | 10 | 4 | 3.33 | 2 | 0.41 | 3 | 10 | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 6 | 11 | | | 1 | 0.27 | | | | | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 3 | 6.66 | | | | | |
| 20 | XII | 17 | P | 2 | 0.85 | 4 | 6.66 | 2 | 0.82 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 4 | 3.33 | | | | 2 | 0.27 | 4 | 3.33 | 2 | 0.2 | 6 | 10 | 6 | 14.2 | 6 | 28.5 | | | |
| 21 | X | 16 | P | 2 | 0.82 | 4 | 6.66 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 8 | 100 | | | | | | |
| 22 | XI | 17 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | 2 | 410 | | | | | 2 | 0.13 | | | | | | | 2 | 0.27 | | 3 | 6.66 | | 6 | 42.8 | | | 4 | 3.33 | | | | |
| 23 | X | 15 | P | 4 | 10 | 4 | 3.33 | 4 | 5 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 6 | 28.5 | | | | | | | 4 | 3.33 | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 24 | XI | 17 | P | 4 | 5 | 4 | 3.33 | | | 2 | 0.41 | 2 | 0.2 | | | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | |
| 25 | XII | 18 | P | 2 | 0.41 | 4 | 6.66 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | 4 | 6.66 | 4 | 3.33 | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | | |
| 26 | XII | 17 | P | 2 | 0.82 | | | 2 | 0.41 | | | 2 | 0.13 | | | 3 | 6.66 | 3 | 13.3 | | | | | 4 | 6.66 | 2 | 0.03 | | | 4 | 10 | 4 | 3.33 | | | | |
| 27 | XI | 17 | P | 2 | 0.41 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | 1 | 0.41 | 1 | 0.41 | 1 | 0.54 | | | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 6 | 28.5 | | | 2 | 0.27 | | |
| 28 | XII | 17 | P | | | 3 | 6.66 | 2 | 0.41 | 2 | 0.41 | 2 | 0.27 | | | 6 | 28.5 | | | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 14.2 | | | 4 | 3.33 | | | | |
| 29 | XI | 15 | P | 2 | 0.82 | | | | | | | | | | | 6 | 28.5 | 3 | 6.66 | | | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 5 | 6 | 57.1 | 6 | 28.5 | | | | |
| 30 | XII | 18 | P | 3 | 10 | 3 | 6.66 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 2 | 0.27 | | | 1 | 0.41 | | | | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|----|---|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|------|------|---|------|---|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 31 | X | 15 | P | 2 | 0.82 | 3 | 13.3 | 2 | 0.41 | 2 | 0.41 | | | | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 10 | 6 | 13.3 | 4 | 3.33 | | | | | | |
| 32 | X | 17 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | 4 | 3.33 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | | | 2 | 0.27 | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 33 | XI | 17 | P | 4 | 5 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | | | 6 | 28.5 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 6 | 28.5 | | | 4 | 3.33 | | | |
| 34 | XI | 16 | P | 3 | 10 | 4 | 3.33 | 4 | 10 | | | 1 | 0.41 | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | 3 | 6.66 | | | | | 4 | 6.66 | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | |
| 35 | X | 15 | P | 2 | 0.41 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | | | | | 2 | 0.13 | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | | | 6 | 28.5 | | | | | |
| 36 | XI | 16 | P | 2 | 0.41 | 4 | 6.66 | 2 | 0.41 | 4 | 0.41 | 2 | 0.2 | 1 | 0.27 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | 2 | 0.06 | 4 | 2.5 | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | 2 | 0.2 | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | |
| 37 | XII | 17 | P | 4 | 5 | 3 | 6.66 | | | | | | | 2 | 0.27 | 3 | 6.66 | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 14.2 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 38 | XII | 17 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | | | 2 | 0.13 | | | 2 | 0.27 | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 42.8 | | | | | | | | | |
| 39 | X | 16 | P | 2 | 0.41 | 4 | 6.66 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | 1 | 0.54 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | 2 | 0.06 | 4 | 2.5 | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | 2 | 0.2 | 6 | 10 | 4 | 3.33 | 6 | 6.66 | 2 | 0.27 | |
