

KARYA TULIS ILMIAH

**“GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI
BUAH DAN
SAYUR PADA REMAJA DI KELURAHAN PENKASE
KOTA KUPANG”**



OLEH

VERONIKA YOLANDA BRIA
NIM : PO 530324116744

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XI
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DIKELURAHAN PENKASE

Diajukan Oleh

VERONIKA YOLANDA BRIA
NIM : PO.530324116744

Pembimbing



Christina Rosanti Nenotek,SKM.,M.KES

Mengetahui



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

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DIKELURAHAN PENKASE

Diajukan Oleh

VERONIKA YOLANDA BRIA
NIM : PO.530324116744

Telah Diujikan Di Depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi
Pada Tanggal 20 Juni 2019

Penguji I



Lalu Juntra Utama, SST., M.Si
NIP. 198606082008121001

Penguji II



Christina Rosanti Nenotek, SKM., M.Kes

Mengetahui
Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

JANGAN KUATIR !

- ❖ Sebesar Apapun Badai Dalam Hidupmu, Tetaplah Percaya, Sebab TUHAN Tidak Akan Pernah Meninggalkan Kita Sendirian.
- ❖ Jika Tuhan Yesus Dapat Merubah Siang Menjadi Malam. Maka IA dapat Merubah Beban Menjadi Berkah

PERSEMBAHAN : DENGAN RENDAH HATI KARYA TULIS ILMIAH INI KU PERSEMBAHKAN

- 1. TUHAN YESUS KRISTUS DAN BUNDA MARIA**
- 2. ORANG TUA TERCINTA MAMA PAULINA JUBLINA BRIA-MASAI, DAN BAPAK ANDREAS BRIA KWAIK.**
- 3. SAUDARA TERSAYANG SAYA SATU-SATUNYA KAKAK ZIVESTER DENDY BRIA S.E**
- 4. SAUDARA, KAKA, TEMAN, SERTA ADIK-ADIK ORC DAN MOCHACHINO**
- 5. ANAQUE JULVIANDA PUTRI MACDALENA HUMA**
- 6. SQUAD TERCINTA, ASHY, RUMY, EJE, IBEL.**
- 7. TEMAN-TEMAN GIZI ANGKATAN XI**
- 8. ALMAMATER TERCINTA**

BIDATA PENULIS

NAMA : VERONIKA YOALANDA BRIA

TTL : KUPANG 20 MARET 1998

AGAMA : KRISTEN KHATOLIK

JENIS KELAMIN : PEREMPUAN

RIWAYAT PENDIDIKAN :

- ❖ SD INPRES KUANINO DUA TAHUN 2010**
- ❖ SMP NEGERI 1 KOTA KUPANG TAHUN 2013**
- ❖ SMK KENCANA SAKTI KUPANG JURUSAN KEPERAWATAN TAHUN 2016**
- ❖ TAHUN 2019 DIII JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**

ABSTRAK

Veronika Yolanda Bria, Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Dikelurahan Penkase, Dibimbing Oleh Christina Rosanti Nenotek, SKM, M.Kes

Latar Belakang : Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (kemenkes,2014). Sayur dan buah mengandung serat, vitamin dan mineral yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan, mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan beberapa jenis kanker (hung, dkk, 2004) (dalam devi trisna ramadhani), diabetes (liu, dkk 2004), stroke (jihnsen, dkk 2003), serta mengurangi risiko obesitas (buijsse, dkk 2009). Menurut rekomendasi pedoman gizi seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram/hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram perhari (kemenkes 2014).

Rumusan Masalah : Bagaimana Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja di Kelurahan Penkase. ?

Tujuan Penelitian : Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Remaja Dikelurahan Penkase. Tujuan Khusus Mengetahui pengetahuan remaja dan konsumsi buah dan sayur pada di Kelurahan Penkase, Mengetahui sikap remaja dan konsumsi buah dan sayur pada di Kelurahan Penkase, Mengetahui Frekuensi konsumsi buah dan sayur pada remaja dikelurahan Penkase

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan di kelurahan penkase, yang akan di laksanakan pada bulan April-Mey 2019

Hasil Penelitian : Hasil penelitian dapat diketahui bahwa remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi buah dan sayur, yakni terdapat 20 orang (50,0%) memiliki pengetahuan yang cukup, 14 orang (35,0%) memiliki pengetahuan yang kurang dan hanya 6 orang (15,0%) remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi buah dan sayur. dan juga memiliki sikap yang Kurang terhadap konsumsi buah dan sayur, yakni 23 orang (57,5%) remaja memiliki sikap yang kurang. 16 orang (40,0%) remaja yang memiliki sikap Cukup terhadap konsumsi buah dan sayur, dan 1 orang (2,5%) yang memiliki sikap baik terhadap konsumsi buah dan sayur.

Kesimpulan: Remaja dikelurahan penkase tahun 2019 memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi buah dan sayur, terdapat 20 orang (50,0%) remaja yang berpengetahuan cukup, 14 orang (35,0%) remaja yang berpengetahuan kurang, sedangkan hanya 6 orang (15,0%) remaja yang berpengetahuan baik. Dan juga memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur. remaja yang bertindak sebagai responden terdapat 31 orang (77,5%) remaja memiliki sikap yang positif, dan 9 orang (22,5%) remaja memiliki sikap yang negatif.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Buah dan Sayur

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panajatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Penulisan Karya Ilmiah ini yang berjudul “GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DIKELURAHAN PENKASE” dengan baik .

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Ini ini tidak lepas dari bantuan dan doa dari keluarga,relasi,dan teman-teman yang telah mendukung dan meluangkan waktu untuk berpatisipasi. Penulis mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Ragu Harming Kristina .SKM.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Ibu Agustina Setia, S.ST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Ibu Christina Rosanti Nenotek,SKM.,M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini .
4. Yang paling istimewa penulis mengucapkan limpah terimah kasih yang paling dalam kepada: Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria,Orang Tua Tercinta Mama Paulina Jublina Bria-Masai, dan Bapak Andreas Bria Kwaik.,Saudara Tersayang Saya Satu-Satunya Kakak Zilvester Dendy Bria S.E, Saudara,Kaka,Teman,Serta Adik-Adi k ORC dan Mochachino,Anaquee Julvianda Putri Macdelan Huma,Squad Tercinta, Ashy,Rumy,Eje,Ibel. Yang telah membantu penulis dalam penulisan dan pekerjaan karya tulis ilmiah ini .
5. Teman-teman Gisi Angkatan Ke XI yang dengan setia mendukung dan memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata kesempurnaan . Oleh karena itu, penulis sangat mengharpkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi kesempurnaan Karya Tulis ini.

