

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP STATUS
GIZI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 KOTA KUPANG
TAHUN 2026**



DISUSUN

ANISA PUTRI MANUAIN
PO5303241231316

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP
STATUS GIZI REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 KOTA KUPANG

Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi
Tahun Akademik 2025/2026

DISUSUN

ANISA PUTRI MANUAIN
PO5303241231316

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP
STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 KOTA
KUPANG**

DISUSUN

ANISA PUTRI MANUAIN
PO5303241231316

Telah Disetujui Untuk Diperiksa Dan Dipertahankan
Di Hadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 18 Juni 2026

Pembimbing


Agustina Setia, SST., M.Kes
NIP. 196408011989032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda I. Sine, STP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP
STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 KOTA
KUPANG

DISUSUN

ANISA PUTRI MANUAIN
PO5303241231316

Telah Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji
Pada Tanggal 18 Juni 2026

Penguji I

Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns.MPH
NIP. 197009131998031001

(.....)

Penguji II

Agustina Setia, SST., M.Kes
NIP. 196408011989032002

(.....)

Mengetahui

Ketua Prgram Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda L. Sine, S.TP, M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Anisa Putri Manuain

NIM : PO5303241231316

Tanda Tangan :



Tanggal : 18 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Putri Manuain

NIM : PO5303241231316

Jurusan : D-III Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Kupang

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 04 September 2026

Yang menyatakan




(Anisa Putri Manuain)

RIWAYAT PENULIS



Nama : Anisa Putri Manuain
Tempat Tanggal Lahir : Rote, 20 Agustus 2005
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Riwayat pendidikan :
1. SD Inpres Tunganamo tahun 2016
2. SMP N 3 Tahun 2020
3. SMK N 5 Kota Kupang 2023
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang
Prodi Gizi XVIII Tahun 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang

engkau dengan tangan kanan-Ku yang Membawa Kemenangan"

(Yesaya 41:10)

“Percayakanlah segala usahamu kepada Tuhan maka rencanamu akan berhasil."

(Amsal 16:3 TSI)

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

(IK df)

Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya.

(IK)

"God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth to wait"

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan, kasih, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, anugerah, dan berkat-Nya yang senantiasa menyertai penulis dalam setiap proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Di tengah rasa takut, ragu, dan kekhawatiran yang penulis rasakan, Tuhan selalu memberikan kekuatan, kesehatan, ketenangan, dan hikmat untuk menghadapi setiap tantangan. Tuhan juga menghadirkan orang-orang baik yang membantu dan menguatkan penulis hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Teristimewa kepada Mama, Bapa, Oma, Opa, dan To'o tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang telah diberikan kepada

penulis. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan, senantiasa mendampingi, dan menenangkan penulis dalam setiap rasa takut dan keraguan selama penyusunan laporan tugas akhir ini yang tak pernah lelah memberikan semangat, nasihat, dan doa di setiap langkah penulis, sehingga penulis mampu menghadapi setiap tantangan dan menyelesaikan laporan tugas akhir ini dengan baik. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu bentuk rasa syukur, terima kasih, dan kebanggaan bagi Mama, Bapa, Oma, Opa, dan To'o.

3. Kepada saudara tercinta, Naiya dan Ito terima kasih telah menjadi sumber keceriaan dan penghibur bagi penulis, serta selalu memberikan semangat di tengah kepenatan selama proses penyusunan tugas akhir ini. Semoga Tuhan senantiasa memberkati setiap langkah, memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan bagi kalian semua.
4. Ucapan terima kasih kepada kadox dan macan, yang senantiasa memberikan doa semangat perhatian dengan penuh kesabaran dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan tanpa lelah, serta menjadi tempat berbagi semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan semangat yang telah diberikan selama ini. Semoga tali persaudaraan yang telah terjalin tetap terjaga.
6. Untuk diri sendiri, terima kasih karena telah berusaha dan tidak menyerah sampai di titik ini. Meskipun sempat merasa takut dan ragu, penulis bersyukur atas penyertaan Tuhan hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan yang terbaik di masa yang akan datang.
7. Terima kasih kepada lagu-lagu rohani yang senantiasa menguatkan dan menenangkan hati penulis di setiap momen lelah maupun jenuh selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, serta kepada serial drama Korea (drakor) yang menjadi hiburan dan pelepas penat penulis di sela-sela kesibukan.

