

SKRIPSI
PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORITICAL DALAM PENINGKATAN
KONSUMSI SAYUR PADA USIA REMAJA DI SMK NEGERI 1
PATUMBAK



CINDY YOLANDA TAMBUNAN
P01031221122

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
2025

SKRIPSI
PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORITICAL DALAM PENINGKATAN
KONSUMSI SAYUR PADA USIA REMAJA DI SMK NEGERI 1
PATUMBAK

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



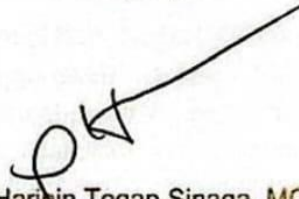
CINDY YOLANDA TAMBUNAN
P01031221122

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pendekatan Teori TransTheoretical Dalam
Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia
Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak
Nama Mahasiswa : Cindy Yolanda Tambunan
Nomor Induk Mahasiswa : P01031221122
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



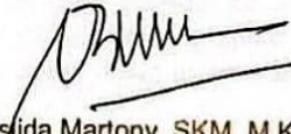
Dr. Harbin Togap Sinaga, MCN

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

Anggota Penguji I



Dr. Osida Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusuniggi, S.Pd.M.Kes

NIP: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 28 April 2025

ABSTRAK

CINDY YOLANDA TAMBUNAN “PENDEKATAN TEORI TRANSTHEORITICAL DALAM PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR PADA USIA REMAJA DISMK NEGERI 1 PATUMBAK” (DIBAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA)

Sayur merupakan sumber zat gizi yang mengandung vitamin dan serat. Kebutuhan konsumsi sayur adalah 250 gram per hari. Sementara itu, hasil riskesdas menunjukkan hanya 5% penduduk Indonesia, termasuk remaja, kurang mengonsumsi sayur. Tujuan penelitian adalah untuk menilai efektivitas pendekatan teori transtheoretical model (TTM) dalam meningkatkan konsumsi sayur pada remaja di SMK Negeri 1 Patumbak.

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Patumbak pada bulan Januari 2025. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest dan melibatkan 29 responden dari kelas 2 BR.1. Intervensi dilakukan menggunakan media booklet yang dirancang menarik sesuai karakteristik remaja yang dilakukan selama 3 kali dalam 3 minggu. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi, serta dianalisis menggunakan uji T dependen.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tahapan perubahan perilaku, khususnya tahap pre-contemplation sebanyak 29 orang, tahap contemplation sebanyak 29 orang, tahap preparation sebanyak 29 orang, tahap action sebanyak 16 orang, tahap maintenance sebanyak 8 orang.

Pendekatan teori transtheoretical model (TTM) efektif dalam merubah minat remaja untuk mengonsumsi sayuran.

Kata Kunci : konsumsi sayur, remaja, transtheoretical model

ABSTRAK

CINDY YOLANDA TAMBUNAN "THE TRANSTHEORETICAL THEORY APPROACH IN INCREASING VEGETABLE CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT SMK NEGERI 1 PATUMBAK" (CONSULTANT : HARIPIN TOGAP SINAGA)

Vegetables are a source of nutrients containing vitamins and fiber. The recommended daily vegetable consumption is 250 grams per day. However, Riskesdas data shows that only 5% of the Indonesian population, including adolescents, consume insufficient vegetables. The purpose of this study was to assess the effectiveness of the Transtheoretical Model (TTM) approach in increasing vegetable consumption among adolescents at SMK Negeri 1 Patumbak.

The study was conducted at SMK Negeri 1 Patumbak in January 2025. The research used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 29 respondents from a class. The intervention was carried out using an engaging booklet designed to suit adolescent characteristics, conducted 3 times over 3 weeks. Data were collected through questionnaires and observation, and analyzed using a dependent T-test.