| 40 | XI | 16 | P | 2 | 0.41 | 4 | 6.66 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | 1 | 0.13 | 4 | 3.33 | 2 | 0.54 | 2 | 0.13 | 4 | 5 | 2 | 0.27 | 4 | 3.33 | | | 4 | 5 | 6 | 14.2 | 6 | 14.2 | | | |
| 41 | X | 15 | P | 4 | 10 | 3 | 6.66 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | 6 | 28.5 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 42 | X | 15 | P | 4 | 5 | 4 | 6.66 | | | | | | | 2 | 0.13 | 3 | 6.66 | | | | | | | 3 | 13.3 | | | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | | |
| 43 | XI | 16 | P | 4 | 10 | 4 | 3.33 | | | | | | | 3 | 3.33 | 3 | 6.66 | | | | | | | 3 | 3.33 | 3 | 6.66 | | | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | |
| 44 | XII | 16 | P | 4 | 10 | 2 | 0.27 | | | 4 | 5 | 1 | 0.27 | | | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 6.66 | | | | | 6 | 28.5 | | | | | | | |
| 45 | X | 16 | P | 4 | 10 | 3 | 6.66 | | | | | | | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 14.2 | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | | |
| 46 | XII | 17 | P | 3 | 10 | 4 | 3.33 | 2 | 0.41 | | | 2 | 0.2 | | | | | 6 | 28.5 | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 4 | 5 | 4 | 3.33 | | | | |
| 47 | XI | 17 | P | 2 | 0.82 | | | | | | | 2 | 0.2 | | | 4 | 5 | 4 | 3.33 | | | | | | 4 | 5 | | | | | 6 | 57.1 | 4 | 6.66 | | | | |
| 48 | XII | 17 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 3 | 6.66 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 49 | XII | 18 | P | 4 | 5 | 4 | 3.33 | 2 | 0.83 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 6 | 28.5 | 2 | 0.27 | | | 6 | 28.5 | | | 4 | 3.33 | | | 3 | 10 | 4 | 3.33 | | | | | |
| 50 | XI | 16 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | | | 4 | 5 | | | | | | | | 4 | 6.66 | | | | | 4 | 6.66 | 4 | 3.33 | 3 | 6.66 | | |
| 51 | X | 16 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 3 | 6.66 | | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | |
| 52 | XI | 16 | P | 4 | 10 | 4 | 3.33 | 2 | 0.41 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 1 | 0.54 | | | | | | 4 | 3.33 | 4 | 2.69 | 6 | 42.8 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | |
| 53 | X | 15 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.82 | 1 | 1.64 | | | 2 | 0.2 | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | | 2 | 0.27 | | | 3 | 10 | 4 | 6.66 | 6 | 28.5 | | | | |
| 54 | X | 15 | P | 2 | 0.82 | 2 | 0.27 | | | | | 1 | 0.41 | | | | | 4 | 3.33 | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 6 | 28.5 | | | | | | |
| 55 | X | 16 | P | 2 | 0.41 | 2 | 0.54 | | | | | 1 | 0.41 | 1 | 0.27 | 4 | 3.33 | 4 | 6.66 | | | | | | 2 | 0.27 | | | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | |
| 56 | X | 16 | P | 2 | 0.41 | 2 | 6.66 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 0.2 | 2 | 0.54 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | | | 4 | 3.33 | 2 | 0.2 | 4 | 5 | 4 | 3.33 | | | | | | |
| 57 | XI | 16 | P | 2 | 0.41 | 4 | 6.66 | 8 | 150 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.54 | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 | 4 | 6.66 | 4 | 3.33 | | |
| 58 | X | 16 | L | 2 | 0.82 | | | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 2 | 0.27 | | | | | | | | | | | 6 | 10 | | | 6 | 28.5 | | | |
| 59 | X | 16 | L | 3 | 20 | 4 | 3.33 | | | 5 | 42.8 | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | 4 | 1.66 | | | 2 | 0.1 | | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | | | | | |
| 60 | XI | 16 | L | 2 | 0.41 | 2 | 0.27 | | | 4 | 5 | 1 | 0.2 | 2 | 0.27 | 4 | 3.33 | | | | | | | | 4 | 0.27 | | | | | 6 | 14.2 | 4 | 3.33 | | | | |
| 61 | XII | 17 | L | 2 | 0.82 | | | | | | | 1 | 0.2 | 2 | 0.2 | 1 | 0.41 | 4 | 3.33 | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | 8 | 100 | | | | |
| 62 | X | 16 | L | 4 | 5 | | | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.2 | 4 | 3.33 | | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | | | |
| 63 | X | 17 | L | 4 | 5 | 3 | 6.66 | | | 2 | 0.41 | 2 | 0.41 | 2 | 0.27 | | | 2 | 0.27 | | | 2 | 0.41 | | 6 | 28.5 | | | 4 | 5 | | | 6 | 28.5 | | | | |
| 64 | XII | 17 | L | 4 | 5 | 3 | 13.3 | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 2 | 0.27 | | | | | | | | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | | |
