

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI
SAYUR SERTA BUAH PADA REMAJA DI MTS
TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN**

KARYA TULIS ILMIAH



TASYA MAULIDYA KETAREN

P01031122043

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

2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI
SAYUR SERTA BUAH PADA REMAJA DI MTS
TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN**

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



**TASYA MAULIDYA KETAREN
P01031122043**

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

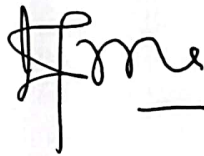
PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi
Sayur Serta Buah Pada Remaja Di MTS
Taman Pendidikan Islam Medan
Nama Mahasiswa : Tasya Maulidya Ketaren
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122043
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Rumida, SP, M.Kes
Pembimbing Utama



Dini Lestrina, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Tiar Lince Bakara, SP, M.Si
Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan



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

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2025

ABSTRAK

TASYA MAULIDYA KETAREN “GAMBARAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR SERTA BUAH PADA REMAJA DI MTS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN”(DIBAWAH BIMBINGAN RUMIDA)

Pengetahuan gizi merupakan hasil belajar melalui pengalaman, pendidikan, dan informasi yang memengaruhi sikap serta perilaku konsumsi pangan. Pengetahuan yang baik mendorong remaja memilih makanan sehat, khususnya sayur dan buah. Dalam penelitian ini, pengetahuan diartikan sebagai pemahaman mengenai manfaat, jumlah anjuran, serta dampak konsumsi terhadap kesehatan, sedangkan konsumsi diukur berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dan Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI. Penelitian bertujuan menggambarkan pengetahuan dan konsumsi sayur-buah pada remaja di MTS TPI Medan. Rendahnya konsumsi pada usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Desain penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi adalah siswa kelas VII–VIII berjumlah 132 orang, sampel 57 siswa dipilih menggunakan *stratified random sampling*. Data pengetahuan diperoleh dengan kuesioner (15 pertanyaan), sedangkan konsumsi sayur dan buah diukur metode *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden cukup (42,1%), baik (29,8%), dan kurang (35,1%). Konsumsi sayur sebagian besar rendah (<250 g/hari) sebesar 84,2%, sedangkan konsumsi buah rendah (<150 g/hari) sebesar 94,7%. Rendahnya konsumsi dipengaruhi faktor pengetahuan, kebiasaan sejak kecil, ketersediaan, ekonomi, dan lingkungan. Kesimpulan: Mayoritas remaja belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah. Disarankan sekolah meningkatkan edukasi gizi serta orang tua rutin menyediakan sayur-buah di rumah.

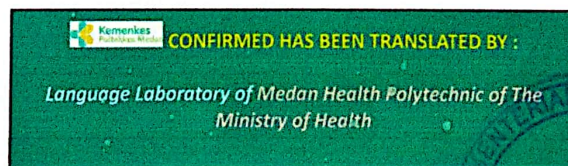
Kata kunci: pengetahuan gizi, konsumsi sayur, konsumsi buah, remaja, SQ-FFQ.

ABSTRACT

TASYA MAULIDYA KETAREN, "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUITS AMONG ADOLESCENTS AT MTS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN" (CONSULTANT: RUMIDA)

Nutritional knowledge is a result of learning through experience, education, and information that influences food consumption attitudes and behaviors. Good knowledge encourages adolescents to choose healthy foods, especially vegetables and fruits. In this study, knowledge is defined as the understanding of the benefits, recommended amounts, and health impacts of consumption. Consumption is measured based on the Recommended Dietary Allowances (RDA) and the Indonesian Ministry of Health's Balanced Nutrition Guidelines. The study aims to describe the knowledge and consumption of vegetables and fruits among adolescents at MTS TPI Medan. Low consumption during adolescence can increase the risk of non-communicable diseases. The research design was observational with a cross-sectional approach. The population consisted of 132 students from grades VII-VIII, and the sample of 57 students was selected using stratified random sampling. Knowledge data was collected using a 15-question questionnaire, while vegetable and fruit consumption was measured using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) method. The results showed that the respondents' knowledge was categorized as sufficient (42.1%), good (29.8%), and poor (35.1%). Vegetable consumption was mostly low (<250 g/day) at 84.2%, while fruit consumption was low (<150 g/day) at 94.7%. Low consumption was influenced by factors such as knowledge, childhood habits, availability, economic status, and environment. Conclusion: The majority of adolescents had not met the recommended intake of vegetables and fruits. It is suggested that schools enhance nutritional education and that parents regularly provide vegetables and fruits at home.

Keywords: Nutritional Knowledge, Vegetable Consumption, Fruit Consumption, Adolescents, SQ-FFQ.



8,

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Serta Buah Pada Remaja Di MTS Taman Pendidikan Islam Medan”**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku ketua Jurusan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Medan.
3. Rumida, SP, M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah
4. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku dosen penguji II yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis
6. Kepala Sekolah MTS TPI Medan telah memberikan saya izin untuk meneliti di sekolah MTS Taman Pendidikan Islam Medan.
7. Kedua orang tua, bapak R, Ketaren & Ibu N, Nasution Serta adik-adik saya yang telah memberikan doa dan dukungan maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan. Namun, penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Pengetahuan	6
1. Pengertian Pengetahuan.....	6
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	7
B. Remaja	8
1. Pengertian Remaja	8
2. Perilaku Makan Pada Remaja	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Pada Remaja.....	10
C. Sayur dan Buah	10
1. Pengertian Sayur Serta Buah.....	10
2. Perilaku Konsumsi Sayur Serta Buah.....	11
3. Tingkat Konsumsi Sayur Serta Buah.....	12
4. Kandungan Sayur Serta Buah.....	12
5. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Serta Buah.....	13
6. Dampak Kurang Konsumsi Sayur Serta buah.....	14
7. Manfaat Konsumsi Sayur Serta Buah	14

8. Anjuran Konsumsi Sayur Serta Buah	16
A. Metode SQ-FFQ	18
E. Kerangka Konsep.....	19
F. Definisi Operasional.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	23
E. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Karakteristik Sampel	26
c. Analisis Univariat	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Anjuran Konsumsi Sayur	17
Tabel 2. Anjuran Konsumsi Buah.....	17
Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada remaja di MTS Taman Pendidikan Islam Medan.....	26
Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada remaja di MTS Taman Pendidikan Islam Medan	27
Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan sayur dan buah	27
Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi sayur dan buah	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	19
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	36
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Pengetahuan Sayur Dan Buah	37
Lampiran 3. Instrumen Penelitian Konsumsi Sayur Dan Buah	39
Lampiran 4. Surat Survei Penelitian	42
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	43
Lampiran 6. Telah Melakukan Penelitian	44
Lampiran 7. Master Tabel	47
Lampiran 8. Hasil Output SPSS	50
Lampiran 9. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	53
Lampiran 10. Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah	56
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	57
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	58