



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI SAYUR BUAH SERTA AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA AL MUTTAQIN KOTA TASIKMALAYA

Disusun Oleh :

NADIA WAHDAH SUTISNA

NIM. P2.06.31.1.22.065

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah serta Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya

Nadia Wahdah Sutisna

INTISARI

Rendahnya tingkat konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya hal tersebut dapat berisiko terkena penyakit seperti influenza. Sebanyak 98% penduduk Kota Tasikmalaya yang berusia di atas lima tahun masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Proporsi penduduk Kota Tasikmalaya dengan usia lebih dari sepuluh tahun yang masih kurang melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 36,43% (Riskesdas, 2018). Salah satu faktor penyebab rendahnya konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja adalah pengetahuan. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja seperti menggunakan leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi sayur buah serta aktivitas fisik pada remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya. Subjek penelitian adalah remaja kelas X SMA Al Muttaqin di Kota Tasikmalaya tahun 2025. Jenis penelitian ini menggunakan desain *penelitian one group pre-and post-test*. Sampel ditentukan menggunakan metode *stratified random sampling* sebanyak 33 orang remaja kelas X SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner untuk mengetahui pengetahuan responden dan dibantu menggunakan leaflet. Hasil penelitian pada saat *pre test* didapatkan sebanyak 12% berpengetahuan baik, 42% berpengetahuan sedang dan 45% berpengetahuan kurang mengenai pengetahuan sayur buah. *Pre test* terkait pengetahuan aktivitas fisik didapatkan sebanyak 9% berpengetahuan baik, 58% berpengetahuan sedang dan 33% berpengetahuan kurang. Leaflet diberikan pada remaja setelah dilakukan *pre test*. Setelah itu, *post test* pengetahuan konsumsi sayur buah menunjukkan 73% responden meningkat, begitu juga hasil *post test* pengetahuan aktivitas fisik meningkat sebanyak 76%. Pengetahuan responden meningkat setelah diberi edukasi melalui leaflet.

Keywords: Leaflet, Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Fisik, Remaja, Pengetahuan gizi

ABSTRACT

NADIA WAHDAH SUTISNA. Overview of Knowledge of Vegetable Fruit Consumption and Physical Activity in Adolescents at SMA Al Muttaqin Tasikmalaya City. Under the supervision of Ima Karimah

Low fruit and vegetable consumption and physical inactivity among adolescents, coupled with limited knowledge of their importance, increase disease risk such as influenza. As many as 98% of residents over five years old in Tasikmalaya City do not consume enough fruits and vegetables, and 36.43% of those over ten lack sufficient physical activity (Riskesdas, 2018). Knowledge is a key factor affecting these behaviors. Hence, educational media like leaflets are needed to improve adolescents' understanding. This study aimed to describe fruit and vegetable consumption and physical activity knowledge among tenth-grade students at SMA Al Muttaqin, Tasikmalaya City, in 2025. Using a one-group pre- and post-test design, 33 students were selected via stratified random sampling. Data were collected through questionnaires before and after leaflet distribution. Pre-test results showed 12% had good, 42% moderate, and 45% poor knowledge about fruit and vegetable consumption. For physical activity knowledge, 9% were good, 58% moderate, and 33% poor. After leaflet intervention, post-test results indicated a 73% increase in fruit and vegetable knowledge and a 76% increase in physical activity knowledge. The study concluded that leaflets effectively enhanced adolescents' knowledge on these topics.

Keywords: Leaflet, Vegetable and Fruit Consumption, Physical Activity, Adolescents, Nutrition Knowledge

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penyusunan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah serta Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya” dapat terselesaikan dengan lancar. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., kepada keluarganya, sahabatnya, dan kita selaku umatnya.

Laporan Tugas Akhir ini hanya dapat terbentuk berkat bimbingan dan dukungan berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

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 Ima Karimah, M.Si. sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Seluruh staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan ilmu, arahan, dan dukungan yang luar biasa selama masa perkuliahan.
5. Kedua orang tua penulis, H. Usep Sutisna, S.Ag., M.M. dan Hj. Komala, AMKG. yang senantiasa berjuang, memberikan kasih sayang, kesabaran yang luas, doa serta memberikan motivasi kepada penulis hingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Kakak penulis, Riva Sutisna, M.Pd. terima kasih atas segala doa dan dukungan
7. Seluruh teman-teman maupun sahabat yang senantiasa memberikan semangat serta dukungan dalam proses pembuatan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis mengetahui bahwa Laporan Tugas Akhir yang telah disusun ini masih jauh dari kesempurnaan, meskipun begitu penulis berupaya agar dapat mengerjakan laporan ini sebaik-baiknya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan agar tercipta Laporan Tugas Akhir yang sesuai dengan semestinya. Akhir kata, penulis berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat khususnya untuk penulis dan umumnya bagi pembaca.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI....	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Remaja.....	5
2. Pengetahuan Gizi	6
3. Konsumsi Sayur Buah.....	9
4. Aktivitas fisik	11
5. Keterkaitan Konsumsi Sayur Buah dengan Aktivitas Fisik	14
6. Media Edukasi.....	15
7. Leaflet	16
B. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20

A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi dan Sampel	20
2. Teknik Sampling	22
D. Variabel dan Definisi Operasional	23
E. Teknik Pengumpulan Data	23
1. Jenis Data	23
2. Pengujian Instrumen.....	24
3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	24
4. Cara Pengumpulan Data.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Pengolahan dan Analisis Data	26
1. Teknik Pengolahan Data	26
2. Teknik Analisis Data	27
H. Jalannya Penelitian.....	27
1. Tahap perencanaan	27
2. Tahap Pelaksanaan	27
3. Tahap Akhir	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil	29
B. Pembahasan.....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Simpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Jumlah Remaja Kelas X di SMA di SMA Al-Muttaqin Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	20
2	Jumlah Sampel.....	22
3	Variabel dan Definisi Operasional.....	23
4	Instrumen Penelitian.....	25
5	Jenis Kelamin Responden SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	29
6	Umur Responden SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya Tahun 2025.....	30
7	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah.....	30
8	Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Jumlah Responden.....	31
9	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Aktivitas Fisik.....	32
10	Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Jumlah Responden.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	19
Gambar 2. Rata-rata Nilai <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> mengenai Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah.....	32
Gambar 3. Rata-rata Nilai <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> mengenai Pengetahuan Aktivitas Fisik.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Rencana Anggaran Biaya
3. Formulir Identitas
4. *Informed Consent (IC)* dan Persetujuan Setelah penjelasan (PSP)
5. Kuesioner Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur
6. Kuesioner Pengetahuan Aktivitas Fisik
7. Leaflet sayur buah
8. Leaflet aktivitas fisik
9. Surat Izin Penelitian
10. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah
11. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Aktivitas Fisik
12. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner
13. Master Tabel *Pre Test* Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah
14. Master Tabel *Post Test* Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah
15. Master Tabel Keterangan Kategori Setiap Responden mengenai Pengetahuan Konsumsi Sayur Buah
16. Nilai Hasil *Pre test* dan *Post test* Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Setiap Responden
17. Master Tabel *Pre Test* Pengetahuan Aktivitas Fisik
18. Master Tabel *Post Test* Pengetahuan Aktivitas Fisik
19. Master Tabel Keterangan Kategori Setiap Responden mengenai Pengetahuan Aktivitas Fisik
20. Nilai Hasil *Pre test* dan *Post test* Pengetahuan Aktivitas Fisik Setiap Responden
21. Dokumentasi Penelitian
22. Biodata Penulis