

**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA
DI SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA)
LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**HESIKA BR SEMBIRING
P01031122116**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI D-III GIZI**

**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA
DI SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA)
LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



**HESIKA BR SEMBIRING
P01031122116**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI D-III GIZI
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Pada
Remaja di SMK Pembangunan Daerah
(PEMDA) Lubuk Pakam
Nama Mahasiswa : Hesika Br Sembiring
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122116
Program Studi : Diploma III

Menyetujui



dr. Ratna Zahara, M. Kes
Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Dr. Herta Masthalina, S.KM, M. PH
Anggota Penguji



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 28 Mei 2025

ABSTRAK

HESIKA BR SEMBIRING “(GAMBARAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA) LUBUK PAKAM)” (DIBAWAH BIMBINGAN RATNA ZAHARA)

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, serta perkembangan kemampuan berpikir yang lebih bermakna. Permasalahan gizi pada remaja terjadi ketika remaja tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, terutama pada vitamin dan mineral. Hal ini dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, seperti kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada anak remaja. Penelitian dilakukan di SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Penelitian ini bersifat deskriptif, dengan menggunakan rancangan cross sectional (potong lintang). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas X yaitu sebanyak 115 siswa/i. Sampel penelitian yang diambil dengan menggunakan teknik random sampling sebanyak 54 siswa/i. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire), kemudian analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah. Sebanyak 77,8% siswa berada dalam kategori konsumsi sayur kurang, 18,5% kategori cukup, dan hanya 3,7% dalam kategori baik. Sementara itu, tingkat konsumsi buah menunjukkan 66,7% remaja dalam kategori kurang, 31,5% kategori cukup, dan hanya 1,9% dalam kategori baik.

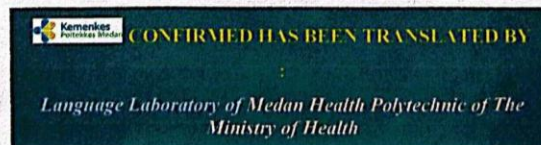
Kata Kunci : Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, Remaja

ABSTRACT

HESIKA BR SEMBIRING "(DESCRIPTION OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT SMK PEMBANGUNAN DAERAH (PEMDA) LUBUK PAKAM)" (CONSULTANT: RATNA ZAHARA)

Adolescence is a phase of human development between childhood and adulthood, characterized by physical, emotional, and social changes, as well as the development of more significant cognitive abilities. Nutritional problems in adolescents occur when they do not receive adequate nutrient intake, especially vitamins and minerals. This can be caused by an unbalanced diet, such as insufficient consumption of vegetables and fruits. This study aimed to describe the consumption of vegetables and fruits among adolescents. The research was conducted at *SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam* in May 2025. This study was descriptive with a cross-sectional design. The population for this study was all 115 tenth-grade students. A sample of 54 students was selected using a random sampling technique. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), and then analyzed univariately. The results showed that most adolescents had low levels of vegetable and fruit consumption. As many as 77.8% of students were in the "low" category for vegetable consumption, 18.5% in the "sufficient" category, and only 3.7% in the "good" category. Meanwhile, fruit consumption levels showed that 66.7% of adolescents were in the "low" category, 31.5% in the "sufficient" category, and only 1.9% in the "good" category.

Keywords: Vegetable Consumption, Fruit Consumption, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMK Pembangunan Daerah (PEMDA) Lubuk Pakam”**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga serta dengan penuh kesabaran memberi bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH dan Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Kedua orang tua penulis yang tercinta bapak Heriadi Sembiring dan ibu Maria Elsa Br Karo yang selalu memberikan doa-doa, dukungan dalam pendidikan, serta mengajarkan saya untuk tetap bekerja keras.
6. Teman-teman yang selalu memberi dukungan yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSRTAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Remaja	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Remaja	7
B. Sayur dan Buah	8
1. Definisi Sayur dan Buah	8
2. Jenis Sayur dan Buah	8
3. Manfaat Sayur dan Buah.....	10
4. Dampak Kekurangan Sayur dan Buah	11

5. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah	12
C. Kerangka Konsep	14
D. Definisi Operasional	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	20
1. Jenis Data	20
2. Cara Pengumpulan Data	21
E. Pengolahan dan Analisis Data	21
1. Pengolahan Data.....	21
2. Analisis Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	23
B. Karakteristik Sampel	24
C. Hasil Penelitian	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	16
Tabel 2. Cara Pengambilan Jumlah Sampel.....	20
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	24
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Jurusan	26
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah dan Ibu	26
Tabel 7. Distribusi Sampel Konsumsi Sayur Pada Siswa	28
Tabel 8. Distribusi Sampel Konsumsi Buah Pada Siswa	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	13
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel	40
Lampiran 2. Master Tabel FFQ Sayur.....	46
Lampiran 3. Master Tabel FFQ Buah.....	47
Lampiran 4. Hasil SPSS	48
Lampiran 5. Informed Consent.....	51
Lampiran 6. Data Identitas Responden.....	52
Lampiran 7. Kuesioner FFQ Sayur	53
Lampiran 8. Kuesioner FFQ Buah	55
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	57
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian.....	58
Lampiran 11. Lembar Bukti Bimbingan	59
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 13. EC Kode Etik.....	63
Lampiran 14. Surat Pernyataan	71
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup	72