

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SDN 11 RUJUKAN
LUBUK BUAYA TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Sarjana Gizi



Oleh :

DINA SAFARI
NIM : 1513211007

**PROGRAM STUDI S-1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN PERINTIS PADANG
2019**

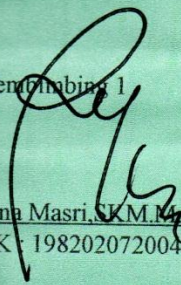
PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : “Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya tahun 2019”, telah disetujui dan diperiksa untuk diseminarkan dihadapan tim penguji skripsi program studi S1 Gizi STIKes Perintis Padang.

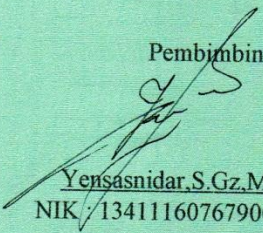
Padang , 3 Agustus 2019

Komisi Pembimbing


Pembimbing 1


Erina Masri, SKM, M.Biomed
NIK : 19820207200401005

Pembimbing 2


Yenasnidar, S.Gz, M.Pd
NIK : 1341116076790004

Diketahui,
Ketua Program studi,


Widia Dara, SP, MP
NIK:1341101026897020

HALAMAN PENGESAHAN

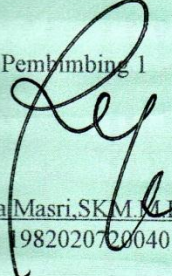
SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH PADA SISWA SDN 11 RUJUKAN LUBUK BUAYA TAHUN 2019

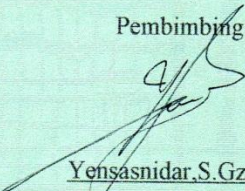
Oleh :
DINA SAFARI
1513211007

Skripsi ini telah diseminarkan
Padang, 3 Agustus 2019
Dosen Pembimbing


Pembimbing 1


Erina Masri, SK.M., M.Biomed
NIK : 19820207200401005

Pembimbing 2

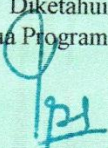

Yenasnidar, S.Gz, M.Pd
NIK : 1341116076790004

Penguji


Rahmita Yanti, S.KM, M.Kes

NIK:1321126098309050

Diketahui,
Ketua Program Studi


Widia Dara, SP, MP
NIK:1341101026897020



Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Alhamdulillah puji syukurku atas rahmat yang telah dilimpahkan Allah SWT kepadaku sampai saat ini.

kepada ayah dan ibuku tercinta, terimakasih atas doa yang selalu mengiringi langkahku, terimakasih telah mengorbankan segalanya untukku, terimakasih atas segala cinta dan kasih sayangnya untukku.

Terimakasihku teruntuk Suami tercinta, abangdan adikku, dengan kasih sayang, cinta, perhatian,serta motivasi selama ini aku bisa berada diposisi ini.

Terimakasihku kepada pembimbing 1 ibu Erina Masri, M.Biomed, dan pembimbing 2 ibu Yensasnidar, M.Pd, telah membimbingku dan sangat berperan dalam karya ini, sehingga aku bisa menyelesaikan karyaku.

Terimakasih kepada Ibu dosen dan staf S1 gizi atas ilmu yang telah diberikan, dan sangat berperan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Terimakasih sahabatku Dia Putri Ariska, Dian Selistio, Evi Anggraeni, Peni Okta Sari, Siska Ratu Miranda, dan Tria Widiya Sari, kalian wanita terbaikku yang sangat berperan mengisi warna indah dalam hidupku,

Terimakasih s1 gizi 15 atas pertemuan singkat ini kalian telah mengajarkanku arti teman, kalian telah memberikan kisah terindah dan pengalaman yang sangat berharga.

Wassalam

Dina

Data Pribadi



Nama : Dina Safari
Nim : 1513211007
Tempat/Tanggal lahir : Lubuk Ambacang, 09 Januari 1997
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Jumlah Saudara : 4 orang
Anak Ke : 3
Nama Orang Tua
Ayah : Safri
Ibu : Nurhayati
Alamat : Lubuk Ambacang, Kec. Hulu Kuantan, Kab. Kuantan Singingi, Prov. Riau

Riwayat Pendidikan

1. TK Darma Wanita Lubuk Ambacang 2003
2. SDN 002 Lubuk Ambacang 2009
3. SMPN 01 Hulu Kuantan 2012
4. SMK Farmasi Ikasari Pekanbaru 2015
5. S1 Gizi STIKes Perintis Padang

Kegiatan PBL

1. PBL (Table Manner) di Hotel The Hills Bukittinggi
2. PBL di AA Cathering Jakarta
3. PBL di Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung
4. PBL di PT. Yakult Sukabumi

5. PBL di Universitas Gajah Mada Yogyakarta
6. PBL di Politeknis Kesehatan RI Bali
7. PKL di Rumah Sakit Umum Daerah Bangkinang
8. PMPKL di Jorong Kuranji, Nagari Guguak VIII koto, Kec. , Kab. Lima Puluh Kota

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Safari

Nim : 1513211007

Program Studi : S1 Gizi STIKes Perintis Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya tahun 2019” merupakan karya sendiri, bukan plagiat dari skripsi orang lain, dan di akui keabsahannya. Dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai keabsahannya. Dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikia

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Safari

Nim : 1513211007

Program Studi : S1 Gizi STIKes Perintis Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya tahun 2019” merupakan karya sendiri, bukan plagiat dari skripsi orang lain, dan di akui keabsahannya. Dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai keabsahannya. Dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Padang , Agustus 2019



Dina Safari

PROGRAM STUDI S1 GIZI

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang

SKRIPSI, JULI 2019

DINA SAFARI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR (SD) N 11 RUJUKAN LUBUK BUAYA TAHUN 2019

Viii + 59 Halaman + 14 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Prevalensi konsumsi sayur dan buah pada penduduk berumur ≥ 10 tahun yang kurang sekitar 93,5% di Sumatera Barat. Dari hasil survey awal yang dilakukan pada siswa SDN 11 rujukan Lubuk Buaya kelas IV lokal C dan E, tingkat pengetahuan gizi siswa yang rendah yaitu sebesar 85,71 %. Tingkat yang suka mengonsumsi sayur dan buah sebesar 33,33 %, siswa cenderung tidak ingin mengonsumsi sayur dan buah karena rasa pahit, tidak suka, tidak ada motivasi dari keluarga. Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah.

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan desain cross-sectional, penelitian ini dilakukan di SDN 11 rujukan Lubuk Buaya yang berjumlah 48 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juli yang dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin.

Hasil penelitian hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur didapatkan $p=0,032$, pengetahuan dengan konsumsi buah didapatkan $p=0,027$, ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur didapatkan $p=0,43$, ketersediaan dengan konsumsi buah didapatkan $p=0,27$, dukungan dengan konsumsi sayur didapatkan $p=0,001$, dukungan dengan konsumsi buah didapatkan $p=0,026$, pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur didapatkan nilai $p=0,001$, pengetahuan orang tua dengan konsumsi buah didapatkan $p=0,026$.

Perlu diadakan program tentang penyuluhan dengan bentuk yang menarik bagi siswa dengan tema manfaat konsumsi sayur dan buah serta anjuran konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Daftar Bacaan : 1993-2018

Kata Kunci : konsumsi sayur dan buah, pengetahuan siswa, ketersediaan sayur dan buah, dukungan teman sebaya, pengetahuan orang tua,

NUTRITION STUDY PROGRAM

Institute Of Health Science Perintis

Scriptsi, Agustus 2019

DINA SAFARI

FACTORS RELATED TO FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION IN STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOL (SD) 11 RUJUKAN LUBUK BUAYA IN 2019

Viii + 60 pages + 14 tables + 9 attachments

ABSTRACT

The prevalence of vegetable and fruit consumption in ≥ 10 year old residents is less than 93,5% in West Sumatera. From the results of the initial survey conducted on elementary school students 11 rujukan Lubuk Buaya in class room C, and E. Levels of student knowledge is low at 85,71%. The levels that likes to consume vegetables and fruit is 33,33%. Students tend not to consume vegetables and fruits because of the bitter taste, dislike, and no motivation from the family. The purpose of the research is to find out the factors associated with consumption of vegetables and fruit.

This type of research is analytic with cross sectional design. This research was conducted at SDN 11 rujukan Lubuk Buaya, which amounted to 48 respondents. This research conducted in January-July 2019 which was done by stratified technic taken from population by using slovin.

The results of study the relationship between knowledge and consumption of vegetables obtained $p=0,032$, knowledge with fruit consumption obtained $p=0,027$, availability of vegetables with vegetable consumption is obtained $p=0,43$, availability with fruit consumption is obtained $p=0,27$, peer support with vegetable consumption was obtained $p=0,001$, peer support with fruit consumption $p=0,026$, knowledge of parents with consumption of vegetables obtained $p=0,001$, knowledge of parents with fruit consumption obtained $p=0,026$.

Program need to be held on counseling with forms that are of interest to students with the theme of the benefits of vegetable and fruit consumption and recommendations for consumption of vegetables and fruit to increase students' awareness in consuming vegetables and fruits.

Referens : 1993-2018

Keyword : consumption of vegetables and fruit, knowledge of students, availability of vegetables and fruit, peer support, knowledge of parents.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena dengan rahmat, karunia serta taufik dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya Tahun 2019”.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, kepada :

1. Bapak Yendrizarl Japri, S.Kep, M.Biomed selaku Ketua Sekolah Tinggi Kesehatan Perintis Sumbar.
2. Ibu Widia Dara, M.P selaku Ketua Program Studi S-1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumbar.
3. Ibu Erina Masri, M.Biomed selaku pembimbing I yang telah mengarahkan dan memberi bimbingan dengan penuh kesabaran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Yensasnidar, S.Gz, M.Pd selaku pembimbing II yang telah mengarahkan dan membimbing dengan penuh kesabaran serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Rahmita Yanti, M.Kes selaku penguji

6. Dosen beserta staf Prodi S-1 Gizi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Terutama kepada kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan semangat, dorongan, dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi.

