

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA KONSUMSI, KETERSEDIAAN,
DAN TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS VIII
SMPN 3 KOTA SUNGAI PENUH
TAHUN 2022**



**ERISA GUSVITA PERA
192110086**

**PRODI D 3 GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PADANG
2022**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN POLA KONSUMSI, KETERSEDIAAN, DAN
TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR PADA SISWA KELAS VIII
SMPN 3 KOTA SUNGAI PENUH
TAHUN 2022

Diyjukan sebagai salah satu
syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Gizi



ERISA GUSVITA PERA
192110086

PRODED 3 GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESERATAN PADANG
2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

"Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN.3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022"

Oleh :

ERISA GUSVITA PERA

NIM : 192110086

Tugas Akhir ini telah diperiksa, disetujui oleh Pembimbing Tugas Akhir Program Studi D.III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan telah siap untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.

Padang, Juni 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama

(Dr. Zulferi, M. Pd)

NIP : 19581211 193302 1 002

Pembimbing Pendamping

(Dr. Hermita Rus Umar, SKM, MKM)

NIP : 19690529 199203 2 002

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang

(Kasniyetti, DCN, M. Biomed)

NIP : 19640427 198703 2 001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

"Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022"

Oleh :

ERISA GUSVITA PERA

NIM : 192110086

Tugas Akhir ini telah diperiksa, disetujui oleh Pembimbing Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan telah siap untuk dipertahankan dihadapan Tim Penilai Tugas Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang

Padang, Juni 2022

Mengetahui,

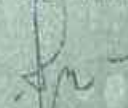
Pembimbing Utama



(Dr. Zulferi, M. Pd)

NIP : 19581211 198302 1 002

Pembimbing Pendamping



(Dr. Hermita Rus Umar, SKM, MKM)

NIP : 19690529 199203 2 002

Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang



(Kasmayeti, DCN, M. Blomed)

NIP : 19640427 198703 2 001

PERNYAFAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya,

Nama lengkap	: Erisa Gusvita Pera
NIM	: 192110086
Tanggal lahir	: 17 Agustus 2001
Tahun masuk	: 2019
Peminatan	: Gizi Masyarakat
Nama Pembimbing Utama	: Ir. Zulferi, M.Pd
Nama Pembimbing Pendamping	: Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
Nama Dewan Penguji	: Marni Handayani, S.SiF, MKes
Nama Anggota Dewan Penguji	: Dr. Gusnedi, STP, MPH

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam hasil Tugas Akhir saya yang berjudul:

"Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan dan Tingkat Pengetahuan terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022"

Apakah suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.



Padang, Juli 2022

Erisa Gusvita Pera
NIM: 192110086

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
JURUSAN GIZI**

Tugas Akhir, Juni 2022

Erisa Gusvita Pera

Gambaran Pola konsumsi, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022

vi + 45 Halaman, 10 Tabel, 11 Lampiran

ABSTRAK

Konsumsi buah dan sayur di Indonesia diketahui masih kurang . menurut Riskesdas tahun 2018 menunjukkan persentase kurang konsumsi buah dan sayur yaitu 95,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi, jumlah, jenis, pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan disain *Cross Sectional Study*. Sampel diambil sebanyak 95 siswa/i dengan teknik *Purposive Sampling*. Data primer dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur yang diperoleh menggunakan metode kuesioner serta data frekuensi, jumlah, dan jenis diperoleh dengan menggunakan SQ-FFQ, dan *Food Recall 24* jam. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 sampai dengan 7 Januari 2022.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada frekuensi konsumsi buah dan sayur yang baik. Sebagian besar kurang baik jumlah konsumsi buah dan semua kurang baik jumlah konsumsi sayur. Semua siswa/i kurang beragam dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Lebih dari separuh (52,6%) dan (75,6%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang buah dan sayur. Dan lebih dari separuh siswa/i memiliki ketersediaan buah dan sayur kurang baik dirumah dan memiliki ketersediaan buah dan sayur kurang baik disekolah atau waktu luang.

Disarankan kepada siswa/i untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur, dan pihak sekolah dalam pengadaan dikantin perlu dilakukan peningkatan penjualan buah.

