

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. F. (2019). Pengembangan Pop-Up Book sebagai Upaya Mengenalkan Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 Berkoh. *Repository Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 65. <http://repository.ump.ac.id/9506/>
- Arza, P. A., & Nola Sari, L. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 136–141. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.758>
- Awaliya, H. B. P., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34–38. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- Betty, J., Jusuf, K., & Raharja, A. T. (2019). *Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis Knowledge level and attitude of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sports education study program against* . 15(2), 70–79.
- D Berhenti, N. V, M Rattu, J. A., & C Korompis, G. E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 10(6), 150–156.
- Dwiyantiningsih, A.A.N. Kusumajaya, A. A. dan G. R. K. (2018). Pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang konsumsi sayur dan buah pada aparatur sipil negara (asn) di kabupaten badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(4), 145–155.
- Fadli, & Reza, M. P. (2022). Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal Terhadap Penggunaan Anestesi Spray. *Jurnal Komunitas Farmasi Nasional* , 2(2), 397–408.

- Hadi Nabilla, N., & Sembiring, N. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu. *Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, 1–74. <https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home/article/view/8>
- Heriyanto, & Setyaningsih. (2020). Teori Pengetahuan. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24. http://repository.usahidsolo.ac.id/1676/5/lin-Andhika-Wahyu-Setyaningsih-Bab-II_2017121005-lin-Andhika-Wahyu-Setyaningsih.pdf
- Hermi, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Irwan, Sunarto Kadir, N. A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *Journal Health & Science*, 8(2), 69–81. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/download/20659/8517>
- Mandagie, V., Adam, H., & Ratag, B. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *Kesmas*, 12(1), 86–89.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Paat, S., A, M. D., & A, A. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 176–184.
- Sadida, H. S., Ilyas, N. O., Fitria, M., Pusparini, & Azka, S. F. (2019). Efek Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Dan

- Buah Pada Remaja Di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 11(2), 75–81.
<https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/688>
- Sagita, Y. D., Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Maesaroh, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33–41.
- Sehat Banyak, R., Buah, M., Sayur, D., Dalam, M. E., Stunting, P., Smk, D., Husada, B., Bekasi, M., Bakti, J., Jurnal, P. :, Masyarakat, P., Parahita, B., & Chairiyah, R. (2024). *Chairiyah, R Remaja Sehat Banyak Makan Buah dan Sayur Melalui Edukasi dalam Pencegahan Stunting di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi Healthy Adolescents Eat Lots of Fruits and Vegetables Through Education in Stunting Prevention at SMK Bina Husada Mandiri Bek.* 1–11.
- Siregar, M. H., & Rahmy, H. A. (2022). Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Hearty*, 10(2), 89.
<https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6468>
- Tarigan Rinawati. (2020). Hubungan Kesukaan dan Kesiediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 36–43.
- Telang, B. K. B. (2022). Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 185–189.
<https://www.academia.edu/download/91205663/8882.pdf>
- Wijayanti, D., Purwati, A., & Retnaningsih, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 9(2), 67–74.
<https://doi.org/10.33867/c2byzp04>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian

	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Poltekkes Medan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
Lubuk Pakam, 6 Mei 2025	
Nomor : KH.03.01/XIV.13/679/2025	
Lampiran : -	
Perihal : <u>Surat Izin Penelitian</u>	
Kepada Yth: Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam di _ <u>Tempat</u>	
Sesuai dengan Kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah: Nama : Selvia Desrininta Br. Ginting NIM : P01031122040 Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih. Ketua Jurusan,  Riris Oppusunggu, S. Pd. M. Kes	
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://whs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.	
	

Lampiran 2.Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SPF SMP NEGERI 2 LUBUKPAKAM

Jalan Galang, Kelurahan Syahmad, Lubukpakam 20515
Telepon (061) 7951498, Laman: www.smpn2lubukpakam.sch.id, Pos-el: smpn2_lupa@yahoo.com
NPSN 10213895, NSS 201070116008, NIS 20032

SURAT KETERANGAN

Nomor: 400.3.5/ 508 /SMPN.2/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPT SPF SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dengan ini menerangkan bahwa:

nama : Selvia Desrininta Br. Ginting
NIM : P01031122040
program studi : Program Dipolma III Gizi
jenjang program: Diploma III.

Benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di UPT SPF SMP Negeri 2 Lubuk Pakam pada tanggal 6 s/d 10 Mei 2025 dengan Judul : *"Gambaran Tingkat Pengetahuan serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam"*.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

20 Mei 2025
Kepala Sekolah,



Nurhayati Manurung, S.Pd.
NIP.197410031999032008

Lampiran 3.Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1117/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : SELVIA DESRININTA BR GINTING
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan jurusan Gizi
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

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

**"DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUIT AMONG
STUDENTS OF SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Mei 2025 sampai dengan tanggal 28 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 28, 2025 until May 28, 2026.



May 28, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00177/EE/2025/0159231271

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 0159231271111112025050100005

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	Nilai Sosial / Klinis <i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, minimal terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i>	Ya
1.1	Terdapat Novelty (kebaruan). Dalam penelitian ini terdapat nilai kebaruan, yaitu terdapat minimal satu dari 3 sifat berikut :	Ya
	a. Potensi menghasilkan informasi yang valid sesuai dengan tujuan yang dinyatakan dalam protokol penelitian.	Ya
	b. Memiliki relevansi bermakna dengan masalah kesehatan	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
1.4	Memberikan kontribusi promosi kesehatan	Ya
1.5	Menghasilkan alternatif cara mengatasi masalah	Ya
2	Nilai Ilmiah <i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah</i>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	a. Desain penelitian; <i>Terdapat deskripsi detil tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian.</i> 1) Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian 2) Bila penelitian klinis dan atau ujicoba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-label)	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya
	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling <i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	Ya
	d. Variabel penelitian dan definisi operasional;	Ya
	e. Instrument penelitian/alat untuk mengambil data/bahan penelitian ;	Ya
	i. Rencana analisis data, jaminan kualitas pengumpulan, penyimpanan dan analisis data	Ya
3	Pemerataan Beban dan Manfaat <i>Pemerataan beban dan manfaat mengharuskan peserta/ subjek diambil dari kualifikasi populasi di wilayah geografis di mana hasilnya dapat diterapkan. Protokol suatu penelitian mencerminkan adanya perhatian atas minimal satu diantara butir-butir di bawah ini:</i>	Ya

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
3.2	Rekrutmen subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan ilmiah, dan tidak berdasarkan status sosial ekonomi, atau karena mudahnya subjek dimanipulasi atau dipengaruhi untuk mempermudah proses maupun pencapaian tujuan penelitian. Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah - Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan alasan lainnya	Ya
4	Potensi Manfaat dan Resiko Risiko kepada subjek seminimal mungkin dengan keseimbangan memadai/tepat dalam kaitannya dengan prospek potensial manfaat terhadap individu, nilai sosial dan ilmiah suatu penelitian. • menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi. • potensi subjek mengalami kerugian fisik, psikis, sosial, material • kerugian yang besar dan atau bermakna. • risiko kematian sangat tinggi, belum/tidak adanya perawatan yang efektif	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya
5	Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)	Ya
5.1	Terdapat penjelasan tentang insentif bagi subjek, dapat berupa material seperti uang, hadiah, layanan gratis jika diperlukan, atau lainnya, berupa non material: uraian mengenai kompensasi atau penggantian yang akan diberikan (dalam hal waktu, perjalanan, hari-hari yang hilang dari pekerjaan, dll)	Ya
6	Rahasia dan Privacy	Ya
6.4	Peneliti menjaga kerahasiaan temuan tersebut, jika terpaksa maka peneliti membukan rahasia setelah menjelaskan kepada subjek ttg keharusannya peneliti menjaga rahasia dan seberapa besar peneliti telah melakukan pelanggaran atas prinsip ini, dengan membuka rahasia tersebut	Ya
	a. Terdapat penjelasan bagaimana peneliti menjaga privacy dan kerahasiaan subjek sejak rekrutmen hingga penelitian selesai, bahkan jika terjadi pembatalan subjek karena subjek tidak memenuhi syarat sbg sampel	Ya
7	Informed Consent Penelitian ini dilengkapi dengan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent-IC), merujuk pada 35 butir IC secara lengkap, termasuk uraian seperti berikut ini	Ya

