

TUGAS AKHIR
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
REMAJA DI MAN 1 PADANG



SELFIMAWADDAH

222110190

PROGRAM STUDI D-III GIZI
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
2025

TUGAS AKHIR
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI
REMAJA DI MAN 1 PADANG

Diajukan ke Program Studi Diploma 3 Gizi Kemenkes Poltekkes Padang Sebagai
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Gizi.



Kemenkes
Poltekkes Padang

SELF MAWADDAH

222110190

PROGRAM STUDI D-III GIZI
JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG
2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir "Gambaran Tingkat pengetahuan, sikap dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Remaja Di MAN 1 Padang"

Disusun oleh:

NAMA : Selfi Mawaddah

NIM : 222110190

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

12 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

(Rina Hasniyati, SKM, M. Kes)

NIP. 197612112005012001

(Arlen Defitri Nazar, SST, M. Biomed)

NIP. 197211101995032001

Padang, 12 Juni 2025

Ketua Prodi D-III Gizi

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM

NIP. 196905291992032002

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

"Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah,
Serta Status Gizi Remaja Di MAN 1 Padang"

Disusun Oleh:
Nama : Selfi Mawaddah
NIM : 222110190

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal : 13 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua

Dr. Elsyie Yuniarti, SKM, MM

NIP. 198106282006042001

Anggota,

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M.KM

NIP. 196905291992032002

Anggota,

Rina Hasniyati, SKM, M. Kes

NIP. 197612112005012001

Anggota,

Arlen Defitri Nazar, S.ST, M.Biomed

NIP. 197211101995032001

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

Padang, 13 Juni 2025
Ketua Prodi Diploma-III Gizi

Dr. Hermita Bus Umar, SKM, M.KM

NIP. 196905291992032002

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Selfi Mawaddah
NIM	: 222110190
Tempat/Tanggal Lahir	: Sitanang / 26 Oktober 2003
Tahun Masuk	: 2022
Nama PA	: Sri Darningsih, S.Pd, M.Si
Nama Pembimbing Utama	: Rina Hasniyati, SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Pendamping	: Arlen Defitri Nazar, S.ST,M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil Karya Ilmiah saya, yang berjudul :

“Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Remaja MAN 1 Padang”

Apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya penjiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan,



(SELFİ MAWADDAH)

NIM. 222110190

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

NAMA : SELFI MAWADDAH

NIM : 222110190

Tanda Tangan :



Tanggal : 2 Juli 2025

HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Selfi Mawaddah
NIM : 222110190
Program Studi : D-III
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Kemenkes Poltekkes Padang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas Tugas akhir saya yang berjudul :

Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Remaja MAN 1 Padang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Padang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang
Pada tanggal : 2 Juli 2025
Yang menyatakan,



(SELFIE MAWADDAH)

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG
PRODI DIPLOMA 3 GIZI JURUSAN GIZI**

**Tugas Akhir, Juni 2025
Selfi Mawaddah**

**Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah
Serta Status Gizi Remaja di MAN 1 Padang**

Xi : isi + 91 Halaman + 14 Tabel + 2 Gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Gizi lebih seperti overweight dan obesitas kini menjadi tantangan serius pada remaja, prevalensi tertinggi di Indonesia yaitu overweight sebesar 5,7% dan obesitas sebesar 1,6%, MAN 1 Padang memiliki prevalensi tertinggi *overweight* 11% dan obesitas 6,12 lebih tinggi dibanding sekolah lain di kota Padang. Penyebab terjadinya gizi lebih di antaranya adanya ketidak seimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah berdasarkan status gizi remaja MAN 1 Padang.

Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif dan desain *cross-sectional*, adalah semua remaja di MAN 1 Padang dengan jumlah populasi 832 dengan sampel 70 siswa, pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Waktu penelitian ini dimulai dari bulan Agustus 2024 – Maret tahun 2025. Data primer dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan, sikap, pola konsumsi sayur dan buah serta status gizi yang diperoleh menggunakan metode kuesioner, data frekuensi, jumlah, dan jenis diperoleh dengan menggunakan SQ-FFQ, serta pengukuran tinggi dan berat badan menggunakan pengukuran antropometri (IMT/U).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,2% responden mengalami overweight dan 18,5% obesitas. Sebagian besar siswa (71,4%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah, meskipun seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah. Namun demikian, 82,9% siswa kurang mengonsumsi sayur dan 80% kurang mengonsumsi buah, dengan jenis konsumsi yang terbatas.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat kesenjangan antara sikap positif dan perilaku konsumsi aktual. Diperlukan edukasi gizi yang lebih aplikatif dan berkesinambungan yang menyentuh kebiasaan sehari-hari remaja. Disarankan agar sekolah berperan aktif sebagai pelopor pembentukan pola makan sehat sejak dini untuk mengatasi dan mencegah permasalahan gizi lebih pada remaja.

Kata kunci: Gizi Remaja, Obesitas, Pengetahuan Gizi, Sikap, Pola Konsumsi, Sayur Dan Buah.

Daftar Pustaka: 46 (2013-2024)

**MINISTRY OF HEALTH PADANG POLTEKKES
NUTRITION OF DEPARTMENT**

**Final Project, June 2025
Selfi Mawaddah**

Overview of Knowledge Level, Attitudes, and Patterns of Vegetable and Fruit Consumption as well as Nutritional Status of Adolescents at MAN 1 Padang

Xi : contents + 91 Pages + 14 Tables + 2 Figures + 10 Appendices

ABSTRACT

Overweight and obesity are now serious challenges for adolescents, the highest prevalence in Indonesia is overweight at 5.7% and obesity at 1.6%, MAN 1 Padang has the highest prevalence of overweight at 11% and obesity at 6.12 higher than other schools in Padang city. The causes of overnutrition include an imbalance between nutritional intake and needs in adolescents. This study aims to determine the level of knowledge, attitudes and patterns of vegetable and fruit consumption based on the nutritional status of adolescents at MAN 1 Padang.

The study was conducted with a descriptive approach and cross-sectional design, all adolescents at MAN 1 Padang with a population of 832 with a sample of 70 students, sampling was carried out using simple random sampling. The time of this study started from August 2024 - March 2025. The primary data in this study were the level of knowledge, attitudes, patterns of vegetable and fruit consumption and nutritional status obtained using the questionnaire method, frequency data, quantity, and type obtained using SQ-FFQ, and height and weight measurements using anthropometric measurements (BMI / U).

The results showed that 34.2% of respondents were overweight and 18.5% were obese. Most students (71.4%) had a low level of nutritional knowledge, although all respondents (100%) showed a positive attitude towards vegetable and fruit consumption. However, 82.9% of students consumed less vegetables and 80% less fruit, with limited types of consumption.. an active role as pioneers in the formation of healthy eating patterns from an early age to overcome and prevent the problem of excess nutrition in adolescents

Keywords: Adolescent Nutrition, Obesity, Nutritional Knowledge, Attitude, Consumption Patterns, Vegetables and Fruits.

References: 46 (2013–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma 3 Gizi Jurusan Gizi Kemenkes Poltekkes Padang.

Proposal Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari ibuk Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan ibu Arlen Defitri Nazar, S.ST, M.Biomed selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Renidayati,S.Kp,M.Kep,Sp Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,
2. Ibu Rina Hasniyati SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,
3. Ibu Dr. Hermita Bus Umar, MKM selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang,
4. Ibu Sri Daningsih S.Pd, M.SI Selaku Dosen Pembimbing Akademik,
5. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi,
6. Bang Muhammad Dzaky Yoni, S.T yang telah menemani dan memberikan motivasi selama pengerjaan Tugas Akhir ini,
7. Teman seperjuangan yang ikut memberi masukan dan motivasi dalam penulisan Tugas Akhir ini, dan
8. Diri sendiri yang selalu berjuang walaupun banyak rintangan dan kesulitan sehingga berhasil menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis menyadari kesalahan dan kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi menyempurnakan Tugas Akhir ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih dan berharap berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Padang, 2 Juli 2025

Selfi Mawaddah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PENYERAHAN TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
A. Landasan Teori	7
B. Kerangka Teori	25
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Definisi Operasional	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Pengolahan Data	32
F. Analisis Data.....	34

BAB IV HASILDAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Gambaran Umum Responden.....	35
C. Hasil Penelitian.....	36
D. Pembahasan	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
 DAFTAR PUSTAKA	 50
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja Umur 16-18 Tahun.....	11
Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi	14
Tabel 2. 3 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Siswa/I MAN 1 Padang 2025	36
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa.....	36
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi di MAN 1 Padang 2025.....	37
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Aspek Pengetahuan Gizi di MAN 1 Padang 2025.....	37
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kategori.....	38
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi siswa berdasarkan aspek.....	39
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan konsumsi	40
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan jumlah Konsumsi	40
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur di MAN 1 Padang 2025.....	41
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Konsumsi Sayur di MAN 1 Padang 2025.....	41
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan jenis konsumsi Buah di MAN 1 Padang 2025.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden.....	56
Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian.....	57
Lampiran 3 : Formolir-Ffq Sayuran.....	58
Lampiran 4 : Formulir Ffq	59
Lampiran 5 : Kuesioner Pengetahuan Gizi Pada Remaja	60
Lampiran 6 : Kuesioner Sikap Gizi.....	63
Lampiran 7 : Output Penelitian.....	65
Lampiran 8 : Master Tabel.....	70
Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 10 : Dokumentasi Pengukuran.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi di Indonesia mengalami berbagai perubahan antara lain *double barden* (beban gizi ganda), kemudian berkembang menjadi *triple barden* (3 beban gizi). Masalah gizi belum teratasi sepenuhnya. Seperti berat badan kurang (*underweight*). Bersamaan dengan itu permasalahan gizi lebih juga belum teratasi (*overweight* dan obesitas)¹. Gizi lebih merupakan masalah gizi yang sering dijumpai dan berpotensi mengalami gangguan kesehatan dengan berbagai komplikasi, penyakit degeneratif dan risiko kematian di kemudian hari. Berat badan lebih (*overweight* dan obesitas) yaitu kondisi seseorang dimana ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang di butuhkan oleh tubuh. *Overweight* dan obesitas adalah masalah yang berkelanjutan pada saat ini yang banyak terjadi pada kalangan dewasa, namun bukan berarti masalah tersebut tidak bisa terjadi pada anak-anak dan remaja².

Di Indonesia gizi lebih memiliki prevalensi yang cukup tinggi, berdasarkan hasil riset kesehatan dasar Riskesdas 2013 prevalensi gizi lebih pada remaja 16- 18 tahun mencapai angka 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas. Pada tahun 2018 terjadi peningkatan sebanyak 9,5% *overweight* dan 4,0% obesitas³. Di Sumatra Barat gizi lebih memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 6% *overweight* dan 1,9% obesitas pada tahun 2013. Terjadi peningkatan pada tahun 2018 *overweight* 7,8% dan obesitas 3,7%⁴ Dan berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 di Sumatera Barat pada remaja yang berumur 16-18 tahun terdapat 7,1% *overweight* dan obesitas 2,4%⁵.

Berdasarkan data rekapitulasi hasil penjangkaran kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah cakupan Puskesmas Ambacang kecamatan Kuranji Kota Padang tepat nya di MAN 1 Padang tahun 2022, gizi lebih mencapai 7,8% *overweight* dan 5% untuk obesitas, pada tahun 2023 mengalami peningkatan mencapai 23,3% untuk *overweight* dan obesitas sebesar 11,6%⁶.

Dan pada tahun 2024 gizi lebih mencapai prevalensi 11% *overweight* dan obesitas 6,12%. Angka ini lebih tinggi di bandingkan dengan sekolah-sekolah lain di dalam cakupan wilayah yang sama.⁷.

Masalah gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor penyebab langsung maupun tidak langsung, penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu adalah pola konsumsi dan penyakit infeksi. penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pengetahuan remaja, sikap remaja dan pelayanan kesehatan⁸.

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu Pola konsumsi. Pola konsumsi adalah suatu kebiasaan makan seseorang yang mencakup jenis dan jumlah makanan rata-rata perorangan per hari yang umum biasanya dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu tertentu⁹. Pola konsumsi yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal menyebabkan beberapa masalah status gizi seperti *overweight* dan obesitas, dimana memiliki asupan pola konsumsi yang tinggi karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat.¹⁰

Gambaran pola konsumsi buah dan sayur dapat dilihat dari aspek frekuensi konsumsi beberapa konsumsi buah dan sayur dalam satu minggu terakhir salah satu indikator penting untuk melihat tercukupinya kebutuhan gizi. Kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat menggeser mutu makan yang tidak seimbang. Dapat menyebabkan masalah gizi lebih *overweight* dan obesitas.¹⁰

Pola konsumsi buah dan sayur adalah jumlah (porsi) makan. Kementerian Kesehatan telah merekomendasikan konsumsi buah dan sayur 5 porsi dalam 1 hari yang mana sebanyak 400 – 600 gram per hari yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang¹¹. Penelitian tentang penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di desa taruna Jakarta mendapatkan hasil, frekuensi konsumsi sayur dan buah yang kurang, tiga kali lebih beresiko mengalami *overweight* dan obesitas dibandingkan dengan siswa yang memiliki frekuensi konsumsi sayur yang baik bila konsumsi buah 3 kali sehari dan sayur 2 kali sehari¹².

Hasil riset kesehatan dasar Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional kurang konsumsi buah dan sayur adalah 93,5%. Dan pada Riskesdas 2018 menjadi 95,5%. Sumatra Barat merupakan salah satu dari prevalensi tertinggi kurang konsumsi buah dan sayur dengan 96,5% menurut Riskesdas 2018.¹⁵ Survei Kesehatan Indonesia 2023 di dapatkan hasil Provinsi Sumatera Barat kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 98,6%⁴.

Anjuran konsumsi sayur dan buah setiap harinya harus sesuai dengan mengikuti pedoman gizi seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari nya atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur. Dimana lebih banyak konsumsi sayur pada setiap makan¹³.