Kata Kunci : frekuensi, jumlah, jenis, pengetahuan, ketersediaan

Daftar Pustaka : 35 (1989-2018)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Erisa Gusvita Pera
NIM : 192110086
Tempat / Tanggal Lahir : Kumun Mudik / 17 Agustus 2001
Status Perkawinan : Belum Kawin
Agama : Islam
Nama Orang Tua
 Ayah : Dafri
 Ibu : Heti Vuspa
Alamat : Jln. Raja Barat, Desa Kumun Mudik, Kecamatan
 Kumun Debai, Kota Sungai Penuh, Jambi

Riwayat Pendidikan

1. TK Pertiwi Kumun Mudik 2007
2. SDN 051/XI Kumun Mudik Tamat Tahun 2013
3. SMPN 3 Sungai Penuh Tamat Tahun 2016
4. SMAN 2 Sungai Penuh Tamat Tahun 2019
5. Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tamat Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul **“Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022”**. Salawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan.

Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga penulis merasa masih ada yang belum sempurna baik dalam isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan Tugas Akhir.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, dorongan, petunjuk, dan pengarahan dari bapak Ir. Zulferi, M. Pd selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM selaku pembimbing Pendamping Tugas Akhir serta berbagai pihak yang penulis terima, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir.

Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Dr. Burhan Muslim, SKM, M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Padang
2. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang

3. Ibu Safyanti, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi D III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang
4. Ibu Hasneli, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu/Bapak Dosen beserta Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan baik moral maupun material.
7. Teman-teman dan semua pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir

Demikianlah Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran serta masukan yang dapat membangun Tugas Akhir ini. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	
RIWAYAT HIDUP PENELITI	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
E. Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Konsumsi Buah dan Sayur.....	6
2. Buah dan Sayur.....	7
a. Pengertian Buah dan Sayur.....	7
b. Penggolongan Buah dan Sayur.....	8
c. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur.....	9
d. Akibat Kekurangan Konsumsi Buah dan Sayur.....	9
e. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur yang dianjurkan.....	12
f. Faktor Kurang Konsumsi Buah dan Sayur.....	13
3. Remaja.....	21
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Definisi Operasional.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data.....	28
E. Teknik Pengolahan Data.....	29
F. Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B. Gambaran Umum Responden	33
C. Hasil Penelitian	33
D. Pembahasan.....	39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel		Halaman
Tabel 1.	Anjuran Makan Rata-Rata Satu Hari untuk Kelompok Umur Anak Remaja 16-18 Tahun.....	8
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	34
Tabel 3.	Tabel Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	34
Tabel 4.	Distribusi Persentase Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	35
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	36
Tabel 6.	Tabel Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	36
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	37
Tabel 8.	Tabel Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	37
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan pengetahuan tentang Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	38
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ketersedian tentang Buah dan Sayur dirumah dan disekolah pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	: Surat Persetujuan Responden
LAMPIRAN B	: Formulir SQ-FFQ
LAMPIRAN C	: Formulir Food Recall 1 x 24 Jam
LAMPIRAN D	: Angket Pengetahuan Gizi dan Ketersediaan Pangan
LAMPIRAN E	: Perhitungan Sampel
LAMPIRAN F	: Jadwal Penelitian
LAMPIRAN G	: Master Tabel
LAMPIRAN H	: Output Penelitian
LAMPIRAN I	: Surat Izin Penelitian
LAMPIRAN J	: Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
LAMPIRAN K	: Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan dan perkembangan yang cepat baik fisik maupun psikososial. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya.¹

Buah dan sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Buah dan sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak.²

Berdasarkan PMK NO. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi buah-buahan dan sayuran untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi 300-400 g perorang

perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi buah-buahan dan sayuran tersebut adalah porsi sayur.³

Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia umumnya dan anak usia sekolah pada khususnya masih rendah. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentasae kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia 10-14 tahun persentasenya lebih tinggi yaitu sekitar 96,8%. Konsumsi buah dan sayur dikategorikan cukup jika mengkonsumsi buah dan sayur (kombinasi buah dan sayur) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu.⁴