The results showed a significant increase in the stages of behavioral change, specifically the pre-contemplation stage (29 people), the contemplation stage (29 people), the preparation stage (29 people), the action stage (16 people), and the maintenance stage (8 people).

The Transtheoretical Model (TTM) approach is effective in changing adolescents' interest in consuming vegetables.

Keywords: vegetable consumption, adolescents, transtheoretical model



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pendekatan Teori Transtheoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, karunia dan kebaikan-Nya penulis dapat menulis skripsi ini.
2. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Haripin Togap Sinaga selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.
4. Kedua Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan serta semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan sumbangan saran dari semua pihak dalam penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja	7
1. Definisi Remaja	7
2. Ciri-Ciri Fisik Remaja.....	8
3. Perkembangan Intelektual Remaja.....	10
B. Konsumsi Sayur	11
1. Defenisi Sayur.....	11
2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur.....	12
3. Jenis Sayur.....	12
4. Kandungan Gizi Dan Manfaat Sayur	20
5. Dampak Kurang Mengonsumsi Sayur.....	21
6. Kecukupan Konsumsi Sayur Yang Dianjurkan	22
7. Kecukupan Sayur Bagi Remaja	23
C. Teori Theoretical	23
1. Definisi.....	23
2. Konsep Dasar Teori Theoretical	24

3. Tahap - Tahap Teori Perubahan Perilaku dalam Model Transtheoretical (TTM).....	25
D. Kerangka Teori	30
E. Kerangka Konsep.....	31
F. Definisi Operasional	32
G. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Jenis Pengumpulan Data	35
E. Cara Pengumpulan Data	36
F. Prosedur Penelitian	36
G. Pengolahan dan Analisis Data	41
1. Pengolahan Data	41
2. Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil	44
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
2. Karakteristik Sampel.....	44
4. Tingkatan Tahap Contemplation terhadap Konsumsi Sayur	46
5. Tingkatan Tahap Preparation terhadap Konsumsi Sayur (n=29).....	46
8. Pengaruh Transtheoretical Terhadap Konsumsi Sayur.....	47
B. Pembahasan	48
1. Karakteristik Sampel.....	48
2. Pengaruh Pendekatan Teori Transtheoretical Dalam Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Usia Remaja Di SMK Negeri 1 Patumbak	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	32
Tabel 2. Karakteristik Sampel.....	44
Tabel 3. Tingkatan Tahap PreContemplation Terhadap Konsumsi Sayur	46
Tabel 4. Tingkatan Tahap Contemplation terhadap Konsumsi Sayur.....	46
Tabel 5. Tingkatan Tahap Preparation terhadap Konsumsi Sayur	46
Tabel 6. Tingkatan Tahap Action terhadap Konsumsi Sayur.....	47
Tabel 7. Tingkatan Tahap Maintenance terhadap Konsumsi Sayur	47
Tabel 8. Pengaruh Transtheoretical Terhadap Konsumsi Sayur	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi Skripsi.....	56
Lampiran 2. Survey Pendahuluan.....	57
Lampiran 3. Materi Tentang Sayur.....	58
Lampiran 4. Kuesioner Demografi.....	61
Lampiran 5. Kuesioner Countemplation.....	61
Lampiran 6. Kuesioner Preparation.....	1
Lampiran 7. Jadwal Penelitian.....	2
Lampiran 8. Master Klasifikasi Responden Penelitian.....	65
Lampiran 9. Master Pre Countemplation.....	65
Lampiran 10. Master Post Countemplation.....	65
Lampiran 11. Master Pre Preparation.....	65
Lampiran 12. Master Post Preparation.....	65
Lampiran 13. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Action .	65
Lampiran 14. Master Absensi Mengonsumsi Sayur Pada Tahap Maintenance.....	65
Lampiran 15. Output Pengolahan Data.....	79
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 17. Surat EC.....	88
Lampiran 18. Pernyataan.....	89
Lampiran 19. Riwayat Hidup.....	90