Hasil penelitian pada empat SMA di Kota Padang mendapatkan hasil responden konsumsi buah dan sayur dengan porsi <3 porsi/hari, sayur kurang dari (<250 gr/hr) dan buah kurang dari (<150 gr/hari) ada hubungan yang signifikan antara porsi konsumsi buah dan sayur dengan kegemukan¹⁴. Hasil penelitian di SMA 3 Tangerang Selatan terdapat siswa kurang buah sebesar 77% dan kurang konsumsi sayur sebesar 70%. juga menyatakan salah satu faktor utama penyebab overweight adalah pola makan yang salah yaitu konsumsi serat yang rendah¹⁰.

Faktor lain terjadinya status gizi lebih adalah rendahnya pengetahuan tentang masalah gizi. Pengetahuan yang di dasarkan pada pemahaman yang tepat akan mendorong perilaku yang di inginkan terutama terkait dengan pengetahuan gizi. Apabila pengetahuan remaja tentang konsumsi kurang, upaya mereka untuk menjaga keseimbangan antara makanan yang di konsumsi dan yang dibutuhkan akan berkurang, yang dapat menyebabkan gizi lebih¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian siswa di MTs. An-Nur Kota Padang hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, siswa yang memiliki pengetahuan gizi tinggi (72,2%) berstatus gizi normal dan pada siswa yang yang memiliki pengetahuan tentang gizi rendah (33,3%) berstatus gizi tidak normal¹⁶. Pada hasil penelitian pada siswa SMP di Surabaya, tentang

hubungan tingkat pengetahuan remaja dengan status gizi menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja dengan status gizi yang mana remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 6%, sedang 43% dan kurang 50%. Dari hasil penelitian tersebut remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang cenderung memiliki status gizi lebih¹⁷.

Sikap remaja juga merupakan faktor penting yang berpengaruh pada kesehatan remaja. Sikap remaja terhadap status gizi mencerminkan pandangan dan kesadaran mereka tentang pentingnya gizi dalam pola konsumsi. Sikap positif remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan pasti berdampak pada perilakunya. Remaja dengan sikap positif terhadap status gizi cenderung lebih memilih konsumsi makanan seperti, buah sayur, dan sumber protein yang tinggi. sebaliknya sikap negatif terhadap gizi dapat menyebabkan mereka memilih pola konsumsi yg buruk seperti memilih makanan cepat saji yang tinggi kalori yang beresiko pada masalah kesehatan seperti overweight dan obesitas¹⁸.

Hasil penelitian di SMPN 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan adanya hubungan yang signifikan perilaku dalam pemilihan makanan dengan status gizi, mendapatkan hasil bahwa sikap yang baik dalam pemilihan makanan yaitu sebesar 39,1% dari remaja dengan kategori status gizi baik, sedangkan perilaku memilih makanannya yang tidak tergolong baik yaitu 60,9% dengan kategori status gizi lebih. Karena Status gizi dipengaruhi juga oleh sikap yang baik terhadap pemilihan makanan¹⁹

Oleh sebab itu, sesuai dengan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian. **“Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Serta Status Gizi Remaja Di MAN 1 Padang”**.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi buah dan sayur serta status gizi remaja di MAN 1 Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah berdasarkan status gizi remaja di MAN 1 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi remaja berdasarkan status gizi (IMT/U) di MAN 1 Padang.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi remaja berdasarkan tingkat pengetahuan gizi remaja di MAN 1 Padang
- c. Diketahui distribusi frekuensi remaja berdasarkan sikap remaja di MAN 1 Padang.
- d. Diketuainya distribusi frekuensi remaja berdasarkan pola konsumsi sayur dan buah remaja di MAN 1 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang pola konsumsi sayur dan buah remaja dan hubungannya dengan status gizi.
- b. Memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi gizi pada remaja.

2. Bagi Remaja Siswa SMA

Untuk menambah tingkat pengetahuan dan wawasan terutama untuk dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola konsumsi sayur dan buah, yang berhubungan dengan status gizi di MAN 1 padang.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program edukasi gizi di sekolah. Ini akan membantu sekolah dalam mengimplementasi kan kebijakan kesehatan yang lebih baik dan mendukung kesehatan siswa secara keseluruhan.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjadi salah satu referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya mampu menganalisis informasi mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur dan tingkat pengetahuan tentang buah dan sayur dengan kejadian *overweight*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah serta status gizi remaja di MAN 1 Padang, khususnya kejadian *overweight* pada remaja siswa-siswi MAN 1 Padang di tahun 2024. Penelitian ini akan menganalisis frekuensi buah dan sayur, jenis buah dan sayur yang dikonsumsi pada remaja tersebut. Selain itu, penelitian juga akan mengukur status gizi remaja, menggunakan indeks massa tubuh (IMT/U) untuk mengkategorikan mereka ke dalam kelompok normal atau *overweight*. Dengan membatasi subjek penelitian pada siswa MAN 1 Padang dan menggunakan IMT/U sebagai indikator status gizi, dan agar bisa memberikan gambaran masalah *overweight* pada remaja di lingkungan tersebut serta kontribusi perilaku konsumsi buah dan sayur terhadap masalah tersebut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah individu yang berada dalam masa peralihan antara anak-anak dan dewasa, biasanya berusia 10-19 tahun, sesuai dengan definisi dari WHO (*World Health Organization*). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan²⁰. Tahap ini sering disebut sebagai periode kritis dalam perkembangan manusia karena banyaknya perubahan yang memengaruhi perilaku, kebiasaan, dan kesehatan. Menurut Diane Papalia dan Sally Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun²¹.

Jean Piaget mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada di dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak²². Franz J. Monks berpendapat bahwa secara global masa remaja berlangsung antara 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir²³.

Dari berbagai pengertian di atas mengenai remaja, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional.

b. Ciri-Ciri Remaja

Ciri-ciri Remaja menurut hasil penelitian Setyantoro, (2023), ciri-ciri remaja itu sendiri memiliki beberapa periode, yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting, baik dalam dampak langsung maupun jangka panjang, karena ditandai oleh perkembangan fisik yang pesat dan perubahan mental yang signifikan, terutama pada awal tahap ini.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana individu mulai mengeksplorasi berbagai gaya hidup untuk menemukan pola perilaku, nilai-nilai, dan karakteristik yang paling sesuai dengan dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Masa remaja adalah periode perubahan signifikan dalam sikap dan perilaku yang sejalan dengan berbagai transformasi fisik yang terjadi selama tahap ini.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja sering dianggap sebagai usia yang penuh tantangan, di mana banyak remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah mereka dengan cara yang sesuai. Hal ini kerap menyebabkan mereka merasa bahwa solusi yang dicapai tidak memenuhi harapan, sehingga menimbulkan kekecewaan atau frustrasi.

5. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Masa remaja adalah tahap penting dalam pencarian identitas diri. Pada awal masa ini, penyesuaian diri dengan kelompok sebaya tetap menjadi hal yang sangat berpengaruh bagi remaja laki-laki dan perempuan. Namun, seiring berkembangnya kebutuhan akan identitas pribadi, remaja sering merasa tidak lagi

sepenuhnya puas dengan persahabatan yang hanya didasarkan pada kesamaan atau kebersamaan dalam segala hal. Keinginan untuk menemukan jati diri yang unik ini dapat menimbulkan dilema, yang sering disebut sebagai "krisis identitas," atau masalah identitas ego. Kondisi ini mencerminkan perjuangan remaja dalam memahami siapa mereka sebenarnya di tengah tekanan sosial dan perubahan internal²⁰.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Masa remaja sering dianggap sebagai fase yang memunculkan ketakutan bagi orang dewasa, karena stereotip bahwa remaja cenderung bertindak sesuka hati, sulit dipercaya, dan memiliki kecenderungan untuk berperilaku destruktif. Pandangan ini dapat membuat orang dewasa yang seharusnya membimbing dan mengawasi remaja merasa takut mengambil tanggung jawab atau bersikap tidak simpatik terhadap perilaku khas remaja yang sebenarnya normal sebagai bagian dari proses perkembangan mereka.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja sering dianggap sebagai periode yang kurang realistis dalam memandang kehidupan. Remaja cenderung memiliki ekspektasi tinggi terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Akibatnya, mereka mudah merasa sakit hati atau kecewa jika seseorang mengecewakan mereka atau ketika mereka gagal mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan sendiri. Hal ini merupakan bagian dari proses perkembangan emosional mereka, di mana kemampuan untuk menghadapi kegagalan dan mengelola harapan masih dalam tahap pembentukan.

8. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin dekat dengan usia kematangan yang sah, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan karakteristik belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir

dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memutuskan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dengan perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti inilah yang akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka²⁰.

c. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Kebutuhan gizi pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental mereka. Pada usia ini, tubuh mengalami pertumbuhan yang cepat, baik dari segi tinggi badan, berat badan, maupun perkembangan organ tubuh lainnya. Oleh karena itu, asupan energi yang cukup sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas harian mereka. Sebagai contoh, konsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung serat, vitamin, dan mineral sangat bermanfaat untuk menjaga keseimbangan gizi remaja. Selain itu, asupan protein dari berbagai sumber, baik nabati maupun hewani, juga perlu diperhatikan. Dengan memastikan asupan gizi yang seimbang, remaja dapat mendukung tumbuh kembang mereka secara optimal, termasuk dalam mencapai ketinggian tubuh yang ideal dan meningkatkan kemampuan mental²⁴.

Secara umum, penentuan kebutuhan gizi remaja didasarkan pada *Recommended Daily Allowances* (RDA), yang juga dikenal dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, AKG adalah nilai yang digunakan untuk menentukan kebutuhan rata-rata zat gizi yang harus dipenuhi setiap hari dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis²⁵. AKG berfungsi sebagai pedoman untuk memastikan kecukupan gizi yang diperlukan untuk mempertahankan status gizi

dalam kondisi normal. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk remaja adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja Umur 16-18 Tahun

Uraian	Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	2400	2050
Protein (g)	70	65
Lemak (g)	80	70
Karbohidrat (g)	350	300
Serat (g)	34	29
Air (ml)	2100	2100

Sumber: Kemenkes RI, (2019)

2. Status Gizi remaja

a. Definisi Status gizi

Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh kecukupan dan keseimbangan asupan zat gizi yang diperlukan tubuh. Status ini mencerminkan sejauh mana tubuh mendapatkan gizi yang cukup untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh secara normal. Status gizi ini mencakup keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk mendukung proses fisik, mental, dan perkembangan secara optimal. Status gizi remaja dapat diukur menggunakan berbagai indikator, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT/U)²⁶.

Pada remaja, status gizi sangat penting karena masa ini adalah periode kritis untuk pertumbuhan tulang, otot, dan organ-organ tubuh lainnya. Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan, rendahnya daya tahan tubuh, dan masalah kognitif. Sebaliknya, kelebihan gizi, terutama yang menyebabkan obesitas, meningkatkan risiko penyakit metabolik dan penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi di kemudian hari.

b. Penilaian status gizi

Penilaian status gizi adalah proses evaluasi kondisi gizi seseorang melalui pengumpulan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, yang kemudian dibandingkan dengan standar yang telah ditetapkan penilaian ini dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara langsung dan tidak langsung, penilaian langsung meliputi metode antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik, sedangkan penilaian tidak langsung mencakup survei makanan, statistik vital, serta analisis faktor ekologi. Masing-masing metode penelitian status gizi memiliki kelebihan dan kekurangan²⁷. Penilaian secara langsung terbagi menjadi empat metode, yaitu:

1. Antropometri digunakan untuk mengukur karakteristik fisik individu dan zat gizi yang penting untuk pertumbuhan
2. Klinis: Melihat status gizi seseorang melalui tanda dan gejala fisik atau riwayat penyakit.
3. Biokimia: Menilai kemungkinan terjadinya malnutrisi yang lebih serius.
4. Biofisik: Menentukan status gizi dengan menganalisis fungsi dan perubahan struktur jaringan.

Pemeriksaan *antropometri* dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, tebal lemak, bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan suatu ukuran lainnya.

Menurut Adriani dan Bambang (2014), *antropometri* sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter di antara umur, berat badan dan tinggi badan.

a) Umur

Faktor umur sangat berperan penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan dalam menentukan umur dapat mengakibatkan kesalahan dalam interpretasi status gizi. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat akan menjadi tidak akurat

jika tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat berarti jika tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat.

b) Berat badan

Berat badan antropometri yang sering di gunakan adalah berat badan. Berat badan merupakan ukuran antropometri yang sudah di gunakan secara luas yang umum di Indonesia. pengukuran berat badan di lakukan dengan cara penimbangan. Beberapa persyaratan alat yang digunakan untuk menimbang adalah mudah di bawa, mudah di gunakan dan ketelitian penimbangan 0,1kg.

c) Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan tubuh yang lalu dan sekarang. Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan yaitu microtoa dengan ketelitian 0,1²⁸.

Sementara itu, penilaian tidak langsung terbagi menjadi 3 metode yaitu:

- 1) Survei Konsumsi Makanan: Menilai status gizi secara tidak langsung berdasarkan zat gizi yang dikonsumsi oleh masyarakat.
- 2) Statistik Vital: Menentukan status gizi melalui analisis data statistik kesehatan, seperti angka kematian dan kesakitan.
- 3) Faktor Ekologi: Menilai status gizi dengan mempertimbangkan faktor ekologi seperti iklim, tanah, dan irigasi.

c. Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi status gizi dapat menggunakan IMT/U. IMT/U adalah Singkatan Dari Indeks Masa Tubuh per Umur metode yang paling sering digunakan untuk menilai status gizi anak dan remaja berdasarkan usia mereka. Menggabungkan informasi tentang berat badan, tinggi

badandan usia sehingga lebih relevan digunakan dalam kelompok usia yang masih dalam usia remaja. Gizi lebih dapat di ukur dengan cara mengukur indeks masa tubuh (IMT/U)²⁹. Rumus: $IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$

Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Z-Score
IMT/U anak usia 16 – 18 tahun	Sangat kurus	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik(normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber:PM Sumber:PMK Kno 2. Standar Antropometri

d. Kategori Status Gizi

Status gizi merujuk pada keadaan keseimbangan antara asupan gizi yang diterima dan kebutuhan tubuh. Pada remaja, status gizi sangat penting karena dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Berdasarkan penilaian gizi, status gizi dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Status Gizi Normal

Status gizi normal menunjukkan bahwa remaja mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung tumbuh kembangnya. Penilaian ini biasanya menggunakan indikator seperti Indeks Massa Tubuh (IMT/U), pengukuran tinggi badan, dan berat badan sesuai dengan standar pertumbuhan.