ABSTRAK

Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Kupang

Anisa Putri Manuain

dibimbing oleh Agustina Setia, SST., M.Kes

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis secara tepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal, salah satunya berasal dari konsumsi sayur dan buah. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja putri dapat meningkatkan risiko berbagai masalah gizi, mulai dari gizi kurang, anemia, hingga kelebihan berat badan dan obesitas.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang. Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan desain *cros-sectional* yang melibatkan 59 responden siswi kelas XI Jurusan Akuntansi, dipilih menggunakan teknik *random sampling* dari populasi 142 orang dengan rumus slovin. Data frekuensi konsumsi sayur dan buah dikumpulkan menggunakan formulir SQ-FFQ dan *food recall* 3x24 jam, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian : Sebagian besar responden berusia 15-16 tahun sebanyak 33 orang (55,9%). Konsumsi sayur responden sebagian besar tergolong kurang yaitu 35 orang (59,3%), sedangkan konsumsi buah sebagian besar tergolong cukup yaitu 31 orang (52,5%). Status gizi responden berdasarkan IMT/U Sebagian Besar tergolong gizi baik yaitu 45 orang (76,3%) dan gizi kurang sebanyak 14 orang (23,7%), tanpa ditemukan kasus gizi lebih maupun obesitas. Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* hubungan konsumsi sayur dengan status gizi sebesar 0,416 ($p > 0,05$), sedangkan hubungan konsumsi buah dengan status gizi menunjukkan *p-value* sebesar 0,314 ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dengan status gizi remaja putri, demikian pula tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang. Meskipun demikian, tingkat konsumsi sayur dan buah pada sebagian besar responden masih belum memenuhi anjuran gizi seimbang, sehingga edukasi gizi serta dukungan dari pihak sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar tetap diperlukan untuk membiasakan pola makan sehat guna mendukung status gizi yang optimal dan berkelanjutan pada remaja putri

Kata Kunci: Konsumsi sayur, konsumsi buah, status gizi, remaja putri.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas Rahmat dan Anugerah Nya, Penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan Judul "Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri I Kota Kupang" pada kesempatan ini penulis Menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Maria Hilaria, S.Si., S.Farm, Apt., M.Si. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes, selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Agustina Setia, SST., M.Kes selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan selama penulisan proposal penelitian ini.
4. Alberth Matu Salak Baumali, S.Kep, Ns.MPH selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini
5. Teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mama, Bapa, Ade, Oma, Opa, serta To'o, Mam Besa atas doa yang tiada henti, dukungan, motivasi, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kadox, yang selalu memberikan doa, semangat, perhatian, dan dukungan yang tulus, serta senantiasa setia mendampingi penulis dalam menjalani setiap proses hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kepada teman-teman Program Studi Gizi Angkatan 18 yang telah memberikan bantuan, kerja sama, dukungan, serta semangat selama proses perkuliahan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari segala kekurangan dan kelemahan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan laporan tugas akhir

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSUTUJUAN.....	v
RIWAYAT PENULIS	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Remaja	9
B. Asupan Buah dan Sayur.....	15
C. Status Gizi.....	24
D. Kerangka teori.....	25
E. Kerangka Konsep.....	30
F. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Lokasi dan waktu penelitian	31
C. Populasi dan sampel.....	31

D. Variabel Penelitian.....	32
E. Defenisi Operasional	34
F. Teknik pengumpulan data.....	35
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	35
H. Analisis Data.....	35
I. Metode pengolahan dan Analisis data.....	36
J. Etika penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil.....	41
B. Pembahasan	49
BAB V PENUTUP.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian penelitian	7
Tabel 2 Data frekuensi konsumsi untuk 10 jenis bahan makanan	18
Tabel 3 Klasifikasi IMT/U menurut Kemenkes RI 2020	28
Tabel 4 Defenisi operasional	33
Tabel 5 Data frekuensi konsumsi untuk 10 jenis bahan makanan	36
Tabel 6 Fasilitas Sekolah	40
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri	40
Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah Dan Ibu.....	41
Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah Dan Ibu	41
Tabel 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua	42
Tabel 11 Karakteristik Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U	43
Tabel 12 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi Remaja Putri	43
Tabel 13 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein Remaja Putri	44
Tabel 14 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak Remaja Putri	44
Tabel 15 Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat Remaja Putri	44
Tabel 16 Krateristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi sayur Remaja Putri	45
Tabel 17 Karateristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah Remaja Putri	45
Tabel 18 Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Remaja Putri	46
Tabel 19 Hubungan Konsumsi Buah Dengan Status Gizi Remaja Putri	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Isi Piringku	16
Gambar 2. Kerangka Teori	28
Gambar 3. Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan	63
Lampiran 2. Karakteristik Responden	64
Lampiran 3. Form FFQ	65
Lampiran 4. From Food Recall 3 x 24 jam	67
Lampiran 5. Lembar Jumlah Satuan URT Dan Berat Konsumsi Buah Dan Sayur	68
Lampiran 6. Tabel Jenis Sayur Beserta Kandungan Zat Gizi	70
Lampiran 7. Tabel Jenis Buah Beserta Kandungan Zat Gizi	72
Lampiran 8. Master Tabel	74
Lampiran 9. Hasil Univariat	77
Lampiran 10. Hasil Bivariat	81
Lampiran 11. Dokumentasi	83
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 13. Surat Selesai Penelitian	85
Lampiran 14 Surat Bukti Plagiat.....	86
Lampiran 15 LogBook.....	87

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
AKL	: Akuntansi dan Keuangan Lembaga
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Depkes	: Departemen Kesehatan
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
MBG	: Makan Bergizi Gratis
NCHS	: National Center for Health Statistics
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
Polri	: Kepolisian Republik Indonesia
RI	: Republik Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
SD	: Standar Deviasi
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SQ-FFQ	: Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
TTD	: Tablet Tambah Darah
TU	: Tata Usaha
UMR	: Upah Minimum Regional
URT	: Ukuran Rumah Tangga
WHO	: World Health Organization