Kupang, Juni 2109

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
KATAPENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
1.1 Rumusan Masalah.....	2
2.1 Tujuan Penelitian.....	3
1.2.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.3 Manfaat Penelitian.....	3
1.4 Keaslian Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Buah dan Sayur.....	5
2.2 Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur.....	6
2.3 Dampak kurang konsumsi buah dan sayur.....	8
2.4 Kecukupan konsumsi buah dan sayur.....	10
2.5 Gambaran pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada remaja.....	11
a. Remaja.....	11
b. Pengetahuan.....	13
c. Sikap.....	14
2.6 Kerangka teori	16
2.7 Kerangka konsep.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan rancangan penelitian.....	17

3.2 Lokasi dan waktu penelitian.....	17
3.3 Populasi dan sampel	
3.3.1 Populasi.....	17
3.3.2 Sampel.....	17
3.4 Variabel penelitian, Definisi operasional,Cara Pengukuran.....	18
3.5 Jenis data, teknik dan instrumen pengumpul data.....	19
3.5.1 Jenis data.....	19
3.6 Teknik pengumpulan data.....	19
3.7 Instrumen pengumpulan data	19
3.7.1 Kuesioner.....	20
3.7.2 FFQ.....	20
3.8 Teknik pengolahan dan analisis data.....	20
3.8.1 Teknik pengolahan data.....	20
3.9 Analisis data.....	21
3.10 Etika penelitian.....	21
BAB IV Hasil dan Pembahasan	
4.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	22
4.2 Hasil.....	22
4.8 Pembahasan.....	27
BAB V Kesimpulan dan Saran	
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan Jenis kelamin.....	22
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan Agama.....	23
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Pendidikan Orang tua.....	23
Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan Pendapatan Orang tua.....	24
Tabel 4.7 Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan Orang tua.....	24
Tabel 4.8 Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan.....	24
Tabel 4.9 Distribusi responden berdasarkan Sikap.....	25
Tabel 4.10 Distribusi responden berdasarkan Jenis Buah.....	25
Tabel 4.11 Distribusi responden berdasarkan Frekuensi konsumsi buah	26
Tabel 4.12 Distribusi responden berdasarkan Frekuensi konsumsi sayur.....	26
Tabel 4.13 Distribusi responden berdasarkan konsumsi buah dan sayur.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SURAT IZIN PENELITIAN MAHASISWA.....	35
LAMPIRAN 2. FOOD FREQUENSI (FFQ).....	36
LAMPIRAN 3. KUESIONER.....	37
LAMPIRAN 4. NAMA-NAMA ANAK REMAJA DIKELURAHAN PENKASE.....	38
LAMPIRAN 5. SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN.....	39
LAMPIRAN 6. DOKUMENTASI PENELITIAN.....	40

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (kemenkes,2014). Sayur dan buah mengandung serat,vitamin dan mineral yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan , mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan beberapa jenis kanker(hung,dkk, 2004)(dalam devi trisna ramadhani), diabetes (liu,dkk 2004),stroke (jihnsen,dkk 2003), serta mengurangi risiko obesitas (buijsse , dkk 2009). Menurut rekomendasi pedoman gizi seimbang, masyarakat indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram/hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram perhari (kemenkes 2014) .

Hasil riset kesehatan dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk usia >10 tahun di NTT mengalami penurunan dari tahun 2017 sebesar 94% , ditahun 2013 menjadi 89%. Remaja merupakan individu berusia antara 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat .pola makan remaja yang tinggal dikota-kota besar telah mengalami pergeseran . remaja cenderung memilih makanan cepat saji (fast food), mengkonsumsi gula tambahan, lemak dengan jumlah yang berlebihan dari pada mengkonsumsi sayur,buah,dan susu,(xie ,dkk,2004,briefel dan johnson,2004).

Remaja putri cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dan kurang puas dengan bentuk tubuhnya . hal ini disebabkan karena pada masa remaja,remaja putri akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya terlihat lebih gemuk sedangkan remaja putra lebih bangga dengan bentuk tubuhnya karena terjadi peningkatan berat badan . hal tersebut yang mendorong remaja putri melakukan diet untuk mengontrol berat badannya untuk terlihat

langsing,ramping,dan menarik (striege-moore,dkk,2009). Konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja.

Remaja yang mengkonsumsi lebih banyak sayur dan buah memiliki resiko yang rendah terkena penyakit stroke dan hipertensi diusia dewasa (moore,dkk 2005). Ramussen ,dkk (2006) , menyebutkan faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh faktor orang tua yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah dirumah . perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor,seperti faktor umur,jenis kelamin, preferensi/kesukaan terhadap sayur dan buah ,latar belakang budaya,uang saku,ketersediaan sayur dan buah dirumah serta pengaruh orang tua dan teman sebaya (ramussen dkk,2011).

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian, maka rumusan masalah

dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja di Kelurahan Penkase. ?

1.2. Tujuan

Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK REMAJA DIKELURAHAN PENKASE

Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan remaja dan konsumsi buah dan sayur pada di Kelurahan Penkase
2. Mengetahui sikap remaja dan konsumsi buah dan sayur pada di Kelurahan Penkase

3. Mengetahui Frekuensi konsumsi buah dan sayur pada remaja dikelurahan Penkase

1.3 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Instansi Kesehatan
Sebagai salah satu masukan bagi instansi kesehatan lain tentang Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja
- b. Bagi Masyarakat
Sebagai informasi bagi masyarakat mengenai manfaat penting mengkonsumsi buah dan sayur, dan faktor pengetahuan dan sikap yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah.
- c. Bagi Peneliti Lain
Sebagai informasi atau acuan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian selanjutnya sehingga dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.
- d. Bagi Peneliti
Agar dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan peneliti mengenai Peneliti dapat mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja

1.4 Keaslian Penelitian:

1. Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Dikabupaten Toraja

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Lokasi penelitian ini adalah di Kelurahan Laang Tanduk Kabupaten Toraja Utara dan dilaksanakan pada bulan Mei 2014. Jumlah populasi secara keseluruhan adalah 146 anak prasekolah. Teknik penarikan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling (convenience sampling)* dengan jumlah sampel 111 orang.

Pengumpulan data primer diperoleh dari jawaban responden pada kuisisioner yang diberikan pada responden dan hasil wawancara dengan kuesioner *semi quantitative food frequency*. Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan dan lokasi penelitian berupa profil wilayah. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dengan analisis *descriptive crosstabs*. Data disajikan menggunakan tabel.

2. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di Makassar

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Lokasi penelitian ini adalah di SMAN 16 Makassar (kota) dan SMAN 10 Makassar (pinggir kota) dan dilaksanakan pada bulan April-Mei 2014. Jumlah populasi secara keseluruhan adalah 1345 siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* dan metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel 308 orang. Pengumpulan data primer diperoleh dari jawaban responden pada kuisisioner yang diberikan pada responden dan hasil wawancara dengan kuesioner *semi quantitative food frequency*.

Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan 4 dan SMA lokasi penelitian berupa perpustakaan yang mendukung penelitian ini dan gambaran umum sekolah. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dengan analisis *descriptive crosstabs*. Data disajikan menggunakan tabel.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur di perlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat dalam mencapai pola makan sehat gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Tujuan analisis lanjut untuk mendapatkan informasi proporsi dan rerata jumlah buah dan sayur yang di konsumsi penduduk menurut kelompok umur baik di perkotaan maupun di perdesaan dalam konteks gizi seimbang. Data yang di analisis merupakan hasil survei konsumsi makanan individu pengumpulan data di lakukan oleh badan penelitian dan pengembangan kesehatan data konsumsi dikumpulkan dengan metode recall 1x24 jam dilakukan oleh tenaga gizi telah dilatih.

Data yang dianalisis adalah konsumsi buah dan sayur pada penduduk indonesia hasil analisis menunjukkan bahwa semua penduduk indonesia mengkonsumsi sayur sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengkonsumsi buah (33,2) rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang konsumsi sayur dan buah tersebut masih rendah.

Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengkonsumsi sayur dan buah .

Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah (98,4%). Kesimpulan konsumsi sayur dan buah penduduk indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang menurut kelompok umur, baik di perkotaan maupun di perdesaan dan paling rendah adalah pada kelompok usia remaja. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin mineral dan serat sesuai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk

kesehatan yang optimal sebagai vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular.

terkait gizi sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil survei konsumsi makanan individu (SKMI) dalam studi diet total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah. konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin mineral. (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*)

2.2 Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, papaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relative tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, merah garut, mangga matang, pisang 13 raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi, kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayur memang berbeda-beda, tidak saja diantara berbagai spesies dan varietas, namun juga di dalam varietas sendiri yang tumbuh pada kondisi lingkungan yang berbeda, iklim, macam tanah dan pupuk, semuanya berpengaruh terhadap kandungan vitamin dan mineral dalam produk buah dan sayur yang dihasilkan.

Menurut Khomsan, dkk (2008) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*), buah dan sayur mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan. Ada

dua alasan utama yang membuat konsumsi buah dan sayur penting untuk kesehatan, yaitu:

1. Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi buah dan sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, potassium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi tinggi buah dan sayur dapat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Salah satu studi epidemiologi yang mengkaji secara umum terhadap perilaku sekelompok masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat Cina, Jepang dan 14 Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner dibandingkan masyarakat Eropa dan Amerika. Hal ini disebabkan karena masyarakat Korea, Jepang dan Cina dikenal sangat suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan lebih banyak dari Negara Eropa dan Amerika.

Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menertalkan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit (Khomsan, dkk, 2008).

2.3 Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Ruwaidah (2007) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*), antara lain:

1. Meningkatkan Kolesterol Darah 15 Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Serat tidak larut (*lignin*) dan serat larut (*pectin, β -glucans*) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan.

Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus *enterohepatic*, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol (Nainggolan dan Adimunca, 2005) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*). Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

2. Gangguan Penglihatan/Mata Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya (Ruwaidah, 2007) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*) Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah

terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat (Ru waidah, 2007).(*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*)

3. Menurunkan Kekebalan Tubuh Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006). Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun. Meningkatkan Risiko Kegemukan Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003).

Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan (*snack*) yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup (Khomsan,dkk, 2009) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*). Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu.

4. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan.Selain itu sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degenerative seperti

PJK (Penyakit Jantung Koroner) kanker,diabetes dan obesitas(Khoms an, dkk, 2009)(*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*)

5. Penelitian epidemiologis menunjukkan perbedaan insidenkanker kolorektal di Negara maju seperti Amerika, Eropa dan di Negara

berkembang seperti Asia dan Afrika. Hal itu dikarenakan perbedaan jenis makanan di Negara maju dan Negara berkembang tersebut, dimana

masyarakat di Negara maju lebih banyak mengonsumsi lemak dari pada di Negara berkembang (Puspitasari, 2006) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*) 18 Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormone pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut *insulin growth faktor* (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh (Puspitasari, 2006) (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*).

6. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi) Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Puspitasari, 2006). (*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*)

2.4 Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur Yang Dianjurkan

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau

1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization (FAO)* merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari.

2.5 Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Remaja

a. Remaja

Menurut WHO (2013) remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat ia pertama kali menunjukkan tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu akan mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa sertaterjadi peralihan dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri, berawal dari definisi tersebut WHO menetapkan bahwa usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat (Santrock, 2012)(Retintzoog dalam LISNA 2018). Perkembangan Remaja Terdapat tiga area perubahan vital yang terjadi pada masa remaja, yaitu perubahan dalam pertumbuhan fisik menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan bersosialisasi dan perubahan kematangan kepribadian.

1) Perubahan Fisiologis : Perkembangbiakan atau reproduksi pada manusia ditandai oleh beberapa tahapan spesifik, dimulai dengan tahap immaturitas atau masa bayi dan anak-anak, tahap pubertas yaitu masa sekolah dan pra-remaja, tahap maturitas atau masa remaja, dewasa muda dan dewasa tahap menopause atau masa baya, tahap ketuaan dan berakhir dengan kematian. Pada wanita, mulai berfungsi

system reproduksi ditandai dengan datangnya haid pertama yang lazim disebut “menarche” umumnya terjadi di usia 10-14 tahun.

2) Proses Sosialisasi : Manusia adalah makhluk hidup yang terikat dengan manusia sekitarnya. Perkembangan proses bersosialisasi pada masa remaja dan pemuda di tandai dengan mulai terjadinya hubungan antar jenis. Mereka yang pada tahap pubertas cenderung lebih berkawan dengan lawan jenis, pada masa ini mulai menaruh perhatian pada lawan jenis. Pengaruh hormone dan pertumbuhan bentuk fisik yang mulai memberi ciri wanita dan pria yang mulai menyebabkan para remaja mulai mengalihkan perhatiannya kepada lawan jenis (Widyastuti, 2011)(*Retintzoog dalam Lisna 2018*).

3) Perkembangan kepribadian : Pada masa remaja, labilnya emosi erat kaitannya dengan hormone dalam tubuh. Sering terjadi letusan emosi dalam bentuk amarah, sensitif, bahkan perbuatan nekad. Dennis dan Hasol menyebutnya sebagai “time of upheavel and turbulence “.Ketidakstabilan emosi menyebabkan mereka mempunyai rasa ingin tahu dan dorongan untuk mencari tahu. Pertumbuhan kemampuan intelektualisme pada para remaja membuat mereka cenderung bersikap kritis, tersalur melalui perbuatanperbuatan yang bersifat eksperimen dan eksploratif.

Tindakan dan sikap semacam ini bila dibimbing dan diarahkan dengan baik tentu berakibat konstruktif dan berguna. Masalahnya adalah sering remaja jatuh ke dalam “peer group” atau sekelompok orang yang bukannya mengarahkan namun cenderung memanfaatkan potensi tersebut untuk perbuatan yang negatif sehingga mereka terjerumus ke dalam kegiatan kegiatan yang tidak bermanfaat, mengganggu, membahayakan bahkan destruktif (Widyastuti,2011).(Retintzoog dalam LISNA 2018).

b. Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu yang menjadi telaah seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan tersebut melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan diperoleh melalui belajar yang merupakan suatu proses mencari tahu yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, konsep mencari tahu mencakup berbagai metode dari konsep, baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman. Pengetahuan adalah sebagian ingatan atas bahan-bahan yang telah dipelajari, mengingat kembali sekumpulan bahan yang luas dari hal-hal terperinci untuk teori tetapi apa yang diberikan telah menggunakan ingatan akan keterangan yang sesuai (Notoatmodjo, 2010) (*Retintzoog dalam Lisna 2018*).

Pengetahuan juga merupakan segala yang telah diketahui dan mampu diingat oleh setiap orang setelah mengalami, menyaksikan, mengamati atau diajarkan semenjak ia lahir sampai menginjak dewasa khususnya setelah diberi pendidikan baik melalui pendidikan formal maupun non formal dan diharapkan dapat mengevaluasi terhadap suatu materi atau obyek tertentu untuk melaksanakannya sebagai bagian dalam kehidupan sehari – hari (Notoatmodjo, 2010) (*Retintzoog dalam Lisna 2018*). Manusia pada dasarnya selalu ingin tahu yang benar. Untuk memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak jaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain (Notoatmodjo, 2010) (*Retintzoog dalam Lisna 2018*).