2. Kelebihan Gizi (Obesitas)

Obesitas adalah kondisi yang terjadi ketika remaja mengkonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan tubuh, sehingga lemak tubuh menumpuk. Obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang,

seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya¹⁵.

3. Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)

Status ini merujuk pada berat badan yang lebih tinggi dari rentang normal, tetapi belum mencapai level obesitas. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan metabolisme lainnya jika tidak diatasi³⁰.

4. Sangat kurus (*Underweight*)

Seseorang tergolong sangat kurus *underweight* adalah keadaan gizi kurang yang terjadi akibat kurangnya asupan zat gizi yang masuk dalam tubuh. Keadaan dimana IMT seseorang dibawah kurang dari $18,5 \text{ kg/m}^2$

5. Gizi kurang (*Thinness*)

Gizi kurang *thinness* merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang di sebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung energi dan terjadi dalam waktu yang cukup lama.

3. Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Remaja

a. Definisi pengetahuan gizi remaja

Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi yang dimiliki oleh seseorang mengenai sesuatu hal, yang diperoleh melalui pengalaman, pembelajaran, dan pengamatan. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik.

Dalam konteks gizi, pengetahuan merujuk pada pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, serta dampak dari pola makan terhadap kesehatan. Pengetahuan ini berperan penting dalam membantu individu, termasuk remaja, membuat keputusan yang tepat terkait pilihan makanan untuk mendukung kesehatan dan perkembangan tubuh mereka secara optimal.

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan di bagi menjadi 5 tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan hanya sebagai mengingat memori yang telah ada setelah mengamati tentang sesuatu dari seluruh bahan yang dipelajari, oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mengdefinisikan, dan menyatakan.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan suatu objek bukan sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar harus dapat menjelaskan dan menyebutkan

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang yang diketahui tersebut pada situasi lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau suatu obyek di dalam komponen- komponen, tetapi masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.³¹

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi pada individu, khususnya remaja, melibatkan berbagai elemen, baik internal maupun eksternal. Beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi pengetahuan gizi adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan formal

Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap tingkat pengetahuan gizi seseorang. Remaja yang mendapatkan pendidikan gizi yang lebih baik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, lebih cenderung memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang, jenis makanan yang bergizi, dan pentingnya pola makan yang sehat.

2. Pengaruh Keluarga dan Orang Tua

Orang tua berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan dan pengetahuan gizi anak. Remaja yang orang tuanya memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung lebih teredukasi mengenai pentingnya makanan sehat. Orang tua juga dapat menjadi teladan dalam memilih makanan sehat untuk keluarga, yang akhirnya mempengaruhi pola makan remaja mereka.

3. Sumber informasi

Pengaruh media massa, seperti televisi, internet, dan media sosial, sangat besar dalam memengaruhi pengetahuan gizi pada remaja. Di era digital, informasi mengenai diet sehat dan gaya hidup bergizi lebih mudah diakses, meskipun tidak selalu informasi yang disampaikan valid atau benar. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki keterampilan literasi media untuk membedakan informasi yang terpercaya.

4. Status sosial ekonomi

Pengetahuan gizi juga dipengaruhi oleh tingkat pendapatan keluarga. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung

memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi gizi dan makanan sehat, sementara keluarga dengan pendapatan rendah mungkin memiliki keterbatasan dalam memperoleh makanan bergizi dan informasi terkait. Ini dapat mempengaruhi pengetahuan dan kebiasaan makan remaja.

5. Pengalaman pribadi

Pengalaman langsung dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehat atau mengalami masalah kesehatan terkait gizi juga mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Remaja yang pernah mengalami masalah kesehatan seperti obesitas atau anemia mungkin lebih tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang pentingnya gizi yang seimbang.

4. Sikap tentang status gizi

a. Definisi sikap tentang status gizi

Sikap adalah kecenderungan atau disposisi individu untuk merespons suatu objek, situasi, atau orang dengan cara yang tertentu, baik itu positif, negatif, atau netral. Sikap mencerminkan pandangan dan perasaan seseorang terhadap hal-hal di sekitar mereka, dan sering kali dipengaruhi oleh faktor – faktor seperti pengalaman pribadi, nilai-nilai, kepercayaan, dan pengaruh sosial. Dalam konteks psikologi sosial, sikap dibangun dari tiga komponen utama yaitu kognitif, afektif dan konatif. Sikap gizi remaja adalah pandangan, perasaan, dan kecenderungan remaja dalam merespons dan berinteraksi dengan aspek-aspek terkait pola makan dan gizi, yang memengaruhi perilaku mereka dalam memilih makanan dan kebiasaan makan sehari-hari. Sikap ini terbentuk melalui kombinasi pengetahuan gizi yang dimiliki, pengalaman pribadi, pengaruh keluarga, teman sebaya, serta faktor lingkungan sosial dan budaya.

Pada remaja, sikap gizi sangat penting karena dapat mempengaruhi keputusan mereka dalam mengonsumsi makanan yang bergizi, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan dan

status gizi mereka. Remaja dengan sikap positif terhadap gizi cenderung memilih makanan yang lebih sehat dan menghindari konsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi. Sebaliknya, sikap negatif terhadap gizi dapat menyebabkan mereka memilih pola makan yang buruk dan berisiko mengarah pada masalah kesehatan seperti obesitas atau kekurangan gizi

b. Faktor yang mempengaruhi sikap tentang status gizi remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap gizi remaja sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek kehidupan mereka. Berikut adalah beberapa faktor utama yang dapat memengaruhi sikap gizi remaja:

1. Pengetahuan terhadap gizi

Pengetahuan tentang gizi memainkan peran penting dalam membentuk sikap gizi remaja. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya pola makan sehat cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pilihan makanan yang bergizi. Pendidikan tentang gizi di sekolah dan melalui keluarga dapat meningkatkan pengetahuan ini

2. Keluarga dan pengasuhan

Keluarga merupakan faktor yang sangat mempengaruhi sikap gizi remaja. Orang tua yang menerapkan pola makan sehat dan memberikan contoh yang baik akan membantu anak-anak mereka mengembangkan sikap positif terhadap makanan bergizi. Selain itu, kebiasaan makan yang diterapkan dalam keluarga juga sangat berperan dalam membentuk kebiasaan makan remaja.

3. Teman sebaya

Remaja sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya dalam hal pemilihan makanan dan kebiasaan makan. Jika teman-teman mereka mengadopsi pola makan sehat, maka ada kemungkinan

besar sikap gizi mereka juga cenderung positif. Sebaliknya, pengaruh teman sebaya yang kurang peduli terhadap gizi dapat menyebabkan remaja mengadopsi kebiasaan makan yang buruk.

4. Sosial media

Media sosial dan iklan makanan berperan penting dalam mempengaruhi sikap gizi remaja. Iklan makanan cepat saji dan produk dengan kadar gula tinggi seringkali menarik perhatian remaja dan dapat membentuk pandangan mereka terhadap apa yang dianggap sebagai makanan "baik" atau "populer." Pengaruh media sosial, di mana tren diet sering kali menjadi sorotan, juga dapat memengaruhi sikap mereka terhadap konsumsi makanan sehat.

5. Pengaruh sosial budaya

Nilai-nilai budaya dan tradisi juga memainkan peran penting dalam sikap gizi remaja. Dalam beberapa budaya, ada kebiasaan makan tertentu yang sangat dihargai, sementara di budaya lain, kebiasaan makan yang lebih modern atau global mungkin lebih diterima. Sikap terhadap makanan sering kali dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang berlaku di komunitas tempat remaja tumbuh.

6. Ketersediaan makanan sehat

Akses terhadap makanan sehat dan terjangkau juga memengaruhi sikap gizi remaja. Jika remaja tinggal di area yang sulit mendapatkan makanan bergizi atau harga makanan sehat lebih tinggi, mereka mungkin kurang termotivasi untuk mengadopsi pola makan yang sehat.

5. Pola Konsumsi

a. Definisi pola konsumsi Sayur dan Buah

Pola konsumsi merujuk pada perilaku individu atau kelompok dalam memilih, mengonsumsi, dan menggunakan berbagai jenis makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi

sehari-hari. Pola ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, sosial, ekonomi, pendidikan, dan lingkungan (Suryana, 2018)³². Definisi pola konsumsi juga mencakup frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi serta cara pengolahan dan penyajiannya.

Pola konsumsi yang baik harus sesuai dengan jumlah, jenis dan jadwal pada umur tertentu. Ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan. Bukan hanya mengutamakan jenis tapi melupakan jumlahnya⁹.

Pola konsumsi yang baik mengandung makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang. Sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit³³. Konsumsi Sayur dan Buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dapat mencapai pola makan yang sehat sesuai dengan pedoman anjuran gizi seimbang. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah dan sayur mempunyai fungsi sebagai anti oksidan sehingga dapat mengurangi masalah status gizi seperti overweight dan obesitas¹⁰.

WHO secara umum menganjurkan konsumsi buah dan sayur sejumlah 400 gr perorangan per hari, yang terdiri dari 250 gr sayur dan 150 gr buah, bagi remaja konsumsi buah dan sayur 300 gr dan 400 gr perorangan per hari. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anjuran untuk remaja 16-18 tahun anjuran konsumsi buah sekitar 3 porsi dan sayur 4 porsi dalam sehari¹².

b. Penilaian Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Anjuran konsumsi buah dan sayur setiap harinya harus sesuai dengan mengikuti pedoman gizi seimbang sesuai Permentkes No. 41

Tahun 2014. Yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari nya atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur. Dimana lebih banyak konsumsi sayur pada setiap makan.

Jenis konsumsi buah dan sayur adalah jenis buah dan sayur di makan setiap hari terdiri dari beraneka ragam yang memiliki bentuk dan warna yang berbeda dari setiap jenis nya. buah seperti jeruk, apel, melon dan sayur kangkung, bayam, wortel banyak mengandung serat dan vitamin yang dapat di suplai dari luar untuk kebutuhan tubuh ketersediaan buah dan sayur di negara indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya³⁴.

1. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Frekuensi konsumsi buah dan sayur adalah beberapa kali makan buah dan sayur dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Menurut Widani 2012 frekuensi konsumsi buah dan sayur bila konsumsi buah 3 kali per hari dan sayur 2 kali per hari dg jumlah tiga kali makan siang, pagi dan makan malam³⁴.

2. Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur

Jumlah konsumsi buah dan sayur adalah banyak nya mengkonsumsi buah dan sayur adalah setiap orang atau setiap orang atau kelompok.

c. **Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur**

Pola konsumsi buah dan sayur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat internal maupun eksternal. Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, kebutuhan energi dan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Remaja dengan uang saku yang lebih besar cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena dapat membeli makanan tersebut tanpa khawatir

tentang harga. Selain itu, pola konsumsi buah dan sayur remaja juga dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang gizi. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun beberapa remaja menyadari pentingnya makanan sehat, mereka sering kali tidak memprioritaskan makanan bergizi dalam pilihan mereka, lebih memilih makanan yang cepat, mudah, dan enak. Ketergantungan pada makanan cepat saji ini berpotensi menyebabkan masalah gizi seperti obesitas, defisiensi mikronutrien, dan gangguan metabolisme karena rendah serat⁹.

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan pendidikan gizi yang lebih baik untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pilihan makanan sehat seperti buah dan sayur. Berikut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur¹², antara lain:

1. Faktor Psikologis dan Prilaku

Remaja cenderung memiliki preferensi makanan tertentu berdasarkan selera pribadi. Kebiasaan makan buah dan sayur dipengaruhi oleh emosi, seperti stres atau suasana hati. Misalnya, remaja yang mengalami tekanan emosional dapat cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi gula atau lemak untuk mengatasi stres³⁵. Penilaian pola konsumsi pada remaja dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya adalah dengan menggunakan indikator-indikator tertentu yang mencerminkan kualitas dan keseimbangan gizi dalam diet mereka.

2. Faktor sosial ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga turut menentukan pola konsumsi remaja. Remaja dari keluarga dengan pendapatan tinggi cenderung memiliki akses lebih baik ke makanan bergizi, sementara remaja dari keluarga kurang mampu mungkin lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang murah tetapi kurang sehat³⁵.

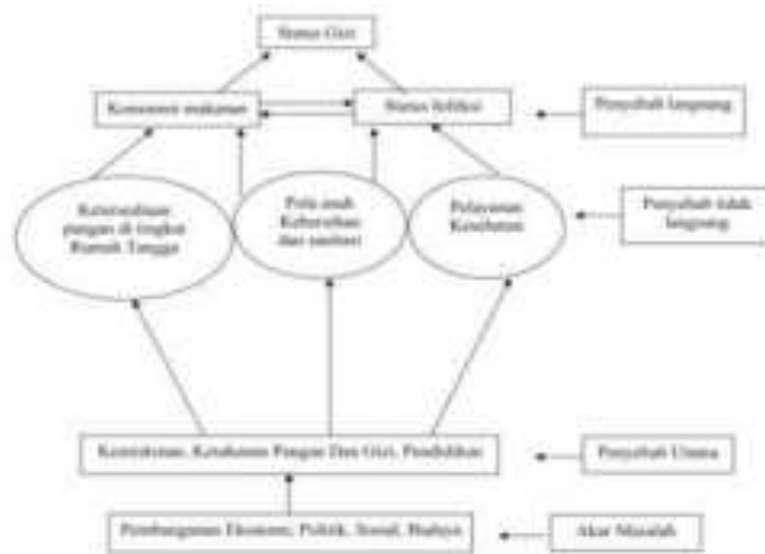
3. Pendidikan Gizi dan Kesadaran Kesehatan

Pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan remaja membuat pilihan makanan yang kurang sehat. Program pendidikan gizi yang baik dapat membantu meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya pola makan seimbang untuk kesehatan jangka panjang³⁶.

4. Ketersediaan dan Assibilitas Pangan

Lingkungan tempat tinggal, termasuk ketersediaan makanan di sekitar rumah atau sekolah, memengaruhi pola konsumsi remaja. Misalnya, keberadaan warung atau kantin sekolah yang menjual makanan tidak sehat dapat meningkatkan konsumsi makanan tersebut.

