KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PERILAKU *PICKY EATING* DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

AZZAHRA NABILA
P01031123098

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2026

GAMBARAN PERILAKU *PICKY EATING* DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Karya Tulis Ilmiah

Salah Satu Syarat Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh
Gelar Ahli Madya Gizi (A.Md. Gz) Pada Program Studi D-III
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

AZZAHRA NABILA
P01031123098

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN PERILAKU *PICKY EATING* DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Diusulkan Oleh

AZZAHRA NABILA

P01031123098

Telah Disetujui Di Lubuk Pakam

Pada Tanggal 26 Agustus 2026

Pembimbing Utama

Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
NIP. 196611141992031003

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Yenni Zuraidah , SP, M.Kes
NIP. 19770426001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PERILAKU *PICKY EATING* DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

AZZAHRA NABILA
P01031123098

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji

Pada Tanggal 06 Juli 2026

Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes	: .....
2. Anggota 1	: Novriani Tarigan, DCN, M.Kes	: .....
3. Anggota 2	: Abdul Khairuddin Angkat, SKM, M.Kes	: .....

Lubuk Pakam , 26 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP. 19770426001122002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Azzahra Nabila
NIM	: P01031123098
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

”GAMBARAN PERILAKU *PICKY EATING* DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 26 Agustus 2026

Penulis,

Azzahra Nabila

P01031123098



BIODATA PENULIS

Nama	: Azzahra Nabila
Tempat/Tgl lahir	: Bengkulu, 11 November 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Bermula VI
Nomor HP	0897834371

RIWAYAT PENDIDKAN

1.	SD	: SD 088 Inpres Panyabungan
2.	SLTP	: MTsn 2 Mandailing Natal
3.	SLTA	: SMA Negeri 2 Plus Panyabungan

ABSTRAK

GAMBARAN PERILAKU PICKY EATING DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Azzahra Nabila, Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email: an5398783@gmail.com

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi cukup dan seimbang. Salah satu masalah yang dapat memengaruhi pola makan remaja adalah perilaku picky eating, yaitu kebiasaan memilih atau menolak makanan tertentu sehingga dapat membatasi keberagaman makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku picky eating dan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 76 siswa. Data perilaku picky eating dikumpulkan menggunakan kuesioner Adult Picky eating Questionnaire yang terdiri dari 20 pertanyaan, meliputi food neophobia, selective eating, sensory sensitivity, dan behavioral avoidance. Data konsumsi sayur dan buah dikumpulkan menggunakan Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang terdiri dari 17 jenis sayur dan 17 jenis buah. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku picky eating kategori berat sebanyak 40 responden (52,6%), kategori sedang 16 responden (21,1%), ringan 14 responden (18,4%), dan tidak picky eating 6 responden (7,9%). Konsumsi sayur dan buah sebanyak 46 responden (60,5%) berada dalam kategori kurang dan 30 responden (39,5%) kategori baik. Jenis sayur yang paling sering dikonsumsi adalah daun singkong, bayam, kangkung, dan wortel, sedangkan buah yang paling sering dikonsumsi adalah pisang, mangga, semangka, dan jeruk.

Kesimpulannya, sebagian besar remaja memiliki perilaku picky eating kategori berat dan konsumsi sayur dan buah kategori kurang. Diperlukan edukasi gizi serta dukungan keluarga dan sekolah untuk meningkatkan keberagaman makanan dan konsumsi sayur serta buah.

Kata kunci: picky eating, konsumsi sayur dan buah, remaja

ABSTRACT

Overview of Picky eating Behavior and Vegetable and Fruit Consumption Among Adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

Azzahra Nabila, Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes (Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health) Email: an5398783@gmail.com

Adolescence is a period of rapid growth and development requiring adequate and balanced nutrient intake. A major factor influencing adolescent dietary patterns is picky eating—the habit of selecting or rejecting specific foods, which restricts dietary diversity and may contribute to low vegetable and fruit intake. This study aimed to describe picky eating behavior and vegetable and fruit consumption patterns among adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

A descriptive study was conducted with a sample of 76 students. Picky eating behavior was assessed using the 20-item Adult Picky eating Questionnaire, covering food neophobia, selective eating, sensory sensitivity, and behavioral avoidance. Vegetable and fruit intake was measured using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ) featuring 17 vegetable and 17 fruit varieties. Descriptive statistics were used to analyze the distribution of each variable.

