



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KONSUMSI SAYUR BUAH DAN STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI DI KELURAHAN SINGKUP KECAMATAN PURBARATU KOTA TASIKMALAYA

NANDA FAJRIANISTIA

NIM. P2.06.31.1.22.026

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



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KONSUMSI SAYUR BUAH DAN
STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI DI
KELURAHAN SINGKUP KECAMATAN
PURBARATU KOTA TASIKMALAYA**

NANDA FAJRIANISTIA

NIM. P2.06.31.1.22.026

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



Gambaran Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi Pada Ibu Menyusui di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya

Nanda Fajrianistia

INTISARI

Ibu menyusui membutuhkan sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh. Selain itu, ibu menyusui perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro. Kecukupan gizi tersebut berperan dalam menjaga kesehatan ibu serta menunjang produksi ASI yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan balita. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah, serta status gizi pada ibu menyusui. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Jumlah sampel penelitian ini terdiri dari 45 ibu menyusui yang memiliki balita usia 0–24 bulan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara kuesioner identitas responden dan formulir SQ-FFQ untuk konsumsi sayur buah serta pengukuran antropometri untuk mengukur status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui berada pada kategori usia 30-39 tahun, 47% ibu menyusui berpendidikan SMA/Sederajat, dan 91% ibu menyusui adalah seorang ibu rumah tangga. Terdapat 93% responden yang mengonsumsi sayur dalam kategori kurang dan 31% responden sudah cukup mengonsumsi buah, sedangkan keduanya terdapat 93% responden yang masih kurang dalam mengonsumsi sayur buah. Dari segi status gizi responden terdapat 56% memiliki berat badan normal, 9% kekurangan BB tingkat berat, 2% kekurangan BB tingkat ringan, 18% kelebihan BB tingkat ringan dan 15% kelebihan BB tingkat berat. Meskipun status gizi ibu menyusui tergolong ke dalam mayoritas baik tetapi masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah, hal ini disebabkan oleh cara pengolahan dalam mengonsumsi sayur dimana responden mengonsumsi sayur kebanyakan dengan cara diolah menjadi gorengan atau bahan tambahan untuk mie instan.

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

ABSTRACT

Nanda Fajrianistia. Description of Fruit Vegetable Consumption and Nutritional Status of Breastfeeding Mothers in Singkup Village, Purbaratu District, Tasikmalaya City. Under supervision of IMA KARIMAH

Breastfeeding mothers need vegetables and fruits as sources of vitamins and minerals that are good for the body. In addition, they consume a variety of foods in greater quantities to meet the needs for macro- and micronutrients. Adequate nutrition plays a role in maintaining maternal health and supporting breast milk production, which impacts the growth and development of toddlers. The purpose of this study was to determine the profile of vegetable and fruit consumption, as well as the nutritional status of nursing mothers. This study was descriptive in nature. The sample consisted of 45 nursing mothers who had toddlers aged 0–24 months, selected using a purposive sampling technique. Data were collected through questionnaire-based interviews covering respondent identity and the SQ-FFQ form for fruit and vegetable consumption, as well as anthropometric measurements to assess nutritional status. The results showed that 55% of nursing mothers were in the 30–39 age category, 47% had a high school/equivalent education, and 91% were housewives. About 93% of respondents consumed vegetables in the ‘low’ category, and 31% had an adequate intake of fruit. However, overall, 93% of respondents still lacked adequate fruit and vegetable consumption. In terms of nutritional status, 56% of respondents had normal weight, 9% were underweight, 2% were moderately underweight, 18% were moderately overweight, and 15% were severely overweight. Although the majority of nursing mothers had good nutritional status, their intake of vegetables and fruits remained insufficient. This was attributed to their method of preparing vegetables, where most respondents consumed vegetables that were fried or used as additives in instant noodles.

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

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan tugas akhir dengan judul "Gambaran Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Singkup Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya" dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih dan kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M,Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan motivasi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Ima Karimah, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
4. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua tercinta Bapak Asep, Ibu Iis dan kaka yang telah memberikan do'a, materi, maupun moril sehingga Laporan Tugas Akhir ini Selesai.
6. Sahabat tercinta dan teman-teman Prodi D III Gizi Tasikmalaya yang saat perkuliahan dan penyusunan TA memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Selain itu, 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 proposal tugas akhir ini. Penulis juga berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ORIGINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
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
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Ibu Menyusui	6
2. Konsumsi Sayur Buah.....	11
3. Status Gizi	14
B. Kerangka Teori.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi dan Sampel	18
2. Besar Sampel.....	18
3. Teknik Sampling	19

D.	Variabel dan Definsi Operasional	20
E.	Teknik Pengumpulan Data	22
1.	Jenis Data	22
2.	Cara Pengumpulan Data	22
3.	Instrumen Penelitian	22
F.	Pengolahan dan Analisis Data	23
1.	Teknik Pengolahan Data	23
2.	Teknik Analisis Data	24
G.	Jalannya Penelitian	24
1.	Tahap Persiapan	24
2.	Tahap Pelaksanaan	25
3.	Tahap Akhir	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		26
A.	Hasil	26
1.	Karakteristik Responden	26
2.	Gambaran Konsumsi Sayur	27
3.	Gambaran Konsumsi Buah	28
4.	Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah	28
5.	Gambaran Status Gizi (IMT)	28
B.	Pembahasan	30
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		34
A.	Simpulan	34
B.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		36
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Variabel dan Definisi Operasional	20
2.	Instrumen Penelitian.....	22
3.	Usia Responden Ibu Menyusui	26
4.	Pendidikan Responden Ibu Menyusui.....	26
5.	Pekerjaan Responden Ibu Menyusui.....	27
6.	Konsumsi Sayur Responden Ibu Menyusui	27
7.	Konsumsi Buah Responden Ibu Menyusui	28
8.	Konsumsi Sayur dan Buah Responden Ibu Menyusui	28
9.	Status Gizi Responden Ibu Menyusui.....	28
10.	Konsumsi Sayur Buah dan Status Gizi Responden Ibu Menyusui	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Status Gizi Ibu Menyusui	17

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

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