B. Kerangka Teori

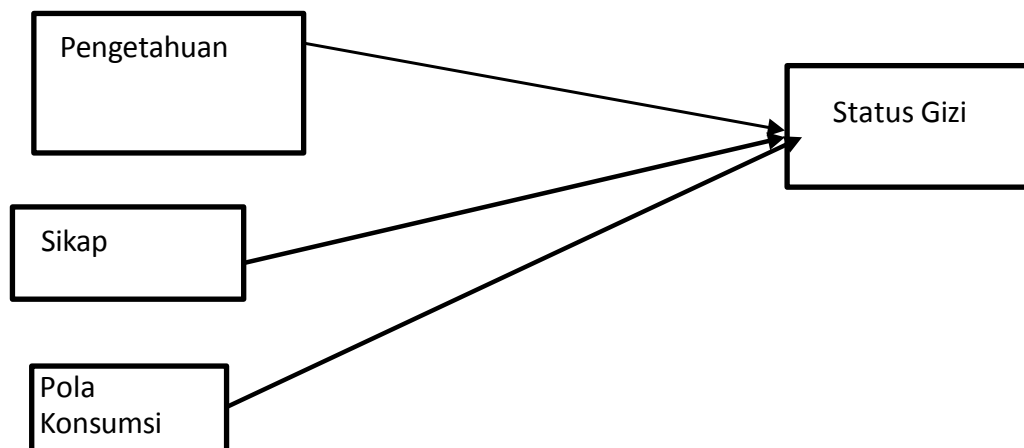


Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: menurut UNICEF (1990) (modifikasi)²⁷

C. Kerangka Konsep

Menurut Sugiyono (2020), kerangka konsep merupakan suatu hubungan yang berkaitan antara variabel satu dengan variabel yang lain dalam penelitian.



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

Sumber: Modifikasi Penulis dari Fitriani, D. (2019).

D. Definisi Operasional

Tabel 2. 3 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Status Gizi	Status gizi didefinisikan sebagai hasil akhir dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi tersebut, yang dapat dinilai melalui indikator antropometri seperti indeks massa tubuh (IMT/ U), berat badan menurut tinggi badan. ³⁷	Timbangan Microtoise.	Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Timbangan Microtoise	Kategori IMT/U: 1 = Sangat kurus <-3 2 = Gizi kurang -3 SD sd <- 2 SD 3 = Gizi normal -2 SD sd + 1 SD 4 = Gizi overweight + 1 SD sd + 2 SD 5 = Obes > 2 <i>Sumber: PMK NO: 2 Tahun 2020</i>	Ordinal
2.	Tingkat pengetahuan Gizi	Pengetahuan gizi adalah tingkat pemahaman individu mengenai prinsip-prinsip dasar gizi, termasuk peran zat gizi, sumber makanan bergizi, dan kebutuhan tubuh terhadap makanan.	Kuesioner	Formulir	Pengetahuan responden dikelompokkan menjadi 3 1 = Baik: bila skor jawaban pengetahuan remaja tentang jenis, jumlah dan frekuensi sayur dan buah 80-100% 2 = Cukup: bila skor jawaban pengetahuan remaja tentang sayur dan buah masing-masing benar 60-79% 3 = kurang : bila skor jawaban pengetahuan remaja tentang jenis, jumlah dan	Ordinal

					frekuensi sayur dan buah < 60 Sumber: Nuryani (2020) ¹⁸	
3.	Sikap	Sikap adalah respons emosional, keyakinan, dan kecenderungan perilaku individu terhadap pola konsumsi yang sehat, yang dapat berupa sikap positif atau negatif	Kuesioner	Formulir	Sikap Remaja tentang gizi Kategori skor: 1 = Negatif: < 50% 2 = Positif: > 50% Sumber: Yeri Rosdianti (2016)	Ordinal
4.	Pola Konsumsi Buah dan sayur	Pola konsumsi adalah kebiasaan makan buah dan sayur yang meliputi frekuensi, jumlah, jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh individu dalam periode tertentu.	Wawancara Menggunakan metode <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	FFQ	Frekuensi konsumsi sayur di katakan: 1 = Cukup (≥ 3 kali sehari) 2 = Kurang (< 3 kali sehari) Frekuensi konsumsi buah di katakan: 1 = Cukup (≥ 2 kali sehari) 2 = Kurang (< 2 kali sehari) Jumlah konsumsi sayur di katakan 1 = Cukup (≥ 3 porsi) 2 = Kurang (< 3 porsi) Jumlah konsumsi buah di katakan 1 = Cukup (≥ 2 porsi) 2 = Kurang (< 2 porsi) Jenis konsumsi sayur dikatakan: 1 = Beragam (≥ 3 Jenis)	Ordinal

					<p>2 = Kurang beragam (< 3 Jenis)</p> <p>Jenis konsumsi buah</p> <p>dikatakan:</p> <p>1 = Beragam (≥ 2 Jenis)</p> <p>2 = Kurang beragam (< 2 jenis)</p> <p>Kesimpulan</p> <p>Pola konsumsi sayur</p> <p>1 = baik jika skor > 6</p> <p>2 = tidak baik jika skor ≤ 6</p> <p>Pola konsumsi buah</p> <p>1 = baik jika skor > 6</p> <p>2 = tidak baik jika skor ≤ 6</p> <p><i>Sumber: permenkes No.4 (2014)</i></p>	
--	--	--	--	--	--	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional study* yaitu suatu metode pengumpulan data yang diambil pada waktu yang bersamaan. Pada penelitian ini peneliti ingin menggambarkan pola konsumsi, tingkat pengetahuan, sikap dan status gizi (IMT/U) di MAN 1 Padang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan September sampai dengan bulan Juni 2025. Penelitian dilakukan pada siswa di MAN 1 Padang

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di MAN 1 Padang berjumlah 832 siswa.

2. Sampel

Peneliti menetapkan untuk pengambilan sampel dengan menggunakan rumus estimasi finit:

$$n = \frac{z^2 \cdot p(1 - p)N}{d^2(N - 1) + z^2 p(1 - p)}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,11(1 - 0,11)832}{(0,07)^2(832 - 1) + (1,96)^2 0,11(1 - 0,11)}$$
$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,0979 \cdot 832}{0,0049 \cdot 831 + 3,8416 \cdot 0,0979}$$
$$n = \frac{312,909076}{4,0719 + 0,37609264}$$
$$n = \frac{312,909076}{4,44799264} = 70,34 \text{ atau } 70 \text{ siswa}$$

Keterangan:

N = Jumlah siswa (832 siswa)

d = Prevalensi absolut (7%)

$p = \text{Prevalensi} = (11,7)$

$Z = \text{Nilai table normal dengan alpha tertentu } (1,96)^2$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus diatas, didapatkan jumlah sampel sebanyak 70 Siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *Simple Random Sampling* dengan metode tabel acak . Dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

1) Kriteria Inklusi

- a) Responden bersedia menjadi sampel
- b) Responden merupakan semua siswa MAN 1 Padang
- c) Responden bisa diajak komunikasi dengan baik

2) Kriteria Eksklusi

Responden dalam keadaan sakit atau tidak hadir pada saat penelitian

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer yang diambil meliputi data tentang pola konsumsi buah dan sayur, pengetahuan dan sikap siswa di MAN 1 Padang.

Cara pengumpulan data:

a. Data Status Gizi

Data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran tinggi, berat badan serta umur secara antropometri dengan indikator (IMT/U). Berikut ini alat timbangan digital dan microtoice.

1) Timbangan Digital

Prosedur Penggunaan Alat:

- a) Memastikan timbangan badan berfungsi dengan baik
- b) Meminta responden untuk melepas sepatu dan meletakkan barang bawaan yang dapat mempengaruhi berat badan
- c) Meminta responden untuk naik ke atas timbangan berhadapan dengan pemeriksa
- d) Memperhatikan jarum penunjuk berhenti
- e) Memberitahukan hasil pengukuran kepada responden

f) Mencatat hasil pengukuran

2) *Microtoice*

Prosedur Penggunaan Alat:

- a) Minta responden melepaskan alas kaki
 - b) Pastikan alat geser berada diposisi atas.
 - c) Responden diminta berdiri tegak, persis di bawah alat geser.
 - d) Posisi kepala dan bahu bagian belakang, lengan, pantat dan tumit menempel pada dinding tempat microtoise di pasang.
 - e) Pandangan lurus kedepan dan tangan tergantung bebas.
 - f) Gerakan alat geser sampai menyentuh bagian atas kepala responden.
 - g) Baca angka tinggi badan pada jendela baca ke arah angka yang lebih besar.
 - h) Catat hasil pengukuran.
- 3) petugas pelaksana pengukuran dan penimbangan pengukuran dan penimbangan di lakukan oleh peneliti dan di bantu alumni mahasiswa gizi yang sudah kompeten

b. Data Pola Konsumsi Buah dan Sayur

Data Pola Konsumsi Buah dan Sayur meliputi data frekuensi dan jenis konsumsi buah dan sayur, di peroleh dengan cara wawancara menggunakan alat bantu SQ-FFQ (*Semi-Quantitatif Food Frequency*) dalam 1 bulan terakhir.

Data Pengetahuan Remaja tentang Gizi

c. Data pengetahuan tentang gizi

Data pengetahuan gizi didapatkan dengan cara angket menggunakann kuesioner oleh siswa.

d. Data Sikap Remaja tentang Peduli Gizi

Data sikap remaja tentang peduli gizi didapatkan dengan cara angket menggun kuesioner oleh siswa MAN 1 Padang dengan kriteria yang telah disiapkan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak didapatkan langsung dari responden. Pada penelitian ini data sekunder diperoleh melalui data dari MAN 1 Padang yang terdiri dari jumlah semua siswa.

E. Teknik Pengolahan Data

1. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Merupakan kegiatan memeriksa kembali jawaban responden dari kuesioner jika masih ada yang kurang lengkap dan kurang jelas. Tujuan dari editing adalah untuk melengkapi data yang digunakan dalam pengolahan data. Tahap ini dilaksanakan saat masih di lapangan guna menghindari kesalahan pengisian dan jawaban yang ada di kuesioner telah terisi lengkap dan jelas.

2. Pengkodean Data (*Code*)

Merupakan upaya mengklarifikasi data dengan pemberian kode pada data menurut jenisnya, yaitu memberikan kode pada setiap variabel agar tidak terjadi kesalahan dalam pengolahan data dan memudahkan dalam mengentri data. Untuk data coding bertujuan mempermudah analisa dan mempercepat pemasukan data.

- a. Tahap Status gizi kode terhadap hasil frekuensi konsumsi buah dikelompokkan menjadi:
 - 1 Kode 1 = Sangat kurus
 - 2 Kode 2 = kurus
 - 3 Kode 3 = *overweight*
 - 4 Kode 4 = obesitas
 - 5 Kode 5 = normal
- b. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil frekuensi konsumsi sayur dikelompokkan menjadi:
 1. Kode 1 = Cukup, jika konsumsi sayur ≥ 3 kali sehari
 2. Kode 2 = Kurang, jika konsumsi sayur < 3 kali sehari
- c. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil frekuensi konsumsi buah dikelompokkan menjadi:

1. Kode 1 = Cukup, jika konsumsi sayur ≥ 2 kali sehari
2. Kode 2 = Kurang, jika konsumsi sayur < 2 kali sehari
- d. Tahap memberikan kode terhadap jenis sayur di kelompokan menjadi
 1. Kode 1 = Beragam, jika konsumsi buah (≥ 3 jenis)
 2. Kode 2 = Kurang beragam, jika konsumsi buah (< 3 jenis)
- e. Tahap memberikan kode terhadap jenis buah di kelompokan menjadi
 1. Kode 1 = Beragam, jika konsumsi sayur (≥ 2 porsi)
 2. Kode 2 = Kurang beragam, jika konsumsi sayur (< 2 porsi)
- f. Tahap memberikan kode terhadap jumlah sayur di kelompokan menjadi
 1. Kode 1 = Beragam, jika konsumsi sayur (≥ 3 porsi)
 2. Kode 2 = Kurang beragam, jika konsumsi sayur (< 3 porsi)
- g. Tahap memberikan kode terhadap jumlah buah di kelompokan menjadi
 1. Kode 1 = Beragam, jika konsumsi sayur (≥ 2 porsi)
 2. Kode 2 = Kurang beragam, jika konsumsi sayur (< 2 porsi)

Kesimpulan:

Pola konsumsi sayur

 - a) baik jika skor > 6
 - b) tidak baik jika skor ≤ 6

Pola konsumsi buah

 - a) baik jika skor > 6
 - b) tidak baik jika skor ≤ 6
- h. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil frekuensi pengetahuan gizi di kelompokan mejadi:
 1. Kode 1 = Baik, jika jawaban pengetahuan gizi remaja masing-masing benar 80- 100 %
 2. Kode2 = Cukup, jika jawaban pengetahuan gizi remaja masing-masing benar 60-79%

- i. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap sikap di kelompokan menjadi

- 1. Kode 1 = Positif, jika jawaban sikap tentang status gizi >50
- 2. Kode 2= Negatif, jika jawaban sikap tentang status gizi <50

3. Memasukkan Data (*Entry Data*)

Memasukkan data agar mudah dianalisa, dengan cara mengentri data dari format pengumpulan data ke master tabel yaitu data yang sudah diberi kode.

4. Membersihkan Data

Data yang telah dimasukkan kedalam master tabel di periksa kembali, dengan melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel, sehingga tidak ditemukan lagi ada kesalahan dalam mengentri data.

F. Analisis Data

Analisis data yang digunakan ialah *analisis univariat* yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan pola konsumsi, tingkat pengetahuan, sikap dan status gizi (IMT/U) pada siswa MAN 1 Padang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

MAN 1 Padang sebagai lokasi penelitian merupakan unit sekolah yang didirikan pada tahun 1983. Sekolah ini beralamat di Jl. Raya Durian Tarung, Pasar Ambacang, Kuranji, Padang, Sumatera Barat. Madrasah ini memiliki 14 ruang kelas yang representatif, laboratorium IPA untuk mata pelajaran Fisika, Kimia, dan Biologi, serta laboratorium komputer sebagai sarana pembelajaran teknologi informasi. Selain itu, terdapat 4 laboratorium bahasa yang menunjang penguasaan bahasa asing, laboratorium IPS untuk kegiatan praktikum ilmu sosial, dan laboratorium agama yang juga difungsikan sebagai mushala.