| 65 | XII | 18 | L | 3 | 10 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | 2 | 0.41 | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | 6 | 28.5 | | | | |
| 66 | XI | 16 | L | 3 | 10 | 4 | 3.33 | 2 | 0.41 | 2 | 0.41 | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | 4 | 3.33 | 1 | 0.54 | | | | | | | | | | | 6 | 42.8 | | | | | | | |
| 67 | XI | 16 | L | 4 | 5 | 3 | 6.66 | 2 | 0.41 | 2 | 0.41 | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | | | | | 4 | 3.33 | | |
| 68 | XII | 18 | L | | | | | 2 | 0.41 | | | 2 | 0.2 | | | 4 | 3.33 | | | | | | | | 3 | 6.66 | | | | | 6 | 28.5 | 3 | 6.66 | | | | |
| 69 | XI | 16 | L | 3 | 10 | 3 | 6.66 | 4 | 5 | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | 3 | 6.66 | 3 | 6.66 | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|----|---|---|------|---|------|---|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 70 | XI | 17 | L | 4 | 2.5 | 4 | 3.33 | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 2 | 0.27 | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 42.8 | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | |
| 71 | XII | 17 | L | 3 | 10 | 4 | 3.33 | 4 | 5 | | 2 | 0.2 | | | 4 | 3.33 | | | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | |
| 72 | X | 16 | L | | | | | | | | | | 2 | 0.27 | 3 | 6.66 | | | | | | | 4 | 3.33 | | 4 | 2.5 | 6 | 57.1 | 6 | 28.5 | | | |
| 73 | XI | 17 | L | 4 | 10 | 3 | 6.66 | 3 | 10 | | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | | | 1 | 0.54 | | | | | 4 | 3.33 | | | 6 | 28.5 | 6 | 28.5 | | | | |
| 74 | XI | 18 | L | 4 | 5 | 2 | 0.27 | 2 | 0.41 | | | | 2 | 0.27 | 6 | 28.5 | | | | | | | 4 | 3.33 | | 6 | 5 | 4 | 3.33 | 3 | 13.3 | | | |
| 75 | X | 16 | L | 3 | 20 | 4 | 6.66 | | | | | | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | | | 4 | 1.66 | | | 3 | 6.66 | | | 4 | 3.33 | 3 | 13.3 | | | | |
| 76 | XII | 18 | L | 3 | 20 | 4 | 3.33 | 4 | 10 | | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | | | | | | | 4 | 3.33 | | | | | | |
| 77 | XII | 17 | L | 2 | 0.41 | | | | | | 4 | 1.55 | | | 4 | 3.33 | | | | | | | 3 | 13.3 | | | | | | | 6 | 57.1 | | |
| 78 | XII | 17 | L | 1 | 0.41 | 3 | 13.3 | | | 1 | 0.82 | | | | 4 | 3.33 | 2 | 1.09 | | | | | 4 | 3.33 | | | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 | 2 | 1.09 | | |
| 79 | X | 16 | L | 5 | 20 | 5 | 13.3 | | | | | 2 | 0.2 | | | | 3 | 6.66 | | | | | 4 | 3.33 | | | | | | 4 | 13.3 | | | |
| 80 | XI | 17 | L | 4 | 5 | | | | | | | | 1 | 0.54 | 3 | 6.66 | 4 | 2.5 | | | 4 | 6.66 | | 4 | 3.33 | 4 | 2.5 | 6 | 10 | | 4 | 3.33 | | |
| 81 | XII | 17 | L | 4 | 5 | 4 | 6.66 | | | 3 | 10 | | | 2 | 0.13 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | | | 3 | 13.3 | | 4 | 3.33 | 6 | 21.4 | 3 | 6.66 | 4 | 3.33 | 4 | 3.33 |
| 82 | XII | 17 | L | 4 | 10 | 4 | 3.33 | | | | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 8.33 | | | | | 3 | 3.33 | | 4 | 8.33 | 4 | 3.33 | 1 | 0.54 | 4 | 3.33 | |
| 83 | XI | 16 | L | 3 | 10 | 3 | 6.66 | | | 4 | 5 | | | 1 | 0.27 | | | 3 | 6.66 | | | | | 4 | 0.33 | | 4 | 5 | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | |
| 84 | X | 16 | L | 2 | 0.41 | 2 | 0.27 | 2 | 0.82 | | | | | 1 | 0.27 | 4 | 3.33 | | | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | |
| 85 | XII | 17 | L | | | 3 | 6.66 | 3 | 10 | | | | | 2 | 0.13 | 6 | 28.5 | 2 | 0.27 | | | | | | | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | |
| 86 | X | 15 | L | | | 4 | 5 | 4 | 3.33 | 3 | 10 | | | 2 | 0.13 | | | 4 | 3.33 | | | | | 4 | 3.33 | | 4 | 5 | 3 | 6.66 | 4 | 3.33 | | |
| 87 | XI | 16 | L | 4 | 5 | 4 | 3.33 | | | | | 2 | 0.41 | | | 6 | 28.5 | | | | | | | 3 | 6.66 | | | 6 | 28.5 | 4 | 3.33 | | | |
| 88 | XI | 16 | L | | | 2 | 0.27 | | | 4 | 5 | 2 | 0.2 | 2 | 0.27 | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | | | | | 4 | 3.33 | | 6 | 21.4 | | | 6 | 28.5 | | |
| 89 | X | 16 | L | 4 | 5 | | | | | | | 2 | 0.2 | | | 4 | 3.33 | 2 | 0.27 | | | | | 4 | 3.33 | | 4 | 5 | 4 | 3.33 | 6 | 28.5 | | |
| 90 | XII | 18 | L | 2 | 0.41 | | | | | | | 2 | 0.2 | 2 | 0.13 | | | 2 | 0.27 | | | | | 4 | 3.33 | | 6 | 21.4 | | | 3 | 13.3 | | |



