KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR PADA SISWA DI MTSN 2 DELI SERDANG

YARA KHAIRUNISA SIREGAR

P01031123092

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR PADA SISWA DI MTSN 2 DELI SERDANG

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi(A.Md.Gz) pada Program Studi D-III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

YARA KHAIRUNISA SIREGAR

P01031123092

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR PADA SISWA DI MTSN 2 DELI SERDANG

Diusulkan Oleh

Yara Khairunisa Siregar

P01031123092

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 13 Oktober 2026

Pembimbing Utama

Dr. Herta Masthalina, S.KM.,M.PH

NIP.19740823199703201

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR PADA SISWA DI MTSN 2 DELI SERDANG

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

YARA KHAIRUNISA SIREGAR

P01031123092

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 29 Juni 2026

Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Herta Masthalina, SKM.,M.PH	:.....
2. Anggota 1	: Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M. Kes	:.....
3. Anggota 2	: dr. Ratna Zahara, M.Kes	:.....

Lubuk Pakam, 16 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: Yara Khairunisa Siregar
Nim	: P01031123092
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmih saya yang berjudul:

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR PADA SISWA DI MTSN 2 DELI SERDANG

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, 12 Oktober 2026

Penulis



Yara Khairunisa Siregar

P01031123092



BIODATA PENULIS

Nama	: Yara Khairunisa Siregar
Tempat/Tgl Lahir	: Medan, 19 Februari 2026
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jln. Advokat Raya Gg. Advokat 7 Marindal
Nomor HP	: 085760155085

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Mis Islamiyah Guppi
2. SMP : SMPN Perisai Kutacane
3. SMA : SMAN 14 Medan

MOTTO

"Selesaikan apa yang telah dimulai"

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR PADA SISWA MTSN 2 DELI SERDANG

Yara Khairunisa Siregar, Dr. Herta Masthalina,SKM,MPH
(Politeknik Kesehatan Kementerian KesehatanMedan)
Email: yarakhairunisa19@gmail.ccom

Konsumsi sayur merupakan salah satu bagian dari pola makan yang perlu diperhatikan pada remaja. Sayur mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Namun, konsumsi sayur pada remaja masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur pada siswa MTsN 2 Deli Serdang.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa kelas VIII MTsN 2 Deli Serdang. Pengumpulan data pengetahuan menggunakan kuesioner sebanyak 15 pertanyaan, sedangkan data frekuensi konsumsi sayur diperoleh menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 66 siswa (82,5%), kategori cukup sebanyak 13 siswa (16,3%), dan kategori kurang sebanyak 1 siswa (1,2%). Frekuensi konsumsi sayur menunjukkan bahwa sebanyak 49 siswa (61,3%) berada dalam kategori jarang dan 31 siswa (38,7%) berada dalam kategori sering.
Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi sayur, tetapi frekuensi konsumsi sayur masih tergolong jarang. Siswa diharapkan dapat meningkatkan konsumsi sayur dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Pengetahuan, frekuensi konsumsi, sayur, siswa, remaja.

ABSTRACT

DESCRIPTION OF VEGETABLE CONSUMPTION KNOWLEDGE AND FREQUENCY AMONG STUDENTS AT MTSN 2 DELI SERDANG

Yara Khairunisa Siregar, Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: yarakhairunisa19@gmail.com

Vegetable consumption is an important component of dietary patterns that requires attention during adolescence. Vegetables provide various nutrients needed by the body; however, vegetable consumption among adolescents remains relatively low. This study aimed to describe knowledge and frequency of vegetable consumption among students at MTsN 2 Deli Serdang.

This descriptive study employed a cross-sectional approach. The sample consisted of 80 eighth-grade students at MTsN 2 Deli Serdang. Knowledge data were collected using a 15-item questionnaire, while vegetable consumption frequency was assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions and percentages.

The results showed that most students had good knowledge, with 66 students (82.5%) classified in the good category, 13 students (16.3%) in the moderate category, and 1 student (1.2%) in the poor category. Regarding vegetable consumption frequency, 49 students (61.3%) were classified as consuming vegetables infrequently, while 31 students (38.7%) were classified as consuming vegetables frequently.