Untuk kegiatan bersama dan pengembangan minat bakat, tersedia aula yang luas serta perpustakaan yang lengkap dengan koleksi buku penunjang. Fasilitas penunjang lainnya meliputi ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah (bidang kesiswaan, kurikulum, sarana prasarana, dan humas), ruang majelis guru, serta ruang tata usaha.

Dalam mendukung layanan siswa, MAN 1 Kota Padang juga menyediakan ruang bimbingan konseling, ruang UKS/PMR, dan ruang OSIS sebagai pusat kegiatan organisasi siswa. jasa koperasi juga hadir untuk melayani kebutuhan siswa sehari-hari di lingkungan madrasah. Jumlah guru di madrasah ini sebanyak 83 orang yang terdiri dari 19 laki-laki dan 64 perempuan, sedangkan jumlah siswa laki – laki sebanyak 374 dan perempuan sebanyak 458.

B. Gambaran Umum Responden

responden penelitian ini adalah semua siswa MAN 1 Padang IPA, IPS, dan Program Keagamaan (PK). Kelas X, XI. Sebanyak 70 orang jumlah siswa yang akan dijadikan sampel.

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori karakteristik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Siswa/I MAN 1 Padang 2025
Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki - Laki	36	51,4
Perempuan	34	48,6
Umur		
13 - 15	7	10,0
16-18	63	90,0
Kelas		
X	30	42,6
XI	40	57,4
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 70 responden, sebanyak (51,4%) responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin laki – laki lebih dari separuh (90%) responden berumur 16 – 18 tahun dan responden lebih dari separuh (57,4%) berada di kelas XI.

C. Hasil Penelitian

1. Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran ukuran pemenuhan kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Status gizi didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik/klinis, pengukuran data antropometri, hasil uji biokimia, dan riwayat gizi¹⁰.

Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa
MAN 1 Padang 2025

Status gizi	n	%
Overweight	15	21,42
Obesitas	12	12,85
Normal	41	58,57
Kurus	5	7,16
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui status gizi siswa di MAN 1 Padang, sebanyak 15 orang (21,42%) berada dalam kategori *Overweight*. Dan sebanyak 12 orang obesitas (12,85) berada dalam kategori obesitas.

2. Pengetahuan Gizi

Dalam konteks gizi, pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, serta dampak dari pola makan terhadap kesehatan.

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori pengetahuan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi di MAN 1 Padang 2025

Pengetahuan Gizi	n	%
kurang	65	71,4
cukup	5	5,5
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel di atas kategori pengetahuan gizi siswa kurang sebesar (71,4%) dan cukup sebesar (5,5%) dengan rata-rata pengetahuan siswa sebesar (6,19%).

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Aspek Pengetahuan Gizi di MAN 1 Padang 2025

NO	No dan Aspek pengetahuan	Benar	Total %
1.	4. Apa manfaat vitamin C pada buah-buahan?	7	10,0
2.	5. Bayam mengandung fosfor yang berfungsi untuk kesehatan?	15	21,4
3.	12. Berapa konsumsi buah dalam satu hari utk remaja?	16	22,9
4.	15. Ciri-ciri buah dan sayur yang baik adalah.	66	94,3
5.	10. Sumber serat yang di konsumsi remaja antara lain?	.49	70,0
6.	6. Buah apa yang baik untuk kesehatan mata?	39	55,7

Tabel di atas menunjukkan pertanyaan pengetahuan gizi siswa/i jawaban benar yang terendah pertama adalah pada aspek nomor 4 “apa manfaat dari vitamin C pada buah-buahan?”, hanya 7 siswa yang menjawab benar (10,0%). Dan kedua pada aspek pertanyaan nomor 5

“bayam mengandung fosfor, yang berfungsi untuk kesehatan?”, 15 siswa yang menjawab benar (21,4%). Untuk pertanyaan pengetahuan gizi siswa yang jawaban tertinggi benar pertama pada aspek nomor 15 “Ciri-ciri buah dan sayur yang baik adalah”, 66 siswa menjawab benar (94.3%).

3. Sikap gizi

sikap gizi adalah respon atau kecenderungan seseorang dalam menerima, menolak, atau menilai informasi dan perilaku yang berkaitan dengan gizi dan makanan. Sikap ini mencerminkan bagaimana seseorang menilai pentingnya makan bergizi, termasuk dalam memilih jenis makanan, memahami porsi seimbang, dan memutuskan apakah akan mengikuti anjuran gizi atau tidak.

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori frekuensi sikap gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kategori

Sikap Gizi di MAN 1 Padang 2025

Sikap Gizi	n	%
Positif	70	100
Total	70	100

Berdasarkan table di atas, semua siswa masuk dalam kategori sikap Positif (100%).

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori frekuensi aspek sikap gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi siswa berdasarkan aspek sikap di MAN 1 Padang

Aspek sikap	Setuju	Total (%)
1. Saya percaya bahwa rajin konsumsi buah dan sayuran berdampak pada kesehatan yang baik	70	100
2. Sayur adalah bagian dari tumbuhan yang dapat dimakan termasuk batang, akar, daun, bunga dan buahnya, biasanya makan mentah/dimasak	51	72,9
3. Saya merasa bahwa sayur yang berwarna hijau adalah sayur yang sehat.	46	65,7
4. Makanan yang mengandung vitamin C hanya terdapat pada buah mangga, pisang dan jeruk.	24	34,3
5. Saya merasa bahwa buah dan sayur tidak penting untuk di konsumsi dalam sehari.	28	40,0

Pada tabel di atas dapat diketahui untuk pernyataan setuju tertinggi pertama pada aspek pernyataan nomor 1,” Saya percaya bahwa rajin konsumsi sayur dan buah akan berdampak pada kesehatan yang baik” dengan jawaban persentase tertinggi yaitu (100%) sebanyak 70 siswa dengan pernyataan setuju dan Untuk pernyataan setuju terendah pertama pada aspek pernyataan nomor 4 “Makanan yang mengandung vitamin C hanya terdapat pada buah mangga, pisang dan jeruk” dengan persentase (34,3%) sebanyak 24 siswa dengan pernyataan setuju, pernyataan terendah kedua pada aspek pernyataan nomor 5 ” Saya merasa penting untuk di konsumsi dalam sehari”, dengan persentase (40%) sebanyak 28 siswa dengan pernyataan setuju.

4. Pola Konsumsi Sayur Dan Buah

Pola konsumsi sayur dan buah mengacu pada kebiasaan makan sayur dan buah, termasuk jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi. Secara umum, anjuran mengonsumsi 3-5 porsi sayuran dan 2-3 porsi buah setiap hari. Pola konsumsi ini penting untuk kesehatan karena sayur dan buah kaya nutrisi, vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan tubuh²².

a. Frekuensi Buah dan Sayur

Gambaran frekuensi Buah dan Sayur oleh MAN 1 Padang yang di dapatkan dalam penelitian ini dapat di lihat pada Tabel 4.7

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan konsumsi

Sayur dan Buah di MAN 1 Padang 2025				
Konsumsi Sayur	Sayur		Buah	
	n	%	n	%
Cukup	12	17,1	14	20,0
Kurang	58	82,9	56	80,0
Total	70	100,0	70	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar siswa kurang dalam frekuensi konsumsi sayur sebesar (82,9%) dan kurang dalam frekuensi sayur sebesar (80%).

b. Jumlah konsumsi sayur dan buah

Gambaran jumlah konsumsi sayur dan buah pada siswa MAN 1 Padang yang di dapatkan dalam penelitian ini dapat di lihat pada table berikut.

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan jumlah Konsumsi

Sayur dan Buah di MAN 1 Padang				
Jumlah konsumsi	sayur		buah	
	n	%	n	%
Cukup	0	0	3	3.2
Kurang	70	100,0	67	96,8
Total	70	100,00	70	10,00

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa semua siswa kurang dalam jumlah konsumsi sayur dan sebagian besar siswa kurang dalam jumlah konsumsi buah sebesar (96,8).

c. Jenis konsumsi buah dan sayur

Gambaran jenis konsumsi sayur dan buah siswa MAN 1 Padang yang didapatkan pada penelitian ini dapat di lihat pada tabel 4.9.

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur di MAN 1 Padang 2025

Jenis konsumsi	Sayur		Buah	
	n	%	n	%
Kurang beragam	70	100,0	70	70
Total	70	100,0	70	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui seluruh siswa dengan distribusi jenis konsumsi sayur dan buah kurang beragam (100%).

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Jenis Konsumsi Sayur di MAN 1 Padang 2025

Jenis bahan makanan	n	%
Daun kemangi	27	38,5
Buncis	28	40
Oyong	30	42,8
Tomat	50	71,4
Bayam	49	70
Wartel	49	70

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa frekuensi berdasarkan jenis konsumsi sayuran yang sangat rendah pertama ialah daun kemangi hanya 27 siswa/I yang mengkonsumsi yaitu sebesar (38,5%), yang kedua konsumsi sayur yang terendah adalah buncis hanya 28 siswa/I yang mengkonsumsi (40%). Dan dapat diketahui bahwa makanan sayuran yang persentase nya sangat tinggi pertama yaitu tomat, 50 siswa/I yang mengkonsumsi yaitu sebesar (71,4%).

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan jenis konsumsi Buah di MAN 1 Padang 2025

Jenis Bahan Makanan	n	%
Melon	49	70
Nanas	50	71,4
durian	52	74.2
semangka	64	91.4
alpokat	61	87.1
pepaya	61	87,1
mangga	60	85,7
Total	70	100,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa konsumsi frekuensi jenis konsumsi buah yang persentasenya sangat rendah pertama adalah Melon hanya 49 siswa yang mengkonsumsi yaitu sebesar (70%). Kedua konsumsi buah yang terendah adalah nanas hanya 50 siswa/i yang mengkonsumsi dengan persentase (71,4). Dan dapat diketahui bahwa buah yang persentase nya sangat tinggi pertama adalah buah semangka 64 siswa/I yang mengkonsumsi yaitu sebesar (74,2%).

D. Pembahasan

1. Gambaran Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pengukuran status gizi didapatkan prevalensi status gizi siswa MAN 1 Padang yang mengalami gizi lebih sebesar (34,27%), *Overweigh*, (21,42%) Obesitas (12,85%), normal (58,57). Dan kurus (7,16%). Angka obesitas dan overweight pada siswa usia 16-17 tahun terjadi karena pada masa puberitas, peningkatan hormon testosteron yang mendorong nafsu makan, sementara konsumsi makanan tinggi kalori tidak diimbangi aktivitas fisik yang cukup untuk membentuk tubuh, ditambah rendahnya kesadaran akan gizi dan pengaruh gaya hidup modern yang pasif serta penuh godaan makanan tidak sehat, edukasi gizi, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah ini ⁴⁴.

Penelitian ini sejalan dengan SMA 11 Makasar prevalensi *Overweight* (22,8%), Obesitas (27,6%), dan normal (49,6%). sekolah ini menunjukkan

angka yang cukup tinggi untuk obesitas dan overweight di kalangan siswa, yang mengindikasikan adanya masalah serius terkait gaya hidup dan pola konsumsi remaja³⁸.

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena kurangnya pengetahuan tentang gizi yang masih rendah. Yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang di anjurkan.

2. Gambaran Pengetahuan Gizi

Pada hasil penelitian didapatkan hasil pengetahuan siswa MAN 1 Padang tahun 2025. Dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil tingkat pengetahuan siswa yang kurang sebanyak 71,4% sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 5,5%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan tingkat pengetahuan yang cukup⁴⁰.

pengetahuan gizi dominan kurang ini dikarenakan siswa SMA masih termasuk dalam golongan remaja yang belum terlalu memperhatikan mengenai manfaat gizi dari makanan/ minuman yang dikonsumsi nya. Tingkat pengetahuan gizi siswa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu kurangnya informasi kesehatan khususnya gizi yang mereka peroleh³⁵.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 10 Gowa menunjukkan jumlah sampel yang memiliki pengetahuan gizi kurang akan informasi gizi dan manfaat konsumsi buah dan sayur sebanyak 83%, berbeda dengan penelitian yang dilakukan di SMA Pertiwi 1 Padang menyatakan bahwa siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang, sebanyak 51%⁴⁰.

Dimana hasil wawancara pada siswa MAN 1 padang diketahui bahwa (10,0%) jawaban terendah mengenai, “Apa manfaat vitamin C pada buah-buahan”. Dan (42,9%) dengan jawaban tertinggi benar mengenai” buah apa yang baik untuk kesehatan mata”.

Hal ini disebabkan karena banyaknya siswa yang kurang pengetahuannya tentang Apa manfaat vitamin C pada buah-buahan. Pengetahuan siswa yang rendah tentang manfaat vitamin C dapat disebabkan oleh kurangnya edukasi gizi yang terstruktur di lingkungan sekolah, minimnya akses informasi gizi yang mudah dipahami, serta rendahnya kesadaran individu terhadap pentingnya peran vitamin C dalam menjaga daya tahan tubuh, mempercepat penyembuhan luka, dan mencegah penyakit seperti sariawan dan infeksi³⁹.

Tingkat pengetahuan gizi pada remaja, khususnya mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur, berperan penting dalam membentuk kebiasaan pola makan yang sehat. Remaja dengan pemahaman yang baik tentang kandungan nutrisi serta fungsi buah dan sayur dalam menunjang pertumbuhan dan mencegah penyakit cenderung memiliki frekuensi konsumsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah⁴⁶.

3. Gambaran Sikap

Pada hasil penelitian didapatkan hasil sikap siswa MAN 1 Padang tahun 2025. Dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil bahwa responden dengan tingkat pernyataan sikap siswa positif (100%). Hal ini mencerminkan kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sebagian siswa masih dalam tahap mengembangkan pengetahuannya, namun sudah terlihat adanya kecenderungan sikap positif terhadap pentingnya gizi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Mauro Jambi, mayoritas responden menunjukkan sikap positif terhadap pemahaman gizi dengan nilai 86%, yang mana adanya dukungan informasi dari berbagai sumber tentang dampak buruk pola makan yang tidak sehat⁴¹.

