

**SKRIPSI**

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI BUAH  
DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP N 1 BERASTAGI**



**EKA AGINA PINEM**

**P01031221018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2025**

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI BUAH  
DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP N 1 BERASTAGI**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program  
Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi Politeknik  
Kesehatan Kemenkes Medan



**EKA AGINA PINEM  
P01031221018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
2025**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Faktor – Faktor yang Mempengaruhi  
Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja  
di SMP N 1 Berastagi  
Nama Mahasiswa : Eka Agina Pinem  
Nomor Induk Mahasiswa : P01031221018  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :

Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama/ Ketua Penguji

Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution M.Kes

Anggota Penguji I

Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui:

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 5 Mei 2025

## ABSTRAK

EKA AGINA PINEM “**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP N 1 BERASTAGI**” (DIBAWAH BIMBINGAN RINA DORIANA PASARIBU)

Buah dan sayur banyak mengandung vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang berguna bagi tubuh. Buah dan sayur banyak mengandung nutrisi namun jarang dikonsumsi oleh remaja, padahal Indonesia adalah negara yang sangat kaya dengan buah dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP N 1 Berastagi.

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Mei 2024 – Mei 2025. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan jenis rancangan *cross sectional*. Populasi adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 169 siswa, dengan sampel penelitian berjumlah 63 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan uji statistik yang digunakan adalah *uji chi square*.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa konsumsi buah dan sayur nya kurang (69,8%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur adalah tingkat ekonomi ( $p = 0,026 < 0,05$ ).

Kata Kunci: Remaja, Konsumsi, Buah dan Sayur

## ABSTRACT

### ABSTRACT

EKA AGINA PINEM, "FACTORS AFFECTING FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION IN TEENAGER AT SMP N 1 BERASTAGI,"  
(CONSULTANT : RINA DORIANA PASARIBU)

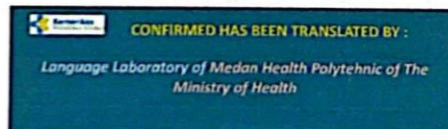
Fruits and vegetables contain many vitamins, minerals, fiber, and antioxidants that are beneficial for the body. Although Indonesia is a country rich in fruits and vegetables, they are rarely consumed by adolescents. A lack of fruit and vegetable consumption during adolescence can lead to health problems in the future.

This study aims to determine the factors that influence fruit and vegetable consumption in teenager at SMP N 1 Berastagi.

The research was conducted from May 2024 to May 2025. This was a quantitative study with a cross-sectional design. The population was 169 eighth-grade students, with a sample of 63 students. Simple random sampling was used as the sampling technique. Data were collected using a questionnaire, and the chi-square test was used for statistical analysis.

The results show that most students' fruit and vegetable consumption was low (69.8%). A bivariate analysis found that the factor related to fruit and vegetable consumption was economic status ( $p=0.026 < 0.05$ ).

**Keywords:** Teenager, Consumption, Fruits and Vegetables



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja di SMP N 1 Berastagi”**

Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
2. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi Ini
3. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku dosen penguji I
4. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku dosen penguji II
5. Bapak Alm. Darta Agautama Pinem dan Ibu Alm. Samahati Br Sembiring. Meski raga nya sudah tidak bersama dengan penulis, tetapi kasih sayang dan cinta nya masih dapat penulis rasakan hingga saat ini. Terimakasih untuk semua pengorbanan yang sudah dilakukan, semoga Bapak dan Mama selalu bangga dengan setiap proses hidup yang penulis jalani
6. Ketiga saudara kandung penulis Rizki Yanita Br Pinem, S.E., Evi Dora Br Pinem, S.Pd., dan Era Vandu Pinem, Amd.Pel.III. Terimakasih untuk semua perhatian, kasih sayang, penghiburan, dukungan dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis
7. Teman – teman seperdopingan yang selalu saling memberi semangat

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran atau kritik yang mendukung perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| PERNYATAAN PERSETUJUAN .....                                       | i   |
| ABSTRAK .....                                                      | i   |
| ABSTRACT .....                                                     | iii |
| KATA PENGANTAR .....                                               | iv  |
| DAFTAR ISI .....                                                   | v   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                             | 1   |
| A. Latar Belakang.....                                             | 1   |
| B. Rumusan Masalah .....                                           | 3   |
| C. Tujuan Penelitian.....                                          | 3   |
| 1. Tujuan Umum .....                                               | 3   |
| 2. Tujuan Khusus.....                                              | 3   |
| D. Manfaat Penelitian .....                                        | 4   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                       | 5   |
| A. Remaja .....                                                    | 5   |
| 1. Pengertian Remaja .....                                         | 5   |
| 2. Tahapan Masa Remaja .....                                       | 5   |
| 3. Masalah Gizi Remaja.....                                        | 6   |
| 4. Kebutuhan Gizi Remaja .....                                     | 7   |
| B. Buah.....                                                       | 9   |
| 1. Pengertian Buah.....                                            | 9   |
| 2. Jenis Buah.....                                                 | 9   |
| C. Sayur.....                                                      | 10  |
| 1. Pengertian Sayur.....                                           | 10  |
| 2. Jenis Sayur.....                                                | 10  |
| D. Konsumsi Buah dan Sayur.....                                    | 10  |
| E. Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur .....                        | 11  |
| F. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur ..... | 12  |
| 1. Jenis Kelamin.....                                              | 12  |
| 2. Preferensi/Kesukaan .....                                       | 12  |
| 3. Pengetahuan Gizi.....                                           | 13  |
| 4. Fast Food.....                                                  | 13  |