Saya berharap skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur. Saya menyadari sepenuhnya bahwa didalam skripsi ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya berharap adanya kritik dan saran demi perbaikan skripsi yang telah saya buat untuk pembuatan materi penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat menjadi modal awal saya menyelesaikan penelitian selanjutnya. Saya mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
KATA PERSEMBAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
BEBAS PLAGIAT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Sekolah.....	6
1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan	7
1.4.4 Bagi Siswa	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Teoritis.....	8
2.1.1 Defenisi Kosumsi	8
2.1.2 Defenisi Sayur dan Buah	8
2.1.3 Penggolongan Buah dan Sayur	9

2.1.4 Kandungan Sayur dan Buah.....	12
2.1.5 Kecukupan Kosumsi Sayur dan Buah	19
2.1.6 Dampak Kekurangan Sayur dan Bua	19
2.2 Defenisi Anak Sekolah	21
2.3 Pola Pertumbuhan Anak Usia Sekolah	22
2.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah	22
2.5 Penelitin Terkait.....	26
2.6 Kerangka Teori	28
2.7 Kerangka Konsep.....	29
2.8 Hipotesa	30
2.9 Defenisi Operasional	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu penelitian	32
3.3 Populasi dan sampel.....	33
3.4 Pengumpulan Data	35
3.5 Analisa Data	38
3.6 Etika Penelitian	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
4.2 Gambaran Umum SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya	41
4.3 Hasil Penelitian Univariat.....	42
4.4 Hasil Penelitian Bivariat	43
BAB V PEMBAHASAN	49
5.1 Keterbatasan Penelitian	49
5.2 Pembahasan Univariat	49
5.3 Pembahasan Bivariat	53

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	58
6.1 Kesimpulan.....	58
6.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

2.1 Penggolongan Buah	10
2.5 Penelitian Terkait	26
2.6 Kerangka Teori.....	28
2.7 Kerangka Konsep	29
2.9 Defenisi Operasional.....	31
4.3 Hasil Penelitian Univariat	42
4.4 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur	43
4.5 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah	44
4.6 Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Sayur	44
4.7 Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah.....	45
4.8 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur.....	46
4.9 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah.....	46
4.10 Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur	47
4.11 Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Konsumsi Buah	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner

Lampiran 2 Food Frekuensi Questionnaire

Lampiran 3 Master Tabel Hasil Penelitian

Lampiran 4 Output SPSS

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan

Lampiran 7 Lembar Konsultasi Pembimbing 1

Lampiran 8 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

Lampiran 9 Dokumentasi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang melakukan pertumbuhan dan perkembangan, untuk tumbuh dan kembang manusia membutuhkan energi. Energi itu sendiri diperoleh dari bahan pangan yang mengandung zat gizi. Zat gizi yang terkandung dalam pangan tidak hanya menyediakan sumber energi, tetapi juga dapat mempertahankan kesehatan (Cakrawati,2014).

Pangan atau makanan sangat berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Selain itu, makanan juga berperan membangun struktur sel atau jaringan dalam tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh. Pentingnya bahan makanan bagi tubuh membuat seorang harus benar-benar memperhatikan pola makanan sehari-hari agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Cakrawati,2014).

Untuk terhindar dari ancaman berbagai penyakit manusia harus memenuhi kebutuhan tubuh yang di asup dari makan yang bergizi dan sehat. Kandungan zat gizi yang dapat kita peroleh dari makanan adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral banyak terdapat pada makanan jenis sayur dan buah. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu kegiatan yang digalakkan oleh pemerintah yang tercantum dalam kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Kemenkes,2014).

Mengonsumsi sayur dan buah sangat penting bagi tubuh guna mendapatkan sumber serat, vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan (Almatsier, 2010).

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peran penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan (Almatsier, 2010). Serat pangan pada buah dan sayur juga menguntungkan bagi kesehatan yaitu berfungsi mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas), menanggulangi penyakit diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, kanker kolon, serta mengurangi tingkat kolesterol darah dan penyakit kardiovaskuler (Santoso, 2011). Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik sebesar 31% dan stroke sebesar 11% di seluruh dunia. Ada sekitar 2,7 juta warga dunia yang meninggal setiap harinya akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia (WHO, 2003).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Salah satu kelompok usia yang

paling rentan jika kurang konsumsi sayur dan buah yaitu anak usia sekolah. Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada usia sekolah menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Riyadi, 2009).

Faktor yang paling berperan mempengaruhi rendahnya jumlah konsumsi sayur dan buah pada anak dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu pengetahuan orang tua, keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah saat pemberian MP-ASI, ketidakmampuan orang tua dalam memberikan contoh yang baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, rendahnya status sosial ekonomi, keterbatasan keberadaan sayur dan buah di rumah (Rasmussen et al. 2006). Faktor lingkungan di luar rumah seperti guru yang mengajar di sekolah, teman bermain serta iklan-iklan di media masa (Horne, 2010).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk

ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300- 400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa.

Menurut data Riskesdas 2013, menunjukkan bahwa penduduk berumur \geq 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah sekitar 93,5%. Sumatera Barat merupakan provinsi dengan persentase tertinggi yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini sangat disayangkan karena Sumatera Barat merupakan wilayah penghasil sayur dan buah yang banyak. Berdasarkan pedoman gizi seimbang yang divisualisasikan dalam tumpeng gizi seimbang (TGS), jumlah porsi sayur dan buah yang dianjurkan adalah 2-5 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah-buahan dalam sehari (Kemenkes, 2014).

Dari hasil survey awal yang dilakukan pada siswa SDN 11 rujukan Lubuk Buaya kelas IV lokal C dan E, tingkat pengetahuan gizi siswa yang rendah yaitu sebesar 85,71 %. Tingkat yang suka mengonsumsi sayur dan buah sebesar 33,33%. Siswa cenderung tidak ingin mengonsumsi sayur dan buah. Alasan mengapa tidak suka makan sayur adalah rasa pahit, tidak suka, tidak ada motivasi dari keluarga. Siswa cenderung lebih memilih makanan yang mudah dimakan dan mempunyai rasa yang kuat seperti sosis, es krim, dan mie.

Berdasarkan uraian diatas maka dilakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya tahun 2019”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya tahun 2019.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Diketuainya gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya.
- b. Diketuainya gambaran tingkat pengetahuan pada siswa SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.
- c. Diketuainya gambaran tingkat pengetahuan orang tua pada siswa di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.
- d. Diketuainya gambaran dukungan teman sebaya pada siswa di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.
- e. Diketuainya gambaran ketersediaan sayur dan buah pada siswa di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.

- f. Diketuainya hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya.
- g. Diketetuainya hubungan pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.
- h. Diketuainya hubungan dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.
- i. Diketuainya hubungan ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Sebagai bahan acuan dalam melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur buah.

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi masyarakat sekolah mengetahui tentang manfaat mengkonsumsi sayur dan buah.

3. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam penatalaksanaan program kesehatan anak di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya

4. Bagi siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah siswa SDN rujukan 11 Lubuk Buaya

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya. Subjek penelitian ini adalah siswa dan orang tua, dan lokasi penelitian di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya. Subjek tersebut dipilih untuk mempermudah peneliti dalam proses pengambilan data. Metode yang digunakan pada penelitian ini *cross sectional* dengan melakukan observasi dan wawancara.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teoritis

2.1.1 Defenisi konsumsi

Menurut Kamus Besar Indonesia (KBBI), arti kata konsumsi adalah tindakan manusia untuk menghabiskan atau mengurangi kegunaan (utility) suatu benda baik secara langsung atau tidak langsung – pada pemuasan terakhir dari kebutuhannya. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih focus pada bahan makanan, khususnya sayur dan buah. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan sayur dan buah agar kecukupan gizi individu terpenuhi.

2.1.2 Defenisi sayur dan buah

Sayur dan buah merupakan dua unsur yang tidak bisa dipisahkan, karena mengandung zat gizi yang saling melengkapi dan sangat berperan dalam dan sangat berperan dalam memenuhi gizi seimbang. Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang dan bunga. Buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau bagian dari bunga (Farida, 2010).

2.1.3 Penggolongan Buah dan Sayur

a. Penggolongan Sayur

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes,2014), penggolongan berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

Gambas, Jamur kuping, Tomat, Ketimun, Labu air, Oyong, Selada, Lobak, Daun bawang.

2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat dan 1 gram protein.

Bayam, Bit, Kapri muda, Labu waluh, Genjer, Kol, Daun talas, Jagung muda, Brokoli , Kembang kol, Buncis, Labu siam, Rebung, Kemangi, Daun kacang panjang, Pare, Toge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, Wortel

3. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat dan 3 gram protein.

Bayam merah, Daun singkong, Melinjo, Daun katuk, Daun papaya, Kluwih, Daun, mlinjo, Kacang kapri, Taoge kedelai, Mangkohan, Daun talas, Nangka muda.

b. Penggolongan Buah

Penggolongan buah berdasarkan pedoman gizi seimbang (Kemenkes,2014),

Berikut tabel Kelompok Buah-buahan beserta padanan porsinya :

Tabel 2.1
Kandungan zat gizi perporshi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga	Berat Dalam Gram*)
Alpoket	½ buah besar	50
Anggur	20 buang sedang	165
Apel Merah	1 buah kecil	85
Apel Malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu Air	2 buah sedang	100
Jambu Biji	1 buah besar	100
Jambu Bol	1 buah kecil	90
Jeruk Bali	1 potong	105
Jeruk Garut	1 buah sedang	115
Jeruk Manis	2 buah sedang	100
Jeruk Nipis	1 ¼ gelas	135
kedondong	2 buah sedang/besar	100/120

Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka Masak	3 biji sedang	50
Nenas	1/4 buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Papaya	1 potong besar	100-190
Pisang Ambon	1 buah sedang	50
Pisang Kepok	1 buah	45
Pisang Mas	2 buah	40
Pisang Raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 potong sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

Menurut Astawan (2008), berdasarkan ketersediaan di pasar, buah-buahan dapat dibedakan menjadi:

1. Buah bersifat musiman seperti durian, mangga, rambutan dan lain-lain.
2. Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka dan lain-lain.

Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan, Astawan (2008) membagi buah-buahan menjadi:

1. Buah prioritas nasional yang meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian, dan pisang.
2. Buah prioritas daerah yang meliputi manggis, duku, leci, lengkeng, salak dan markisa.

2.1.3 Kandungan gizi sayur dan buah

Menurut wirakusumah (2013), Ada beberapa kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah, antara lain :

A. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peran penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia. Karbohidrat terbagi dua yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Contoh karbohidrat yang terdapat didalam sayur dan buah yaitu glukosa, fruktosa, polisakarida,

selulosa. Selain sebagai sumber energi, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis, pengatur metabolisme, membantu pengeluaran feses.

B. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar dari tubuh sesudah air. Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lima ribu sampai beberapa juta. Protein terdiri dari rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptide. Asam amino terdiri atas unsur karbon, hydrogen, oksigen dan nitrogen. Sumber protein dari buah adalah kacang-kacangan seperti kedele, almond, kacang merah, kacang hijau dan lainnya. Akibat kekurangan protein dapat menyebabkan kwashiorkor dan marasmus.

C. Lemak

Lemak juga merupakan sumber energi bagi tubuh. Lemak adalah senyawa kimia yang dalam struktur molekulnya mengandung gugus asam lemak, yaitu asam lemak tidak jenuh dan asam lemak jenuh. Asam lemak yang terkandung pada bahan pangan nabati biasanya berupa asam lemak tidak jenuh. Fungsi asam lemak tidak jenuh yaitu sebagai komponen dari sel-sel saraf, membran seluler, dan senyawa yang menyerupai hormon (prostaglandin) serta berfungsi sebagai proteksi dan terapi untuk penyakit jantung serta kanker. Kandungan lemak pada

buah dan sayuran umumnya sedikit, misalnya terdapat pada alpukat, buncis dan kacang panjang.

D. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat diproduksi oleh tubuh oleh karena itu harus di asup dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim. Vitamin terbagi menjadi dua yaitu larut lemak dan larut air.

Golongan larut lemak yang terdapat dalam sayur dan buah yaitu :

a) Vitamin A

Vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan prekursor atau provitamin A karotenoid yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol. Fungsi vitamin A sebagai vitamin penglihatan, kekebalan tubuh, pertumbuhan, perkembangan, reproduksi, pencegahan penyakit kanker dan jantung. Sumber vitamin A yang terdapat pada sayur dan buah adalah wortel, daun singkong, daun papaya, kentang, manga, tomat dan bayam.

b) Vitamin E

Sayuran dan buah yang banyak mengandung vitamin E adalah kecambah, asparagus, alpukat, brokoli, sayuran berdaun hijau dan tomat. Vitamin E dalam tubuh berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi pengaruh buruk dari radikal bebas, proses penuaan, karsinogenik dan memelihara integritas membran sel, sintesis DNA, mencegah penyakit jantung koroner, mencegah keguguran serta mencegah gangguan menstruasi.

c) Vitamin K

Vitamin K terdapat pada sayuran berdaun hijau, brokoli, kubis, bayam, asparagus dan kacang polong. Vitamin K berperan dalam proses pembekuan dan kesehatan tulang.

Golongan vitamin larut air yang terdapat dalam sayur dan buah yaitu :

a. Vitamin B

Sayuran berdaun hijau merupakan sumber utama vitamin B kompleks jenis asam folat. Contoh buah yang mengandung vitamin B yaitu kedelai, alpukat, sedangkan sayuran yang mengandung vitamin B yaitu bayam, brokoli, dll.

b. Vitamin C

Buah dan sayuran merupakan sumber utama vitamin C. Buah yang tinggi kandungan vitamin C nya adalah jambu biji, jeruk, mangga dan sirsak. Sayuran

juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi, diantaranya tomat, brokoli, cabai dan kentang. Vitamin C berfungsi sebagai koenzim dan kofaktor, berkaitan erat dengan pembentukan kolagen, meningkatkan absorpsi dan metabolisme zat besi, meningkatkan absorpsi kalsium, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, berperan dalam proses pencegahan kanker, serta sebagai antioksidan.

E. Mineral

Mineral adalah bagian dari tubuh yang memegang peran penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan.

a. Kalium

Sumber utama kalium adalah buah dan sayuran segar, seperti jeruk, semangka, pisang, sayuran hijau, tomat, kentang, kacang polong dan wortel. Bersama-sama dengan natrium, kalium memegang peranan penting dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa dalam tubuh. Fungsi lainnya yaitu transmisi saraf dan relaksasi otot serta sebagai katalisator dalam metabolisme energi, sintesis, glikogen dan protein.

b. Mangan

Mangan banyak terdapat pada sayuran berdaun hijau, bit dan gandum. Mangan berperan sebagai kofaktor berbagai enzim yang membantu bermacam proses metabolisme.

c. Kalsium

Kalsium berfungsi mengisi kepadatan tulang, pembentukan gigi, membantu pembekuan darah, transmisi saraf, stimulasi otot, stabilitas asam basa (pH) darah dan mempertahankan keseimbangan air. Buah dan sayuran yang mengandung kalsium cukup tinggi yaitu sayuran berdaun hijau, seperti kangkung, daun singkong, bayam, daun pepaya, sawi, daun kacang panjang, daun melinjo, katuk dan brokoli

d. Kromium

Kromium dibutuhkan dalam metabolisme karbohidrat dan lemak. Bersamaan dengan insulin, kromium berfungsi untuk memudahkan masuknya glukosa ke dalam sel dalam proses pelepasan energi. Buah dan sayuran yang banyak mengandung kromium adalah kentang, apel, pisang, bayam, wortel dan jeruk.

e. Magnesium

Magnesium berperan sebagai kofaktor berbagai enzim dalam tubuh dan sebagai katalisator dalam reaksi-reaksi biologi di dalam tubuh.

f. Besi

Zat besi berperan dalam pusat pengaturan molekul hemoglobin sel-sel darah merah, bertanggung jawab dalam pendistribusian oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, meningkatkan kemampuan belajar, pembentukan sel-sel

dalam sistem kekebalan tubuh. Sayuran hijau seperti bayam, kangkung daun singkong dan daun pepaya merupakan sumber zat besi yang baik. Pisang ambon merupakan buah-buahan yang mengandung zat besi.

g. Selenium

Sumber pangan yang banyak mengandung selenium adalah tomat, brokoli, dan kubis. Selenium bekerja sama dengan vitamin E berperan sebagai antioksidan dalam sistem enzim.

h. Air

Air dalam tubuh berfungsi sebagai pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, terutama vitamin larut air dan mineral, sebagai katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan. Buah dan sayuran merupakan bahan pangan yang kandungan airnya cukup tinggi.

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 menetralkan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikro usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikro 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 & Faisal, 2008).

2.1.5 Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang Dianjurkan

Kecukupan total konsumsi sayur dan buah sesuai berat porsi yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) menurut kelompok umur. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok anak balita dan anak usia sekolah 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).

2.1.6 Dampak Kekurangan Sayur dan Buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Ruwaidah (2007), antara lain:

1. Masalah BAB

Buah dan sayur sangat kaya akan serat yang membantu kelancaran buang air besar (BAB). Sehingga, saat tubuh kekurangan buah dan sayur, tubuh bisa terkena konstipasi, wasir, dan masalah pencernaan lain. Tentunya bukan hal menyenangkan saat pencernaan tak lancar.

2. Kurang vitamin dan mineral

Saat tubuh kekurangan vitamin dan mineral, akan menyebabkan gusi sering berdarah tanpa sebab, anemia, pembuluh darah pecah, susah berpikir, serta detak jantung tidak beraturan.

3. Tekanan darah tinggi

Pola makan yang tinggi sodium tapi kurang buah dan sayur akan membuat tekanan darah meningkat, memiliki resiko untuk menderita sakit kepala terus menerus, resiko stroke, resiko sakit jantung dan berbagai penyakit lainnya.

4. Resiko kanker meningkat

Menurut American Institute for Cancer Research (AICR), tidak ada satu makanan yang bisa melindungi diri dari kanker. Namun, pola makan kaya akan sayur dan buah bisa mengurangi resiko kanker. Antioksidan dalam sayur dan buah, seperti vitamin E, vitamin C, dan karotenoid mengurangi risiko kanker dengan melindungi sel sehat tubuh dari radikal bebas. Studi lain melihat adanya keterkaitan erat antara konsumsi lemak (dalam berbagai bentuk) dengan kanker.

5. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel.

6. 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 imun sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker.

7. Meningkatkan resiko kegemukan

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.

2.1 Defenisi anak sekolah

Usia yang digolongkan sebagai usia sekolah adalah mulai dari 6 sampai 12 tahun (MCWilliams, 1993). Pada fase ini anak mulai mengenal lingkungan baru, yaitu sekolah. Sebagian besar waktu anak banyak dihabiskan diluar rumah untuk sekolah dan juga bermain bersama teman-temannya. Karena kegiatannya tersebut,

aktifitas fisik anak juga meningkat sehingga kebutuhan anak pun meningkat. Pada masa ini, anak belajar mengenal lingkungan baru, anak lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, seperti pengaruh teman sebaya. Kebiasaan makan juga dapat berubah karena pengaruh lingkungan sekitarnya.

2.3 Pola pertumbuhan anak usia sekolah.

Kecepatan pertumbuhan anak usia sekolah relatif stabil dan tidak sebesar masa bayi atau masa remaja. Namun demikian, kebutuhan gizinya terus meningkat sebagai persiapan memasuki periode remaja, dimana akan terjadi perubahan fisik. Rata-rata pertumbuhan per tahun selama usia sekolah bertambah 3-3,5 kg untuk berat badan dan 6 cm untuk tinggi badan.

2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi terdiri dari 2 faktor yaitu :

- a. Faktor intrinsik yang terdiri dari: umur dan jenis kelamin.
- b. Faktor ekstrinsik yang terdiri dari: tingkat ekonomi, pekerjaan, pendidikan, pengalaman, iklan, lingkungan sosial dan kebudayaan

Yang akan dibahas dipenelitian ini adalah :

1. Pengetahuan (knowledge)

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi

melalui pancaindra manusia yakni : penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yakni :

a. Tahu (know)

Tahu artinya sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartika sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

d. Analisi (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih didalam ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (evaluation)

Kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2. Dukungan teman sebaya

Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat sehingga perilaku cenderung lebih meniruhkan dan menjadikan teman sebagai panutan. Teman sebaya juga sangat mempengaruhi perilaku.

3. Ketersedia sayur dan buah dirumah

Kemampuan untuk menyediakan sayur dan buah dirumah, baik dari hasil pembelian atau hasil dari perkebunan di sekitar rumah.

Berdasarkan teori Lawrence Green(1980), memaparkan perilaku terbentuk dari tiga faktor yaitu :

a. Faktor predisposisi (predisposing factors)

Faktor predisposisi merupakan faktor positif yang mempermudah terwujudnya praktek. Adapun yang termasuk faktor predisposisi, yaitu : kepercayaan, keyakinan, pendidikan, motivasi, persepsi, pengetahuan.

b. Faktor pendukung (enabling factors)

Faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku.

c. Faktor pendorong (reinforcing factors)

Faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat. Perilaku orang lebih banyak dipengaruhi orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang itu penting menurutnya maka apa yang ia katakan atau perbuatannya cenderung dicontoh.

