



TUGAS AKHIR

**Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi
Konsumsi Sayur dan Buah pada
Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun
Kabupaten Cirebon**

Marsha Fameltha Kesya

P2.06.31.2.22.062

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

**Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi
Konsumsi Sayur dan Buah pada
Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun
Kabupaten Cirebon**

**Marsha Fameltha Kesya
P2.06.31.2.22.062**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada
Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon”**

Disusun Oleh:

MARSHA FAMELTHA KESYA

P2.06.31.2.22.062

Pembimbing



Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd

NIP 198009102006042002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

“Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon”

Disusun oleh :

Nama : Marsha Fameltha Kesya

NIM : P2.06.31.2.22.062

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 22 Mei 2025 dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd

NIP 198009102006042002

()

Penguji I

Dwi Kusumayanti, SKM, MKM

NIP 197101181995032002

()

Penguji II

Isnar Nurul Alfiah, S.GZ., M.Gizi

NIP 199006042019022001

()

Mengetahui

Program Studi D III Gizi Cirebon

Ketua



GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMPIT IBNU KHALDUN KABUPATEN CIREBON

Marsha Fameltha Kesya¹ Diyah Sri Yuhandini²

INTISARI

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan hormonal. Usia remaja awal, kecukupan gizi sangat mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan perkembangan organ tubuh. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan susu. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan usia 10-14 tahun dengan hasil yaitu sebanyak 96,8% rendah dalam mengonsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun.

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VII dan VIII sebanyak 174 orang dengan jumlah sampel 70 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* dan teknik sampling yang digunakan yaitu *Proportional Systematic Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner dan pengisian lembar FFQ. Data dianalisis menggunakan tabel tunggal dan tabel silang.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden mayoritas laki-laki 62,9% (44 responden) dan umur mayoritas yaitu 13 tahun 50% (35 responden). Pengetahuan konsumsi sayur dan buah mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang yaitu 54,3% (38 responden). Konsumsi sayur mayoritas kurang yaitu 72,9% (51 responden) dan konsumsi buah mayoritas kurang yaitu 62,9% (44 responden). Responden dengan pengetahuan baik memiliki konsumsi sayur dan buah yang baik, responden dengan pengetahuan cukup sebagian besar memiliki konsumsi sayur dan buah yang baik, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang.

Kata Kunci : Frekuensi Konsumsi, Gambaran, Pengetahuan, Remaja, Sayur dan Buah

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Penguji Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala limpahan rahmat karunia -Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon”**

Tugas akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Cirebon. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, dan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, Msi Ketua Prodi D III Gizi Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Cirebon
2. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd Dosen pembimbing yang dengan penuh memberikan bimbingan, senantiasa memberikan arahan motivasi dan dukungan kepada penulis sehingga Tugas Akhir ini dapat selesai pada waktu yang tepat
3. Ibu Dwi Kusumayanti, SKM, MKM Dosen penguji I yang telah membantu serta memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir
4. Ibu Isnar Nurul Alfiah, S.GZ., M.Gizi Dosen penguji II yang telah membantu serta memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir
5. Sekolah SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon yang telah bersedia dan menerima penelitian ini dengan sangat baik

6. Kedua orang tua, terima kasih selalu berjuang dan mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga, dan pikiran, yang tidak pernah henti-hentinya memberikan doa dan kasih sayang yang tulus, memberikan semangat dan selalu memberikan dukungan terbaiknya sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini tepat waktu
7. Anindhya, Argedis, Putri, Resti, Alif, Berlin, Ririn, Risya teman terdekat penulis selama perkuliahan yang menjadi teman berbagi cerita, terima kasih telah memberikan doa, semangat, dukungan, selalu ada saat suka maupun duka
8. Lidia, Ana, Adisti, Dita, Jasmine, Ichda, Tari, Humidah, Zilfa, dan Nava terima kasih telah memberikan doa, semangat dan dukungannya
9. Fariz, Thalita, Owie dan Dilet terima kasih sudah memberikan doa, semangat, dukungan, menghibur penulis dan selalu ada untuk penulis
10. Adela dan Nabila terima kasih sudah memberikan doa, semangat dan selalu menghibur penulis
11. Teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terima kasih atas semangat dan dukungannya

Cirebon, Mei 2025

Marsha Fameltha Kesya

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI.....	iii
PRAKATA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Frekuensi Konsumsi.....	7
2. Sayur dan Buah	7
3. Pengetahuan	17
4. Remaja	21
B. Kerangka Teori	22
C. Kerangka Konsep.....	23

BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
1. Waktu	24
2. Tempat	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
D. Besar Sampel	26
E. Teknik Sampling	27
F. Variabel dan Definisi Operasional	28
G. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Jenis Data	29
2. Cara Pengumpulan Data.....	29
3. Instrumen Penelitian.....	30
4. Pengolahan dan Analisis Data.....	30
5. Jalannya Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Hasil.....	37
1. Karakteristik Responden	37
2. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon.....	38
3. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon	38
4. Tabel Silang kaitan pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten	

Cirebon	39
C. Pembahasan	40
1. Karakteristik Responden	40
2. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon	40
3. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon	42
4. Tabel Silang Kaitan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Remaja SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon	44
BAB V SIMPULAN SARAN	46
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perincian Jumlah Siswa dan Siswi kelas VII dan VIII SMPIT	25
Tabel 2. Definisi Operasional.....	28
Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur.....	37
Tabel 4. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja ..	38
Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMPIT	38
Tabel 6. Tabel Silang Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur pada.....	39
Tabel 7. Tabel Silang Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi buah pada	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	14
Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian	22
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	23
Gambar 4. Sekolah SMPIT Ibnu Khaldun	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pengambilan Data Penelitian	52
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	54
Lampiran 3. Naskah Penjelasan Penelitian	56
Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	57
Lampiran 5. Surat Ketersediaan Menjadi Responden	58
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	59
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan.....	66
Lampiran 8. Distribusi Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah.....	67
Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	69
Lampiran 10. Output spss.....	71
Lampiran 11. Dokumentasi Daftar Hadir Responden	73
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	76