Lampiran 4.Karakteristik Responden

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	22	23.7	23.7	23.7
	13	37	39.8	39.8	63.4
	14	30	32.3	32.3	95.7
	15	4	4.3	4.3	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki laki	42	45.2	45.2	45.2
	Perempuan	51	54.8	54.8	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VII-1	6	6.5	6.5	6.5
	VII-2	6	6.5	6.5	12.9
	VII-3	5	5.4	5.4	18.3
	VII-4	5	5.4	5.4	23.7
	VII-5	6	6.5	6.5	30.1
	VII-6	5	5.4	5.4	35.5
	VII-7	5	5.4	5.4	40.9
	VII-8	5	5.4	5.4	46.2
	VII-9	5	5.4	5.4	51.6
	VIII-1	5	5.4	5.4	57.0
	VIII-2	5	5.4	5.4	62.4
	VIII-3	5	5.4	5.4	67.7
	VIII-4	5	5.4	5.4	73.1
	VIII-5	5	5.4	5.4	78.5

	VIII-6	5	5.4	5.4	83.9
	VIII-7	5	5.4	5.4	89.2
	VIII-8	5	5.4	5.4	94.6
	VIII-9	5	5.4	5.4	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Lampiran 5. Kategori Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	67	72.0	72.0	72.0
	cukup	26	28.0	28.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Kategori Konsumsi Sayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	20	21.5	21.5	21.5
	kurang	73	78.5	78.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Kategori konsumsi Buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cukup	31	33.3	33.3	33.3
	kurang	62	66.7	66.7	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Lampiran 6.Master Tabel

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

no	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Umur (Th)	Skor Pengetahun	Kategori	Asupan sayur (gram)	kategori	asupan buah (gram)	kategori
1	AF	VII-1	Perempuan	14	10	cukup	50	kurang	80	kurang
2	AD	VII-1	laki laki	13	9	cukup	260	cukup	100	kurang
3	AN	VII-1	laki laki	13	12	baik	275	cukup	160	cukup
4	BE	VII-1	Perempuan	13	13	baik	100	kurang	75	kurang
5	AR	VII-1	Perempuan	12	13	baik	50	kurang	150	cukup
6	AT	VII-1	Perempuan	13	11	baik	265	cukup	100	kurang
7	BN	VII-2	laki laki	13	12	baik	50	kurang	50	kurang
8	CA	VII-2	Perempuan	12	12	baik	100	kurang	155	cukup
9	BA	VII-2	Perempuan	12	13	baik	128	kurang	200	cukup
10	CA	VII-2	Perempuan	12	12	baik	75	kurang	120	kurang
11	AR	VII-2	laki laki	12	13	baik	100	kurang	100	kurang
12	CP	VII-2	Perempuan	12	11	baik	50	kurang	80	kurang
13	AH	VII-3	Perempuan	12	12	baik	50	kurang	185	cukup
14	DS	VII-3	laki laki	12	13	baik	120	kurang	170	cukup

15	AR	VII-3	Perempuan	13	12	baik	135	kurang	100	kurang
16	MS	VII-3	Perempuan	13	12	baik	100	kurang	175	cukup
17	DA	VII-3	laki laki	12	10	cukup	85	kurang	100	kurang
18	AW	VII-4	Perempuan	12	12	baik	75	kurang	250	cukup
19	FT	VII-4	Perempuan	13	6	cukup	50	kurang	150	cukup
20	GR	VII-4	laki laki	12	10	cukup	70	kurang	150	cukup
21	FS	VII-4	laki laki	12	10	cukup	85	kurang	100	kurang
22	FZ	VII-4	Perempuan	13	14	baik	55	kurang	50	kurang
23	BA	VII-5	Perempuan	14	15	baik	50	kurang	75	kurang
24	AR	VII-5	laki laki	14	15	baik	100	kurang	80	kurang
25	MD	VII-5	laki laki	14	7	cukup	265	cukup	210	cukup
26	KN	VII-5	Perempuan	12	12	baik	265	cukup	200	cukup
27	MA	VII-5	Perempuan	12	11	baik	100	kurang	100	kurang
28	KA	VII-5	Perempuan	12	12	baik	80	kurang	100	kurang
29	KY	VII-6	Perempuan	13	11	baik	200	kurang	80	kurang
30	MS	VII-6	Perempuan	13	12	baik	260	cukup	200	cukup
31	LS	VII-6	laki laki	13	13	baik	255	cukup	65	kurang
32	KS	VII-6	Perempuan	12	12	baik	255	cukup	80	kurang
33	NS	VII-6	Perempuan	13	12	baik	155	kurang	100	kurang
34	JS	VII-7	laki laki	14	9	cukup	150	kurang	80	kurang
35	MR	VII-7	laki laki	13	10	cukup	50	kurang	155	cukup

