

**KARYA TULIS ILMIAH**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI  
SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA  
DI SMP ISTIQLAL DELITUA**



**FAUZIAH NURSANY**

**P01031121116**

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

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI  
SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA  
DI SMP ISTIQLAL DELITUA**

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



**FAUZIAH NURSANY**

**P01031121116**

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

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan  
Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja  
di SMP Istiqlal Delitua

Nama Mahasiswa : Fauziah Nursany

Nomor Induk Mahasiswa : P010311121116

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Dra. Ida Nurhayati M.Kes

Anggota Penguji I



Berlin Sitanggang SST, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

## **ABSTRAK**

### **FAUZIAH NURSANY “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP ISTIQLAL DELITUA” (DIBAWAH BIMBINGAN ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT, SKM, M.KES)**

Konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih tergolong rendah yang dapat dilihat dari hasil Riskesdas tahun 2018 yang kurang dari 5 porsi yaitu ada sebanyak 95,5%. WHO (World Health Organization) merekomendasikan bahwa konsumsi sayur dan buah per hari sebanyak 400 gr atau 5 porsi yang terdiri dari sayur sebanyak 250 gr dan buah sebanyak 150 gr. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif.

Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah serta faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah Siswa/i SMP Istiqlal.

Penelitian ini dilakukan di SMP Istiqlal Delitua dilakukan pada Januari 2024. Metode yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Sampel sebanyak 68 orang didapat dengan teknik Random Sampling. Pengumpulan data faktor-faktor yang berhubungan menggunakan kuesioner dan konsumsi sayur dan buah menggunakan formulir Semi-FFQ.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar konsumsi sayur tergolong kurang sebanyak 73,5% dan sebanyak 55,9%. Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dengan self-efficacy, dan ketersediaan sayur. Tidak ada hubungan konsumsi sayur dengan pengetahuan dan peran orang tua. Terdapat hubungan konsumsi buah dengan self-efficacy. Tidak ada hubungan antara konsumsi buah dengan ketersediaan buah, pengetahuan dan peran orang tua.

Kesimpulan penelitian ini bahwa faktor yang berhubungan adalah self-efficacy dan ketersediaan sayur. Untuk itu diharapkan bagi siswa/i SMP Istiqlal Delitua untuk meningkatkan konsumsi serta kesadaran akan konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci : Sayur, Buah, Remaja, Faktor-faktor yang berhubungan

## **ABSTRACT**

**FAUZIAH NURSANY "FACTORS RELATED TO VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN ADOLESCENTS AT SMP ISTIQLAL DELITUA"** (CONSULTANT: ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT, SKM, M.KES)

Vegetable and fruit consumption in Indonesia is still relatively low, which can be seen from the results of the 2018 *Riskesdas* which was less than 5 servings, namely 95.5%. WHO (World Health Organization) recommends that vegetable and fruit consumption per day is 400 gr or 5 servings consisting of 250 gr of vegetables and 150 gr of fruit. Lack of vegetable and fruit consumption can increase the risk of degenerative diseases.

The purpose of the study was to determine the description of vegetable and fruit consumption and factors related to vegetable and fruit consumption of students SMP Istiqlal Delitua. This study was conducted at SMP Istiqlal Delitua in January 2024. The method used was observational with a cross-sectional design. A sample of 68 people was obtained using the Random Sampling technique. Data collection on related factors using a questionnaire and vegetable and fruit consumption using the Semi-FFQ form.

The results showed that most vegetable consumption was classified as lacking, as much as 73.5% and as much as 55.9%. There was a relationship between vegetable consumption self-efficacy and vegetable availability. There was no relationship between vegetable consumption and knowledge and the role of parents. There was a relationship between fruit consumption and self-efficacy. There was no relationship between fruit consumption and fruit availability, knowledge, and the role of parents.

This study concludes that the related factors are self-efficacy and vegetable availability. For that reason, it is expected that students of SMP Istiqlal Delitua to increase consumption and awareness of vegetable and fruit consumption.

**Keywords:** Vegetables, Fruits, Teenagers, Related Factors

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas banyaknya berkat dan anugerah yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMP Istiqlal Delitua”. Dalam karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku ketua jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing penulis.
3. Dra. Ida Nurhayati M.Kes selaku penguji 1 penulis.
4. Berlin Sitanggang SST, M.Kes selaku penguji 2 penulis.
5. Rita Indayani selaku orang tua penulis.
6. Firda dan Yana selaku kakak penulis.
7. Supangat Triadi, SE, SS, MS sebagai Kepala sekolah SMP Istiqlal Delitua.
8. Para guru-guru yang sangat membantu proses penelitian ini.
9. Siswa/I yang telah menjadi sampel penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan penulis.

Karya tulis ilmiah ini, seperti yang diakui oleh penulis, memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, mereka berharap para pembaca dapat memberikan kritik dan masukan untuk membantu perbaikan dalam karya tulis ilmiah ini. Penulis berterima kasih atas perhatiannya.