Konsumsi pangan pada remaja di Kota Sungai Penuh dan Kabupaten Kerinci diketahui bahwa rata-rata konsumsi sayur terbanyak adalah bayam 205 gr, buncis 150 gr, daun singkong 253,85 gr, dan kangkung 159,09 gr. sedangkan rata-rata konsumsi buah terbanyak adalah alpokat 100 gr, jambu biji 200 gr, jeruk 85,45 gr, dan mangga 83,33 gr.⁵

Jenis sayuran yang dominan di Kota Sungai Penuh adalah bayam, kangkung, kacang panjang, dan buncis. Sedangkan untuk jenis buah yang dominan di Kota Sungai Penuh yaitu buah jeruk, pisang, pepaya, mangga, nenas, dan durian.⁶

Berdasarkan survei awal yang didapatkan pada SMP Negeri 3 Sungai Penuh bahwa siswa/i kelas VIII berjumlah 155 orang yang terbagi atas 5 kelas. Berdasarkan hasil angket yang dilakukan pada 3 kelas dengan jumlah siswa/i 90 orang didapatkan 70% siswa/i tidak menyukai buah dan 80 % siswa/i tidak menyukai sayur. Alasan dipilihnya SMPN 3 Sungai Penuh

Karena letaknya yang paling dekat dengan daerah perbukitan dan dimana daerah tersebut yang banyak lahan perbukitan digunakan untuk bercocok tanam buah dan sayur.

Berdasarkan wawancara pada siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh. Di dapatkan bahwa siswa/i menyatakan di kantin sekolah dan orang yang berjualan di lingkungan dalam sekolah tidak ada yang menjual jajanan dengan dominan buah dan sayur. Hanya ada beberapa jajanan yang menggunakan sayur seperti bakwan yang menggunakan kol, dan pecal yang hanya menggunakan sayur daun ubi, tauge, dan kacang panjang. Sedangkan untuk buah di lingkungan SMPN 3 Sungai Penuh tidak ada kantin yang menyediakannya.

Berdasarkan hasil *survey* diketahui bahwa belum ada ditemukan yang melakukan penelitian sejenis pada siswa/i kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti telah melakukan penelitian dengan judul **“Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, “Bagaimanakah Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya Gambaran Pola Konsumsi, Ketersediaan, dan Tingkat Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022
- b. Diketuainya gambaran jumlah konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022
- c. Diketuainya gambaran jenis konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022
- d. Diketuainya gambaran tingkat pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022
- e. Diketuainya gambaran ketersediaan buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat menambah wawasan terkait pola konsumsi, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak SMP serta sebagai media pengembangan diri sesuai dengan ilmu pengetahuan yang sudah didapatkan selama perkuliahan.

2. Bagi Responden

Menambah pengetahuan mengenai pola konsumsi, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Jurusan Gizi dan perbandingan untuk penelitian dengan masalah yang sama dan juga untuk informasi dalam melakukan penelitian.

E. Ruang lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Sungai Penuh untuk mengetahui Gambaran Pola konsumsi, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur di perlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal.⁷ Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah dan sayur mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik berupa bahan produksi, bahan makanan. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih kepada bahan makanan, khususnya konsumsi buah dan sayur. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya terhadap bahan makanan agar kebutuhan gizinya terpenuhi.⁸

WHO secara umum menganjurkan konsumsi buah dan sayur sejumlah 400 gr perorang perhari, yang terdiri dari 250

gr sayur dan 150 gr buah.⁹ Bagi remaja konsumsi buah dan sayur 400 gr sampai 600 gr perorang perhari. Sekitar dua sampai pertiga dari jumlah anjuran konsumsi buah dan sayur tersebut adalah porsi sayur. Porsi buah dan sayur yang dianjurkan menurut gizi seimbang untuk remaja adalah sayur 3 porsi dan buah 4 porsi.⁹

Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk berbagai kelompok umur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Anjuran Makan Rata-Rata Satu Hari untuk Kelompok Umur 16-18 Tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 16-18 Tahun Laki-Laki	Anak Remaja 16-18 Tahun Perempuan
Nasi	8 p (800 gr)	5 p (500 gr)
Sayuran	3 p (300 gr)	3 p (300 gr)
Buah	4 p (200 gr)	4 p (200 gr)
Tempe	3 p (150 gr)	3 p (150 gr)
Daging	3 p (105 gr)	3 p (105 gr)
Minyak	6 p (30 gr)	5 p (25 gr)
Gula	2 p (40 gr)	2 p (40 gr)

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang (2014)¹⁰

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa anjuran konsumsi buah dan sayur untuk anak remaja 13-15 tahun adalah sebanyak sayur 300 gr atau sekitar 3 porsi dan buah 400 gr atau sekitar 4 porsi. Untuk anak remaja 16-18 tahun anjuran konsumsi sayur sebanyak 300 gram atau sekitar 3 porsi dan untuk anjuran konsumsi buah sebanyak 400 gram atau 4 porsi.