36	LN	VII-7	Perempuan	13	13	baik	85	kurang	100	kurang
37	MI	VII-7	perempuan	12	13	baik	100	kurang	80	kurang
38	NP	VII-7	Perempuan	12	13	baik	150	kurang	80	kurang
39	RW	VII-8	laki laki	13	6	cukup	150	kurang	125	kurang
40	PA	VII-8	Perempuan	12	13	baik	100	kurang	150	cukup
41	RH	VII-8	Perempuan	13	12	baik	80	kurang	100	kurang
42	RN	VII-8	Perempuan	14	11	baik	55	kurang	80	kurang
43	RS	VII-8	laki laki	13	11	baik	75	kurang	100	kurang
44	MK	VII-9	laki laki	13	9	cukup	270	cukup	230	cukup
45	RA	VII-9	laki laki	14	8	cukup	50	kurang	120	kurang
46	RN	VII-9	laki laki	13	9	cukup	80	kurang	50	kurang
47	WS	VII-9	laki laki	12	12	baik	75	kurang	100	kurang
48	SM	VII-9	Perempuan	13	13	baik	255	cukup	100	kurang
49	BN	VIII-1	laki laki	13	9	cukup	100	kurang	155	cukup
50	AF	VIII-1	laki laki	15	9	cukup	125	kurang	100	kurang
51	AN	VIII-1	Perempuan	14	12	baik	255	cukup	200	cukup
52	AF	VIII-1	laki laki	14	13	baik	100	kurang	200	cukup
53	AP	VIII-1	Perempuan	14	12	baik	300	cukup	125	kurang
54	AN	VIII-2	Perempuan	14	9	cukup	100	kurang	75	kurang
55	RH	VIII-2	laki laki	14	10	cukup	100	kurang	100	kurang
56	AP	VIII-2	Perempuan	13	14	baik	60	kurang	200	cukup

57	BS	VIII-2	laki laki	15	14	baik	100	kurang	80	kurang
58	BI	VIII-2	laki laki	13	13	baik	150	kurang	160	cukup
59	FH	VIII-3	laki laki	15	6	cukup	50	kurang	100	kurang
60	FT	VIII-3	laki laki	14	13	baik	100	kurang	55	kurang
61	EN	VIII-3	Perempuan	14	9	cukup	85	kurang	80	kurang
62	MP	VIII-3	Perempuan	14	13	baik	55	kurang	170	cukup
63	DP	VIII-3	Perempuan	14	11	baik	50	kurang	55	kurang
64	GT	VIII-4	Perempuan	14	10	cukup	255	cukup	200	cukup
65	HK	VIII-4	laki laki	14	9	cukup	100	kurang	200	cukup
66	KA	VIII-4	Perempuan	13	11	baik	260	cukup	100	kurang
67	KL	VIII-4	Perempuan	14	12	baik	100	kurang	80	kurang
68	GB	VIII-4	laki laki	13	11	baik	80	kurang	100	kurang
69	GM	VIII-5	Perempuan	15	11	baik	60	kurang	75	kurang
70	MS	VIII-5	Perempuan	13	11	baik	265	cukup	185	cukup
71	RP	VIII-5	laki laki	14	10	Cukup	270	cukup	100	kurang
72	JN	VIII-5	laki laki	13	11	<u>baik</u>	80	kurang	155	cukup
73	HS	VIII-5	laki laki	14	12	baik	100	kurang	100	kurang
74	MI	VIII-6	laki laki	14	10	cukup	200	cukup	85	kurang
75	LA	VIII-6	Perempuan	13	15	baik	50	kurang	100	kurang
76	LN	VIII-6	laki laki	14	13	baik	125	kurang	100	kurang
77	JN	VIII-6	Perempuan	13	15	baik	80	kurang	170	cukup