Dimana hasil wawancara yang dilakukan pada siswa MAN 1 Padang diketahui bahwa sebanyak 100,0% dengan pernyataan menjawab setuju mengenai saya percaya bahwa rajin konsumsi buah dan sayuran

berdampak pada kesehatan yang baik, dan sebanyak 34,3% yang tidak menjawab setuju mengenai Makanan yang mengandung vitamin C hanya terdapat pada buah mangga, pisang dan jeruk.

Hal ini di karena kan sikap positif siswa yang menganggap bahwa makan buah dan sayur penting bagi kesehatan merupakan hal yang sangat mendukung terciptanya pola hidup sehat di kalangan remaja. Sikap ini menunjukkan adanya kesadaran awal terhadap manfaat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur, seperti vitamin, mineral, dan serat yang berperan dalam menunjang pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit kronis ³⁹.

Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau bereaksi terhadap suatu objek berdasarkan pengetahuan dan perasaan yang dimiliki. Sikap ini dapat mencerminkan tingkat kesadaran dan kepedulian terhadap suatu hal, termasuk dalam hal ini adalah pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang, Sikap positif ini merupakan modal awal yang baik untuk ditingkatkan melalui edukasi gizi yang berkelanjutan ³⁷.

4. Gambaran frekuensi konsumsi buah dan sayur

Pada hasil penelitian didapatkan hasil frekuensi konsumsi sayur dan buah siswa MAN 1 Padang tahun 2025 kurang, siswa kurang mengkonsumsi sayur dalam frekuensi cukup atau besar sama dari 3 kali sehari. Sayur yang paling banyak di konsumsi yaitu tomat. Sedangkan sayur daun kemangi, buncis, oyong merupakan sayur paling sedikit di konsumsi siswa.

Dari hasil penelitian siswa yang didapatkan kurangnya siswa mengkonsumsi buah dalam frekuensi cukup atau besar sama dari 2 kali sehari. Buah yang paling banyak di konsumsi adalah buah semangka. Sedangkan buah melon, nanas dan durian merupakan buah yang paling sedikit di konsumsi siswa.

Hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan di SMA pembangunan Padang menyatakan bahwa tidak ada frekuensi konsumsi buah yang baik atau kurang dari 2 kali sehari. Buah yang paling banyak

dikonsumsi yaitu jeruk manis, dan buah yang jarang dikonsumsi yaitu salak dan sawo. Sedangkan frekuensi konsumsi sayur yang baik sebanyak (2,3%). Sayur yang paling banyak dikonsumsi yaitu bayam, kangkung, dan taoge, dan sayur yang jarang dikonsumsi yaitu buncis, kembang kol, dan labu siam konsumsi⁴⁵.

Sama halnya dengan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Pekanbaru bahwa siswa/I dengan frekuensi kurang konsumsi sayur dan buah ini dikarenakan rata-rata responden beralasan bahwa rasa sayur tidak enak. Padahal Sayur merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam lemak, magnesium, kalium dan serat serta tidak mengandung lemak dan kolesterol⁴².

rendahnya frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa tidak hanya disebabkan oleh minimnya pengetahuan, tetapi juga karena persepsi risiko yang lemah, lingkungan sosial yang kurang mendukung, hambatan akses, serta kurangnya edukasi diri. Oleh karena itu, upaya peningkatan konsumsi buah dan sayur harus bersifat menyeluruh, mencakup edukasi gizi, pembentukan lingkungan yang mendukung, serta peningkatan motivasi dan kesadaran remaja melalui intervensi yang sesuai³⁵.

Rendahnya konsumsi ini sering juga disebabkan oleh pola makan yang kurang seimbang dan lebih terfokus pada makanan instan, cepat saji, atau camilan tinggi gula dan lemak yang lebih mudah didapat dan dianggap lebih enak. Kedua, minimnya edukasi gizi baik di lingkungan keluarga maupun sekolah membuat remaja tidak menyadari pentingnya makan buah dan sayur secara rutin. Ketiga, faktor lingkungan seperti tidak tersedianya buah dan sayur yang cukup di rumah, mahalnya harga buah segar, atau tidak tersedianya pilihan sehat di kantin sekolah juga turut memengaruhi rendahnya frekuensi konsumsi tersebut³⁶.

Jika remaja terus-menerus mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 3 kali sehari, maka mereka berisiko mengalami kekurangan gizi mikro, sembelit, penurunan imunitas, serta risiko penyakit kronis di kemudian hari. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak keluarga, sekolah, dan

pemerintah untuk mendorong pola makan sehat dengan menyediakan akses dan edukasi yang memadai mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.⁴⁶

5. Gambaran jumlah konsumsi sayur dan buah

Pada hasil penelitian di dapatkan hasil jumlah konsumsi siswa MAN 1 Padang tahun 2025 Sebagian besar kurang memenuhi anjuran atau jumlah konsumsi sayur kurang dari 300 gr/hari. Sedangkan jumlah konsumsi buah didapatkan semua (100%) kurang memenuhi anjuran atau jumlah konsumsi kurang dari 200 gr/hari

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Pembangunan Padang juga didapatkan konsumsi sayur dengan jumlah yang kurang yakni kurang dari 300 gr/hari sebanyak (97,7%). Sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa/i yakni sayur mentimun dan wortel. Sedangkan sayur yang jarang dikonsumsi adalah lobak, pakis, rimpang, dan terong ungu⁴².

Hasil penelitian di SMA 1 Pakan baru bahwa lebih dari separuh (65,1%) mengonsumsi buah dalam jumlah yang kurang yakni kurang dari 200 gr dalam sehari. Buah yang paling banyak dikonsumsi yakni pepaya. Sedangkan buah yang jarang dikonsumsi yakni buah apel, mangga, pir, dan semangka⁴².

Banyak remaja tidak memenuhi anjuran konsumsi sayur sebanyak 300-gram dan buah 200 gram per hari karena beberapa faktor yang saling berkaitan. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi dan ukuran porsi yang dianjurkan. Remaja sering mengira bahwa makan sedikit lalapan atau satu buah sudah cukup, padahal jumlah tersebut masih jauh dari kebutuhan harian. Selain itu, kebiasaan lebih memilih makanan cepat saji yang lebih praktis, murah, dan enak juga membuat konsumsi sayur dan buah tergeser oleh makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Faktor lingkungan juga turut memengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur. Di rumah atau sekolah, tidak semua remaja memiliki akses terhadap makanan sehat, baik karena keterbatasan ekonomi maupun karena kurangnya pembiasaan dari orang tua¹⁵

6. Gambaran jenis konsumsi sayur dan buah

Hasil penelitian menunjukkan semua siswa mengkonsumsi sayur kurang beragam dan begitu juga dengan mengkonsumsi buah kurang beragam.

Hasil Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA 3 Jaya pura menyatakan bahwa sebesar 46,5% siswa mengkonsumsi sayur kurang dan 86% mengkonsumsi jenis buah kurang. Kebanyakan siswa/i sayur yang banyak dikonsumsi adalah lobak, kol, dan tomat sedangkan buah, pepaya dan semangka. Kurangnya konsumsi sayur disebabkan sebagian besar siswa/i dimana masih banyak yang tidak mencukupi satu porsi dalam satu kali makan hanya mengkonsumsi satu tau dua jenis buah saja dalam sehari, bahkan siswa juga banyak yang tidak mengkonsumsi buah dalam satu hari. Disamping beberapa siswa/i tidak suka makan buah dan sayur dengan alasan tidak enak, dan tidak biasa makan buah dan sayur⁴³.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas IX di SMA Sejahtera Depok dapat diketahui bahwa jenis sayur yang dikonsumsi sampel anak usia 6-24 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Seberang Padang Tahun 2023 dengan kategori kurang beragam konsumsi sayur adalah sebesar (58,6%) dan dengan kategori kurang beragam sebesar (41,4%). Selanjutnya pada jenis buah yang dikonsumsi dengan kategori kurang beragam adalah sebesar (62,1%) dan dengan kategori beragam sebesar (37,9%). Konsumsi sayuran sebagian besar jarang dikonsumsi karena remaja tidak dibiasakan mengkonsumsi sayur setiap harinya. Wortel merupakan persentase terbesar yang sering dikonsumsi karena responden sering membuat sop dengan alasan anaknya sangat menyukai sayur sop. Tidak dibiasakan konsumsi sayuran ini karena pengetahuan responden yang kurang⁴⁶.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang **“Gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah serta status gizi remaja di MAN 1 Padang 2025”**. Penelitian dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. status gizi siswa berdasarkan (IMT/U) *overweight* sebesar (21,42%), obesitas sebesar (12,85%), normal sebesar (58,57%) dan (7,16%).
2. Distribusi frekuensi remaja berdasarkan tingkat pengetahuan di MAN 1 dengan kategori kurang sebesar (71,4%) dan cukup sebesar (5,5).
3. Distribusi frekuensi remaja berdasarkan sikap remaja di MAN 1 Padang dengan kategori sikap positif sebesar (100%).
4. Gambaran Konsumsi sayur dan buah pada MAN 1 Padang, kurang konsumsi sayur sebesar (80,0), cukup konsumsi sayur sebesar (17,1) dan kurang konsumsi buah sebesar (80,0) dan cukup (20,0)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada kesimpulan penulis mengajukan beberapa saran kepada:

1. Bagi remaja
Diharapkan remaja dapat lebih meningkatkan konsumsi buah dan sayur terutama dari segi frekuensi yakni minimal 2 kali sehari, dari segi jumlah yakni 200-300 gr dalam sehari, dan dari segi jenis yakni minimal 3-4 jenis dalam sehari.
2. Bagi sekolah
Diharapkan pihak sekolah dalam pengadaan makanan di kantin juga menyediakan buah-buahan segar agar siswa dapat lebih banyak mengkonsumsi buah di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

1. Baroroh, U., Latifah, U. & Hidayah, S. N. Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Remaja Tentang Gizi Isi Piringku Sebagai Upaya Menurunkan Triple Burden Malnutrition. *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)* **6**, 1–9 (2022).
2. Hadi, H. Gizi Lebih Sebagai Tantangan Baru dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. (2004).
3. Riskesdas 2018. Laporan Riskesdas Nasional 2018 (2018).**2**, 1029–1036 (2014).
4. Riskesdas 2018. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. Laporan Riskesdas Nasional 2018* (2018).
5. BKPK. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Kemenkes RI. Jakarta : Kemenkes RI ; 2023 1- 96
6. Yolanda, A. Rekapitulasi Hasil Pejararingan Kesehatan Pemeriksaan Peserta Didik Di Wilayah Puskesmas Ambacang TA 2022-2023. 1–23 (2016).
7. Zulfianty, drg R. Hasil Skrening Puskesmas Ambacang 2024-2025.
8. D.S.K Putri. Faktor Lansung dan Tidak LansungYang Berhubungan Gizi lebih Pada Remaja di Indonesia Tahun 2018. *Media Litbangkes* **23**, 110–121 (2022).
9. Acep Hamzah. Persagi, Pola Konsumsi Makanan Yaitu Suatu Kebiasaan Yang Di Konsumsi Oleh Seseorang Yangmencakup Jenis Dan Jumlah Bahan Makanan. 2009. *DoharaPublisherOpenAccesJournal* **1**, 15 (2021).
10. Hardi, A. D., Indriasari, R. & Hidayanti, H. Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Serat Dengan Kejadian Gizi lebih Pada Remaja di SMA Negeri 3 Tanggerang Selatan. *J. Gizi Masy. Indones. J. Indones. Community Nutr.* **8**, 71– 78 (2019).
11. Rachman, B. N., Mustika, I. G. & Kusumawati, Faktor yan berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *J. Gizi Indones. (The Indones. J. Nutr.* **6**, 9–16 (2017).

12. Widani, N. L. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria* **1**, 57 (2019).
13. Kesehatan M. Peraturan Mentri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020. Vol. 2507.Jakarta ; 2020.
14. Yuniarti, E. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kegemukan Remaja di Kota Padang. *J. Sehat Mandiri* **18**, 137–145 (2023).
15. Natoatmojo, M. Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *J. Media Kesehat.* **10**, 167–172 (2018).
16. Nova, M. & Yanti, R. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa Mts.s An-nur Kota Padang. *J. Kesehat. Perintis (Perintis's Heal. Journal)* **5**, 169–175 (2018).
17. Damayanti, *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Jogja Karta* (2016).
18. Nuryani, N. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza J. Gizi dan Kesehat.* **3**, 37–46 (2020).
19. Rosdianti, Y. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMPN 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung. 135 (2016).
20. Saputro, K. Z. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl. J. Apl. Ilmu-ilmu Agama* **17**, 25 (2018).
21. Diane Papalia dan Sally OldsZakiyah, A., Millati, N. H. & Nur, M. Peningkatan Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja Untuk Mencegah Terjadinya Self Harm Di Desa Kreyo. *Pros. Kampilmas* **2**, 1609– 1617 (2023).
22. Jean Piaget Sari, R. K. Kecenderungan Perilaku Compulsive Buying Pada Masa Remaja Akhir di Samarinda. *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.* **4**, 1–9 (2016).
23. SetyoRiestyantomo, H. & Pratiwi, P. H. Perilaku menyimpang remaja pada keluarga single parent (Studi kasus Desa Bawukan, Kecamatan Kemalang,

- Kabupaten Klaten). *J. Pendidik. Sociol.* **9**, 2–20 (2020).
24. Husnul Khatimah, N., Iksan, M., Sutriawan & Erham. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompu. *BERNAS J. Pengabdi. Kpd. Masy.* **4**, 1463–1469 (2023).
 25. Maryuni, Lutfi, Handayani, Hastin, Trustisari, M. *Butating Buku Pintar Cegah Stunting.* (2024).
 26. Thamaria, N. Penilaian Status gizi Gizi. 6 (2015).
 27. Kadaryati, S., Prasetyaningrum, Y. I. & Hastuti, D. P. Pengembangan Media Edukasi Penilaian Status Gizi Remaja Pada Masa Pandemi. *Pros. Semin. Nas. Progr. Pengabdi. Masy.* 1202–1209 (2022) doi:10.18196/ppm.43.638.
 28. Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D. & Annisa, M. Edukasi Dan Pelatihan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Di Smp Yari Kota Padang Education And Training In Assessment Of Nutritional Status In Youth At Yari SMP, Padang City Universitas Baiturrahmah *Ade Teti Vani: adetativani@fk.unbrah.ac.id. *Nusant. Hasana J.* **2**, 290–300 (2023).
 29. Chahyanto, B. A., Sasmita, R. & Tobing, V. L. Gambaran Status Gizi Remaja Pelajar Sekolah Menengah Pertama/Sederajat Di Kota Sibolga. *Assiyfa J. Ilmu Kesehat.* **2**, 65–80 (2024).
 30. Septiana, P., Nugroho, F. A. & Wilujeng, C. S. Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *J. Kedokt. Brawijaya* **30**, 61–67 (2018).
 31. Damayanti, A. Y., Fathimah & Yunita, S. I. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang. *Darussalam Nutr. J.* **2**, 1–5 (2018).
 32. Suryana, A., Suhartini, S. H. & Saliem, H. P. Keragaan Konsumsi Pangan Hewani Berdasarkan Wilayah dan Pendapatan di Tingkat Rumah Tangga. *Anal. Kebijak. Pertan.* **16**, 147 (2018).
 33. Suryana, E. A., Martianto, D. & Baliwati, Y. F. Pola Konsumsi dan Permintaan Pangan Sumber Protein Hewani di Provinsi Nusa Tenggara Barat dan Nusa Tenggara Timur. *Anal. Kebijak. Pertan.* **17**, 1 (2019).
 34. Pribadi, M. R. & Chandra, L. 357550-Klasifikasi-Jenis-Buah-Dan-Sayuran-Mengg-a229D7a6. *Elkha* **12**, 125–131 (2020).