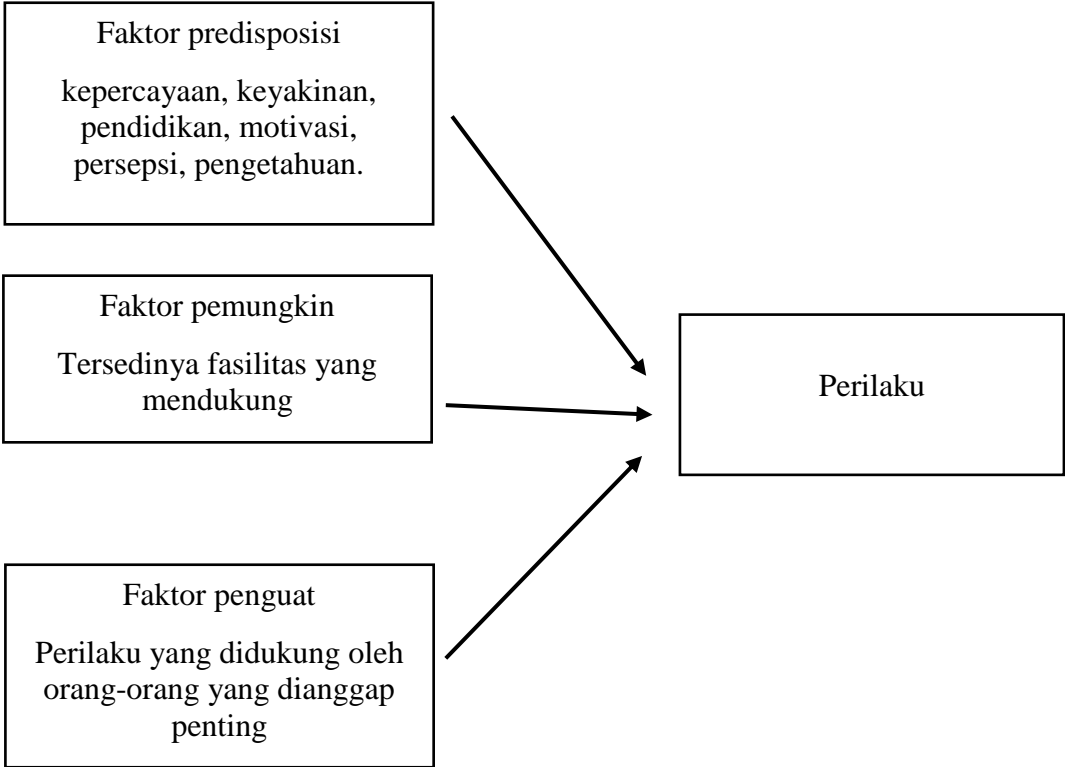
2.5 Penelitian Terkait

Tabel 2.5

No	Nama dan Tahun	Judul	Hasil
1	Atika, sumarni, 2017	Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak	Besar presentase anak yang mengonsumsi sayur buah sesuai anjuran 400 gr/hari yaitu 17,1% dari 41 anak.
2	Hadi, Abdul, 2018	Determinan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTsS) Nurul Ulum Peureulak 2017	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 89,1% konsumsi buah dan konsumsi sayur siswa kurang, 93,1% pengetahuan siswa kurang, 58,4% sikap siswa baik, 92,1% preferensi/kesukaan siswa baik, 98% ketersediaan buah dan sayur di lingkungan luar sekolah baik, 85,1% dukungan orang tua baik, serta 58,4% sikap dan anjuran guru kurang.
3	Mohammad, A., & Madanijah, S	Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor (2015).	Hasil penelitian menunjukkan Terdapat perbedaan yang nyata konsumsi buah anak berdasarkan suku dan pekerjaan ibu ($p < 0,05$). Pengetahuan gizi anak dan pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak, demikian pula uang saku,

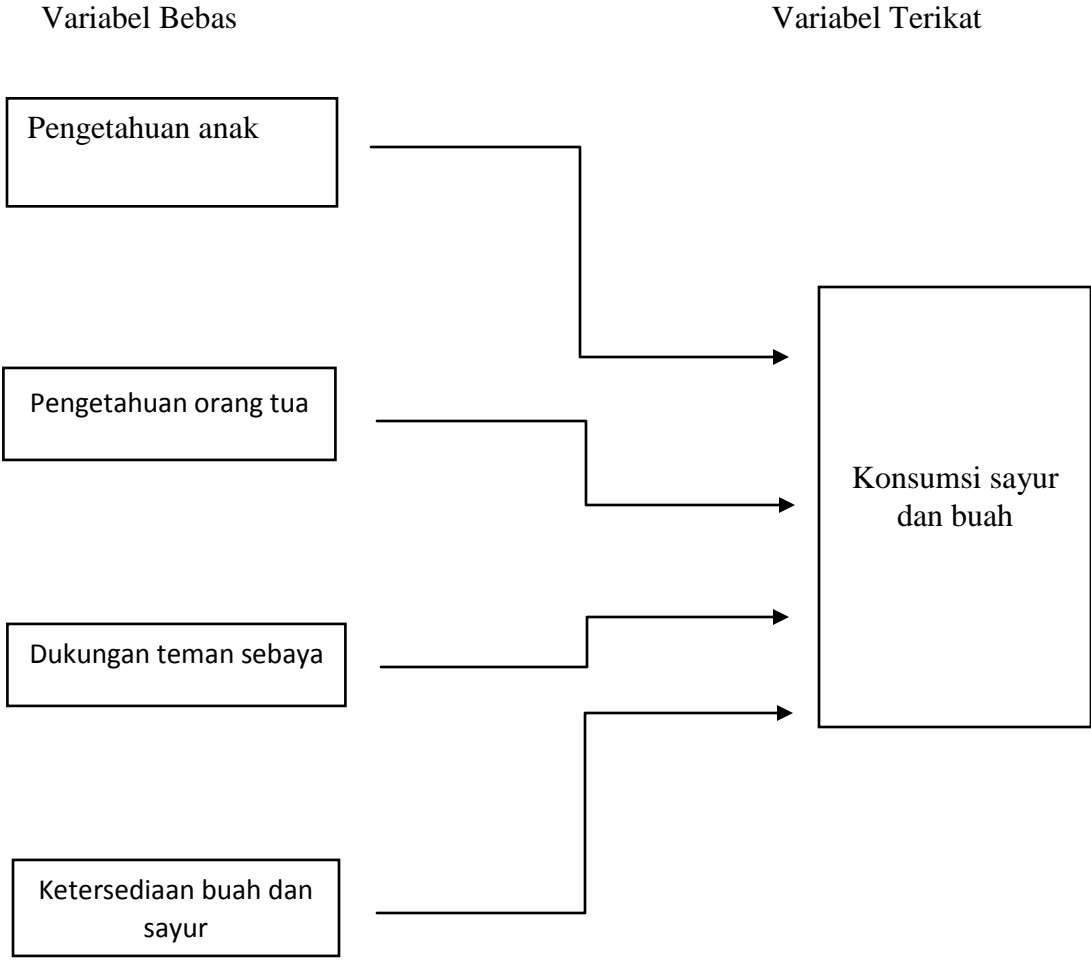
			ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak ($p < 0,05$).
4	Pakpahan, M., & Ayubi, D. (2018).	Determinan perilaku konsumsi sayur dan buah pada rumah tangga di kabupaten Samosir tahun 2016	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rumah tangga yang mengkonsumsi sayur dan buah 2-3 porsi/hari sebesar 17.1 %. Analisis multivariat menunjukkan determinan yang berpengaruh yaitu pengetahuan (p value 0.05, OR 2.81), dan penghasilan (p value 0.001, OR 4.14).
5	Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. A. W. (2017).	Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar.	Perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik yaitu 71,8%. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap dengan sikap ($p < 0,01$), pengetahuan gizi ($p < 0,01$), ketersediaan makanan ($p < 0,01$), keterpaparan media ($p < 0,01$), pendapatan orang tua ($p < 0,01$) , tetapi tidak terdapat hubungan dengan preferensi makanan ($p = 0,55$).

2.6 kerangka Teori



Sumber : Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010).

2.7 Kerangka Konsep



2.8 Hipotesa

Ha : Ada hubungan pengetahuan anak dengan konsumsi sayur dan buah

Ho : Tidak ada hubungan pengetahuan anak dengan konsumsi sayur dan buah

Ha : Ada hubungan pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah

Ho : Tidak ada hubungan tingkat ekonomi dengan konsumsi sayur dan buah

Ha : Ada hubungan dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah

Ho : Tidak ada hubungan dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah

Ha : Ada hubungan ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah

Ho : Tidak ada hubungan ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah.

2.9 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Konsumsi sayur dan buah	Frekuensi konsumsi buah dan sayur rata-rata dalam sehari	FFQ	wawancara	Cukup : bila Konsumsi buah ≥ 2 dan sayur ≥ 3 kali dalam sehari. Kurang : bila Konsumsi buah < 2 dan sayur < 3 kali dalam sehari (Depkes,2008)	Ordinal
2.	Pengetahuan anak	Pengetahuan anak tentang gizi yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah	Kuesioner	wawancara	Kurang jika benar $<60\%$. Baik jika benar $\geq 60\%$ (Dewi Lestari,2010)	Ordinal
3.	Pengetahuan orang tua	Pengetahuan ibu tentang gizi yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah	Kuesioner	wawancara	Kurang jika benar $<60\%$. Baik jika benar $\geq 60\%$ (Dewi Lestari, 2010)	Ordinal
4.	Dukungan teman sebaya.	Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya untuk mengkonsumsi sayur dan buah	Kuesioner	Wawancara	Sering jika dukungan ≥ 3 Jarang jika dukungan ≤ 3	Ordinal
5.	Ketersediaan sayur dan buah	Ketersediaan sayur dan buah di rumah setiap hari	Kuesioner	wawancara	Ada jika ketersediaan ≥ 3 Jarangjika ketersediaan ≤ 3	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional, yaitu penelitian yang hanya melakukan observasi, dengan metode cross sectional. Cross sectional yaitu suatu desain penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Dengan studi ini, akan diperoleh prevalensi atau efek suatu fenomena (variabel dependen) dihubungkan dengan penyebab (variabel independen). Variabel independen meliputi pengetahuan anak, pengetahuan orang tua, dukungan teman sebaya dan ketersediaan sayur dan buah. Variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

- a. Penelitian yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah akan dilaksanakan di SDN Rujukan 11 Lubuk Buaya.
- b. Waktu penelitian dari bulan Januari 2019 sampai bulan Juli 2019 yang dimulai dari survei pendahuluan, pengajuan judul, mempersiapkan proposal penelitian, konsultasi proposal penelitian, penelitian dan penyusunan hasil penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah murid kelas IV berjumlah 91 orang.

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel, jumlah sampel yang diambil untuk penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin seperti berikut (Arikunto, 2010).

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan : n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persen kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan (misalnya, 1%, 5%, 10%)

jadi sampel yang diambil untuk penelitian ini yaitu

$$n = 91 / 1 + 91 (0,1^2)$$

= 47,64 dibulatkan menjadi 48 orang

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling, accidental sampling yaitu pengambilan sampel secara aksiden dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat seseuai dengan konteks penelitian (Notoatmojo,2010).

Kriteria sampel inklusi dan ekslusi.

a. Kriteria Inklusi

1. Siswa bersedia menjadi responden
- 2.Siswa dapat berkomunikasi dengan baik
3. Bersedia untuk diwawancarai

b. Kriteria Ekslusi

1. Siswa tidak bersedia menjadi responden
2. Siswa tidak dapat berkomunikasi dengan baik
3. Tidak bersedia untuk diwawancarai

3.4 Data Primer

- a. Data pengetahuan siswa yang diperoleh melalui wawancara kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi siswa.
- b. Data pengetahuan orang tua yang diperoleh melalui wawancara kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada orang tua.
- c. Data jumlah konsumsi sayur dan buah yang diperoleh melalui wawancara kuesioner untuk mengetahui pola konsumsi meliputi jumlah sayur dan buah pada siswa.
- d. Data dukungan teman sebaya diperoleh melalui wawancara kuesioner.

3.4.1 Data Sekunder

Data jumlah murid kelas IV yang diperoleh dari tata usaha SDN 11 rujukan Lubuk Buaya.

3.4.2 Cara Pengumpulan Data

- a. Metode Pengamatan (Observasi)

Observasi pada penelitian ini dilakukan di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya yang ditujukan untuk mendapatkan informasi mengenai siswa kelas 4 B, C, D dan E.