78	KI	VIII-6	Perempuan	13	15	baik	150	kurang	120	kurang
79	RN	VIII-7	laki laki	14	12	baik	75	kurang	100	kurang
80	MR	VIII-7	laki laki	12	10	cukup	50	kurang	300	cukup
81	MR	VIII-7	laki laki	13	13	baik	125	kurang	100	kurang
82	PR	VIII-7	Perempuan	14	12	baik	120	kurang	150	cukup
83	NS	VIII-7	Perempuan	14	12	baik	50	kurang	50	kurang
84	BA	VIII-8	Perempuan	12	12	baik	120	kurang	120	kurang
85	SA	VIII-8	Perempuan	13	11	baik	258	cukup	100	kurang
86	RN	VIII-8	laki laki	14	12	baik	100	kurang	80	kurang
87	MR	VIII-8	laki laki	14	14	baik	275	cukup	100	kurang
88	TA	VIII-8	Perempuan	14	12	baik	85	kurang	100	kurang
89	RK	VIII-9	laki laki	14	10	cukup	50	kurang	170	cukup
90	VS	VIII-9	Perempuan	13	10	cukup	255	cukup	230	cukup
91	RP	VIII-9	laki laki	13	13	baik	75	kurang	100	kurang
92	SP	VIII-9	Perempuan	13	13	baik	75	kurang	60	kurang
93	RK	VIII-9	laki laki	13	11	baik	75	kurang	100	kurang

Lampiran 7.Kuesioner Soal Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah

Nama : Jenis Kelamin:

Kelas : Umur:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dan beri tanda silang (x) pada jawaban yang benar.

1. Sayur merupakan bahan pangan berasal dari tumbuhan yang mempunyai....yang tinggi
 - a. Protein dan tepung
 - b. Kadar air dan serat
 - c. Vitamin dan mineral
 - d. Kadar air,serat,vitamin dan mineral
2. Yang termasuk sayuran akar adalah:
 - a. Lobak
 - b. Jamur
 - c. Asparagus
 - d. Timun
3. Buah banyak mengandung:
 - a. Vitamin
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak
 - d. Tidak tau
4. Manakah yang termasuk kelompok buah buahan di bawah ini:
 - a. Timun, wortel, tomat
 - b. Jeruk, apel, melon
 - c. Bayam, seledri, sawi
 - d. Tidak tahu
5. Sayur manakah yang mengandung vitamin A lebih tinggi:
 - a. Wortel
 - b. Sawi
 - c. Kol
 - d. Tidak tau
6. Manakah yang termasuk kedalam kelompok sayuran:

- a. Jeruk, apel, melon
 - b. Bayam, seledri, sawi
 - c. Anggur, leci, nenas
 - d. Tidak tahu
7. Manakah buah yang mengandung vitamin C yang lebih tinggi:
- a. Jeruk
 - b. Semangka
 - c. Anggur
 - d. Tidak tahu
8. Berapa kali dalam seminggu seharusnya mengonsumsi sayur:
- a. Setiap hari
 - b. 1-2 kali
 - c. Sekali seminggu
 - d. Tidak pernah mengonsumsi
9. Berikut ini yang *bukan* termasuk ciri dari buah segar adalah:
- a. Warnanya menarik
 - b. Langsung bisa dikonsumsi
 - c. Kulitnya sudah mulai keriput
 - d. Tidak berbau busuk
10. Buah dan sayur merupakan sumber yang memiliki kandungan serat yang dapat:
- a. Membantu proses pencernaan
 - b. Mempercepat metabolisme tubuh
 - c. Mengatur suhu tubuh
 - d. Menyehatkan tubuh
11. Kandungan utama dalam sayur yaitu:
- a. Air dan mineral
 - b. Serat dan air
 - c. Vitamin dan mineral
 - d. Serat dan mineral

12. Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral, agar zat gizi tidak hilang maka persiapan sayuran sebelum diolah sebaiknya dilakukan dengan cara:
 - a. Direndam dalam air garam
 - b. Dicuci dengan air mengalir setelah itu dipotong
 - c. Dicuci, lalu direndam
 - d. Dipotong kemudian dicuci
13. Berapa kali seharusnya dalam seminggu mengonsumsi buah:
 - a. Setiap hari
 - b. 1-2 kali
 - c. Sekali seminggu
 - d. Tidak pernah mengonsumsi
14. Pengolahan buah apa yang bagus untuk dikonsumsi:
 - a. Buah segar
 - b. Jus buah
 - c. Minuman buah kemasan
 - d. Buah kalengan
15. Faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi, *kecuali* :
 - a. Keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah
 - b. Ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik
 - c. Terbatasnya ketersediaan sayur dan buah
 - d. Sosio demografi individu dan lingkungan.

Umur:

45

Lampiran 9.Kunci jawaban

1. D
2. A
3. A
4. B
5. A
6. B
7. A
8. A
9. C
10. A
11. D
12. B
13. A
14. A
15. D

Lampiran 10.Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SELVIA DESRININTA BR GINTING

Nim : P01031122040

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya di batalkan)

Yang membuat pernyataan,



(Selvia Desrininta Br Ginting)

Lampiran 11. Lembar Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 11. Bukti Bimbingan

Lembar Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : SELVIA DERININTA BR GINTING
 Nim : P01031122040
 Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP Negeri 2 Lubuk Pakam

NO	Tanggal	Topik Bimbingan	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	14 Oktober 2024	Pengantar surat dan pengenalan		
2.	22 Oktober 2024	Diskusi tentang judul penelitian		
3.	25 Oktober 2024	Pengajuan judul		
4.	4 November 2024	Revisi bab 1		
5.	11 November 2024	Revisi bab 1		
6.	2 Desember 2024	Revisi bab 2		
7.	9 Desember 2024	Revisi bab 2 dan 3		
8.	10 Desember 2024	Revisi bab 1, 2 dan 3		
9.	12 Desember 2024	ACC usulan penelitian		

10.	17 Desember 2024	Ujian seminar proposal	3hrd	Y-
11.	21 Desember 2024	Revisi bab I- bab III	3hrd	Y-
12.	6 – 10 Mei 2025	Melakukan penelitian	3hrd	Y-
13.	12 Mei 2025	Penulisan bab IV dan V	3hrd	Y-
14.	19 Mei 2025	Diskusi dengan dosen pembimbing hasil penelitian	3hrd	Y-
15	21 Mei 2025	Diskusi hasil olah data penelitian dan pengajuan bab IV dan bab V	3hrd	Y-
16	23 Mei 2025	Bimbingan dan revisi melengkapi keseluruhan karya tulis ilmiah	3hrd	Y-
17	26 mei 2025	Seminar Hasil	3hrd	Y-
18	2 juni 2025	Revisi karya tulis ilmiah dengan dosen pembimbing	3hrd	Y-
19	10 juni 2025	Revisi karya tulis ilmiah ke dosen penguji I	3hrd	Y-
20	24 juni 2025	Revisi karya tulis ilmiah ke penguji II	3hrd	Y-
21	1 juli 2025	Revisi keseluruhan karya tulis ilmiah sesuai dengan buku pedoman	3hrd.	Y-

Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : SELVIA DESRININTA BR GINTING
Tempat/ Tanggal Lahir : Kabanjahe, 23 Desember 2003
Jumlah anggota Keluarga : 5
Alamat Rumah : Desa Cingkes, Kec. Dolok
Silau, Kab. Simalungun
Riwayat Pendidikan : 1. SD 095261 Cingkes
: 2. SMP Negeri 2 Barus Jahe
: 3. SMA RK 1 Kaban Jahe
Hobby : Membaca dan Travelling
Motto : Jangan pernah menyerah, karena kegagalan
adalah bagian kesuksesan dan bersyukur
dalam hal kecil maka kebahagiaan besar
akan datang

Lampiran 13.Dokumentasi