In conclusion, most students had good knowledge of vegetable consumption; however, the frequency of vegetable consumption remained relatively low. Students are encouraged to increase their vegetable consumption as part of their daily dietary habits.

Keywords: knowledge, consumption frequency, vegetables, students, adolescents.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Gambaran Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Sayur Pada Siswa Mtsn 2 Deli Serdang"** dapat terselesaikan.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan,bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati, maka penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Tenku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politknik Kesehatan Medan.
4. Dr. Herta Masthalina, S.KM.,M.PH, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dan memberikan bimbingan nasihat, arahan, serta motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes, selaku Dosen Penguji I
6. dr. Ratna Zahara, M.Kes, selaku Dosen Penguji II .
7. Kepada Orang Tua penulis, Bapak Rahmat Hidayat Siregar dan Ibu Khairiyanti Beruh, serta saudara penulis Attaya Rizqullah Siregar yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis.
8. Kepada Suci Ramadhani dan Sahabat Till Jannah yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama 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 Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI i
KONSUMSI SAYUR PADA SISWA i
DI MTSN 2 DELI SERDANG i
HALAMAN PERSETUJUAN..... ii
HALAMAN PENGESAHAN..... iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN..... iv
BIODATA PENULIS.....v
ABSTRAK..... vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR..... viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang.....1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian.....4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Pengetahuan.....5
1. Pengertian Pengetahuan.....5
2. Tingkat Pengetahuan 5
3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 6
4. Peran Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi.....8
B. Remaja.....8
1. Pengertian Remaja.....8
2. Klasifikasi Remaja.....9
3. Pola Makan Remaja.....9
C. Sayur dan Konsumsi Sayur.....9
1. Pengertian Sayur.....9
2. Pengertian Konsumsi Sayur 10

3. Jenis – Jenis Sayur 10
4. Kandungan Gizi Sayur 11
5. Manfaat Sayur.....11
6. Dampak kekurangan sayur.....12
7. Anjuran Konsumsi Sayur 13
8. Pengertian Frekuensi Konsumsi 14
9. Pengukuran Frekuensi Konsumsi 15
10. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Pada Remaja.....16
D. Kerangka Konsep 17
Gambar 1. Kerangka Konsep.....17
E. Definisi Operasional 18
BAB III METODE PENELITIAN.....19
A. Desain Penelitian 19
B. Lokasi dan waktu penelitian 19
C. Populasi dan Sampel.....19
1. Populasi 19
2. Sampel.....19
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 22
1. Teknik pengumpulan data 22
2. Instrumen Pengumpulan Data.....22
E. Pengolahan dan Analisis Data 23
1. Pengolahan data.....23
2. Analisis Data 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....25
A. Hasil 25
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 25
2. Karakteristik Responden 26
3. Pengetahuan Responden tentang Sayur.....27
B. Pembahasan.....31
1. Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur.....31
2. Frekuensi Konsumsi Sayur Siswa 33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 35
A. Kesimpulan.....35
B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA 36
LAMPIRAN.....40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional 18
Tabel 2 . Jumlah Penentuan Sampel.....21
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....26
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Di MTsN 2 26
Tabel 5. Distribusi Skor Pengetahuan Responden tentang Sayur.....27
Tabel 6. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Sayur 28
Tabel 7. Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Butir Pertanyaan Pengetahuan Tentang Sayur Di MTsN 2 Deli Serdang.....28
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur pada Siswa 29
Tabel 9. Jenis Sayur Berdasarkan Total Skor Frekuensi Konsumsi pada Siswa MTsN 2 Deli Serdang Tahun 2026.....30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....14
Gambar 2. Kerangka Konsep.....17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....40
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....41
Lampiran 3. Surat Keterangan Etical Clrerence 42
Lampiran 4. Bukti Bimbingan.....43
Lampiran 5. Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Sampel Penelitian.....46
lampiran 6. Kuesioner pengetahuan Tentang Sayur Dan Tabel FFQ.....47
Lampiran 7 Master Tabel Pengetahuan Tentang Sayur Dan Frekuensi Konsumsi Sayur 50
Lampiran 8. Output Pengolahan Data.....62
Lampiran 9. Dokumentasi.....64