1. Buah dan Sayur

a. Pengertian Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan kelompok bahan makanan dari bahan nabati (tumbuh-tumbuhan). Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai *fundamen* (bagian) dari bunga itu sendiri. Sedangkan sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga

dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur.¹¹

Sayuran adalah makanan nabati yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh.¹² Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur adalah sebagian besar daun, batang, bunga, sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayuran.¹³

b. Penggolongan Buah dan Sayur

1) Penggolongan Buah

Berdasarkan ketersediaan di pasar, buah-buahan dapat dibedakan menjadi:¹⁴

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

Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan, dapat dibedakan menjadi:¹⁴

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

2) Penggolongan Sayur

Berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:¹⁴

1. Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk dan bayam.

2. Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
3. Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun dan tomat.
4. Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
5. Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
6. Sayuran umbi seperti kentang dan bawang.

c. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, papaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, mangga matang, pisang raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi.¹⁴

d. Akibat Kekurangan Konsumsi Buah dan Sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang mengkonsumsi buah dan sayur, antara lain.¹⁵

1) Meningkatnya Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menetralkan lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Maka serat dapat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Serat tidak larut dan serat larut memiliki efek mengikat zat – zat organik seperti asam empedu dan kolesterol

sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan.

Pengikatan empedu oleh serat menyebabkan asam empedu keluar dari siklus enterohepatic, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang kedalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat menurunkan kadar kolesterol. Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

2) Gangguan Penglihatan

Gangguan pada mata dapat di akibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat di atasi dengan banyak mengkonsumsi wortel, selada air dan buah- buahan lainnya. Kandungan vitamin A dalam sayuran buah penting untuk pertumbuhan, penglihatan, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat.

3) Menurunkan Kekebalan

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas atau kekebalan tubuh akan

menurun.

4) Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang. Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya. Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengkonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayur juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, kanker, diabetes dan obesitas.

5) Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Diet tinggi lemak dan rendah serat dapat meningkatkan risiko kanker kolon. Serat dapat menurunkan risiko kanker karena serat makanan dapat memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut *insulin growth faktor*. Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh.

6) Meningkatkan Risiko Sembelit

Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat di cerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga

diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Diet tinggi serat dapat merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur.

e. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur yang Dianjurkan

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.⁷

Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk anak remaja golongan umur 16-18 tahun laki-laki 2675 kkal dan perempuan 2125 kkal dengan jumlah porsi sayuran 3P (300 gr) dan buah 4P (200 gr). Frekuensi konsumsi buah dan sayur dikategorikan baik bila frekuensi konsumsinya 2 kali per hari dan tidak baik jika di bawah <2 kali per hari.¹⁶

f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku makan dan pemilihan makanan pada remaja sangat kompleks

dan dipengaruhi oleh berbagai interaksi faktor, terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu faktor eksternal dan faktor internal, faktor-faktor tersebut diduga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja yang diantaranya :

1) Pengetahuan Gizi

Menurut Suhardjo (2003), suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan :¹⁷

- a) Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.
- b) Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi.
- c) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajarmenggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi.

