



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KONSUMSI SAYUR BUAH DAN *SCREEN TIME* PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 SINGAPARNA KECAMATAN SINGAPARNA KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2024

Disusun oleh:

RESYA DWI MAULANI
NIM. P2.06.31.1.21.005

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur Buah, dan *Screen Time* Pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024”

Disusun oleh:

RESYA DWI MAULANI

NIM.P2.06.31.1.21.005

Hari : Senin
Tanggal : 20 Mei 2024
Waktu : 09.30 – 10.30 WIB

Pembimbing



LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Konsumsi Sayur Buah dan *Screen Time* Pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024"

Disusun Oleh:

Nama : Resya Dwi Maulani

NIM : NIM.P2.06.31.1.21.005

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 20 Mei 2024

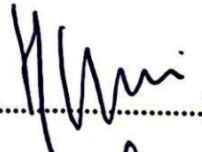
Susunan Dewan Penguji
Ketua Dewan Penguji

Irma Nuraeni, MPH
NIP. 198610022018012001


(.....)


Penguji I

Hj. Ani Radiati R, S.Pd. M.Kes
NIP. 196302181983032001


(.....)

Penguji II

HR. Agus Bachtiar, SP. M.Kes
NIP. 195908061984031007


(.....)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya


Sumarto, MP
NIP. 1984010320121210

Gambaran Konsumsi Sayur Buah, dan *Screen Time* Pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya

Resya Dwi Maulani

INTISARI

Overweight merupakan keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan seharusnya atau berat badan ideal. Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat membantu proses metabolisme tubuh dan dapat membantu tubuh untuk meningkatkan sistem imun. *Screen time* dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik remaja dan menyebabkan kebiasaan makan makanan yang tidak sehat menjadi tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur buah, dan *screen time* pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah remaja *overweight* dengan sampel sebanyak 40 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian angket, wawancara SQ-FFQ serta pengukuran antropometri. Data dianalisis secara deskriptif. Diketahui bahwa konsumsi sayur terdapat 55%, konsumsi buah 67%, dan konsumsi sayur buah 40% yang sebelum sesuai anjuran. *Screen time* mayoritas responden termasuk *High Screen Time* (HST) sebanyak 39 orang (97,5%) dan hanya 1 responden (2,5%) yang termasuk kategori *Low Screen Time* (LST). Bagi siswa disarankan untuk dapat mengurangi intensitas *screen time* agar tidak lebih dari dua jam sehari, dan lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi yaitu cukup zat gizi. Serta untuk orang tua agar membiasakan membekali anak dengan menu gizi seimbang serta memperhatikan kembali asupan sayur dan buah dalam setiap waktu makan dengan jumlah yang cukup dan varian jenis yang beragam.

Kata kunci: Sayur, Buah, *Screen time*, *Overweight*

ABSTRACT

RESYA DWI MAULANI. Description Of Fruit, Vegetable Consumption and Screen Time in Overweight Adolescents At SMAN 1 Singaparna, Singaparna subdistrict, Tasikmalaya Regency. Under supervision of IRMA NURAENI

Overweight is a condition where a person's body weight exceeds the ideal or expected body weight. Consuming enough vegetables and fruits can help the body's metabolism process and improve the immune system. Screen time can decrease the physical activity levels of adolescents and lead to uncontrolled, unhealthy eating habits. This study aims to describe the consumption of vegetables, fruits, and screen time among overweight adolescents at SMAN 1 Singaparna, Singaparna District, Tasikmalaya Regency. This type of research is descriptive. The population of this study is overweight adolescents, with a sample size of 40 respondents. The sampling technique used is purposive sampling. Data collection was carried out through questionnaires, SQ-FFQ interviews, and anthropometric measurements. The data were analyzed descriptively. Vegetable consumption among students was 55%, while fruit consumption among respondents was 67% , and the consumption of vegetables and fruits is 40% below the recommended guidelines. Of respondents' screen time was categorized as high screen time (HST) with 39 people (97.5%), and only 1 respondent (2.5%) fell into the low screen time (LST) category. Students should reduce screen time to less than two hours a day, pay more attention to their diet, and ensure sufficient nutrient intake. Parents also must provide balanced meals and ensure adequate and varied vegetable and fruit intake at every meal.

Keywords: *Vegetable, Fruit, Screen Time, Overweight*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur Buah, dan *Screen Time* Pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna” dapat terselesaikan dengan baik. Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir saya yang telah memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir
4. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes dan Bapak HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes selaku Dewan Penguji Sidang Laporan Tugas Akhir
5. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan selama perkuliahan
6. Ayahanda tercinta yaitu bapak Wawan Suprawan, S.H dan keluarga besar yang penulis sayangi yang senantiasa selalu memberi dukungan, baik moril maupun material serta doa selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Ibunda tercinta yaitu Almh. Ibu Ida Karmila yang telah melahirkan, merawat dan membesarkan saya selama delapan belas tahun. Terima kasih telah menjadi panutan, meskipun pada akhirnya penulis harus berjalan sendiri tanpa kau temani.
8. Seluruh sahabatku tercinta dan teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan dan bermanfaat bagi kepentingan atau pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori	14
BAB III	15
METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Subjek	15
D. Sampel Penelitian	15
E. Teknik Sampling	16
F. Variabel dan Definisi Operasional	16
G. Teknik Pengumpulan Data	18
BAB IV	23
HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil	23

B. Pembahasan	28
BAB V	32
SIMPULAN DAN SARAN	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Tabel 1. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U.....	12
2.	Tabel 2. Variabel dan Definisi Operasional	17
3.	Tabel 3. Instrumen Penelitian	18
4.	Tabel 4. Jenis Kelamin dan Umur Responden SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	23
5.	Tabel 5. Konsumsi Sayur Responden SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	24
6.	Tabel 6. Konsumsi Buah Responden SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	25
7.	Tabel 7. Konsumsi Sayur Buah Responden SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	26
8.	Tabel 8. Screen Time Responden Siswa SMAN 1 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya	26
9.	Tabel 9. Tabel Rata-rata Penggunaan Screen Time Menurut Jenis	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Status Gizi Overweight	14
Gambar 2. Rata-rata jenis sayuran yang sering dikonsumsi	24
Gambar 3. Rata-rata jenis buah yang sering dikonsumsi	25
Gambar 4. Dokumentasi Penelitian.....	47