

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN ASUPAN
VITAMIN C PADA SISWA MTSS NURUL ITTIHIDAYAH LUBUK
PAKAM



IVONE YANARI BRAHMANA
P01031121061

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024

**GAMBARAN KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN ASUPAN
VITAMIN C PADA SISWA MTSS NURUL ITTIHIDAYAH LUBUK
PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes RI Medan



**IVONE YANARI BRAHMANA
P01031121061**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Konsumsi Buah, Sayur Dan Asupan
Vitamin C Pada Siswa MTsS Ittihadayah Lubuk Pakam

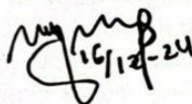
Nama Mahasiswa : Ivone Yanari Brahmana

NIM : P01031121061

Program Studi : Diploma III Gizi

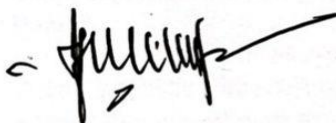
Menyetujui :

Pembimbing Utama



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes

Anggota Penguji I



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

IVONE YANARI BRAHMANA **“GAMBARAN POLA KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN ASUPAN VITAMIN C PADA SISWA MTSS NURUL ITTIHIDAYAH LUBUK PAKAM”** (DI BAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Dimasa remaja perlu diterapkan perilaku yang sesuai untuk menjaga kesehatannya, maka dari itu konsumsi buah dan sayur sangat penting. Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2014), dalam Peraturan Kementerian Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014, dianjurkan konsumsi buah dan sayur bagi remaja adalah 400 gram/ hari (5 porsi/hari). Dimana hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih tetap tergolong rendah yaitu sebesar 95,5%, sedangkan pada anak usia sekolah angkanya lebih tinggi sekitar 96%. Kebutuhan vitamin c dalam tubuh manusia berbeda beda menurut PMK tahun 2019 kebutuhan vitamin c pada remaja laki-laki umur 13-15 tahun adalah 75 gr/hari sedangkan pada remaja perempuan umur 13-15 tahun 65 gr/hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran konsumsi buah, sayur dan asupan vitamin c pada siswa MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilakukan di MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Jenis penelitian ini adalah survey deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam dan sampel adalah bagian dari polulasi yaitu sebanyak 62 orang.

Hasil penelitian diperoleh 32 orang (51,6%) remaja yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur, dan Asupan vitamin c sebanyak 41 orang (66,1%) remaja yang konsumsi asupan vitamin c dengan baik.

Kata Kunci: Asupan vitamin c, buah, sayur

ABSTRACT

IVONE YANARI BRAHMANA "DESCRIPTION OF FRUIT, VEGETABLE CONSUMPTION PATTERNS AND VITAMIN C INTAKE IN STUDENTS OF MTSS NURUL ITTIHIDAYAH LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

During adolescence, appropriate behavior needs to be implemented to maintain their health, therefore fruit and vegetable consumption is very important. The World Health Organization (WHO, 2014), in the Regulation of the Ministry of Health Number 41 of 2014, recommends that fruit and vegetable consumption for adolescents is 400 grams/day (5 servings/day). Where the results of the Basic Health Research in 2018 showed that fruit and vegetable consumption in Indonesia is still relatively low at 95.5%, while in school-age children the figure is higher at around 96%. The need for vitamin C in the human body varies according to *PMK* 2019, the need for vitamin C in male adolescents aged 13-15 years is 75 gr/day while in female adolescents aged 13-15 years 65 gr/day.

The purpose of this study was to determine the description of fruit, and vegetable consumption and vitamin C intake in students of MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

This research was conducted at MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam. The time of this research was conducted in May 2024. This type of research was a descriptive survey. The population in this study were all grade VIII students at MTsS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam and the sample was part of the population, namely 62 people.

The results of the study obtained 32 people (51.6%) of adolescents who did not consume enough fruits and vegetables, and vitamin C intake of 41 people (66.1%) of adolescents who consumed good vitamin C intake.