35. Nenobanu, A. I., Kurniasari, M. D. & Rahardjo, M. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indones. Journal Med. Sci.* **5**, 95– 103 (2018).
36. Nainggolan, J. L., Siringoringo, M. & Gaol, R. L. Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024. **4**, 3107–3121 (2024).
37. Khoriantari. Gambaran sikap dan perilaku remaja putri dalam konsumsi tablet FE di masa pandemi covid-19 di SMA N 1 BantuL. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* 0–1 (2022).
38. Hamalding H, Rahma R, Susanti S. hubungan gaya hidup terhadap overweight dan obesitas pada remaja putri di SMA negeri 11 MAKASSAR The Association Between Lifestyle With Overweight And Obesity Status Of Female Adolescents In High School No 11 Makassar. 1(11):1-6.¹
39. Ryska H, Hadju V, Sirajuddin S. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah Dan Sayur Ditingkat Rumah Tangga Dan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja SMA N 10 Gowa. *Ilmu Gizi Fak Kesehat Masy Univ Hasanuddin*. 2014;1(2):1-9.
40. Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMA 1 Pratiwi Padang . *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9-16.
41. Hardiyanti, K., Astalini, A., & Kurniawan, D. A. (2018). Sikap siswa terhadap mata pelajaran fisika di SMA Negeri 5 Muaro Jambi. *EduFisika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 3(02), 1-12.
42. Gustiara, I. (2013). Konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Precure*, 1, 26-27
43. Woisiri SA, Mangalik G, Nugroho KPA. Survei Status gizi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 3 Jayapura. *JlmuKesehatMasy*.2022;11(03):261-269.

44. Kusoy, K. (2013). Prevalensi obesitas pada remaja di kabupaten minahasa. *eBiomedik*, 1(2). . 2018;1(2):1-9.
45. Armon, Mela. *Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada AnakRemaja Di SMA Pemabangunan Padang Tahun 2017*. Poltekkes Kemenkes Padang. 2017
46. Chandra, F., & Aisah, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 219-223.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tanggal lahir :

Alamat :

No Hp :

Setelah membaca dan mendengar penjelasan tentang maksud penelitian yang akan dilakukan oleh “Selfi Mawaddah”, mahasiswi Kemenkes Poltekkes Padang dengan judul penelitian “Gambaran tingkat pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah berdasarkan pola konsumsi serta Status Gizi Remaja Di MAN 1 Padang 2025”.Maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padang, 2025

Responden

(.....)

LAMPIRAN 2 : Kuesioner Penelitian**KUESIONER PENELITIAN**

Nomor Responden :

(diisi oleh peneliti)

Tanggal Penelitian :

I. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Umur :
3. Kelas :
4. Jenis Kelamin :
5. Alamat :
6. No HP/WA :
7. Nama Orangtua
 - a. Ayah :
 - b. Ibu :
8. Pekerjaan Orangtua
 - a. Ayah :
 - b. Ibu :
9. Pendidikan Orangtua
 - a. Ayah :
 - b. Ibu :

LAMPIRAN 3 : Formolir-FFQ Sayuran

FORMULIR -FFQ

No	Nama Bahan Makanan	Harian	Mingguan	Bulanan	Jumlah	Porsi	Berat (Gr)	Ket
		(0-3)	(1-7)	(1-4)	(/bulan)	(/makanan)	(/hari)	
SAYUR								
1	Tomat							
2	Kacang panjang							
3	Bayam							
4	Daun kacang panjang							
5	Sawi hijau							
6	Daun labu							
7	Daun lobak							
8	Daun Singkong							
9	oyong							
10	Kol							
11	Brokoli							
12	Kangkung							
13	Buncis							
14	Mentimun							
15	Labu							
16	Labu siam							
17	Selada							
18	Daun kemangi							
19	Wortel							
20	Touge							

LAMPIRAN 4 : Formulir FFQ

No	Nama Bahan Makanan	Harian	Mingguan	Bulanan	Jumlah	Porsi	Berat (Gr)	Ket
		(0-3)	(1-7)	(1-4)	(/bulan)	(/ma kan)	(/hari)	
BUAH								
1	Alpokar							
2	Anggur							
3	Apel							
4	Belimbing							
5	Durian							
6	kelengkeng							
7	Jambu merah							
8	Jeruk manis							
9	Markisah							
10	Mangga							
11	Melon							
12	Nanas							
13	Buah naga							
14	Pepaya							
15	Pisang raja							
16	Pir							
17	Rambutan							
18	Salak							
19	Sawo							
20	semangka							

LAMPIRAN 5 : Kuesioner Pengetahuan Gizi Pada Remaja

KUESIONER PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA

A. IDENTITAS

Nama :

Usia/tanggal lahir :

Jenis kelamin :

B. PENGETAHUAN

1. Sayur- sayuran yang berwarna orange merupakan sumber vitamin?
 - a. A (1)
 - b. C (0)
 - c. D (0)
 - d. E (0)
2. Berapa kali dalam sehari kita harus makan sayur?
 - a. 1x sehari (0)
 - b. 2x sehari (0)
 - c. 3x sehari (1)
 - d. 4x sehari (0)
3. Berapa jumlah konsumsi buah dalam sehari?
 - a. 1x sehari (0)
 - b. 2x sehari (1)
 - c. 3x sehari (0)
 - d. 4x sehari (0)
4. Apa manfaat dari vitamin C buah-buahan?
 - a. Menghaluskan kulit, mencegah kurangnya nafsu makan, mengandung serat (0)
 - b. Mencegah sariawan, menghaluskan kulit, mencegah kerontokan rambut (0)
 - c. Kekebalan tubuh, mencegah sariawan, menghambat proses penuaan (1)
 - d. Menghambat penuaan, memperkuat tulang, kekebalan tubuh (0)

5. Bayam mengandung fosfor, yang berfungsi untuk kesehatan?

- a. mata (0)
- b. kulit (0)
- c. tulang (1)
- d. jantung (0)

6. buah apa saja yang baik untuk kesehatan mata?

- a. Jeruk, pepaya, alpokat (1)
- b. Apel, semangka, nanas (0)
- c. Pir, rambutan, duruian (0)
- d. manggis, nanas, jambu biji (0)

7. Gambar apakah disamping ini ?

- a. Tumpeng gizi seimbang (1)
- b. Tumpeng 4 sehat 5 sempurna (0)
- c. Tumpeng makanan (0)
- d. Tumpeng nasi kuning (0)



8. Sayur-sayuran yang mengandu

- a. Kol, brokoli dan kubis (1)
- b. Wortel, labu siam dan buncis (0)
- c. Tomat, toge, labu siam (0)
- d. Brokoli, labu siam dan kangkung (0)

9. Bagaimana cara memasak sayuran agar nutrisi dalam sayur tidak rusak ?

- a. masak, potong, bersihkan (0)
- b. potong, cuci, masak (0)
- c. cuci. Potong, masak (1)
- d. masak, cuci, masak (0)

10. Sumber serat yang dikonsumsi remaja antara lain?

- a. Sayur dan buah (1)
- b. Nasi (0)
- c. Ikan (0)
- d. Keju (0)

- 11.** Berapa gr konsumsi sayur dalam satu hari untuk remaja?
 - a. 250 (0)
 - b. 300 (1)
 - c. 140 (0)
 - d. 500 (1)
- 12.** Berapa gr konsumsi buah dalam satu hari untuk remaja?
 - a. 400 (0)
 - b. 150 (1)
 - c. 200 (0)
 - d. 50 (0)
- 13.** Manakah faktor yang mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur?
 - a. Faktor sosial ekonomi (0)
 - b. Faktor psikologis (0)
 - c. Faktor gizi dan kesadaran kesehatan (0)
 - d. Faktor sosial ekonomi, psikologis dan kesadaran kesehatan (1)
- 14.** Anjuran konsumsi sayur dan buah menurut WHO per hari ?
 - a. 250 dan 150 (1)
 - b. 150 dan 300 (0)
 - c. 500 dan 150 (0)
 - d. 50 dan 100 (0)
- 15.** Ciri-ciri buah dan sayur yang sehat adalah
 - a. Berwarna cerah dan tidak layu (1)
 - b. Pucat (0)
 - c. Kecoklatan dan agak kehitaman (0)
 - d. Berbau busuk dan berwarna hitam (0)

Sumber: Nuryani, N. (2019). Kuesioner Pengetahuan, Gizi Seimbang Pada Remaja.
Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(2), 37-46.

LAMPIRAN 6 : Kuesioner Sikap Gizi

Kusioner Sikap Gizi

Petunjuk pengisian:

1. Beri tanda (✓) pada kolom jawaban yang diberikan oleh responden
2. Keterangan pernyataan jawaban:

KRITERIA JAWABAN	PEMBOBOTAN
SS : Sangat Setuju	4
KS : Kurang Setuju	3
TS : Tidak Setuju	2
STS : Sangat Tidak Setuju	1

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		SS	N	KS	TS	STS
Kusioner Sikap Gizi						
1	Saya percaya bahwa rajin konsumsi buah dan sayur akan berdampak pada kesehatan yang baik					
2	Akibat seseorang kurang mengkonsumsi sayur dan buah yaitu mudah gampang sakit, sariawan dan susah BAB					
3	Saya tidak peduli dengan asupan buah dan sayur dalam diet saya					

4	Sayur adalah bagian dari tumbuhan yang dapat di makan termasuk batang, akar, daun, bunga dan buahnya, biasanya makan mentah/dimasak					
5	Makanan yang mengandung vitamin c hanya terdapat pada buah mangga, pisang dan jeruk					
6.	Buah yang banyak mengandung vitamin terdapat pada buah anggur saja					
7	Saya merasa bahwa buah dan sayur tidak penting untuk di konsumsi dalam sehari					
8	Saya merasa bahwa vitamin dari luar dapat di supai dari konsumsi buah dan sayur					
9	Saya lebih suka makan 1 jenis buah yang saya suka saja					
10	Saya merasa bahwa sayur yang berwarna hijau adalah sayur yg sehat					

Sumber: Nuryani, N. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *J. Dunia Gizi* **2**, 63 (2019)⁴⁰.

LAMPIRAN 7 : Output Penelitian

OUTPUT PENELITIAN

Frequency Table

P1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	46	65.7	65.7	65.7
	Benar	24	34.3	34.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	48	68.6	68.6	68.6
	Benar	22	31.4	31.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	46	65.7	65.7	65.7
	Benar	24	34.3	34.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	63	90.0	90.0	90.0
	Benar	7	10.0	10.0	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	55	78.6	78.6	78.6
	Benar	15	21.4	21.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	31	44.3	44.3	44.3
	Benar	39	55.7	55.7	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	37	52.9	52.9	52.9
	Benar	33	47.1	47.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	40	57.1	57.1	57.1
	Benar	30	42.9	42.9	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	44	62.9	62.9	62.9
	Benar	26	37.1	37.1	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	21	30.0	30.0	30.0
	Benar	49	70.0	70.0	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	46	65.7	65.7	65.7
	Benar	24	34.3	34.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	54	77.1	77.1	77.1
	Benar	16	22.9	22.9	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	48	68.6	68.6	68.6
	Benar	22	31.4	31.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	34	48.6	48.6	48.6
	Benar	36	51.4	51.4	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

P15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Salah	4	5.7	5.7	5.7
	Benar	66	94.3	94.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

