

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SERTA KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH PADA SISWA SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



SELVIA DESRININTA BR GINTING

P01031122040

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

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SERTA KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH PADA SISWA SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

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



**SELVIA DESRININTA BR GINTING
P01031122040**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

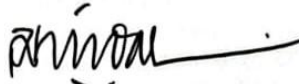
Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Serta
Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa
SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : SELVIA DESRININTA BR GINTING

Nomor Induk Mahasiswa : P01031122040

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes
Pembimbing Utama / Ketua penguji



Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD
Anggota Penguji I



Siti Gabena Sir, SKM, M.KM
Anggota Penguji II

Mengetahui :
Ketua Jurusan,



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

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

SELVIA DESRININTA BR GINTING “GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SERTA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAI DAH NASUTION).

Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak usia sekolah. Sayur dan buah merupakan sumber utama vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang dapat mencegah penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei dengan metode deskriptif kuantitatif. Sampel sebanyak 93 siswa dipilih menggunakan teknik random sampling. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, pengetahuan siswa tentang pengetahuan sayur dan buah melalui kuisioner, dan tingkat konsumsi sayur dan buah melalui food recall.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 26 orang siswa (28,0%) memiliki pengetahuan dengan kategori cukup, Namun tingkat konsumsi sayur dalam kategori kurang 73 orang siswa (78,5 %) sedangkan tingkat konsumsi buah dengan kategori kurang sebanyak 62 siswa (66,7 %). Untuk itu disarankan agar seluruh siswa diharapkan dapat memperbaiki tingkat konsumsi sayur dan buah serta memiliki pengetahuan bagaimana pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan.

Kata Kunci : Gambaran pengetahuan, Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah

ABSTRACT

SELVIA DESRININTA BR GINTING, "DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUIT AMONG STUDENTS OF SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION).

Consuming vegetables and fruits is crucial for supporting growth and development, especially in school-age children. They are the primary source of vitamins, minerals, fiber, and antioxidants that can prevent chronic diseases such as diabetes, hypertension, and obesity. The purpose of this study was to determine the level of knowledge and consumption of vegetables and fruits among students at SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

The research was conducted at SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Data collection took place in May using a quantitative descriptive method. A sample of 93 students was selected using random sampling. The data collected included sample characteristics, students' knowledge of vegetables and fruits through a questionnaire, and their level of vegetable and fruit consumption through a food recall.

The results of this study showed that 26 students (28.0%) had a sufficient level of knowledge. However, the level of vegetable consumption was low for 73 students (78.5%), and the level of fruit consumption was also low for 62 students (66.7%). Therefore, it is recommended that all students improve their consumption of vegetables and fruits and gain a better understanding of their importance for health.

Keywords: Knowledge Description, Vegetable Consumption, Fruit Consumption.



CONFIRMED HAS BEEN
TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health
Polytechnic of The Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Gambaran Tingkat Pengetahuan Serta Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam**”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini Penulis menyampaikan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes selaku Dosen Pembimbing utama yang telah banyak memberikan saran dan motivasi serta bimbingan dengan penuh kesabaran.
3. Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Siti Gabena Sir SKM, M.KM selaku penguji II yang telah memberikan saran dan motivasi dalam penulisan karya ilmiah ini.
5. Orang tua penulis yang terkasih bapak Ferdinan Ginting dan ibu Elparia Tarigan serta adek saya Anla Cantika dan Arya Arfirsya yang telah memberi dukungan dan doa selama penulis menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah
6. Risda, Awi, Rahel dan Jesika teman-teman penulis yang selalu memberi motivasi dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi usulan penelitian ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan masalah.....	4
C.Tujuan penelitian	4
1.Tujuan umum	4
2.Tujuan khusus.....	4
D.Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A.Sayur dan Buah.....	6
1.Pengertian Sayur dan Buah.....	6
2.Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah.....	7
3.Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah.....	7
4.Kecukupan Konsumsi Sayur Dan Buah	8
5.Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah	9
B.Pengetahuan	10
1.Pengertian Pengetahuan	10
2.Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah	10
3.Tingkat pengetahuan	11
C. Kerangka konsep	12

D.Defenisi operasional	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A.Lokasi Dan Waktu Penelitian	14
B.Jenis dan Rancangan Penelitian	14
C.Populasi Dan Sampel	14
D.Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	16
E.Pengolahan dan Analisa Data	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
B.Gambaran Umum Karakteristik Sampel	19
C.Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah	21
D.Tingkat Konsumsi Sayur	22
E.Tingkat Konsumsi Buah	23
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	25
A.Kesimpulan	25
B.Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Anjuran Konsumsi Sayur	9
Tabel 2. Anjuran Konsumsi Buah	9
Tabel 3. Definisi Operasional	13
Tabel 4. Penentuan Jumlah Sampel	15
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	20
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur	20
Tabel 7. Distribusi Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah	21
Tabel 8. Tingkat konsumsi sayur	22
Tabel 9. Tingkat Konsumsi Buah	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Penelitian.....	29
Lampiran 2.Surat Balasan Penelitian.....	30
Lampiran 3.Ethical Clearance	31
Lampiran 4.Karakteristik Responden	34
Lampiran 5.Kategori Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah	36
Lampiran 6.Master Tabel.....	37
Lampiran 7.Kuesioner Soal Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah.....	42
Lampiran 8.Formulir Food Recall 24 Jam	45
Lampiran 9.Kunci jawaban.....	46
Lampiran 10.Pernyataan Keaslian KTI	47
Lampiran 11.Bukti Bimbingan	48
Lampiran 12.Daftar Riwayat Hidup	50
Lampiran 13.Dokumentasi	51