Pengetahuan akan pentingnya konsumsi buah dan sayur dapat diperoleh dari pendidikan ataupun promosi yang dilakukan oleh

pemerintah. Pengetahuan gizi yang tinggi dapat mendorong ibu untuk menghadirkan makanan dalam jumlah dan kualitas yang mencukupi kebutuhan gizi. Apabila tidak ada pengetahuan gizi akan sulit untuk menerapkan informasi yang didupakannya. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara yang menanyakan tentang manfaat konsumsi buah dan sayur dari subyek penelitian atau responden.

c. Sikap

Sikap adalah evaluasi atau reaksi perasaan seseorang terhadap suatu objek dengan perasaan mendukung atau memihak (favorable) dengan perasaan tidak mendukung atau tidak memihak. Sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan sikap yang dituju. Jadi sikap senantiasa terarah terhadap objek yang dimaksud. Sikap mungkin terarah terhadap benda - benda, orang tetapi juga peristiwa-peristiwa, pandangan-pandangan, lembaga - lembaga terhadap norma- norma, nilai-nilai dan lain-lain. Sikap juga diartikan sebagai kesiapan, kesediaan dan kecenderungan untuk bertindak terhadap suatu objek tertentu. Adapun ciri-ciri sikap adalah : 1) terbentuk sesuai dengan yang dipelajari jadi bukan dibawa sejak lahir.

2) sikap bisa berubah karena hasil dari belajar.

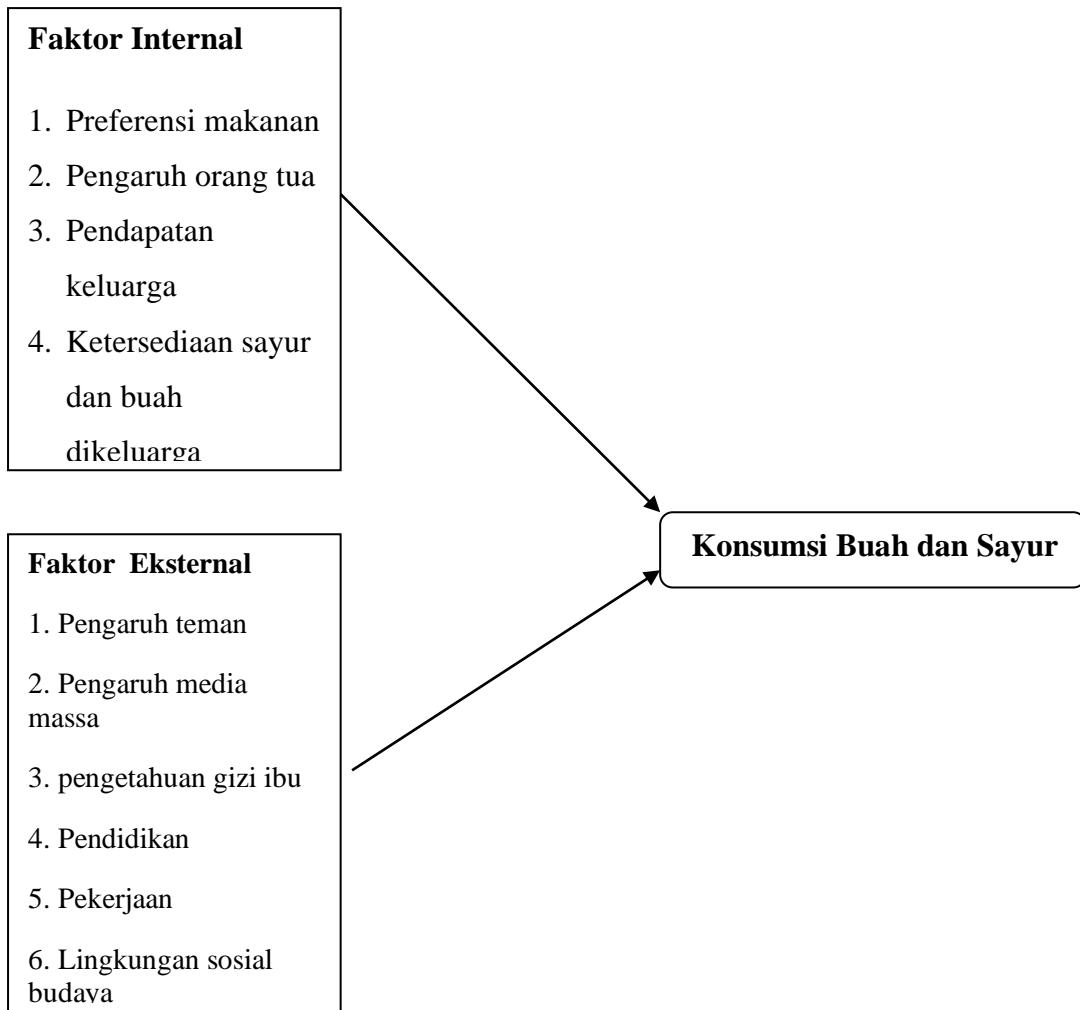
3) sikap tidak berdiri sendiri tetapi berhubungan dengan objek tertentu.

4) sikap mempunyai segi motivasi dan segi perasaan.

Sikap merupakan suatu pandangan, tetapi dalam hal itu masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki orang. Pengetahuan terhadap suatu obyek tidak sama dengan sikap terhadap obyek itu. Pengetahuan saja belum menjadi penggerak, seperti halnya pada sikap. Pengetahuan mengenai suatu obyek baru menjadi sikap apabila pengetahuan itu disertai kesiapan untuk

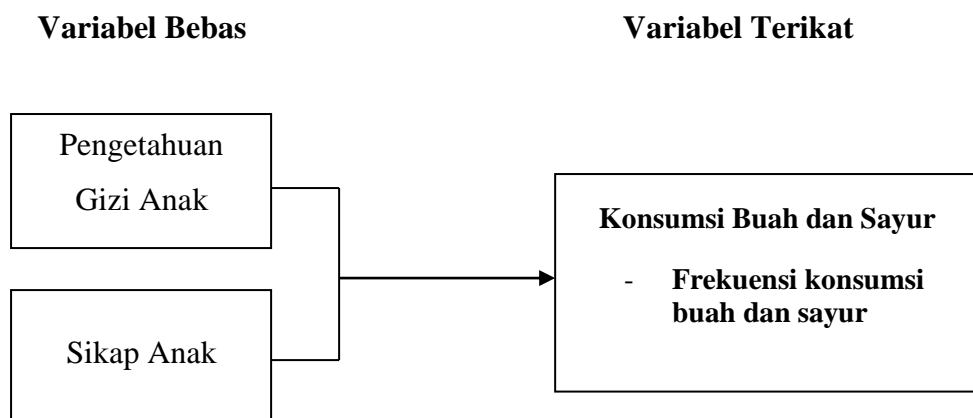
bertindak sesuai dengan pengetahuan terhadap obyek tersebut. Menurut Notoatmodjo (2010) (*Retintzooog dalam Lisna 2018*). sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.

