

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN JUMLAH DAN FREKUENSI KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI
SMKS ULIL ALBAB DEPOK**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun oleh:

MUKAMAD NURSARIFUDIN

NIM.P2.06.31.2.20.019

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI CIREBON**

2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Jumlah dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas di SMKS Ulil Albab Depok”. Shalawat serta salam kita limpahkan kepada junjungan besar, Nabi Muhammad SAW kepada para sahabat, keluarga serta kita selaku umatnya hingga akhir zaman.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si selaku Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan bantuan, bimbingan, arahan, saran dan waktunya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir tepat pada waktunya.
3. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, MPd selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Sholichin, SP, MT selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Cirebon. Terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi D III Gizi Cirebon.

6. Kedua Orang tua, Keluarga Besar yang selalu mendukung dan sudah menjadi tempat berkeluh kesah serta selalu mendoakan tanpa henti sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini untuk menyanggah gelar Ahli Madya Gizi.
7. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi menyempurnakan Tugas Akhir ini agar menjadi lebih baik. Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi kita semua khususnya dibidang gizi dan kesehatan.

Cirebon, Juni 2023

Peneliti

Mukamad Nursarifudin

GAMBARAN JUMLAH DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI SMKS ULIL ALBAB DEPOK

Mukamad Nursarifudin¹, Samuel²

INTISARI

Remaja memerlukan konsumsi sayur dan buah yang cukup untuk mempertahankan berat badan normal dan menghindari risiko penyakit degeneratif. Diketahui konsumsi sayur dan buah pada remaja sangat kurang, sebagian besar hanya mengonsumsi 1-2 porsi buah atau sayur per hari dalam seminggu. Faktor yang memicu terjadinya obesitas salah satunya adalah rendahnya konsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kejadian obesitas dengan konsumsi sayur dan buah.

Jenis penelitian *deskriptif observasional* dengan pendekatan *cross-sectional* dimana semua variabel diukur pada waktu yang sama. Jumlah sampel 94 siswa-siswi yang berasal dari SMKS Ulil Albab Depok. Sampel dipilih secara *stratified random sampling*. Pengumpulan data asupan sayur dan buah menggunakan form *Quantitative - Food Frequency Questionnaire (Q-FFQ)*, dan data status obesitas melalui pengukuran antropometri.

Hasil penelitian menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 9,6%. Proporsi konsumsi sayur dan buah dengan kategori tidak baik masing-masing sebesar 98,9% dan 100%. Rerata konsumsi sayur dan buah, masing-masing sebanyak $31,7 \pm 42,6$ gram/hari dan $30,9 \pm 53,6$ gram/hari. Frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan kategori tidak baik masing-masing sebesar 98,9% dan 96,8%. Rerata frekuensi konsumsi sayur dan buah, masing-masing sebanyak $2,3 \pm 4,6$ kali/seminggu dan $2,7 \pm 6,4$ kali/seminggu. Proporsi konsumsi sayur dan buah pada remaja penderita obesitas dengan kategori tidak baik masing-masing sebesar 9,7% dan 9,6%. Frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja penderita obesitas dengan kategori tidak baik masing-masing sebesar 9,7% dan 9,9%.

Kata Kunci: Buah, Obesitas, Sayur.

¹Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

²Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
INTISARI	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
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. Landasan Teori.....	5
1. Obesitas.....	5
2. Faktor Penyebab Obesitas.....	6
3. Dampak Obesitas	8
4. Pencegahan Obesitas.....	9
5. Sayur dan Buah	10
6. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang Dianjurkan.....	12
7. Manfaat Sayur dan Buah.....	13
B. Kerangka Teori.....	16
C. Kerangka Konsep	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Besar Sampel.....	19
E. Definisi Operasional.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Alat Ukur.....	25

H. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
I. Jalannya Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
2. Karakteristik Responden.....	31
3. Status Obesitas	31
4. Jumlah dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah.....	32
5. Jumlah dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas.....	33
B. Pembahasan.....	34
1. Status Obesitas	34
2. Jumlah dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah.....	34
3. Jumlah dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Penderita Obesitas.....	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Simpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5 – 18 Tahun Berdasarkan IMT Menurut Umur	6
Tabel 2. Karakteristik Responden di SMKS Ulil Albab Depok	31
Tabel 3. Status Obesitas di SMKS Ulil Albab Depok	31
Tabel 4. Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah di SMKS Ulil Albab Depok.....	32
Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di SMKS Ulil Albab Depok.....	32
Tabel 6. Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas di SMKS Ulil Albab Depok.....	33
Tabel 7. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas di SMKS Ulil Albab Depok.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	16
Gambar 2 Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	44
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian	45
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	46
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden	47
Lampiran 5. Formulir Q-FFQ Responden.....	48
Lampiran 6. Buku Foto Makanan	49
Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data.....	50
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	55