- b. Metode Food Frequency

Metode food Frequency pada penelitian ini ditujukan untuk mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4 B, C, D dan E.

c. Metode Wawancara

Metode wawancara dalam penelitian ini dengan pengisian kuesioner tentang pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu, dukungan teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur.

3.5 Pengolahan dan Analisis Data

3.5.1 Pengolahan Data

Data, pengetahuan anak, pengetahuan ibu, pengaruh teman sebaya dan ketersediaan sayur dan buah diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner. Data jumlah sayur dan buah diolah secara manual dengan cara menghitung rata-rata konsumsi sayur dan buah perhari lalu dibandingkan dengan anjuran konsumsi sayur dan buah perhari menurut Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes,2014) selanjutnya diolah menggunakan SPSS. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah

- (1) Penyuntingan (editing) atau yang disebut juga tahap pemeriksaan data adalah proses peneliti memeriksa kembali data yang terkumpul untuk mengetahui apakah cukup baik dan dapat diolah dengan baik.
- (2) Pengcodean data (data coding)

Pemberian kode pada data adalah menterjemahkan data kedalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk angka. Tujuannya ialah untuk dapat dipindahkan kedalam sarana penyimpanan, misalnya komputer dan analisa berikutnya.

(3) Pemindahan data kekomputer (data entering)

Entry Data adalah proses pemindahan data dari fisik menjadi data digital yang dapat diolah oleh software, yang dimaksud data fisik adalah data yang ada di dokumen-dokumen kertas ataupun catatan lainnya. Data tersebut diketik dan dimasukkan ke dalam dokumen digital di komputer.

(4) Pembersihan data (data cleaning)

Data Cleaning atau Pembersihan data atau data menggosok adalah tindakan mendeteksi dan memperbaiki (atau menghapus) record korup atau tidak akurat dari mengatur catatan, tabel, atau database, yang digunakan terutama di database, istilah ini mengacu pada identifikasi tidak lengkap, tidak benar, tidak tepat, tidak relevan dll bagian data dan kemudian mengganti, memodifikasi atau menghapus data ini kotor.

(5) Penyajian data (data output).

Penyajian data merupakan salah satu kegiatan dalam pembuatan laporan hasil penelitian yang telah dilakukan agar dapat dipahami dan dianalisis sesuai dengan tujuan yang diinginkan, dapat kita sajikan dalam bentuk tabel.

3.5.2 Analisis Data

1) Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi atau distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel dependen (konsumsi buah dan sayur) dan variabel independen (pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu, ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya). Analisis univariat digunakan untuk menganalisa data yang disajikan secara deskriptif dengan menggunakan program SPSS.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisis data yang digunakan yaitu uji chi square karena variabel dependen dan independen berbentuk kategorik. Adapun rumus uji chi-square yaitu:

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan:

X^2 = Chi Square

O = Nilai observasi

E = Nilai ekspektasi

k = Jumlah kolom

b = Jumlah baris

Melalui uji statistik chi-square akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 yaitu jika diperoleh nilai $p \leq 0,05$, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen, dan jika diperoleh nilai $p > 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Dalam penelitian ini, semua variabel independen terdiri dari dua kategori, maka nilai p dapat dilihat dari nilai continuity correction pada uji chi-square. Untuk melihat kekuatan hubungan antara variabel dependen dan independen maka dilihat nilai Ratio Prevalens (RP). Bila nilai $RP = 1$ artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Jika nilai $RP > 1$ artinya variabel independen sebagai faktor risiko terhadap variabel dependen.

3.6 Etika Penelitian

Etika dalam penelitian merupakan salah satu hal yang penting dalam pelaksanaan penelitian, karena akan berhubungan dengan langsung dengan manusia. Etika penelitian harus sangat diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi yang harus dihormati dalam kegiatan penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lubuk Buaya adalah salah satu kelurahan di kecamatan koto Tengah. Koto Tengah merupakan sebuah kecamatan di kota Padang, sebelumnya kecamatan ini termasuk ke dalam wilayah kabupaten Padang Pariaman, berdasarkan PP nomor 17 tahun 1980 menjadi wilayah administrasi kota Padang, dengan kota kecamatan terletak di Lubuk Buaya.

Batas daerah kecamatan Koto Tengah sebagai berikut:

- a. Sebelah utara dengan kabupaten Padang Pariaman
- b. Sebelah selatan dengan Padang utara, Nanggalo, dan Kuranji
- c. Sebelah barat dengan Samudra Indonesia
- d. Sebelah timur dengan Kecamatan Pauh

4.2 Gambaran Umum SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya

Sekolah Dasar 11 rujukan merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di kecamatan Koto Tengah. SDN 11 rujukan memiliki bangunan yang terdiri dari 13 ruangan kelas, 1 perpustakaan, 1 ruangan UKS, 1 ruangan guru, 1 ruangan TU, 1 ruangan kepala sekolah, 1 kantin, dan memiliki lapangan olahraga.

4.3 Hasil Penelitian Univariat

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah, Pengetahuan Siswa, Ketersediaan Sayur dan Buah, Dukungan Teman Sebaya dan Pengetahuan Orang Tua Pada Siswa di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya Tahun 2019

No	Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
1	Konsumsi sayur		
	Kurang	46	95,8
	Cukup	2	4,2
	Total	48	100
2	Konsumsi buah		
	Kurang	38	79,2
	Cukup	10	20,8
	Total	48	100
3	Pengetahuan siswa		
	Rendah	33	68,8
	Tinggi	15	31,2
	Total	48	100
4	Ketersediaan sayur dan buah		
	Jarang	11	22,9
	Sering	37	77,1
	Total	48	100
5	Dukungan teman sebaya		
	Jarang	8	16,7
	Sering	40	83,3
	Total	48	100
6	Pengetahuan orang tua		
	Rendah	40	83,3
	Tinggi	8	16,7
	Total	48	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden kurang mengkonsumsi sayur sangat tinggi (95,8%), kurang mengkonsumsi buah sebagian besar(79,2%), yang mempunyai pengetahuan rendah sebagian besar(68,8%), sering tersediaan sayur dan buah dirumah sebagian besar

(77,1%), dukungan teman sebayasering sebagian besar (83,3%), dan pengetahuan orang tua yang rendah sebagian besar (83,3%).

4.4 Hasil Penelitian Bivariat

4.4.1 Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya

Hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4
Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur

Pengetahuan siswa	Konsumsi sayur				Total		p-value
	Kurang		Cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	33	100	0	0	33	100	0,032
Tinggi	13	86,7	2	13,3	15	100	
Total	46	95,8	2	4,2	48	100	

Dari tabel 4.4 diatas dapat diketahu siswa yang kurang mengkonsumsi sayur lebih besar (100%) pada siswa pengetahuan rendah dibanding dengan siswa yang pengetahuannya tinggi (86,7%). Dari uji *chi-square* didapat nilai $p=0,032 < 0,05$, Disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur Disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi sayur.

Tabel 4.5
Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah

Pengetahuan siswa	Konsumsi buah				Total		p-value
	Kurang		Cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	29	87,9	4	12,1	33	100	0,027
Tinggi	9	60	6	40	15	100	
Total	38	79,2	10	20,8	48	100	

Dari tabel 4.5 diatas dapat diketahui siswa yang kurang mengkonsumsi buah yang kuranglebih besar (87,9%) pada siswa yang memiliki pengetahuan rendah dibanding dengan siswa yang pengetahuannya tinggi (60%). Dari uji *chi-square* didapatnilai $p=0,027 < 0,05$ yang diberi arti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi buah

4.4.2 Hubungan Ketersediaan Sayur Dan Buah Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya

Hubungan ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 4.6 dan 4.7

Tabel 4.6
Hubungan Ketersediaan Sayur dengan Konsumsi Sayur

Ketersediaan sayur dan buah	Konsumsi sayur				Total		p-value
	kurang		Cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Jarang	11	100	0	0	11	100	0,43
Sering	35	94,6	2	5,4	37	100	
Total	46	95,8	2	4,2	48	100	

Dari tabel 4.6 diatas dapatdiketahui siswa yang kurang mengkonsumsi sayur lebih besar (100%) pada ketersediaan sayur yang jarang dibanding dengan siswa yang ketersediaan sayur sering (94,6).Dari uji *chi-square* didapatnilai $p=0,43>0,05$, Disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur.

Tabel 4.7
Hubungan Ketersediaan Buah dengan Konsumsi Buah

Ketersediaan sayur dan buah	Konsumsi buah				Total		p-value
	kurang		cukup		f	%	
	f	%	f	%			
Jarang	10	90,9	1	9,1	37	100	0,27
Sering	28	75,7	9	24,3	37	100	
Total	38	79,2	10	20,8	48	100	

Dari tabel 4.7 diatas dapat diketahuisiswa yang kurang mengkonsumsi buah lebih besar (90,9%) pada ketersediaan buah yang jarang dibanding dengan siswa yang ketersediaan buah sering (75,7%). Dari uji *chi-square* didapatnilai $p=0,27<0,05$ yang diberi arti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dengan konsumsi buah.

4.4.3 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya

Hubungan dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 4.8 dan 4.9

Tabel 4.8
Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur

Dukungan teman sebaya	Konsumsi sayur				Total		p-value
	kurang		cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Jarang	6	75	2	25	8	100	0,001
Sering	40	100	0	0	40	100	
Total	46	95,8	2	4,2	48	100	

Dari tabel 4.8 diatas dapat diketahui siswa yang kurang mengkonsumsi sayur lebih besar (100%) pada dukungan teman sebaya yang sering dibanding dengan siswa yang dukungan teman sebayanya jarang (75%). Dari uji *chi-square* didapat nilai $p=0,001 < 0,05$, Disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur.

Tabel 4.9
Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah

Dukungan teman sebaya	Konsumsi buah				Total		p-value
	Kurang		cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Jarang	4	50	4	50	8	100	0,026
Sering	34	85	6	15	40	100	
Total	38	79,2	10	20,8	48	100	

Dari tabel 4.9 diatas dapat diketahu siswa yang kurang mengkonsumsi buah lebih besar (85%) pada siswa yang dukungan teman sebaya sering, dibanding dengan siswa yang dukungan teman sebaya jarang (50%). Dari uji *chi-square* didapat nilai $p=0,026 < 0,05$ yang diberi arti terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah.

4.4.4 Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Pada Siswa SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya

Hubungan pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 4.10 dan 4.11

Tabel 4.10
Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur

Pengetahuan ortu	Konsumsi sayur				Total		p-value
	Kurang		Cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	40	100	0	0	40	100	0,001
Tinggi	6	75	2	25	8	100	
Total	46	95,8	2	4,2	48	100	

Dari tabel 4.10 diatas dapat diketahui siswayang kurang mengkonsumsi sayur lebih besar (100%) pada pengetahuan orang tua yang rendah dibanding dengan siswa yang pengetahuan orang tuanya tinggi (75%). Dari uji *chi-square* didapat nilai $p=0,001 < 0,05$, Disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur.