Pengukuran pengetahuan buah dan sayur dengan memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan materi pengetahuan buah dan sayur. Pertanyaan yang diberikan dapat berupa pertanyaan tertulis (kuesioner) atau lisan yang diisi langsung oleh sampel, kemudian diberikan skor 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Jumlah skor merupakan jumlah seluruh pertanyaan yang benar. Setelah diperoleh nilai tersebut dikategorikan menjadi tiga kategori tingkat pengetahuan yaitu :¹⁸

- a. Baik : 80-100%
- b. Cukup : 60-79%
- c. Kurang : <60%

2) Media Massa

Media massa sebagai salah satu sarana komunikasi berpengaruh besar membentuk opini dan kepercayaan seseorang. Dalam penyampaian informasi, media massa membawa pesan dan sugesti yang mengarahkan opini seseorang.¹⁹ Televisi dianggap mempunyai peran dalam mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan yang diiklankan di TV sebagai pengganti buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada remaja masih rendah.²⁰

3) Teman Sebaya

Perubahan sosial yang dialami pada masa remaja adalah meningkatnya pengaruh teman sebaya dibandingkan keluarga. Perubahan tersebut mengakibatkan remaja mengalami berbagai macam perubahan gaya hidup, perilaku dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang dikonsumsi.²¹

Pada kelompok remaja awal (11-13 tahun), pengaruh teman sangat besar pada kehidupan sosial remaja. Pada usia ini, remaja cepat mengadopsi perilaku makan temannya sehingga pemilihan makanan kesukaan juga berdasarkan makanan kesukaan temannya. Tidak jarang remaja mengabaikan perilaku makan dalam keluarganya. Remaja awal memiliki kekurangan dalam menilai hubungan perilaku makannya sekarang dengan status kesehatannya.²²

Pada kelompok remaja pertengahan (14-16 tahun) ditandai dengan perkembangan emosional dan sosial dari keluarga terutama orang tua. Konflik yang banyak terjadi antara lain masalah pribadi, perilaku makan dan aktivitas fisik. Pengaruh teman menjadi lebih banyak mempengaruhi dalam pemilihan makanan. Penyebabnya karena pada usia ini remaja mengalami puncak

pertumbuhan fisik dan remaja juga sudah mulai memperhatikan penampilan fisik mereka. Remaja perempuan tidak ingin memiliki badan gemuk karena takut dijauhi oleh teman-temannya. Sedangkan remaja laki-laki ingin memiliki tubuh berotot agar lebih diterima dikelompok bermainnya. Pada usia ini pula remaja mulai memahami hubungan antara perilaku makan yang sehat dengan manfaat bagi kesehatannya. Sehingga secara perlahan remaja mulai menerapkan perilaku makan yang sehat.²²

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama akhir pekan, remaja memanfaatkan dua kali waktunya lebih banyak untuk bergaul dengan teman-temannya daripada dengan keluarganya. Aktifitas yang banyak diluar rumah membuat remaja sering jarang makan di rumah dan teman sebaya sering mempengaruhi dalam hal pemilihan makanan.²³

4) Peran Orang Tua

Beberapa studi menunjukkan bahwa peran orang tua khususnya tentang anjuran makan dapat mendorong anak untuk makan makanan sehat. Pada studi lain menyebutkan bahwa orang tua yang membatasi remaja (sudah bisa menentukan makanan untuk dirinya) untuk makan makanan yang tidak sehat menyebabkan anak kurang mengonsumsi makanan tersebut.²⁴ Studi Hupkens et al dalam Macfarlane (2007) anak dengan status ekonomi menengah cenderung makanannya lebih sehat karena dibatasi oleh ibunya dalam mengonsumsi makanan tidak sehat.²⁴

Suasana dalam keluarga yang menyenangkan juga berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Suatu studi mengungkapkan, pola makan remaja wanita dari keluarga bahagia cenderung lebih baik dari pada mereka yang berasal dari

keluarga tidak harmonis. Hal ini mungkin dilandasi oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan berasama. Pada era kemajuan seperti saat ini, orang tua memang telah menjadi manusia sibuk karena urusan di luar rumah tangga. Oleh karena itu, peran orang tua saat ini sangat penting dalam mendorong kebiasaan makan sehat bagi remaja.²³

5) Sosio-Budaya

Budaya merupakan cara hidup manusia yang berfungsi menjamin kelestarian hidup dan kesejahteraan masyarakat dengan memberikan pengalaman yang teruji dalam upaya memenuhi kebutuhan orang-orang yang tergabung dalam masyarakat yang bersangkutan. Budaya mengajarkan orang tentang cara bertingkah laku dan berusaha dalam memenuhi kebutuhan dasar biologi. Orang dapat menentukan apa yang akan digunakan sebagai makanan, untuk siapa, dan dalam keadaan yang bagaimana makanan tersebut dimakan. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh atau tidak boleh memakan suatu makanan (tabu), walaupun tidak semua tabu rasional bahkan banyak jenis tabu yang tidak masuk akal. Oleh karena itu, kebudayaan mempengaruhi seseorang dalam konsumsi pangan yang menyangkut pemilihan jenis pangan, pengolahan, serta persiapan dan penyajiannya.²⁴