Keywords: Vitamin C Intake, Fruit, Vegetables



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“GAMBARAN KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN ASUPAN VITAMIN C PADA SISWA MTSS NURUL ITTIHIDAYAH LUBUK PAKAM”**

Pada proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang ikut serta dalam membantu dan memberi dukungan yaitu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Urbanus Sihotang, SKM, M.kes selaku Dosen Pembimbing yang sudah berkenan meluangkan waktunya dalam proses bimbingan, selalu memberi saya motivasi dan ide-ide terkait penelitian saya.
3. Dini Lestrina, DCN, M. Kes selaku Kaprodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Dosen Penguji pertama saya dan Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji kedua saya yang telah memberi saran dan masukan untuk saya
5. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Brahman Sembiring dan Ibu Nursiah Tarigan yang telah memberi kasih sayang dan dukungan secara moral dan moril serta selalu mendoakan saya selama menempuh Pendidikan hingga dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah
6. Kakak-kakakku tersayang Lia Anesia Brahmana, Novita Sari Dewi Brahmana dan Eta Veyega Aprilda Brahmana yang selalu menghibur dan memberikan semangat.
7. Teman-teman sekelas saya Melysa, Rahmi, Wirna, Ladysa, Aprina, Juli dan Irma yang selalu menolong saya dalam keadaan apapun.
8. Teman-teman saya Dea Firda, Nurhasanah Fitri dan Nur Vatiha yang selalu ada untuk selalu memberi semangat dan dukungannya.
9. Teruntuk thv, chs, pjh, kyh, kjk, yjh, haa, kdy, whr, pjw, sjh dan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih telah menjadi penghibur dan penyemangat yang secara langsung maupun tidak langsung selama penyusunan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan, dengan itu penulis berharap agar pembaca bisa memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan penelitian ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	4
ABSTRAK.....	7
KATA PENGANTAR	5
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR LAMPIRAN	11
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	5
B. Konsumsi	6
C. Buah dan Sayur	7
D. Asupan Vitamin C	8
E. Definisi Operasional	10
BAB III METODE PENELITIAN.....	11
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	11
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	11
C. Populasi dan Sampel	11
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	13
E. Pengolahan dan Analisis Data	14
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	16
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	16
B. Gambaran Karakteristik Sampel	16
1. Jenis Kelamin.....	16
2. Umur	17
3. Uang Saku	18

4. Ibu masak sayur dirumah	19
5. Ibu menyediakan buah dirumah	20
6. Kesukaan Terhadap Buah.....	21
7. Kesukaan Terhadap Sayur.....	21
8. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur	22
9. Asupan Buah dan Sayur Per Hari	24
10. Asupan Vitamin C Per Hari.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28
Lampiran	30

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Definisi operasional	10
2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	16
3. Distribusi responden berdasarkan umur	17
4. Distribusi responden berdasarkan uang saku	18
5. Distribusi responden berdasarkan ibu masak sayur	19
6. Distribusi Responden berdasarkan ketersediaan buah	20
7. Distribusi Responden berdasarkan kesukaan terhadap buah	21
8. Distribusi Responden berdasarkan kesukaan terhadap sayur	22
9. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi konsumsi buah.....	22
10. Distribusi Responden berdasarkan frekuensi konsumsi sayur	23
11. Asupan buah dan sayur dalam 1 hari	24
12. Asupan vitamin C dalam 1 hari	25

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Persetujuan Menjadi Sampel	30
2. Identitas Sampel	31
3. Questionnare Konsumsi Buah dan Sayur	32
4. Form Frequency Questionnare	34
5. Bukti Bimbingan	36
6. Surat Izin Penelitian.....	38
7. Surat Balasan	39
8. Master Tabel.....	40
9. Output Pengolahan Data	56
10. Dokumentasi Penelitian	59
11. Ethical Clearence.....	61
12. Pernyataan Keaslian KTI.....	62
13. Daftar Riwayat Hidup	63