2.6 Kerangka Teori



Sumber: Farida,1(2010)

2.7 Kerangka Konsep



BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelurahan penkase, yang akan dilaksanakan pada bulan April-Mey 2019

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang ada di kelurahan penkase yang berjumlah 40 orang remaja.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini diambil secara *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden dengan memperhatikan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa kelas 2 SMP
2. Siswa yang berumur 14 tahun
3. Bersedia menjadi responden.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas 2 Alasan pemilihan ke 2 kelas ini adalah karena mereka dalam proses pertumbuhan yang sel-sel dalam tubuh sangat membutuhkan zat gizi dari buah dan sayur, dan sekaligus menambah pengetahuan yang masih kurang akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.

3.4 Variabel Penelitian , Definisi Operasioanl dan Cara Pengukuran
Tabel 3.4.1 Variabel Penelitian Definisi Operasional dan Cara Pengukuran

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Pengukuran dan Kriteria Objektif	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Anak	Pengetahuan anak tentang gizi yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur Pada remaja usia 14 tahun	a. Baik, jika persentase jawaban benar 76%-100% b. Cukup, jika persentase jawaban benar 56%-75% c. Kurang, jika persentase jawaban benar < 55% (Notoatmodjo, 2010) (retintzoog dalam Lisna 2018) Cara Pengukuran : Menggunakan pengisian kuesioner	Ordinal
2.	Sikap	Sikap remaja dalam menerima dan merespon tentang konsumsi buah dan sayur	Kriteria Objektif : 1. Baik apabila nilai <80 2. Cukup apabila nilai 60-80 3. Kurang apabila nilai >60 Cara Pengukuran : Wawancara menggunakan kuesioner.	Ordinal
3.	Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi buah dan sayur yang dikonsumsi/hari	Kriteria objektif untuk buah dan sayur : Cukup : apabila remaja konsumsi buah >2x/hari dan konsumsi sayur >3x/hari Kurang : apabila remaja konsumsi buah <2x/hari dan konsumsi sayur <3x/hari Depkes (2008) Cara pengukuran : menggunakan FFQ	Ordinal

3.5 Jenis Data, Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.5.1 Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

a. Data primer

Data yang diambil secara langsung dari responden dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan dengan cara wawancara dan observasi. Sedangkan wawancara dilakukan untuk mengetahui data tentang identitas responden, data pengetahuan, dan Sikap. Data sekunder mengenai tingkat konsumsi buah dan sayur yang diperoleh dari laporan atau data dari anak remaja/responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini data identitas responden yang di dapat dari kantor lurah yaitu data diri siswa/siswi

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan suatu cara pengumpulan data mengenai suatu masalah dengan cara mengedarkan suatu daftar pertanyaan secara tertulis kepada sejumlah subyek untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya (Notoatmodjo2010) (*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin*). Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang berisi daftar pertanyaan dan pernyataan yang telah disiapkan sebelumnya. Cara pengumpulan data di lapangan yaitu dengan mengunjungi responden di lokasi penelitian.

3.7 Instrumen Pengumpulan Data

3.7.1 Kuesioner

Kuesioner adalah Instrument yang digunakan dalam pengumpulan penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner ini berisikan pertanyaan berkaitan dengan variabel – variabel yang akan diteliti. (Notoatmodjo 2010).

1.7.2 FFQ

FFQ adalah salah satu metode penilaian dalam konteks individu yang mencatat frekuensi individu terhadap beberapa jenis makanan instrumen ini digunakan untuk memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif (Notoatmodjo 2010).

3.8 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

3.8.1 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini yaitu dengan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel* dan *SPSS* yang mendukung dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Pembersihan (*Cleaning*)

Data yang telah dikumpulkan kemudian dilaksanakan *cleaning* data (pembersihandata) yang berarti sebelum data dilakukan pengolahan, data dicek terlebih dahulu agar tidak terdapat data yang tidak perlu.

b. Pengeditan (*Editing*)

Proses ini dilakukan untuk meneliti kelengkapan kesinambungan dan keseragaman data sehingga validitas terjamin.

c. Pengkodean (*coding*)

Dilakukan di *Microsoft Excel* untuk memudahkan dalam pengolahan di mana setiap jawaban diberi angka kode tersendiri

d. Entri Data

Setelah Memasukan data ke komputer untuk proses analisis data menggunakan *SPSS*.

3.9 Analisis Data

Analisis data secara umum akan dilakukan dengan menggunakan metode analisis deskriptif, untuk data kualitatif. Sedangkan data yang bersifat kuantitatif akan dianalisis dengan menggunakan narasi dan tabel.

3.10 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin dari jurusan gizi poltekkes kemenkes kupang, selanjutnya peneliti mendatangi lokasi penelitian dan diminta kesediaan dari Kantor Lurah Penkase Oeleta Kupang untuk melakukan penelitian, setelah itu peneliti memberikan penjelasan kepada responden penelitian tentang maksud dan tujuan penelitian secara langsung ,yang mana semua data yang terangkum dalam kuesioner penelitian ini semata hanya untuk memenuhi kebutuhan ilmiah saja dan dijamin kerahasiaan identitas responden dan tidak disebarluaskan baik melalui media elektronik maupun media cetak yang dapat diketahui oleh masyarakat umum.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Berdasarkan peraturan daerah kota kupang nomor 2 tahun 2010 tentang pemekaran Wilayah Kelurahan maka tanggal 12 agustus 2010 terbentuklah Kelurahan Penkase dimana Kelurahan Penkase merupakan pemekaran dari kelurahan alak yang tergabung dalam kecamatan Alak Kota Kupang. Kelurahan Penkase mempunyai luas wilayah 9,12 km², batas wilayah Utara : Kelurahan Namosain dan Kelurahan NBS , Selatan : Kelurahan Manulai II, Timur : Kelurahan Batuplat dan Manutapen,Barat : Keluahan Alak. Jumlah RT 26 & 6 RW, Jumlah Penduduk : 7.473 jiwa Laki-laki : 2.746 jiwa Perempuan : 4.727.

4.2 Hasil

Penelitian ini dilaksanakan untuk Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di Kelurahan Penkase kupang 2019. Data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner selanjutnya diolah dan dianalisis secara menggunakan *software SPSS for windows versi 20*.

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan Jenis kelamin tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	14	35,0
Perempuan	26	65,0
Total	40	100,0

Sumber : Data primer terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase tahun 2019 berjumlah 40 orang yang terdiri dari perempuan 26 orang (65.0%), dan laki-laki 14 orang (35.0%) .

Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan Agama tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Agama	N	%
Katolik	8	20,0
Kristen	31	77,5
Islam	1	2,5
Total	40	100,0

Sumber: Data primer terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase tahun 2019 berjumlah 40 orang yang menganut agama Katolik 8 orang (20.0%), agama Kristen 31 orang (77,5%), agama Islam 1 orang (2,5%)

Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Pendidikan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Pendidikan Orang Tua	N	%
SD	9	22,5
SMP	27	67,5
S1	4	10,0
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer Terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase tahun 2019 berjumlah 40 orang yang pendidikan orang tuanya SD 9 orang (22,5%), SMP 27 orang (67,5%), S1 4 orang (10,0%)

Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan Pendapatan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Pendapatan Orang Tua	N	%
< UMR	26	65,0
> UMR	14	35,0
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer Terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase tahun 2019 berjumlah 40 orang yang Pendapatan orang tuanya < UMR (kurang dari UMR) 26 orang (65,0%), > UMR (lebih dari UMR) 14 orang (35,0%)

Tabel 4.7 Distribusi responden berdasarkan Pekerjaan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Pekerjaan Orang Tua	N	%
Petani	9	22,5
Wiraswasta	27	67,5
PNS	4	10,0
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer Terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase tahun 2019 berjumlah 40 orang yang Pekerjaan orang tuanya Petani 9 orang (22,5%), Wiraswasta 27 orang (67,5%), PNS 4 orang (10,0%) .