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5. Tingkat Ekonomi Keluarga .....                                    | 13        |
| G. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur .....                       | 13        |
| 1. Meningkatkan Kolesterol Darah .....                               | 13        |
| 2. Gangguan Penglihatan Mata .....                                   | 14        |
| 3. Menurunkan Kekebalan Tubuh .....                                  | 14        |
| 4. Meningkatkan Risiko Kegemukan .....                               | 14        |
| H. Kerangka Teori .....                                              | 17        |
| I. Kerangka Konsep .....                                             | 18        |
| J. Definisi Operasional .....                                        | 19        |
| K. Hipotesis .....                                                   | 21        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                           | <b>22</b> |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                 | 22        |
| B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....                              | 22        |
| C. Populasi dan Sampel .....                                         | 22        |
| 1. Populasi .....                                                    | 22        |
| 2. Sampel .....                                                      | 22        |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....                             | 23        |
| E. Pengolahan dan Analisis Data .....                                | 25        |
| 1. Pengolahan Data .....                                             | 25        |
| 2. Analisis Data .....                                               | 27        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                             | <b>28</b> |
| A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....                             | 28        |
| B. Gambaran Karakteristik Sampel .....                               | 28        |
| 1. Jenis Kelamin .....                                               | 28        |
| 2. Jumlah Anggota Keluarga .....                                     | 29        |
| 3. Tingkat Ekonomi .....                                             | 29        |
| 4. Pengetahuan Gizi .....                                            | 29        |
| 5. Pengaruh Orang Tua .....                                          | 30        |
| 6. Konsumsi Buah dan Sayur .....                                     | 31        |
| C. Hubungan Dengan Faktor – Faktor Yang Diteliti .....               | 31        |
| 1. Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....       | 31        |
| 2. Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah Sayur ..... | 32        |
| 3. Hubungan Tingkat Ekonomi dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....     | 32        |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....  | 33 |
| 5. Hubungan Pengaruh Orang Tua dengan Konsumsi Buah dan Sayur..... | 34 |
| D. Pembahasan .....                                                | 34 |
| 1. Jenis kelamin .....                                             | 34 |
| 2. Jumlah Anggota keluarga .....                                   | 36 |
| 3. Tingkat Ekonomi.....                                            | 37 |
| 4. Pengetahuan Gizi .....                                          | 38 |
| 5. Pengaruh Orang Tua.....                                         | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....                                   | 42 |
| A. KESIMPULAN.....                                                 | 42 |
| B. SARAN.....                                                      | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                               | 43 |

## DAFTAR TABEL

| No                                                                | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Kebutuhan Gizi Makro pada Remaja .....                         | 7       |
| 2. Kebutuhan Gizi Mikro Pada Remaja .....                         | 8       |
| 3. Anjuran Konsumsi Sayur Remaja .....                            | 11      |
| 4. Anjuran Konsumsi Buah Remaja .....                             | 11      |
| 5. Penelitian Terdahulu.....                                      | 15      |
| 6. Defenisi Operasional.....                                      | 19      |
| 7. Jumlah Siswa/I Kelas VIII yang Menjadi Sampel.....             | 23      |
| 8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....    | 28      |
| 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Anggota keluarga ..... | 29      |
| 10. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Ekonomi .....        | 29      |
| 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi .....       | 30      |
| 12. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengaruh Orang Tua .....     | 30      |
| 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Buah Sayur .....    | 31      |
| 14. Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Buah sayur .....       | 31      |
| 15. Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah sayur   | 32      |
| 16. Hubungan Tingkat Ekonomi dengan Konsumsi Buah Sayur.....      | 32      |
| 17. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah Sayur.....     | 33      |
| 18. Hubungan Pengaruh Orang Tua dengan Konsumsi Buah Sayur.....   | 34      |

## DAFTAR GAMBAR

| No                       | Halaman |
|--------------------------|---------|
| 1. Kerangka Teori .....  | 17      |
| 2. Kerangka Konsep ..... | 18      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Master Tabel.....                         | 48 |
| Lampiran 2. Bukti Bimbingan .....                     | 54 |
| Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden ..... | 56 |
| Lampiran 4 Hasil Analisis Univariat.....              | 57 |
| Lampiran 5 Hasil Analisis Uji Bivariat.....           | 59 |
| Lampiran 6 Uji Normalitas.....                        | 64 |
| Lampiran 7 Kuesioner Penelitian .....                 | 65 |
| Lampiran 8 Formulir SQ FFQ Terisi .....               | 74 |
| Lampiran 9 Anggaran Biaya Penelitian .....            | 77 |
| Lampiran 10 Surat Penelitian.....                     | 78 |
| Lampiran 11 Surat Balasan Sekolah .....               | 79 |
| Lampiran 12 Surat EC .....                            | 80 |
| Lampiran 13 Surat Pernyataan .....                    | 81 |
| Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup .....                | 82 |
| Lampiran 15 Dokumentasi .....                         | 83 |