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

Jl. Pembangunan No. 1 Telepon/Fax : (0736) 23512 Kode Pos : 38225
Website: www.kp2tprovengkulu.go.id Blog: www.kp2tbengkulu.blogspot.com
BENGKULU

REKOMENDASI

Nomor : 503 / 7.a / *89* / KP2T / 2016

TENTANG PENELITIAN

- Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 22 Tahun 2014 Tentang Perubahan Ketiga Atas Peraturan Gubernur Nomor 07 Tahun 2012 Tentang Pendelegasian Sebagian Kewenangan Penandatanganan Perizinan dan Non (Bukan) Perizinan Pemerintah Provinsi Bengkulu Kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
 2. Surat Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: DM.01.04/00439/2/1/2016 Tanggal 19 Januari 2016 Perihal Izin Penelitian. Permohonan diterima di KP2T Tanggal 19 Januari 2016 .
- Nama / NPM : Wiebri Austien / P0.5130113077
Pekerjaan : Mahasiswa
Maksud : Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian : Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu Tahun 2016
Daerah Penelitian : SMA N 6 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 19 Januari 2016 s/d 19 Februari 2016
Penanggung Jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/ Bupati/ Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Kantor Kesbang Pol dan Linmas atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 19 Januari 2016

a.n Gubernur Bengkulu
Kepala Kantor Pelayanan Perizinan
Terpadu Provinsi Bengkulu



Hj
Ir. HENDRY POEKWANTRISNO

Pembina TK I

NIP.19620920 199003 1003

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Kepala Badan kesbangpol Provinsi Bengkulu
2. Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal (BPPTPM) kota Bengkulu
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
**BADAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
DAN PENANAMAN MODAL**

Jalan WR.Supratman Kel.Bentiring Kota Bengkulu
Telp.(0736) 349731 fax. (0736) 26992

IZIN PENELITIAN

Nomor : 070 / 055 / 01 / BPPTPM / 2016

- Dasar :
1. Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 31 Tahun 2012 Tanggal 28 Desember 2012 Perubahan Atas Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 07 Tahun 2009 Tentang Pelimpahan Wewenang Membuat, Mengeluarkan dan Menandatangani Perizinan Dan Non Perizinan Kepada Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu (BPPT).
 2. Surat Perintah Tugas Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal (BPPTPM) Nomor : 800 / 006 / BPPTPM / 2015. Nota Dinas Nomor : 560/ 40 / BPPTPM / 2015 Tanggal 24 Februari 2015. Perihal Dasar Penerbitan Izin Penelitian
- Memperhatikan :
- Rekomendasi Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu (KP2T) Provinsi Bengkulu Nomor : 503/7.a/ 89/KP2T/2016 Tanggal 19 Januari 2016.