The majority of respondents exhibited severe picky eating behavior (n = 40, 52.6%), followed by moderate (n = 16, 21.1%), mild (n = 14, 18.4%), and non-picky eating (n = 6, 7.9%). Regarding dietary intake, 60.5% of respondents (n = 46) reported inadequate vegetable and fruit consumption, while 39.5% (n = 30) had adequate intake. The most frequently consumed vegetables were cassava leaves, spinach, water spinach, and carrots; the most frequently consumed fruits were bananas, mangoes, watermelons, and oranges.

A high proportion of adolescents displayed severe picky eating behavior along with inadequate vegetable and fruit consumption. Targeted nutrition education combined with family and school support is needed to improve dietary diversity and increase vegetable and fruit intake among adolescents.

Keywords: Picky eating, vegetable and fruit consumption, adolescents

PROOF READING OF TRANSLATION
Komunitas Peneliti Muda
TRANSLATION VERIFIED
22 SEP 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "Gambaran Perilaku *Picky eating* Dan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam " dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Urbanus Sihotang, SKM,M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Prodi D - III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Bapak Urbanus Sihotang, SKM,M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Novriani Tarigan, DCN , M. Kes selaku penguji I saya
6. Bapak Abdul Khairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku penguji II saya
7. Terkhusus kedua orang tua saya Bapak saya Alm.Mulkan Dan Ibu Ummi Khairana dan juga kakak saya Haniza Mulya Utami dan adik saya Al-Khalifi Akbar yang telah memberikan dukungan dan doa, serta mengajarkan saya sabar dan semangat dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman seperjuangan Oliv,Annisa Arda dan Muthia yang telah bekerjasama dengan baik dan memberi motivasi, saran dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.
9. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Program Studi Diploma III serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun karya tulis ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan menyusun karya tulis ilmiah ini. Atas perhatiannnya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. Definisi Remaja 5
B. Karakteristik Dan Perkembangan Remaja 5
C. Kebutuhan Gizi Remaja 7
D. Definisi Picky Eating 7
E. Faktor – Faktor Penyebab *Picky Eating* 8
F. Ciri-ciri *Picky Eating* 10
G. Cara Mengatasi *Picky Eating* 10
H. Definisi Sayur dan Buah 10
I. Manfaat Sayur dan Buah 11
J. Anjuran Mengkonsumsi Sayur dan Buah 11
K. DEFENISI OPERASIONAL 12
BAB III METODE PENELITIAN **14**
A. Lokasi dan Waktu Penelitian 14

B. Populasi dan Sampel 14
C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 17
D. Cara Pengumpulan Data 17
E. Pengolahan dan Analisis Data 18
F. Analisis Data 19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 20
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 20
B. Karakteristik Sampel 20
C. Perilaku *Picky Eating* 21
D. Konsumsi Sayur Dan Buah 23
E. Pembahasan 23
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 28
A. Kesimpulan 28
B. Saran 28
DAFTAR PUSTAKA 29
LAMPIRAN 92

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....7
Tabel 2 Cara Pengambilan Jumlah Sampel.....15
Tabel 3 Daftar nomor absen sampel yang terpilih 16
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sampel Menurut Umur 21
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin.....21
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Perilaku *Picky Eating* 21
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur Dan Buah 23

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Master Tabel 33
Lampiran 2. Hasil Olah Data 59
Lampiran 4. Kuesioner *Picky Eating* 63
Lampiran 5. Kuesioner Konsumsi Sayur Dan Buah 66
Lampiran 6. Informed Consent 68
Lampiran 7 Konsumsi Sayur / Buah 71
Lampiran 8. Bukti Bimbingan 73
Lampiran 9. Surat Penelitian 75
Lampiran 10. Surat Balasan 76
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian 77