Suku melalui sistem sosial budaya mempunyai pengaruh terhadap apa, kapan, dan bagaimana makanan dikonsumsi oleh keluarga. Kebudayaan tidak hanya menentukan makanan apa, tetapi untuk siapa dan dalam keadaan bagaimana pangan tersebut dimakan. Kebiasaan makan keluarga dipengaruhi pula oleh aturan atau tatanan yang didasarkan kepada adat istiadat dan agama.¹⁷

6) Ketersediaan Makanan

Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. Jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah, dan rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini.²⁵

Ketersediaan bahan makanan yang bersifat musiman dan dampak pada harga makanan tersebut merupakan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Jika ketersediaan suatu makanan rendah di musiman dingin, atau jika harga lebih mahal karena pasokan yang kurang dan biaya impor yang tinggi, besar kemungkinan orang yang membeli makanan tersebut akan lebih sedikit. Pada beberapa tahun terakhir, pengaruh musim dapat dikurangi karena ketersediaan buah dan sayur import harganya murah dan tersedia dalam jumlah besar.²⁵

7) Perkembangan Psikososial

Menurut Chaplin (2004) perkembangan psikososial merupakan berbagai kejadian yang berkaitan dengan relasi sosial atau hubungan kemasyarakatan dan mencakup faktor-faktor psikologis dari seseorang. Keadaan psikososial individu akan berpengaruh terhadap perilaku individu tersebut, salah satunya adalah perilaku konsumsi. Seseorang dengan kondisi psikososial yang baik akan cenderung lebih teratur dalam mengkonsumsi dan memilih makanan.²⁶

8) Preferences/ Kesukaan

Selain pengaruh reaksi indera terhadap pemilihan pangan, kesukaan

pangan pribadi makin terpengaruh oleh pendekatan melalui media radio, televisi, pamflet, iklan, dan bentuk media massa lain. Demikian pula dengan harga juga berpengaruh dalam pemilihan makanan, namun harga sering dikesampingkan oleh pertimbangan prestis, rasa, dan kemudahan dalam hal penyiapannya, sehingga harga bukanlah faktor utama dalam hal pemilihan makanan.²⁷

Pada beberapa studi cross-sectional menunjukkan bahwa ketersediaan dan kesukaan mempunyai pengaruh yang kuat dalam mengonsumsi buah dan sayur. Kesukaan seseorang bisa berubah seiring berubahnya ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah. Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Pada suatu penelitian menyimpulkan suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi bau, tekstur dan suhu.²⁰

9) Karakteristik Keluarga

Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah karakteristik keluarga yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan pendapatan.

a) Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pola asuh anak termasuk pemberian makan, pola konsumsi pangan, dan status gizi. Umumnya pendidikan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang berpendidikan tinggi cenderung memilih makanan yang murah dan kandungan gizinya tinggi, sesuai dengan jenis pangan yang tersedia dan

kebiasaan makan sejak kecil sehingga kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi dengan baik. Tingkat pendidikan orang tua yang lebih tinggi akan lebih memberikan stimulasi lingkungan (fisik, sosial, emosional, dan psikologis) bagi anak-anaknya dibandingkan dengan orang tua yang tingkat pendidikannya rendah.²⁸

b) Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan orang tua berhubungan dengan pendapatan. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan dalam hal kualitas dan kuantitas makanan. Meskipun demikian jelas adanya hubungan yang erat antara pendapatan dan gizi. Meningkatnya pendapatan dapat mendorong perbaikan kesehatan dan masalah keluarga lainnya yang berkaitan dengan keadaan gizi dan hampir berlaku umum terhadap semua tingkat pendapatan.²⁹

c) Pendapatan Keluarga

Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih pangan yang baik. Meningkatnya pendapatan perorangan maka terjadi perubahan-perubahan dalam susunan makanan.²⁹ Tingginya tingkat pendapatan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan akan mencerminkan kemampuan untuk membeli bahan pangan. Konsumsi makanan baik jumlah maupun mutunya dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga.³⁰