Tabel 4.8 Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Pengetahuan	N	%
Baik	6	15,0
Cukup	20	50,0
Kurang	14	35,0
Total	40	100,0

Sumber: Data primer terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase tahun 2019 berjumlah 40 orang memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi buah dan sayur, yakni dari 40 orang remaja yang diukur pengetahuannya, terdapat 20 orang (50.0%) memiliki pengetahuan yang cukup, 14 orang (35.0%) memiliki pengetahuan yang kurang dan hanya 6 orang (15,0%) remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi buah dan sayur .

Tabel 4.9 Distribusi responden berdasarkan Sikap tentang konsumsi buah dan sayur dikelurahan penkase

Sikap	N	%
Baik	1	2,5
Cukup	16	40,0
Kurang	23	57,5
Total	40	100,0

Sumber: Data primer terolah 2019

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase 2019 berjumlah 40 orang memiliki sikap yang Kurang terhadap

konsumsi buah dan sayur , yakni dari 40 orang remaja terdapat 23 orang (57,5%) remaja memiliki sikap yang kurang. 16 orang (40,0%) remaja yang memiliki sikap Cukup terhadap konsumsi buah dan sayur , dan 1 orang (2,5%) yang memiliki sikap baik terhadap konsumsi buah dan sayur

Tabel 4.10 Distribusi responden berdasarkan Jenis Buah dan Sayur dikelurahan penkase

SAYUR	BUAH
Kangkung	Jeruk
Sawi	Pepaya
Petchay	Jambu
Kelor	Pisang
Daun singkong	Apel
Labu siam	Mangga
Kacang panjang	Semangka
Wortel	Melon
Labu	Nanas
Kol/kubis	Advokad
Buncis	Sirsak
Terong	Jambu air
Patola	belimbing
Seledri	
Jamur	

Dilhat dari tabel diatas diketahui bahwa remaja dikelurahan penkase mengkonsumsi buah dan sayur sesuai musiman atau yang mudah didapat disekitar pekarangan rumah mereka. Untuk saat ini yang sudah ada di tabel diataslah yang sedang dalam musim atau banyak didapat dan harga terjangkau sehingga mereka sering mengkonsumsi buah dan sayur yang sedang musiman

Tabel 4.11 Distribusi responden berdasarkan Frekuensi konsumsi Buah dikelurahan penkase

Frekuensi	Orang
>1X/Hari	-
1X/Hari	4
3X/Minggu	27
<3X/Minggu	1
<1X/Minggu	5
Tidak Pernah	3
Total	40

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase 2019 berjumlah 40 orang dimana ada 4 orang yang mengkonsumsi

buah 1x/hari, 27 orang mengkonsumsi 3x/minggu, 1 orang mengkonsumsi <3x/minggu, 5 orang mengkonsumsi <1x/minggu, dan tidak pernah mengkonsumsi buah berjumlah 3 orang.

Tabel 4.12 Distribusi responden berdasarkan Frekuensi konsumsi Sayur dikelurahan penkase

Frekuensi	Orang
>1X/Hari	-
1X/Hari	10
3X/Minggu	21
<3X/Minggu	5
<1X/Minggu	4
Total	40

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase 2019 berjumlah 40 orang dimana ada 10 orang yang mengkonsumsi

sayur 1X/hari, 21 orang mengkonsumsi 3x/minggu, 5 orang <3x/minggu, <1x/minggu.

Tabel 4.13 Distribusi responden berdasarkan Konsumsi buah dan sayur di kelurahan dikelurahan penkase

Konsumsi buah dan sayur	N	%
Cukup	31	77,5
Kurang	9	22,5
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase 2019 berjumlah 40 orang terhadap konsumsi buah dan sayur, yakni dari 40 orang remaja terdapat 31 orang (77,5%) remaja suka mengkonsumsi buah dan sayur. Dan 9 orang (22,5%) remaja ada yang suka mengkonsumsi sayur, dan ada yang suka mengkonsumsi buah saja.

4.8 Pembahasan

Sikap merupakan konsep yang paling penting dalam psikologis sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Notoatmodjo (2005) (*Retintzoog dalam Lisna 2018*). Oleh karena itu sangat penting untuk menanamkan pengetahuan kepada remaja agar dapat memiliki sikap yang positif. Sikap yang negatif dari responden karena responden kurang mengerti tentang manfaat dari tablet tambah darah. Sikap adalah suatu proses penilaian yang dilakukan seseorang terhadap suatu objek atau situasi yang disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respon atau perilaku dalam cara yang tertentu yang dipilihnya. Dalam penelitian ini terdapat adanya kesamaan dengan penelitian sebelumnya **Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Dikabupaten Toraja, dan Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di Makassar** penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja di kab toraja utara terhadap konsumsi buah dan sayur sangatlah rendah, sama juga dengan penelitian ini yang dimana hasil data menunjukkan bahwa pengetahuan mereka cukup dan sikap mereka kurang yang berpengaruh pada konsumsi buah dan sayur yang sangat rendah.

Ditinjau dari aspek pengetahuan remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dikelurahan penkase tahun 2019 memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi buah dan sayur, dari 40 responden terdapat 20 orang (50,0%) remaja yang berpengetahuan cukup, 14 orang (35,0%) remaja yang berpengetahuan kurang, sedangkan hanya 6 orang (15,0%) remaja yang berpengetahuan baik. Hasil penelitian ini mencerminkan adanya kecenderungan bagi remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Tentu pengetahuan remaja yang berada pada kategori cukup belum mampu untuk menunjang pemahaman remaja tentang konsumsi buah dan sayur itu sendiri.

Pekerjaan orang tua pada remaja dipenkase kebanyakan wiraswasta yang berjumlah 27 orang (67,5%) berpengaruh terhadap pengetahuan orang tua yang rendah sehingga mempengaruhi konsumsi buah dan sayur, menurut hasil penelitian dilapangan kebanyakan pendapatan orang tua adalah kurang dari UMR 26 orang (65,0%) ini juga mempengaruhi untuk pembelian buah dan sayur pada rumah tangga, disini juga dilihat dari aspek pendidikan ibu kebanyakan tamatan SMP 27 orang (67,5%) yang pengetahuannya masih rendah tentang konsumsi buah dan sayur sehingga mempengaruhi pengetahuan dan ketersediaan konsumsi buah dan sayur pada remaja, dilihat juga pada tingkat pendidikan SMP perilaku hidup sehat remaja masih banyak di pengaruhi oleh peran orang tua atau gurunya disekolah.

Hal inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat pengetahuan remaja terhadap konsumsi buah dan sayur . meskipun pengetahuan remaja dikelurahan penkase dalam kategori cukup tetapi sikap mereka dan tingkat konsumsi buah dan sayur mereka masuk dalam kategori kurang 23 orang (57,5%) cukup 16 orang (40,0%) , dan baik hanya 1 orang (2,5%) dari hasil penelitian dan wawancara dilapangan remaja dikelurahan penkase mengkonsumsi buah dan sayur sesuai musim, dikarenakan biaya bahan makanan saat musim lebih murah dibandingkan saat tidak musim. Seperti pada saat ini sedang musim buah jeruk, pepaya, jambu, dan pisang , dan juga sayur kangkung, sayur sawi, dan sayur petchay, jenis buah dan sayur itulah yang sering mereka konsumsi sehari-hari.