LAMPIRAN 8 : Master Tabel

MASTER TABEL

no	nama	umur	JK	cls	BB	TB	IMT/u	stts gz	total peng	% peng	ket P	total skor sikap	% sikap	ket sikap	Fq_ sayr	Fq buah	Kon say	Konn bu	Jen say	Jenn bu
1.0	MF	16.0	1.0	X 1	65	149	2,09	obesitas	10.0	3	cukup	30.0	2	positif	2	2	1	1	1	1
2.0	AR	16.0	2.0	X 1	52,3	156,6	0,10	normal	4.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
3.0	RY	17.0	2.0	X 1	67,3	164	1,24	overweight	0,26	3	kurang	26.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
4.0	SFY	17.0	2.0	X 1	67	150	2,14	obesitas	8.0	3	kurang	22.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
5.0	VLV	17.0	2.0	X 2	38,4	155,3	-2,57	kurus	6.0	3	kurang	34.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
6.0	SFD	16.0	1.0	X 3	73,51	168	1,48	overweight	4.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
7.0	APO	15.0	2.0	X 4	71,30	156	2,11	obesitas	6.0	3	kurang	26.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
8.0	MAR	15.0	1.0	X 4	60	160	0,67	normal	7.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	2	1	1
9.0	KM	15.0	2.0	X 4	62,1	161,6	0,85	normal	7.0	3	kurang	32.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
10.0	MFR	16.0	1.0	X 5	65	165	0,90	normal	9.0	2	cukup	36.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
11.0	SLM	15.0	2.0	X 6	37,7	154,3	-2,30	kurus	6.0	3	kurang	35.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
12.0	SA	15.0	2.0	X 6	75,8	149	2,76	obesitas	8.0	3	kurang	32.0	2	positif	2	2	1	1	1	1
13.0	KAS	16.0	2.0	X 6	63	149	1,85	overweight	8.0	3	kurang	38.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
14.0	JS	16.0	2.0	X 7	65	165,4	0,79	normal	5.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
15.0	AK	16.0	2.0	X 7	67,6	167,1	0,98	normal	6.0	3	kurang	32.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
16.0	IS	15.0	1.0	X 8	60	164	0,41	normal	4.0	3	kurang	30.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
17.0	AK	16.0	2.0	X 1	38,9	155,4	-2,15	kurus	7.0	3	kurang	34.0	2	positif	2	2	1	2	1	1
18.0	VC	16.0	2.0	X 9	55.1	161.0	0.32	normal	6.0	3	kurang	37.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
19.0	FH	16.0	1.0	X 9	60	150	1,49	overweight	7.0	3	kurang	37.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
20.0	NA	16.0	2.0	X 9	65	173	0,19	normal	6.0	3	kurang	35.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
21.0	KA	15.0	2.0	X 9	54,6	149,4	0,99	normal	2.0	3	kurang	32.0	2	positif	1	2	1	1	1	1

22.0	MZ	16.0	1.0	X 1	78	171	1,57	overweight	4.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
23.0	NR	16.0	2.0	X 1	64	171,2	0,18	normal	6.0	3	kurang	35.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
24.0	MR	16.0	1.0	X 2	51	149	0,59	normal	5.0	3	kurang	26.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
25.0	AS	16.0	1.0	X 2	56	146,5	1,39	overweight	4.0	3	kurang	33.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
26.0	BO	17.0	1.0	X 2	72,8	158	2,1 Sd	obesitas	6.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	2	1	1
27.0	NK	17.0	2.0	X 3	60,1	158,8	0,81	normal	6.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
28.0	GR	16.0	2.0	X 3	64,9	164,5	0,75	normal	7.0	3	kurang	27.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
29.0	MA	16.0	1.0	X 4	49,9	151,7	0,17	normal	7.0	3	kurang	29.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
30.0	SA	17.0	2.0	X 4	61,9	156	1,25	overweight	5.0	3	kurang	34.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
31.0	FZ	17.0	1.0	X 1	62,8	165,5	0,56	normal	5.0	3	kurang	30.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
32.0	SA	16.0	1.0	X 1	61,2	165,6	0,41	normal	5.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
33.0	UA	16.0	1.0	X 1	73,2	154	2,35	obesitas	5.0	3	kurang	27.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
34.0	UR	16.0	2.0	X 2	5	160	0.09	normal	8.0	3	kurang	29.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
35.0	KP	17.0	1.0	X 2	52	155	0.18	normal	4.0	3	kurang	27.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
36.0	HD	17.0	1.0	XI F1	63,42	150	1,81	overweight	5.0	3	kurang	27.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
37.0	KF	17.0	2.0	XI F2	73,2	148	2,26	obesitas	3.0	3	kurang	34.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
38.0	IDA	16.0	2.0	XI F3	64,3	165	0,83	normal	6.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
39.0	MDA	17.0	1.0	XI F3	59	155	00, 9	normal	10.0	2	cukup	28.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
40.0	TR	17.0	1.0	XIF3	70,40	160	1,66	overweight	5.0	3	kurang	30.0	2	positif	1	1	1	1	1	1

41.0	BA	17.0	1.0	XI F3	73	160	2,12	obesitas	6.0	3	kurang	32.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
42.0	AHK	17.0	1.0	XI F4	45	150	0,38	normal	6.0	3	kurang	20.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
43.0	RPP	17.0	1.0	XI F4	48	150	0,09	normal	8.0	3	kurang	31.0	2	positif	2	1	1	1	1	1
44.0	AP	17.0	1.0	XI F5	75	149	2,70	obesitas	7.0	3	kurang	22.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
45.0	RAS	17.0	2.0	XI F5	60	160	0,67	normal	8.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
46.0	AG	16.0	1.0	XI F5	62,1	161,6	0,85	normal	5.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
47.0	VPZ	16.0	1.0	XI F6	65	165	0,90	normal	5.0	3	kurang	40.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
48.0	MRA	16.0	1.0	XI F6	65,15	159	1,46	overweight	8.0	3	kurang	35.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
49.0	AMF	17.0	2.0	XI F7	80.0	163.0	2.13	obesitas	6.0	3	kurang	36.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
	DZ	17,0		XI F7	62,8	165,5	0,56	normal		3	kurang		2	positif	1	1	1	1	1	1
50.0	YF	17.0	2.0	XI F7	61,2	165,6	0,41	normal	5.0	3	kurang	34.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
51.0	NH	17.0	1.0	XI F1	60.5	150.0	1.5	normal	6.0	3	kurang	28.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
52.0	QR	17.0	1.0	XI F1	68	160	1,33	overweight	9.0	2	cukup	31.0	2	positif	2	2	1	1	1	1
53.0	SF	16.0	2.0	XI F2	70	163	1,55	overweight	8.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1

54.0	ZG	17.0	1.0	XIF2	41,4	167,2	-3,51	kurus	7.0	3	kurang	33.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
55.0	ZR	17.0	1.0	IX F3	53.0	161.0	1.68	normal	8.0	3	kurang	37.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
56.0	HP	17.0	1.0	IX F3	75.0	164.0	2.23	normal	7.0	3	kurang	33.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
57.0	DN	16.0	2.0	IX F4	52.0	168.0	-2.24	normal	3.0	3	kurang	27.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
58.0	RA	16.0	2.0	IXF4	78.0	166.0	1.86	normal	3.0	3	kurang	31.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
59.0	DM	17.0	1.0	IXF5	38,9	155,4	-2,15	kurus	5.0	3	kurang	33.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
60.0	MM	17.0	2.0	IXF5	48.0	153.0	0.22	normal	5.0	3	kurang	34.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
61.0	WR	17.0	1.0	IXF5	66.0	151.0	1.92	obesitas	8.0	3	kurang	35.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
162.0	RM	16.0	1.0	IXF6	63.0	150.0	1.74	normal	6.0	3	kurang	40.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
63.0	SU	17.0	2.0	IXF6	59.0	150.0	1.53	overweight	8.0	3	kurang	36.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
64.0	HF	17.0	1.0	IXF6	41.0	1599.0	-2.18	normal	8.0	3	kurang	32.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
65.0	LP	17.0	2.0	IXF7	71.0	165.0	1.42	normal	5.0	3	kurang	28.0	2	positif	1	2	1	1	1	1
66.0	TA	17.0	2.0	IXF7	54.0	168.0	0.23	normal	7.0	3	kurang	26.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
67.0	MR	17.0	1.0	IXF7	65.0	153.0	1.73	overweight	4.0	3	kurang	33.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
68.0	YM	17.0	2.0	IXF1	59.0	155.0	0.99	normal	9.0	2	cukup	36.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
69.0	FD	17.0	2.0	IXF2	50.0	150.0	0.38	normal	6.0	3	kurang	35.0	2	positif	1	1	1	1	1	1
70.0	BT	17.0	1.0	IXF3	54,6	149,4	0,99	normal	8.0	3	kurang	32.0	2	positif	1	1	1	1	1	1

LAMPIRAN 9 : Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Padang
 Jalan Simpang Panduk Kaji, Nanggala
 Padang, Sumatera Barat 21146
 ☎ (075) 7056138
 🌐 <https://www.poltekkes-pdg.ac.id>

Nomor : PPF.06.03/F.00000/2025/2025
 Lampiran : -
 Hal : Izin Penelitian

26 Maret 2025

Yth. Kepala Kementerian Agama Kota Padang
 Jl. Duku No 5, Ujung Gunung, Kec. Padang Barat, Kota Padang

Dengan hormat,

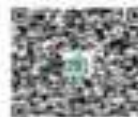
Sesuai dengan Kurikulum Jurusan Gizi Kementerian Kesehatan Poltekkes Padang, Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Diploma Tiga Gizi diwajibkan untuk membuat suatu penelitian berupa Tugas Akhir, dimana lokasi penelitian mahasiswa tersebut adalah institusi yang Bapak/Ibu pimpin.

Selubungan dengan hal tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin mahasiswa kami untuk melakukan penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama	1. Alin Trinumala Sari (222110203)
	2. Alisa Oktavia (222110204)
	3. Putri Maharani (222110204)
	4. Selvia Permata Sari (222110201)
	5. Viola Hanifah Eskura (222110207)
	6. Sefi Masaddah (222110190)
Judul Penelitian	Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Remaja Kelas X, XI, XII di Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang Tahun 2025
Tempat Penelitian	MAN 1 Padang
Waktu Penelitian	Januari s/d Juni 2025

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Direktur Kemenkes Poltekkes Padang



Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa

Tembusan:

Kepala Sekolah MAN 1 Padang

Kementerian Kesehatan tidak menerima atau menerbitkan dokumen ini dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi susup atau grafikasi sahkan laporan melalui HALO KEMENKES1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://halo.kemkes.go.id/halo/54930>.



Dokumen ini telah diterbitkan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSE), Badan Siber dan Sandi Negara.

LAMPIRAN 10


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PADANG
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
 Jalan Raya Dintar Tarung Nomor 37 Pasar Ambawang Padang Telpun (0751) 7140044 - 72738
 Email: manpadang@kementag.go.id, mankotaspadang@yahoo.com
 Website: www.man1padang.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 311.Ma.03.9.1/TL.00/06/2025

Berdasarkan surat dari Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Poltekrik Kesehatan Padang, Nomor : PP.06.03/F.XXXIX/2025/2025 tanggal 26 Maret 2025 dalam rangka penelitian untuk tugas akhir penyelesaian jenjang pendidikan Program Studi Diploma Tiga Gizi dengan judul "Gambaran Konsumsi Makanan Sapi, Asiditas Flek, Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Remaja Kelas X, XI, XII di Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang Tahun 2025".

Maka Kepala MAN 1 Kota Padang dengan ini menerangkan bahwa

No	Nama	NIM	Ket
1	Alin Triyurnama Sari	222110203	
2	Aliya Octavia	222110204	
3	Fuzi Maharani	222110224	
4	Selvia Permata Sari	222110231	
5	Viola Hanifah Esaura	222110237	
6	Siti Mawaddah	222110190	

Mahasiswa tersebut di atas adalah benar telah selesai melaksanakan observasi di MAN 1 Kota Padang pada tanggal 27 Maret 2025 s.d. 31 Mei 2025.


Demikianlah surat keterangan penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan menurut keperluannya.

Padang, 04 Juni 2025
 Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1
 Kota Padang


 ANJAN S. AG
 NIP. 19610429 199803 1 002

LAMPIRAN 11 : Dokumentasi Pengukuran

LAMPIRAN 12



Kemenkes
Poltekkes Padang

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Padang 61
Jalan Sisingamangaraja Korp. Nonggolo
Padang, Sumatera Barat 25146
☎ 0751 2337128
🌐 <https://www.poltekkes-arkid.go.id>

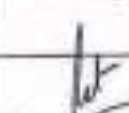

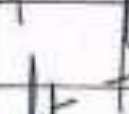
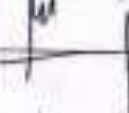
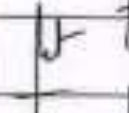
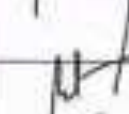
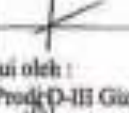

PRODI DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG

Nama : Selfi Masaddah


NIM : 222110190

Pembimbing utama : Rina Harniyati, SKM, M. Kes

Judul TA : Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Remaja MAN 1 Padang

No	Tanggal	Kegiatan atau Saran Pembimbing	Tanda tangan
1.	2 Juni 2025	Konsultasi BAB IV tentang hasil penelitian	
2.	3 Juni 2025	Konsultasi perbaikan BAB IV tentang hasil penelitian	
3.	4 Juni 2025	Konsultasi tabel hasil	
4.	4 Juni 2025	Konsultasi perbaikan tabel hasil	
5.	5 Juni 2025	Konsultasi pembahasan	
6.	10 Juni 2025	Perbaikan dan penastahan pembahasan	
7.	11 Juni 2025	Konfirmasi perbaikan pembahasan	
8.	11 Juni 2025	Perbaikan penulisan	

Disetujui oleh :
Ketua Prodi D-III Gizi



Dr. Harminia Bas Umar, SKM, MKM
NIP. 19690529 199203 2 002



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Padang 61
 Jalan Lingkar Pondok Kopi, Kemayoran
 Padang, Sumatera Barat 25146
 ☎ 0853 7000121
 🌐 <http://www.poltekkes-pdg.ac.id>

PRODI DIPLOMA TIGA JURUSAN GIZI
KEMENKES POLTEKKES PADANG

Nama : Selfi Mawaddah
 NIM : 222110190
 Pembimbing Pendamping : Arlen Defitri Nazar, S.ST, M.Biomed
 Judul TA : Gambaran Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Konsumsi Sayur
 Dan Buah Serta Status Gizi Remaja MAN 1 Padang

No	Tanggal	Kegiatan atau Saran Pembimbing	Tanda tangan
1.	2 Juni 2025	Konsultasi BAB IV tentang hasil penelitian	
2.	3 Juni 2025	Konsultasi perbaikan BAB IV tentang hasil penelitian	
3.	4 Juni 2025	Konsultasi tabel hasil dan tambahkan keterangan	
4.	4 Juni 2025	Konsultasi perbaikan tabel hasil dan kurangi pemborosan kata	
5.	5 Juni 2025	Konsultasi pembahasan dan tambahkan hasil data	
6.	10 Juni 2025	Perbaikan dan penambahan pembahasan dan rapikan penulisan depas	
7.	11 Juni 2025	Konfirmasi perbaikan pembahasan	
8.	11 Juni 2025	Perbaikan penulisan dan rapikan margin	

Disetujui oleh :
 Ketua Prodi D-III Gizi

Dr. Hermitha Bus Umar, SKM, MKM
 NIP. 19690529 199203 2 002

LAMPIRAN 14