Tabel 4.11
Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Konsumsi Buah

Pengetahuan ortu	Konsumsi buah				Total		p-value
	Kurang		Cukup				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	34	85	6	15	40	100	0,026
Tinggi	4	50	4	50	8	100	
Total	38	79,8	10	20,8	48	100	

Dari tabel 4.11 diatas dapat diketahui siswa yang kurang mengkonsumsi buah lebih besar (85%) pada siswa yang pengetahuan orang tuanya rendah, dibanding dengan siswa yang pengetahuan orang tuanya tinggi (50%). Dari uji *chi-square*

didapatnilai $p=0,026 < 0,05$ yang diberi arti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan orang tua dengan konsumsi buah.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dari penelitian ini. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu saat diwawancarai menggunakan kuesioner responden menjawab pertanyaan dengan kurangnya sungguh-sungguh, dan untuk mengukur tingkat konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini menggunakan alat ukur FFQ yang mana disini membutuhkan daya ingat responden untuk mengingatkan kembali jenis dan jumlah sayur dan buah yang ia konsumsi.

5.2 Pembahasan Univariat

Hasil pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 rujukan Lubuk Buaya sebagai berikut:

5.2.1 Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebanyak 46 siswa (95,8%) kurang mengkonsumsi sayur dan sebanyak 38 siswa (79,2%) kurang mengkonsumsi buah.

Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga. Buah merupakan bagian dari tanaman yang

strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau bagian dari bunga (Farida, 2010).

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu pesan gizi seimbang. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok anak balita dan anak usia sekolah 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), (Kemenkes, 2014).

5.2.2 Pengetahuan Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebanyak 33 siswa (68,8%) mempunyai pengetahuan rendah.

Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang mempermudah terwujudnya praktek (L.Green, 1980, Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan merupakan pola pikir seseorang terhadap suatu objek, sehingga akan mengubah perilaku seseorang.

Jika seseorang memiliki pengetahuan tentang gizi yang cukup, maka meningkat pengetahuan tentang kebutuhan zat gizi. Sehingga dapat memiliki kemampuan untuk memilih makanan yang baik untuk tubuhnya (Adriana, 2012).

5.2.3 Ketersediaan Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ketersediaan sayur dan buah dirumah sering tersedia yaitu sebesar 77,1%.

Ketersediaan termasuk faktor pendukung untuk mewujudkan perilaku (L.Green ,1980, Notoatmodjo,2010). Tersedianya sayur dan buah dirumah sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan dirumah.

5.2.4 Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan faktor dukungan teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah sering yaitu sebesar(83,3%).

Dukungan teman sebaya merupakan faktor pendorong perilaku.Perilaku orang lebih banyak dipengaruhi orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang itu penting menurutnya maka apa yang ia katakan atau perbuatannya cenderung dicontoh (L.Green,1980, Notoatmodjo,2010).

5.2.5 Pengetahuan Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan sebanyak 40 orang tua (83,3%) mempunyai pengetahuan gizi rendah.

Orang tua merupakan sektor utama dalam menciptakan perilaku anak, semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki orang tua maka pola pikir

yang dimiliki tentu baik. Sehingga dapat memberikan contoh dan memotivasi anak agar memakan makanan yang baik dan sehat untuk tubuhnya.

5.3 Pembahasan Bivariat

5.3.1 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan persentase kurang mengkonsumsi sayur sebesar (100%) pada siswa yang memiliki pengetahuan rendah, terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi sayur ($p=0,032$) Sedangkan persentase kurang mengkonsumsi buah sebesar (87,9%) pada siswa yang mempunyai pengetahuan rendah, terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah ($p=0,027$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hadi (2018) tentang Determinan Konsumsi Buah dan Sayur di Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTsS) Nurul Ulum Peureulak yaitu adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mohammad, A. (2015) tentang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar di Bogor yaitu, ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah.

Pengetahuan merupakan pola pikir seseorang terhadap suatu objek, sehingga akan mengubah perilaku seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan tentang gizi yang cukup, maka meningkat pengetahuan tentang kebutuhan zat gizi. Sehingga dapat memiliki kemampuan untuk memilih makanan yang baik untuk tubuhnya (Adriana,2010).

Rendahnya pengetahuan menyebabkan siswa kurang konsumsi sayur dan buah, adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan dan informasi. Dari hasil wawancara diketahui pengetahuan yang paling tinggi diketahui siswa adalah pengetahuan tentang manfaat buah terhadap tubuh, sedangkan pengetahuan yang belum diketahui tentang manfaat serat dan dampak kekurangan vitamin A.

5.3.2 Hubungan Ketersediaan Sayur dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan persentase kurang mengkonsumsi sayur sebesar (94,6%) pada ketersediaan sayur dan buah yang sering. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur ($p=0,43$) Sedangkan persentase konsumsi buah kurang sebesar (75,7%) pada ketersediaan buah yang sering, Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah dengan konsumsi buah ($p=0,27$).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Windi (2016) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah

dasar di Semarang, yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian juga ditunjang oleh penelitian Elly (2017) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja yang tinggal di rumah kos di kota Tarutung, yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah.

Tidak ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah, karena dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, prevelensi atau kesukaan. Dari hasil wawancara menunjukkan setiap hari dirumah sering tersedia sayuran, tetapi siswa tidak mengkonsumsi buah setiap hari. Sayur yang paling sering dikonsumsi siswa yaitu kangkung, kacang panjang, toge, bayam, dan wortel. Sedangkan sayur yang jarang dikonsumsi siswa yaitu nangka, labu siam, daun ubi, sawi dan buncis. Konsumsi buah yang paling sering yaitu papaya, semangka, pisang, jeruk dan salak. Sedangkan konsumsi buah yang paling jarang dikonsumsi yaitu rambutan, anggur, mangga, apel, pear dan alpukat.

5.3.3 Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan persentase konsumsi sayur kurang sebesar (100%) pada dukungan teman sebaya yang sering, Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi sayur ($p=0,001$) Sedangkan persentase konsumsi buah kurang sebesar (85%) pada dukungan teman sebaya yang sering, Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan konsumsi buah ($p=0,026$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhani (2017) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja putri di SMPN 3 Surakarta yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah.

Ketika anak mulai sekolah tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makanan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi. Teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu, yaitu dalam memilih jenis makanan, seseorang akan mengikuti teman sebayanya (Savitri, 2003).

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor pendorong untuk terbentuknya perilaku. Dari hasil wawancara diketahui dukungan teman sebaya yang paling sering adalah mengingatkan bahwa konsumsi sayur dan buah itu

sangat penting bagi kesehatan, sedangkan dukungan yang paling jarang adalah teman selalu mengajak mengkonsumsi buah.

5.3.4 Hubungan Pengetahuan Orang Tua dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan persentase kurang mengkonsumsi sayur sebesar (100%) pada siswa yang pengetahuan orang tuanya rendah. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur ($p=0,001$), Sedangkan kurang mengkonsumsi buah sebesar (85%) pada siswa yang pengetahuan orang tuanya rendah, terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah ($p=0,026$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Atika (2017) tentang Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian juga ditunjang oleh penelitian Windi (2016) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di Semarang, yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah.

Kurangnya pengetahuan tentang suatu makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi

makanan sehat dan akan berdampak pada masalah kesehatannya. Dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan langkah awal dalam terbentuknya perilaku konsumsi seorang sehingga dapat dijadikan landasan dalam memilih makanan sehat seperti konsumsi sayur dan buah (Notoadmodjo,2010).

Menurut Ramussen (2011), sebagian besar anak-anak belajar mengonsumsi sayur dan buah dari anggota keluarganya yang suka mengonsumsi sayur dan buah. Faktor orangtua merupakan faktor yang sangat penting dalam konsumsi sayur dan buah pada anak, karena anak sering berada di rumah sehingga ketika makan pun tergantung dengan apa yang disediakan di rumah (Pearson, 2008)

Pengetahuan orang tua yang rendah menyebabkan anak kurang mengonsumsi sayur dan buah, karena orang tua tidak mempunyai kemampuan untuk mendorong atau memotivasi anak agar mengonsumsi sayur dan buah. Pengetahuan orang tua yang rendah juga mempengaruhi perilaku konsumsi anak karena orang tua tidak mampu mencontohkan perilaku konsumsi yang baik. Dari hasil wawancara diketahui banyak orang tua yang mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang kandungan buah dan sayur, akan tetapi orang tua belum mengetahui tentang penyakit yang timbul akibat kekurangan vitamin, mineral, dan serat.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 rujukan Lubuk Buaya tahun 2019 yaitu :

- a. Sebanyak 46 siswa (95,8%) kurang mengkonsumsi sayur dan sebanyak 38 siswa (79,2%) kurang mengkonsumsi buah.
- b. Sebanyak 33 siswa (68,8%) mempunyai pengetahuan rendah.
- c. Ketersediaan sayur dan buah dirumah lebih sering tersedia (77,1%).
- d. Dukungan teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah lebih sering (83,3%) .
- e. Sebanyak 40 orang tua (83,3%) mempunyai pengetahuan rendah.
- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswa, dukungan teman sebaya, dan pengetahuan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 rujukan Lubuk Buaya tahun 2019
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 11 rujukan Lubuk Buaya tahun 2019.

6.2 Saran

a. Bagi Sekolah

Perlu diadakan program tentang peyuluhan dengan bentuk yang menarik bagi siswa dengan tema manfaat konsumsi sayur dan buah serta anjuran konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam mengonsumsi sayur dan buah .

b. Bagi Orang Tua

Perlu memberi motivasi dan pendidikan kepada anak agar mengonsumsi sayur dan buah. Menjadikan buah dan sayur menu favorit keluarga dengan teknik yang menarik dan bermacam-macam agar tidak membosankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana D. (2010). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. *Amerta Nutrition*, 1(3), 236-242.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astawan, M. 2008. *Sehat Dengan Sayur*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Cakrawati, D, & Mustika. (2014) *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Depkes R.I., 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Dewi dan Wawan. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Prilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Farida, Ida. 2010. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah di Kota Bekasi*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hadi, A. (2018). *Determinan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTsS) Nurul Ulum Peureulak 2017*.
- Horne, P.J.; Greenhalgh, J.; Erjavec, M.; Lowe, C.F.; Viktor, S.; & Whitaker, C.J. 2010. *Increasing Pre-school Children's Consumption of Fruit and Vegetable, a Modeling and Rewards Intervention*. *Appetite*, 56, (2) 375-385.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Bakti Husada. Jakarta.
- Khomsan, Ali dan Faisal Anwar. 2008. *Sehat Itu Mudah*. Hikmah: Jakarta. Hal.34.

- McWilliams, Margaret. 1993. *Nutrition for The Growing Years. Edisi ke-5. California : Plycom Press.*
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(1).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta. Rineka Cipta.
- Pakpahan, M., & Ayubi, D. (2018). Determinan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Rumah Tangga di Kabupaten Samosir Tahun 2016 (*determinant of vegetables and fruit consumption behavior in households in samosir district, year 2016*). *Nursing current jurnal keperawatan*, 5(1), 1-13.
- Pearson, Natalie, et al. (2008). *Parenting Styles, Family Stucture and Adolescent Dietary Behavior. Public Health Nutrition*, 13(8).1245-1253.
- Putra, W.K. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9-16.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.* Pustaka Populer Obor : Jakarta.
- Ramussen, et al. (2011). *Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents : A Review of The Literature. Part II : Qualitative*

Studies. International Of Behavioral Nutrition and Physical Activity
2011,8:112.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes). 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar
2013. Badan Litbangkes, Depkes RI, 2013. Jakarta.