Pengetahuan remaja yang baik dapat membentuk sikap yang positif terhadap suatu objek yang dipandang bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan sikap yang positif remaja dapat menunjukkan perilaku yang patuh untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebagai upaya untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase 2019 memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur . Dimana dari 40 orang remaja yang bertindak sebagai responden terdapat 31 orang (77,5%) remaja memiliki sikap yang positif, dan 9 orang (22,5%) remaja memiliki sikap yang negatif. ditinjau dari aspek

sikap , sikap mereka terhadap buah dan sayur positif, dikarenakan yang mereka ketahui bahwa semua makanan itu baik dan sehat.

Dilihat dari aspek berdasarkan Agama Pada Remaja Pengetahuan cukup karena ada ajaran mereka yang menerapkan pantangan terhadap suatu bahan makanan yaitu ada beberapa remaja yang pantangan terhadap daun kelor, daun singkong, ketimun, ikan tembang, mereka mengatakan kalau mereka sampai mengkonsumsi maka mereka akan menambah dosa mereka, dan itu dosa yang paling besar, dan akan mengalami sakit timbul ruam-ruam merah dibadan ,demam, dan bahkan sampai cacat atau lumpuh , mereka juga mengatakan kalau bisa membawa kematian kalau mengkonsumsi makanan pantangan mereka tersebut. Dari situlah orang tua mereka tidak pernah memberikan mereka pengetahuan yang cukup tentang konsumsi buah dan sayur sehingga mereka tidak pernah mengetahui manfaat kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut, dan mereka juga tidak diajarkan atau dilatih oleh orang tua mereka tentang bagaimana kasiat dari makanan tersebut karena dari orang tuanya sudah terapkan pantangan sehingga mereka tidak pernah mencari tahu dan belajar tentang makanan tersebut.

Dilihat berdasarkan jenis kelamin, menurut hasil penelitian dan wawancara dilapangan ditemukan yang pengetahuannya cukup tentang konsumsi buah dan sayur adalah pada remaja perempuan mereka semua sudah mendapatkan menstruasi, dikarenakan yang mereka ketahui bahwa kalau sudah mendapatkan menstruasi itu harus banyak makan sayur dan buah agar menstruasinya lancar. Sedangkan hasil wawancara pada remaja laki-laki mereka menyatakan bahwa kalau mereka sudah jajan disekolah mereka tidak suka makan sayur dan buah di rumah karena keterbatasan uang jajan , dan katanya sayur dan buah juga termasuk dalam golongan harga yang mahal, mereka juga mengatakan kalau yang bisa makan sehat seperti itu hanya orang- orang yang uang jajan mereka banyak sehingga mampu membeli sayur dan buah untuk dikonsumsi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja dikelurahan penkase tahun 2019 memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsumsi buah dan sayur, dari 40 responden terdapat 20 orang (50,0%) remaja yang berpengetahuan cukup, 14 orang (35,0%) remaja yang berpengetahuan kurang, sedangkan hanya 6 orang (15,0%) remaja yang berpengetahuan baik.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja dikelurahan penkase 2019 memiliki sikap yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur . Dimana dari 40 orang remaja yang bertindak sebagai responden terdapat 31 orang (77,5%) remaja memiliki sikap yang positif, dan 9 orang (22,5%) remaja memiliki sikap yang negatif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi puskesmas agar dapat melakukan penyuluhan kepada remaja tentang manfaat pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur bagi remaja, sehingga mereka dapat mengetahui dan merubah pola hidup mereka menjadi lebih baik lagi.
2. Bagi remaja, diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif dalam mengkonsumsi buah dan sayur .
3. Bagi orang tua juga harus berperan penting , harus menambah pengetahuan, dan banyak membaca tentang pentingnya konsumsi buah dan

sayur pada anak , sehingga bisa meningkatkan pengetahuan,sikap, dan ketersediaan terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya, oleh karena dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tentang pengetahuan dan sikap remaja, maka diharapkan bagi peneliti disarankan pada peneliti selanjutnya untuk menggali faktor-faktor lain seperti faktor lingkungan, sosial ekonomi yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja .

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, Hariani 2010 (*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin*) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes, RI. 2008. *Laporan Riskesda Provinsi Nusa Tenggara Timur 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Depertemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat., 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- (Dewi, 2013)(*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin*).
Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- Green (1980) dalam 4 Notoatmodjo (2010)(*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*) faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- Hasil riset kesehatan dasar tahun 2013
- Jahari, Gustiara, 2013(*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin*) (*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin, 2 Debby Ratno Kustanto*) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- Judarwanto, 2008(Rasmussen et al 2006)(*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin*). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- Khomsan, dkk, 2009)(*Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra*)
Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013

- “My Child Never Eats Vegetables” dalam buku *perspectives in Nutritin*(2004) (Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra),(Khomsan, dkk, 2008). faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- (Nainggolan dan Adimunca, 2005) (Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra) faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- (Notoatmodjo, 2010) (Retintzoog dalam Lisna 2018). (Notoadmodjo, 2010). (Puspitasari, 2006)(Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra) faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- Pearson,(2009)(Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin) (Rosidi, 2012)
- (Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- (Rahmi Kurnia Gustin) (Retintzoog dalam rahmi kurnia gustin)Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- (Rahmi Kurnia Gustin, 2 Debby Ratno Kustanto (2008)Retintzoog dalam rahmi kurnia gustin Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- (Rahmi Kurnia Gustin),. Retintzoog dalam rahmi kurnia gustin Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- Ramussen (2006) faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- (Riyanto,2011)faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- (Ruwaidah,2007) (Retintzoog dalam Windi Kharisma Putra)faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)

- (Santrock, 2012)(Retintzoog dalam LISNA 2018).hubungan pengetahuan sikap dengan kepatuhan minum tablet tambah darah (FE) pada reaja putry madrasa aliyah swasta al-irsyad wilayah kerja puskesmas lalongasumeeto kabupaten konawe 2018
- (Selby, 2005) (*Retintzoog dalam Rahmi Kurnia Gustin*).Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Negeri 05 Simpang Tiga Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2013
- (Widyastuti,2011). (Retintzoog dalam LISNA 2018). hubungan pengetahuan sikap dengan kepatuhan minum tablet tambah darah (FE) pada reaja putry madrasa aliyah swasta al-irsyad wilayah kerja puskesmas lalongasumeeto kabupaten konawe 2018
- (*Windi Kharisma Putra*) *Retintzoog dalam windi karisma putra*. (2007)faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- (*Windi Kharisma Putra*) *Retintzoog dalam windi karisma putra* faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)
- (Xie,2004,briefel dan johnson,2004). faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (Studi Kasus pada SD N Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)

FOOD FREQUENCY (FFQ)

Jawablah dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang tersedia dengan yang dikonsumsi

