



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi
Buah Dan Sayur pada Siswa Dan Siswi
Di SMA Negeri 1 Ciledug
Kabupaten Cirebon**

Susanti

NIM.P2.06.31.2. 22.035

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Dengan Judul

“Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur pada

Siswa Dan Siswi Di SMA Negeri 1 Ciledug

Kabupaten Cirebon”

Disusun Oleh:

SUSANTI

NIM. P2.06.31.2.22.035

Pembimbing :



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

NIP.19811206202321100

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Dengan Judul

**“Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur pada
Siswa Dan Siswi Di SMA Negeri 1 Ciledug
Kabupaten Cirebon”**

Disusun Oleh

Nama : SUSANTI
NIM : P2.06.31.2.22.035

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 23 Mei 2025 dan
dilakukan revisi sesuai Saran Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd
(NIP. 19811206202321100)

(.....)

Penguji I

Dewi Vimala, SST, MPH
(NIP. 919800324200506210)

(.....)

Penguji II

Dr.Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
(NIP. 196804181993012001)

(.....)



Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Dan Siswi Di SMA Negeri 1 Ciledug, Kabupaten Cirebon

Susanti ¹, Diyah Sri Yuhandini²

INTISARI

Remaja merupakan masa transisi dalam siklus kehidupan yang memerlukan perhatian khusus. Pada tahap ini, terjadi pertumbuhan linear yang cepat, perubahan komposisi tubuh, pematangan fungsi reproduksi, dan perkembangan psikososial. Pertumbuhan yang pesat biasanya diiringi dengan perubahan aktivitas fisik. Pola konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan Dan konsumsi buah dan sayur Pada Siswa Dan Siswi Di SMA Negeri 1 Ciledug, Kabupaten Cirebon.

Jenis Penelitian ini yang dilaksanakan adalah Jenis deskriptif kuantitatif. dengan pendekatan *Cross Sectional*. Menggunakan teknik purposive *sampling* dengan jumlah sampel 76 siswa dan siswi, pengambilan data dengan kuesioner FFQ, Analisis data secara univariat.

Hasil penelitian di ketahui gambaran pengetahuan sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon sebagian besar baik (61%) sedangkan dari konsumsi buah responden sebagian besar kurang baik yaitu (59%), dan konsumsi sayur responden sebagian besar kurang yaitu (70,5%), hasil tabel silang di ketahui pengetahuan dan frekuensi konsumsi buah pada siswa dan siswi di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon, di dapatkan responden yang memiliki pengetahuan Baik konsumsi buah Kurang sebanyak responden 60,4% (29 responden) dan pengetahuan kurang dengan konsumsi buah yang kurang sebanyak 40% (2 responden), responden dengan pengetahuan baik, konsumsi buah yang kurang, dan responden dengan pengetahuan baik, konsumsi sayur yang kurang.

Kata Kunci : Pengetahuan, Konsumsi, Buah Dan Sayur

1. Mahasiswa program studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen program studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT Atas limpahan Rahmat dan Hidayah-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Dan Siswi Di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon”** Shalawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nahi Muhammad SAW, pada para sahabat, keluarga dan kita selaku umatnya sampai akhir zaman.

Terimakasih yang tidak terhingga untuk Orang tua dan teman-teman saya yang selalu memanjatkan Doa yang luar biasa untuk kesuksesan penulis dan senantiasa mendukung baik dari segi moral maupun finansial.

Penyusunan proposal penelitian tugas akhir ini dapat terlaksana atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua Prodi DIII Gizi Cirebon Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP,MSi yang telah memberikan motivasi dan dukungan yang penuh terhadap penyusunan.
2. Dosen Pembimbing proposal penelitian Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd, Penguji I Ibu Dewi Vimala, SST, MPH serta Penguji II Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP,MSi yang telah memberikan masukan, saran dan solusi dalam penyusunan proposal ini.

3. Seluruh dosen dan Staf Program Studi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tepat pada waktunya.
4. Kepada orangtua tercinta yang tiada henti memberikan dukungan serta doa sehingga proposal ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Segala doa, dukungan dan semangat yang selalu diberikan dari sahabat-sahabat tercinta. (Teh Agnes, Diah supani, lutfi wulandari, Mega intan, Berlin, vika A,P, Adung fatah, Tiara Monika, Aulia, Qotrunada, Erika)
6. Kritik dan saran yang membangun serta segala dukungan dalam bentuk apapun dari teman-teman seperjuangan Diploma D III Gizi Cirebon Angkatan XIII “ARUNIKA” yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari kata sempurna sehingga memiliki banyak kekurangan Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk penyempurnaan yang lebih lanjut.

Cirebon, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat untuk Prodi (Program Studi)	4
2. Manfaat bagi peneliti	4
3. Manfaat bagi responden.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Pengertian Sayur.....	5
2. Pengertian Buah.....	5
3. Penggolongan Sayur dan Buah.....	5
4. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah	8
5. Efek Kurang Mengonsumsi Sayuran dan Buah.....	9
6. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah	10

B. Pengetahuan	12
1. Pengertian Pengetahuan.....	12
2. Tingkatan Pengetahuan.....	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	13
4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan	15
C. Pengertian Remaja	15
1. Perilaku Makan Pada Remaja.....	16
3. Perubahan Psikologis.....	16
D. Metode FFQ.....	17
1. Pengertian FFQ.....	17
2. Kelebihan dan Kekurangan Metode FFQ.....	18
E. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Lokasi dan waktu penelitian	21
1. Tempat penelitian	21
2. Waktu penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi Penelitian	22
2. Sampel penelitian	22
D. Defenisi Operasional.....	25
1. Variabel.....	25
E. Tehnik Pengumpulan	27
F. Pengolahan Dan Analisis Data.....	27
G. Analisis Data.....	28
F. Jalanya Penelitian	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan.....	34
1. Gambaran Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Siswa dan siswi Di SMA NEGERI 1 Ciledug Kabupaten Cirebon.....	34
2. Gambaran Konsumsi Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupeten Cirebon.....	36
3. Gambaran Konsumsi Sayur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupeten Cirebon.....	38
4. Gambaran pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur di SMA Negeri 1 Ciledug.....	40
A. Klasifikasi gambaran pengetahuan dan Konsumsi buah	40
B. Klasifikasi gambaran pengetahuan dan Konsumsi Sayur	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Konsumsi Sayur Dan Buah	18
Tabel 2. Definisi Oprasional	25
Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Sayur dan Buah Padapada remaja di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon 2025	32
Tabel 4. Gambaran Konsumsi Buah pada remaja di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon 2025.....	32
Tabel 5. Gambaran Konsumsi Sayur pada remaja di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon 2025.....	32
Tabel 6. Gambaran Pengetahuan Buah dan Sayur Pada remaja di SMA Negeri 1 Ciledug Kabupaten Cirebon 2025.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	19
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian	49
Lampiran 2. Surat Kesediaan Menjadi Responden	50
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	51
Lampiran 4. Koesioner penelitian	55
Lampiran 5. Hasil Pengolahan Data.....	58
Lampiran 6. Dokumentasi	60
Lampiran 7. Permohonan izin penelitian	62