

**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR BUAH DAN STATUS GIZI
PADA IBU MENYUSUI DI DESA SINDANGMEKAR
KECAMATAN WANARAJA KABUPATEN GARUT**

Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

RAHMATUNISA AENILLAH

NIM.P2.06.31.1.20.029

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA**

2023

Gambaran Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi Pada Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut

Rahmatunisa Aenillah

INTISARI

Indonesia merupakan negara dengan berbagai masalah gizi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, masalah gizi utama di Indonesia adalah *wasting*, *underweight*, dan *stunting*. *Stunting* merupakan masalah gizi dengan prevalensi tertinggi diantara masalah gizi lainnya. Salah satu penyebab *stunting* adalah pemberian ASI yang tidak maksimal karena produksi ASI yang kurang karena asupan gizi ibu yang rendah dan tidak seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah serta status gizi ibu menyusui. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sampel penelitian terdiri dari 35 ibu menyusui yang memiliki balita usia 0–24 bulan, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri dan wawancara dengan menggunakan kuesioner dan formulir SQ-FFQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37% ibu menyusui di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut berada pada kategori usia 21–25 tahun, 46% ibu menyusui berpendidikan SMA atau sederajat, dan 100% ibu menyusui adalah ibu rumah tangga. Terdapat 80% responden yang mengonsumsi sayuran dalam kategori kurang; sebaliknya 74% responden sudah cukup mengonsumsi buah, sedangkan akumulasi keduanya terdapat 54% responden yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Dari segi status gizi responden, 71% memiliki berat badan normal, dan 14% mengalami obesitas. Disarankan agar ibu menyusui lebih sering memantau status gizinya dan memperbanyak konsumsi sayur dan buah untuk mengatasi atau mencegah masalah produksi ASI.

Kata Kunci: Sayur, Buah, Status Gizi, Ibu Menyusui

ABSTRACT

RAHMATUNISA AENILLAH. Description of Fruit Vegetable Consumption and Nutritional Status of Breastfeeding Mothers in Sindangmekar Village, Wanaraja District, Garut Regency. Under supervision of IRMA NURAENI

Indonesia is a country with various nutritional problems. Based on the results of the 2018 Basic Health Research, the main nutritional problems in Indonesia are wasting, underweight, and stunting. Stunting is a nutritional problem with the highest prevalence among other nutritional problems. One of the causes of stunting is breastfeeding, which is not optimal because of a lack of milk production due to the mother's low and unbalanced nutritional intake. The aim of this study was to describe the consumption of vegetables and fruits and the nutritional status of breastfeeding mothers. This type of research was descriptive. The research sample consisted of 35 breastfeeding mothers who had toddlers aged 0–24 months, using a purposive sampling technique. Data collection was carried out through anthropometric measurements and interviews using a questionnaire and the SQ-FFQ form. The results showed that 37% of breastfeeding mothers in Sindangmekar Village, Wanaraja District, Garut Regency were in the age category of 21–25 years, 46% of breastfeeding mothers had high school education or an equivalent, and 100% of breastfeeding mothers were housewives. There were 80% of respondents who consumed vegetables in the less category; on the other hand, 74% of respondents had consumed enough fruit, while the accumulation of the two contained 54% of respondents who were still lacking in consuming vegetables and fruit. In terms of the nutritional status of respondents, 71% were of normal weight, and 14% were obese. It is recommended that breastfeeding mothers monitor their nutritional status more often and increase their consumption of vegetables and fruit to overcome or prevent problems with milk production.

Keywords: *Vegetables, Fruits, Nutritional Status, Breastfeeding Mothers*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan tugas akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi pada Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penulisan laporan tugas akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih banyak kepada yang terhormat:

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan dan Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dorongan semangat dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
4. Bapak HR. Agus Bachtiar, M.Kes selaku Penguji 1 yang selalu memberikan masukan dan arahan pada laporan tugas akhir ini.
5. Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan pada laporan tugas akhir ini.
6. Semua staf dan dosen Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
7. Orang tua tercinta Bapak Budi dan Ibu Kiki yang telah banyak memberikan do’a restu, semangat dan dukungan baik moril maupun materi.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan XI Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah sama-sama berjuang dan saling mendo’akan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan dan kesempurnaan laporan tugas akhir ini. Penulis juga berharap semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan umumnya bagi yang berkepentingan dan atau para pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Institusi Terkait	5
3. Bagi Responden.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Ibu Menyusui.....	6
a. Pengertian Ibu Menyusui	6
b. Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Menyusui.....	6
c. Manfaat ASI.....	7
d. Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui	8
e. Kebutuhan Gizi Pada Ibu Menyusui	9
2. Konsumsi Sayur Buah	10
a. Pengertian Sayur dan Buah.....	10
b. Manfaat Sayur dan Buah.....	10

c. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah	11
d. Pengukuran Konsumsi Sayur dan Buah.....	12
e. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	12
3. Status Gizi	13
a. Pengertian Status Gizi.....	13
b. Penilaian Status Gizi.....	13
c. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	14
B. Kerangka Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi dan Sampel	17
2. Besar Sampel	17
3. Teknik Sampling	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
1. Jenis Data	19
2. Cara Pengumpulan Data	20
3. Instrumen Penelitian.....	20
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	20
1. Teknik Pengolahan Data	20
2. Analisis Data	22
G. Jalannya Penelitian.....	22
1. Tahap Persiapan	22
2. Tahap Pelaksanaan	22
3. Tahap Akhir.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil	24
1. Karakteristik Responden	24
2. Gambaran Konsumsi Sayur.....	25
3. Gambaran Konsumsi Buah.....	26

4. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah.....	26
5. Gambaran Status Gizi (IMT).....	26
B. Pembahasan.....	27
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Simpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Kelompok Ibu Menyusui	8
2.	Angka Kecukupan Gizi Ibu Menyusui.....	10
3.	Klasifikasi Status Gizi.....	13
4.	Variabel dan Definisi Operasional	18
5.	Instrumen Penelitian.....	20
6.	Usia Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	24
7.	Pendidikan Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	24
8.	Pekerjaan Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	25
9.	Usia Balita Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	25
10.	Konsumsi Sayur Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	25
11.	Konsumsi Buah Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	26
12.	Konsumsi Sayur dan Buah Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut.....	26
13.	Status Gizi Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut	26
14.	Gambaran Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi Responden Ibu Menyusui Di Desa Sindangmekar Kecamatan Wanaraja Kabupaten Garut.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Formulir Identitas Responden
3. Formulir Status Gizi
4. Formulir SQ-FFQ
5. Jadwal Penelitian
6. Surat Izin Penelitian
7. Dokumentasi Penelitian