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                                                  |                                     |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>                              | <b>i</b>                            |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                             | <b>ii</b>                           |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                      | <b>iv</b>                           |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                           | <b>v</b>                            |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                        | <b>vii</b>                          |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                       | <b>viii</b>                         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                     | <b>ix</b>                           |
| <b>BAB I .....</b>                                               | <b>1</b>                            |
| <b>PENDAHULUAN .....</b>                                         | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang .....                                          | 1                                   |
| B. Perumusan Masalah .....                                       | 3                                   |
| C. Tujuan Penelitian .....                                       | 4                                   |
| 1. Tujuan Umum .....                                             | 4                                   |
| 2. Tujuan Khusus.....                                            | 4                                   |
| D. Manfaat .....                                                 | 4                                   |
| <b>BAB II .....</b>                                              | <b>6</b>                            |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                    | <b>6</b>                            |
| A. Sayur dan Buah .....                                          | 6                                   |
| 1. Definisi Sayur.....                                           | 6                                   |
| 2. Definisi Buah.....                                            | 6                                   |
| 3. Nutrisi pada Sayur dan Buah .....                             | 7                                   |
| 4. Manfaat Sayur dan Buah .....                                  | 9                                   |
| 5. Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah.....                    | 10                                  |
| B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah ..... | 12                                  |
| 1. Faktor Internal .....                                         | 12                                  |
| 2. Faktor Eksternal .....                                        | 14                                  |
| C. Remaja.....                                                   | 16                                  |
| D. Kerangka Konsep.....                                          | 17                                  |
| E. Definisi Operasional .....                                    | 18                                  |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| F. Hipotesis .....                       | 19        |
| <b>BAB III .....</b>                     | <b>21</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>           | <b>21</b> |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....     | 21        |
| B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....   | 21        |
| C. Populasi dan Sampel .....             | 21        |
| 1. Populasi .....                        | 21        |
| 2. Sampel.....                           | 21        |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data ..... | 22        |
| 1. Data Primer.....                      | 22        |
| 2. Data Sekunder.....                    | 24        |
| E. Pengolahan dan Analisis Data .....    | 24        |
| 1. Pengolahan Data .....                 | 24        |
| 2. Analisis Data.....                    | 25        |
| <b>BAB IV.....</b>                       | <b>26</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>         | <b>26</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                | 26        |
| 2. Karakteristik Sampel .....            | 26        |
| B. Hasil Penelitian .....                | 28        |
| C. Hubungan dengan Faktor-faktor .....   | 38        |
| <b>BAB V.....</b>                        | <b>47</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>         | <b>47</b> |
| A. Kesimpulan .....                      | 47        |
| B. Saran .....                           | 48        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>               | <b>49</b> |

## DAFTAR TABEL

Halaman

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Anjuran Kecukupan Konsumsi Sayur.....                      | 12 |
| 2. Anjuran Kecukupan Konsumsi Buah.....                       | 12 |
| 3. Definisi Operasional.....                                  | 18 |
| 4. Proporsi Sampel per Kelas .....                            | 22 |
| 5. Frekuensi Sampel berdasarkan Kelas .....                   | 26 |
| 6. Frekuensi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin.....            | 27 |
| 7. Frekuensi Sampel berdasarkan Umur .....                    | 27 |
| 8. Frekuensi Sampel berdasarkan Konsumsi Sayur .....          | 28 |
| 9. Frekuensi Sampel berdasarkan Konsumsi Buah .....           | 29 |
| 10. Fekuensi Sampel berdasarkan <i>Self-efficacy</i> .....    | 30 |
| 11. Frekuensi Sampel berdasarkan Pengetahuan .....            | 32 |
| 12. Frekuensi Sampel Ketersediaan Sayur.....                  | 34 |
| 13. Frekuensi Sampel Ketersediaan Buah.....                   | 35 |
| 14. Frekuensi Sampel berdasarkan Peran Orang Tua.....         | 37 |
| 15. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Konsumsi Sayur ..... | 38 |
| 16. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Konsumsi Buah .....  | 39 |
| 17. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur .....          | 40 |
| 18. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah .....           | 41 |
| 19. Hubungan Ketersediaan Sayur dengan Konsumsi Sayur .....   | 42 |
| 20. Hubungan Ketersediaan Buah dengan Konsumsi Buah .....     | 43 |
| 21. Hubungan Peran Orang Tua dengan Konsumsi Sayur .....      | 44 |
| 22. Hubungan Peran Orang Tua dengan Konsumsi Buah.....        | 45 |

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. Kerangka Konsep ..... | 17 |
|--------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. Informed Consent .....       | 55 |
| 2. Kuesioner.....               | 56 |
| 3. Bukti Bimbingan .....        | 63 |
| 4. Surat Izin Meneliti .....    | 65 |
| 5. Surat Balasan .....          | 66 |
| 6. Ethical Clearance.....       | 67 |
| 7. Master Tabel.....            | 68 |
| 8. Output Pengolahan Data ..... | 73 |
| 9. Dokumentasi .....            | 84 |