Riyadi, Sujono & Sukarmin. 2009. Asuhan Keperawatan Pada Anak, Yogyakarta-.
Graha Ilmu.

Ruwaidah, Amin. 2007. Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur
serta Solusi Penyembuhannya. Diakses pada 15 April 2010 dari
www.healindonesia.com/2009/05/15/

Sianturi, Elly. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan
Buah pada Remaja yang Tinggal di Rumah Kos Kota Tarutung Tahun 2017.

Wirakusumah, Emma S. 2013. Jus sehat Buah & Sayuran. Jakarta : Penebar Swadaya.

World Health Organization (2003). *Fruit and Vegetable intake in a Sample of 11-
year-old Children in 9 European Countries : The Pro Children Cross-Sectional
Survey. Ann Nutr Metab. Jul-Aug;49:236-245. Epub 2005 Jul 28.*

Lampiran 1

Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Nama orang tua

Ayah :

Ibu :

Pekerjaan Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Pendidikan terakhir

Ayah :

Ibu :

A. Pengetahuan Siswa

1. Sayur dan buah banyak mengandung...
 - a. Vitamin
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
2. Sayur wortel banyak mengandung vitamin...
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin D

3. Makanan yang sehat adalah makanan yang banyak mengandung gizi yang seimbang. Yang termasuk zat pembangun tubuh adalah...
 - a. Tahu, tempe, ikan, dan daging
 - b. Nasi, jagung, roti, dan singkong
 - c. Bayam, kangkung, sawi, dan kacang
4. Gizi yang banyak terdapat pada nasi adalah...
 - a. Lemak
 - b. Mineral
 - c. Karbohidrat
5. Penyakit yang timbul akibat kekurangan vitamin C adalah...
 - a. Sariawan
 - b. Gatal-gatal
 - c. Beri-beri
6. Sayur dan buah kaya akan zat gizi, selain zat gizi sayur dan buah juga mengandung...
 - a. Serat
 - b. asam
 - c. Zat besi
7. Vitamin A sangat berfungsi untuk kesehatan.....
 - a. Tulang
 - b. Gusi
 - c. Mata
8. Asupan sayuran yang mengandung serat, memberi kebaikan kepada kesehatan organ apa?
 - a. Usus
 - b. Mata
 - c. Jantung
9. Kandungan nutrisi yang banyak terdapat dalam sayuran berdaun hijau adalah?
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Vitamin dan mineral

10. Kandungan zat gizi karbohidrat banyak terdapat dalam sayuran jenis apa?
- Sayuran padi dan umbi (seperti gandum)
 - Sayuran berdaun hijau (seperti bayam)
 - Sayuran polong atau bijian (seperti buncis)
11. Buah yang dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin C kita, kecuali..
- Jeruk
 - Jambu biji
 - Salak
12. Agar tubuh kita sehat dan bugar, kita harus mengonsumsi...
- Nugget
 - Buah
 - Es krim
13. Anak sekolah merupakan usia yang sangat cepat pertumbuhan dan berkembang, untuk itu kita harus mengonsumsi zat gizi yang seimbang, berikut contoh pesan gizi seimbang adalah..
- Tidak berolah raga
 - Mengonsumsi garam berlebihan
 - Mengonsumsi sayur dan buah
14. Sayur bayam merupakan sayur yang kaya akan vitamin..
- Vitamin B
 - Vitamin E
 - Vitamin D
15. Tomat kaya akan vitamin..
- Vitamin K
 - Vitamin A
 - Vitamin D
16. Buah dan sayur yang tinggi vitamin A berwarna
- Merah dan putih
 - Biru dan coklat muda
 - Kuning-oranye dan hijau tua

17. Sayur apayang paling banyak mengandung zat besi?
- Labu siam
 - Buncis
 - Bayam
18. Dampak kekurangan buah dan sayur adalah
- Sesak napas
 - Daya tahan tubuh menurun
 - Sakit maag
19. Buah dan sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung..
- Vitamin
 - Serat
 - Lemak
20. Dampak kekurangan vitamin A adalah
- Rabun senja
 - Sariawan
 - Gatal-gatal

B. Ketersediaan Sayuran dan Buah

1. Apakah dirumah saudara selalu tersedia sayur ?
- Ya
 - Tidak
- Jika iya, dalam bentuk apa? _____
2. Apakah di rumah menyediakan makanan yang mengandung sayuran?
- Ya
 - Tidak
- Jika iya, dalam bentuk apa? _____
3. Apakah ibu selalu memasak menu sayuran setiap hari?
- Ya
 - Tidak

4. Apakah di rumah Saudara/i selalu tersedia buah setiap hari?

- a. Ya
- b. Tidak

5. Apakah saudara/i selalu mengkonsumsi buah setiap hari?

- a. Ya
- b. Tidak.

C . Dukungan teman sebaya

1. Teman saya selalu menyarankan agar saya selalu mengkonsumsi sayur dan buah

- a. Ya
- b. Tidak

2. Setiap kami jajan teman saya selalu mengajak membeli buah

- a. Ya
- b. Tidak

3. Teman saya sering mengingatkan bahwa mengkonsumsi sayur dan buah itu sangat penting bagi kesehatan.

- a. Ya
- b. Tidak

4. Teman saya sangat suka mengkonsumsi sayur dan buah, jadi saya termotivasi untuk mengkonsumsi sayur dan buah.

- a. Ya
- b. Tidak

5. Teman saya selalu mengajak saya mengkonsumsi buah agar tubuh saya tidak kekurangan vitamin, serat, dan mineral.

- a. Ya
- b. Tidak

D. Pengetahuan Orang Tua

1. Apakah manfaat dari mengonsumsi sayuran dan buah?
 - a. Sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur
 - b. Untuk menjaga kesehatan
 - c. Dapat mengenyangkan perut
2. Apakah zat gizi yang terkandung dalam sayuran dan buah?
 - a. Karbohidrat
 - b. Vitamin, mineral dan serat
 - c. Lemak
3. Apakah 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. Apakah 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. Agar tubuh kita terhindar penyakit berbahaya seperti kanker usus dan konstipasi hebat ,zat gizi apakah yang harus kita konsumsi ?
 - a. Vitamin ,serat dan mineral
 - b. Mineral, lemak, dan serat
 - c. Protein, mineral, vitamin
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. Sayur merupakan sumber vitamin B kompleks, berikut ini sayur yang kaya akan gizi vitamin B adalah...
 - a. Bayam
 - b. Nangka
 - c. Tauge
10. Penyakit yang dapat ditimbulkan akibat kekurangan vitamin, mineral, dan serat sangat beragam, penyakit kanker kolon merupakan penyakit yang diakibatkan oleh...
 - a. Kekurangan asupan kalori
 - b. Kekurangan asupan mineral
 - c. Kekurangan asupan serat.
11. Buah dan sayur dapat mencegah kanker (misalnya kanker payudara) karena mengandung
 - a. Antibiotik
 - b. Antioksidan
 - c. Fosfor
12. Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan
 - a. Susah dicerna
 - b. Vitamin dan mineral berkurang
 - c. Bertambah lezat
13. Cara yang dilakukakan agar kadar vitamin C pada buah dan sayur adalah ...
 - a. Dimasak dengan suhu yang tinggi dan lama
 - b. Direndam dalam air
 - c. Disimpan didalam lemari pendingin

14. Cara mengonsumsi buah yang paling baik adalah

 - a. Diolah menjadi jus buah
 - b. Diolah menjadi manisan
 - c. Dimakan dalam keadaan segar

15. Dampak dari kekurangan vitamin B yaitu..

 - a. Beri-beri
 - b. Osteoporosis
 - c. Sariawan

Lampiran 2

**FORMULIR FREKUENSI MAKANAN
MENURUT JENIS BAHAN-BAHAN MAKANAN**

Jenis bahan makan	Frekuensi			Ukuran rumah tangga	Gram
	Hari	Minggu	Bulan		
Sayuran					
bayam					
kangkung					
Daun ubi					
Sawi					
Kacang panjang					
wortel					
Nangka					
Buncis					
Toge					
Labu siam					
lainnya					
Buah					
Apel					
Anggur					
Jambu biji					
Jeruk					
Salak					
Rambutan					
semangka					
Papaya					
Mangga					
Pear					
Alpukat					
Pisang					
Lainnya					