No	Nama Bahan Makanan	FREKUENSI KONSUMSI						JUMLAH	
		>1x/ hari	1x/ hari	3x/ minggu	<3x/ minggu	<1x/ minggu	Tidak Pernah	URT	Berat (gram)
		Sering		Jarang		Kadang			
1.	Bahan Sayur								
	A. Bayam								
	B. Kangkung								
	C. Selada Air								
	D. Kelor								
	E. Daun Singkong/Ketela								
	F. Labu siam								
	G. Kacang panjang								
	H. Wortel								
	I. Labu								
	J. Kol/kobis								
	K. Buncis								
	L. Terong								
	M. Patola								
	N. Seledri								
	O. Jamur								
	P. Lain-lain sebutkan								
2.	Buah-Buahan								
	A. Pisang								
	B. Jeruk								
	C. Jambu								
	D. Pepaya								
	E. Apel								
	F. Mangga								
	G. Semangka								
	H. Melon								
	I. Nanas								
	J. Advokad								
	K. Sirsak								
	L. Jambu air								
	M. Belimbing								
	N. Lain-lain sebutkan								

Kuesioner Penelitian
Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur
Pada Remaja
di Kelurahan Penkase

Nama :

TTL :

Umur :

Jenis Kelamin :

Agama :

Kelas :

Pekerjaan orang tua :

Rata-Rata Pendapatan Orang Tua : - Dibawah UMR 1.793.000

- Di atas UMR 1.793.000

Pendidikan Terakhir Ibu : Tidak tamat SD

SD

SMP / Sederajat

SMA / Sederajat

D3 / Akademik

S1

S2

I. Pengetahuan

1. Apa manfaat dari mengonsumsi sayuran dan buah?
 - a. Sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur
 - b. Untuk menjaga kesehatan
 - c. Dapat mengenyangkan perut
2. Zat gizi apakah yang terkandung dalam sayuran dan buah?
 - a. Karbohidrat
 - b. Vitamin, mineral dan serat
 - c. Lemak
3. Apa manfaat/kegunaan vitamin, mineral dan serat yang terkandung dalam sayuran dan buah?
 - a. Sebagai zat pembangun dan pelindung
 - b. Mencegah terjadinya penyakit
 - c. Mengenyangkan perut
4. Apa akibat jika seseorang kurang mengonsumsi sayuran dan buah?
 - a. Mudah sakit, pertumbuhan terhambat, cepat tua
 - b. Mudah lapar, rambut rontok, tidak bersemangat
 - c. Mudah lapar, bodoh, cepat tua
5. Apa manfaat dari Vitamin C?
 - a. Kekebalan tubuh, mencegah sariawan, menghambat proses penuaan
 - b. Menghaluskan kulit, mencegah kurang nafsu makan, mengandung serat
 - c. Mengandung serat, mencegah kerontokan rambut, kekebalan tubuh
6. Apa Manfaat dari Vitamin A?
 - a. Kesehatan mata, pertumbuhan jaringan tubuh, kekebalan tubuh
 - b. Kekebalan tubuh, anti kanker, mengenyangkan perut
 - c. Makanan bergizi, mengandung serat, mencegah sariawan
7. Di bawah ini, makanan yang mengandung vitamin C terdapat pada?
 - a. Jeruk, mangga, pisang
 - b. Tomat, pepaya, bayam
 - c. Bayam, anggur, kangkung
8. Di bawah ini, makanan yang mengandung vitamin A terdapat pada?
 - a. Tomat, bayam, wortel
 - b. Kangkung, daun ubi, jeruk
 - c. Wortel, nenas, tauge
9. Zat gizi apa yang paling banyak terdapat dalam buah?
 - a. Karbohidrat dan protein
 - b. Vitamin dan mineral
 - c. Protein dan lemak
10. Menurut anjuran, berapa porsi buah yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari?
 - a. 0-1 porsi per hari

- b. 1-2 porsi per hari
 - c. 2-3 porsi per hari
11. Buah dan sayur yang rendah serat adalah
- a. Tomat
 - b. Mangga
 - c. Singkong
 - d. Jawaban di atas salah semua
12. Pernyataan di bawah ini yang salah adalah
- a. Buah dan sayur kaya akan kolestrol
 - b. Semua buah dan sayur bebas kolestrol
 - c. Brokoli, tomat, bayam, kaya akan serat
 - d. Buah dan sayur banyak mengandung air
13. Manfaat mengonsumsi buah dan sayur yang tidak benar adalah
- a. Membantu mencegah penyakit kardiovaskular (jantung, dan pembuluh darah) dan kanker
 - b. Memperkuat otot
 - c. Menurunkan resiko diabetes (kencing manis)
 - d. Menurunkan resiko obesitas
14. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah
- a. Vitamin tidak dapat oleh tubuh
 - b. Buah berwarna kuning banyak mengandung betakaroten
 - c. Mangga, apel, jambu biji merupakan buah yang tinggi serat
 - d. Jawaban di atas benar semua
15. Buah dan sayur yang kandungan proteinnya rendah adalah
- a. Tomat
 - b. Mangga
 - c. Singkong
 - d. Jawaban di atas salah semua

II. Sikap

Pilihlah jawaban di bawah ini dengan memberikan tanda (√) pada jawaban pilihan Anda.

No	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1.	Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi yang tidak dibutuhkan tubuh.		
2.	Dengan memakan buah dan sayur, dapat menjaga kesehatan kita		
3.	Buah yang baik dan bergizi adalah buah yang enak dan mahal harganya.		
4.	Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari haruslah beraneka ragam		
5.	Mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur tidak dapat mencegah tubuh dari penyakit.		
6.	Mengonsumsi buah dipagi hari sangat baik karena buah memberi cukup energy sampai saatnya makan siang.		
7.	Vitamin, mineral dan serat merupakan zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.		
8.	Vitamin, mineral dan serat banyak terdapat di buah dan sayuran.		
9.	Mengonsumsi jeruk tidak dapat mencegah kita dari sariawan dan bibir pecah-pecah.		
10.	Mengonsumsi wortel dapat mencegah kita dari gangguan penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh.		

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG

Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Urut: PP.07.01/111/ *Olele* 12019
: Izin Penelitian Mahasiswa

16 Mei 2019

lapak Lurah Oeleta

at

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah bagi mahasiswa Prodi Gizi
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan izin
penelitian bagi:

: Veronika Y. Bria

: PO 530324116 714

: Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Penelitian : *OLELE* : Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Buah Dan
Sayur Pada Remaja Kelurahan Penkase Oeleta

Untuk permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Gizi


Agustina Setia, SST., M.Kes
NIP 196408011989032002



PEMERINTAH KOTA KUPANG
KECAMATAN ALAK
KELURAHAN PENKASE-OELETA
Jln. OELETA RAYA NO.01 Kota Kupang



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : Kel. PKO.423.6 / 64 / VII /2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Kelurahan Penkase-Oeleta, Kecamatan Alak, Kota Kupang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : VERONIKA YOLANDA BRIA
Jenis Kelamin : Perempuan
NIM : 053024116744
Alamat : RT.002/RW.005 Kelurahan Kuanino, Kecamatan Kota Raja
Prodi/Jur : Fakultas Gizi/ Jurusan Gizi
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian di Kelurahan Penkase Oeleta ,dengan judul: “**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI KELURAHAN PENKASE**” Selama 1 (satu) bulan dari Tanggal 05 Mei s/d 07 Juni 2019.
Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 18 Juli 2019
LURAH PENKASE OELETA

FELIPUS MAU, SE
NIP.19660628 200212 1 003