DENGAN INI MENERANGKAN BAHWA :

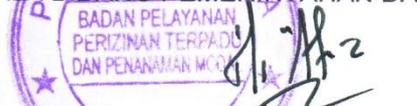
- Nama : Wiebri Austien / PO.5130113077
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Judul Penelitian : Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Laki-laki dan Perempuan di SMA N 6 Kota Bengkulu Tahun 2016
Daerah Penelitian : SMA N 6 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 19 Januari 2016 s/d 19 Februari 2016
Penanggung jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Dengan Ketentuan :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud
 2. Harus mentaati peraturan dan perundang – undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 3. Apabila masa berlaku surat keterangan penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaannya belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan keterangan penelitian.
 4. Surat keterangan penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : BENGKULU

Pada Tanggal : 25 Januari 2016

a.n.KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL KOTA BENGKULU
KEPALA BIDANG PEMERINTAHAN DAN KESRA


AFRI CANDRIANI, SE, M.Si
NIP. 19770205200212 2 002

Tembusan Yth.

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Mahoni Nomor 57 Bengkulu 38227
Telp. (0736) 21429, 21725 Fax. (0736) 345444

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.3/029 /V.Dikbud/2016

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu, Memperhatikan :

1. Surat : Pudir I POLTEKES Bengkulu Nomor : DM.01.04/00441/211/2016 tanggal Januari 2016 tentang izin penelitian.
2. Surat Izin PraPenelitian : **Wiebri Austien**
3. Judul : ***“Perbedaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Laki – Laki Dan Perempuan Di SMAN 6 Kota Bengkulu Tahun 2016”***

Dengan ini menyatakan dapat memberi izin mengadakan penelitian kepada :

1. Nama : **Wiebri Austien**
2. NPM : Po 5130113077
3. Program Studi : D III Gizi Poltekkes Kemenkes

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat penelitian SMAN 6 Kota Bengkulu
b. Waktu penelitian 19 Januari s.d 19 Februari 2016.
2. Penelitian tersebut khusus terbatas untuk kepentingan studi ilmiah;
3. Tidak diperbolehkan dipublikasikan sebelum mendapat izin tertulis dari Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu;
4. Harus melapor kepada Kepala Sekolah sebelum melaksanakan penelitian;
5. Menyampaikan laporan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu dan Kepala SMAN 6 Kota Bengkulu.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 25 Januari 2016

a.n Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kota Bengkulu
Kabid Dikmen,



H. ZAINAL AZMI, M.TPd

Pembina/NIP.19670920 199103 1 004

Tembusan Yth:

1. Kepala Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu.
2. Walikota Bengkulu (sebagai laporan)
3. Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal Kota Bengkulu
4. Pudir I Poltekkes Kemenkes Bengkulu
5. Kepala SMAN 6 Kota Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 6 KOTA BENGKULU**

Terakreditasi A

Alamat : Jl. Pratu Aidit No. 23 Bajak Kota Bengkulu 38118 Telp (0736) 26690
e-mail : sman6bengkulu@yahoo.co.id website: <http://sman6bengkulu.sch.id>



Nomor : 421.1/1021/SMAN6/2016

Kepada Yth.

Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepala Dinas Dikbud Kota Bengkulu

Lamp : -

up. Kabid Dikmen

Di-

Bengkulu

Berdasarkan surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Nomor : DM.01.04/00442/2/I/2016 tentang permohonan izin penelitian, maka dengan ini kami memberikan izin kepada :

Nama : **Wiebri Austien**

NPM : P0 5130113077

Program Studi : Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Untuk melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu

Judul penelitian: " **Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayuran Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu Tahun 2016** "

Demikianlah surat izin Penelitian ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 21 Januari 2016

Kepala Sekolah,



Dra. Hj. Suarni

NIP. 196110061989032004



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMA NEGERI 6 KOTA BENGKULU

Terakreditasi A

Alamat : Jl. Pratu Aidit No. 23 Bajak Kota Bengkulu 38118 Telp (0736) 26690
e-mail : smn6bengkulu@yahoo.co.id website: <http://smn6bengkulu.sch.id>



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 421.2/1/01 /SMAN.6

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dra. Hj. SUARNI**
NIP. : 19611006.198903.2.004
Pangkat/Gol. : Pembina/IV.a
Jabatan : Kepala SMA Negeri 6 Kota Bengkulu

Berdasarkan surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan dan kebudayaan Kota Bengkulu, nomor : 4221.3/029/V.DIKBUD/2016

Nama : **WIEBRI AUSTIEN**
NPM : Po 5130113077
Program Studi : D III Gizi Poltekes Kemenkes

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu, sejak tanggal 19 Januari 2016 sampai dengan 19 Februari 2016.

Judul penelitian: " **Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu Tahun 2016** "

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Bengkulu, 07 Maret 2016
Kepala Sekolah,

Dra. Hj. SUARNI

NIP. 19611006.198903.2.004