Keterangan : Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai

Lampiran 3 MASTER TABEL

No	Nama Responden	As. Sayur	AKG	(%)	Kategori	kode	As. Buah	AKG	(%)	Kategori	kode	P.siswa	Kode	k.sedia	kode	dkngan	kode	p.ortu	kode
1	Nabil	33,36	250	13,34	Kurang	0	62,81	150	41,87	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
2	Gifan	59,49	250	23,79	Kurang	0	100,8	150	67,24	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Tinggi	1
3	Dafa	33,36	250	13,34	Kurang	0	99,32	150	66,21	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Tinggi	1
4	Monika	67,4	250	26,96	Kurang	0	129,9	150	86,61	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
5	Nadifa az	74,24	250	29,69	Kurang	0	110,2	150	73,52	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
6	Resti a	66,15	250	26,46	Kurang	0	100,7	150	67,13	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
7	Cut ais	40,68	250	16,27	Kurang	0	88,54	150	59,02	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
8	Viersha	73,86	250	29,54	Kurang	0	80,3	150	53,53	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
9	Fadel	77,1	250	30,84	Kurang	0	111,1	150	74,11	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
10	Radiatullyna	109,9	250	43,98	Kurang	0	189,0	150	126	Kurang	0	Tinggi	1	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
11	M Farhan	99	250	39,6	Kurang	0	150	150	100	cukup	1	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
12	Binoro	71,4	250	28,56	Kurang	0	140	150	93,33	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
13	Zaskia F	67,11	250	26,84	Kurang	0	154,9	150	103,2	Cukup	1	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
14	Yoga Fasha	63,78	250	25,51	Kurang	0	274	150	182,6	Cukup	1	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
15	Fahri Ibrahim	49,5	250	19,8	Kurang	0	170,9	150	113,9	Cukup	1	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
16	Jingga F	85,68	250	19,80	Kurang	0	119,4	150	79,62	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
17	Vonia Luna	71,4	250	28,56	Kurang	0	124,9	150	83,33	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
18	William M	71,4	250	28,56	Kurang	0	140,2	150	93,52	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
19	Alfy dh	77,1	250	30,84	Kurang	0	93,72	150	62,48	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
20	Roodi	67,11	250	26,84	Kurang	0	115,5	150	77,05	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
21	M Alif	99	250	39,6	Kurang	0	134,4	150	89,66	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
22	Ikram Zalvi	88,05	250	35,22	Kurang	0	156,1	150	104,1	Cukup	1	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
23	Fikry rd	85,68	250	34,27	Kurang	0	118,6	150	79,1	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
24	Farhan rp	88,05	250	35,22	Kurang	0	109,6	150	73,07	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
25	Olivia	99	250	39,6	Kurang	0	138,6	150	92,44	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
26	Putri Ola	66,83	250	26,73	Kurang	0	115,9	150	77,28	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
27	Faizah K	88,05	250	35,22	Kurang	0	84,23	150	56,15	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
28	M Abil	51,82	250	20,72	Kurang	0	93,81	150	62,54	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Jarang	0	Rendah	0
29	Putri Junita	77,1	250	30,84	Kurang	0	76,39	150	50,92	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
30	Athafariq	56,38	250	22,55	Kurang	0	100,9	150	67,28	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
31	Mesya Rani	78,06	250	31,22	Kurang	0	128	150	85,37	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
32	Radina s	36,56	250	14,62	Kurang	0	79,19	150	52,79	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
33	Alfa dieno	52,83	250	21,13	Kurang	0	92,34	150	61,56	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Sering	1	Tinggi	1
34	Ahmad rahil	79,66	250	31,86	Kurang	0	161	150	107,3	Cukup	0	Rendah	0	Sering	1	Jarang	0	Tinggi	1
35	Widya	95,67	250	38,26	Kurang	0	121,7	150	81,13	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Jarang	0	Rendah	0
36	Hamzah	259,4	250	103,7	Cukup	1	346,4	150	230	Cukup	1	Tinggi	1	Sering	1	Jarang	0	Tinggi	1
37	Raihan	128,5	250	51,40	Kurang	0	223,5	150	149	Cukup	1	Tinggi	1	Sering	1	Jarang	0	Tinggi	1
38	Alisya keken	402,8	250	161,1	Kurang	0	127	150	84,72	Kurang	0	Tinggi	1	Sering	1	Jarang	0	Tinggi	1
39	Nazhifah	14,28	250	5,71	Kurang	0	383,2	150	255	Cukup	1	Tinggi	1	Sering	1	Jarang	0	Tinggi	1
40	Lutliah	73,77	250	29,50	Kurang	0	62,72	150	41,26	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Jarang	0	Rendah	0
41	Khesya as	46,17	250	18,46	Kurang	0	128,8	150	85,88	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
42	Zahwa	259,4	250	103,7	Cukup	1	156,1	150	104,1	Cukup	1	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
43	Cyntya	128,5	250	51,40	Kurang	0	118,6	150	79,1	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
44	Callysta	402,8	250	161,1	Kurang	0	109,6	150	73,07	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
45	Gilang	14,28	250	5,71	Kurang	0	138,6	150	92,44	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
46	Mayang	73,77	250	29,50	Kurang	0	115,9	150	77,28	Kurang	0	Rendah	0	Sering	1	Sering	1	Rendah	0
47	Anggun	14,28	250	5,71	Kurang	0	76,39	150	50,92	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0
48	Fiorenza	73,77	250	29,50	Kurang	0	100,9	150	67,28	Kurang	0	Rendah	0	Jarang	0	Sering	1	Rendah	0

Lampiran 4

1. Univariat

Statistics

	Pengetahuan siswa	ketersediaan	dukungan	Pengetahuan ortu	sayur	buah
N Valid	48	48	48	48	48	48
Missing	0	0	0	0	0	0

Pengetahuan siswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	33	68.8	68.8	68.8
tinggi	15	31.2	31.2	100.0
Total	48	100.0	100.0	

ketersediaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid jarang	11	22.9	22.9	22.9
sering	37	77.1	77.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

dukungan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid jarang	8	16.7	16.7	16.7
sering	40	83.3	83.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Pengetahuan orang tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	40	83.3	83.3	83.3
	tinggi	8	16.7	16.7	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

sayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	46	95.8	95.8	95.8
	cukup	2	4.2	4.2	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	38	79.2	79.2	79.2
	cukup	10	20.8	20.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

2. Bivariat

Crosstab

			sayur		Total
			kurang	cukup	
Pengetahuan siswa	rendah	Count	33	0	33
		Expected Count	31.6	1.4	33.0
		% within pengetahuan siswa	100.0%	.0%	100.0%
	tinggi	Count	13	2	15
		Expected Count	14.4	.6	15.0
		% within pengetahuan siswa	86.7%	13.3%	100.0%
Total	Count	46	2	48	
	Expected Count	46.0	2.0	48.0	
	% within pengetahuan siswa	95.8%	4.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.591 ^a	1	.032	.093	.093
Continuity Correction ^b	1.859	1	.173		
Likelihood Ratio	4.847	1	.028		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	4.496	1	.034		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .63.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			buah		Total
			kurang	cukup	
pengetahuansiswa	rendah	Count	29	4	33
		Expected Count	26.1	6.9	33.0
		% within pengetahuansiswa	87.9%	12.1%	100.0%
	tinggi	Count	9	6	15
		Expected Count	11.9	3.1	15.0
		% within pengetahuansiswa	60.0%	40.0%	100.0%
Total		Count	38	10	48
		Expected Count	38.0	10.0	48.0
		% within pengetahuansiswa	79.2%	20.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.860 ^a	1	.027		
Continuity Correction ^b	3.316	1	.069		
Likelihood Ratio	4.561	1	.033		
Fisher's Exact Test				.051	.037
Linear-by-Linear Association	4.758	1	.029		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.13.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			sayur		Total
			kurang	cukup	
ketersediaan	jarang	Count	11	0	11
		Expected Count	10.5	.5	11.0
		% within ketersediaan	100.0%	.0%	100.0%
	sering	Count	35	2	37
		Expected Count	35.5	1.5	37.0
		% within ketersediaan	94.6%	5.4%	100.0%
Total	Count	46	2	48	
	Expected Count	46.0	2.0	48.0	
	% within ketersediaan	95.8%	4.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.620 ^a	1	.431		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	1.067	1	.302		
Fisher's Exact Test				1.000	.590
Linear-by-Linear Association	.608	1	.436		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .46.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			buah		Total
			kurang	cukup	
ketersediaan	jarang	Count	10	1	11
		Expected Count	8.7	2.3	11.0
		% within ketersediaan	90.9%	9.1%	100.0%
	sering	Count	28	9	37
		Expected Count	29.3	7.7	37.0
		% within ketersediaan	75.7%	24.3%	100.0%
Total		Count	38	10	48
		Expected Count	38.0	10.0	48.0
		% within ketersediaan	79.2%	20.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.193 ^a	1	.275	.416	.262
Continuity Correction ^b	.448	1	.503		
Likelihood Ratio	1.371	1	.242		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	1.168	1	.280		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.29.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			sayur		Total
			kurang	cukup	
dukungan jarang	Count	6	2	8	
	Expected Count	7.7	.3	8.0	
	% within dukungan	75.0%	25.0%	100.0%	
sering	Count	40	0	40	
	Expected Count	38.3	1.7	40.0	
	% within dukungan	100.0%	.0%	100.0%	
Total	Count	46	2	48	
	Expected Count	46.0	2.0	48.0	
	% within dukungan	95.8%	4.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.435 ^a	1	.001	.025	.025
Continuity Correction ^b	5.113	1	.024		
Likelihood Ratio	7.630	1	.006		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	10.217	1	.001		
N of Valid Cases ^b	48				

- a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .33.
- b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			buah		Total
			kurang	cukup	
dukungan	jarang	Count	4	4	8
		Expected Count	6.3	1.7	8.0
		% within dukungan	50.0%	50.0%	100.0%
	sering	Count	34	6	40
		Expected Count	31.7	8.3	40.0
		% within dukungan	85.0%	15.0%	100.0%
Total	Count	38	10	48	
	Expected Count	38.0	10.0	48.0	
	% within dukungan	79.2%	20.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.952 ^a	1	.026		
Continuity Correction ^b	3.057	1	.080		
Likelihood Ratio	4.220	1	.040		
Fisher's Exact Test				.047	.047
Linear-by-Linear Association	4.848	1	.028		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.67.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			sayur		Total
			kurang	cukup	
Pengetahuan ortu	rendah	Count	40	0	40
		Expected Count	38.3	1.7	40.0
		% within pengetahuanortu	100.0%	.0%	100.0%
	tinggi	Count	6	2	8
		Expected Count	7.7	.3	8.0
		% within pengetahuanortu	75.0%	25.0%	100.0%
Total	Count	46	2	48	
	Expected Count	46.0	2.0	48.0	
	% within pengetahuanortu	95.8%	4.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.435 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	5.113	1	.024		
Likelihood Ratio	7.630	1	.006		
Fisher's Exact Test				.025	.025
Linear-by-Linear Association	10.217	1	.001		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .33.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

			buah		Total
			kurang	cukup	
Pengetahuan ortu	rendah	Count	34	6	40
		Expected Count	31.7	8.3	40.0
		% within pengetahuanortu	85.0%	15.0%	100.0%
	tinggi	Count	4	4	8
		Expected Count	6.3	1.7	8.0
		% within pengetahuanortu	50.0%	50.0%	100.0%
Total	Count	38	10	48	
	Expected Count	38.0	10.0	48.0	
	% within pengetahuanortu	79.2%	20.8%	100.0%	

Chi-Square Tests


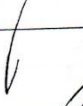





	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	4.952 ^a	1	.026		
Continuity Correction ^b	3.057	1	.080		
Likelihood Ratio	4.220	1	.040		
Fisher's Exact Test				.047	.047
Linear-by-Linear Association	4.848	1	.028		
N of Valid Cases ^b	48				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.67.

b. Computed only for a 2x2 table

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS SUMBAR
LEMBAR KONSULTASI


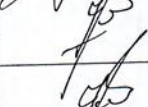
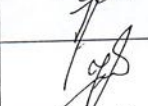
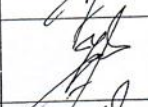



Nama Mahasiswa : Dina Safari
 NIM : 1513211007
 Pembimbing I : Erina Masri, M.Biomed
 Judul Proposal : Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya Tahun 2019

Bimbingan ke	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	Selasa /16/7/19	Bab 5	
II	Kamis /18/7/19	Revisi bab 5	
III	Jum'at /26/7/19	Bab 6-7	
IV	Senin /29/7/19	Revisi I	
V	Selasa /30/7/19	Revisi II	
VI	Rabu /31/7/19	Revisi III	
VII	Kamis /01/8/19	ACC	

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS SUMBAR

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dina Safari
 NIM : 1513211007
 Pembimbing II : Yen Sasnidar,S,Gz
 Judul Proposal : Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya Tahun 2019

Bimbingan ke	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
I	Jumat/19/7/19	Perbaikan tabel	
II	Selasa /23/7/19	Perbaikan daftar isi	
III	Jumat /26/7/19	Perbaikan paragraf	
IV	Senin /29/7/19	Perbaikan penulisan	
V	Selasa /30/7/19	Perbaikan	
VI	Rabu/31/7/19	Perbaikan Spasi	
VII	Kamis/01/08/19	ACC	

Lampiran 9 Dokumentasi