Keluarga inti (*core family*) terdiri dari ayah, ibu, anak-anak baik kandung maupun angkat. Besar keluarga mempengaruhi jumlah pangan

yang dikonsumsi dan pembagian ragam yang dikonsumsi dalam keluarga. Kualitas maupun kuantitas pangan secara langsung akan menentukan status gizi keluarga dan individu. Besar keluarga mempengaruhi pengeluaran pangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendapatan perkapita dan pengeluaran pangan menurun dengan peningkatan besar keluarga.³¹

Apabila besar keluarga semakin banyak, maka kebutuhan pangannya akan semakin banyak pula. Besar keluarga juga akan mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang tersedia dalam keluarga. Pada taraf ekonomi yang sama, pemenuhan kebutuhan makanan yang menjadi lebih mudah pada keluarga yang memiliki jumlah anggota yang lebih sedikit.¹⁹ Besar Keluarga yang besar dibarengi dengan distribusi makanan yang tidak merata akan menyebabkan anak dalam keluarga tersebut menderita kurang gizi umumnya pada keluarga yang mempunyai besar keluarga 7-8 orang.¹⁹

3. Remaja

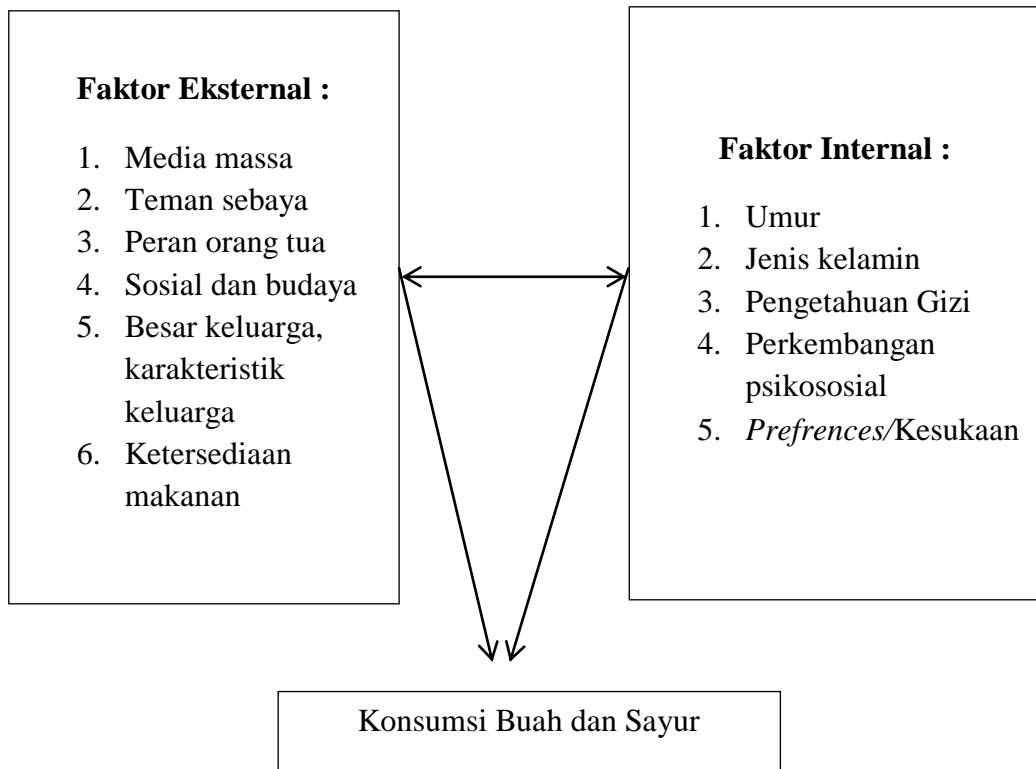
Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pada masa pubertas organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan. Sedangkan laki-laki mampu menghasilkan sperma.³⁰

Menurut Widyawati masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu .³¹

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun) cenderung tampak dan memang dengan teman sebaya, ingin merasa bebas, lebih cenderung memperhatikan keadaan tubuhnya.

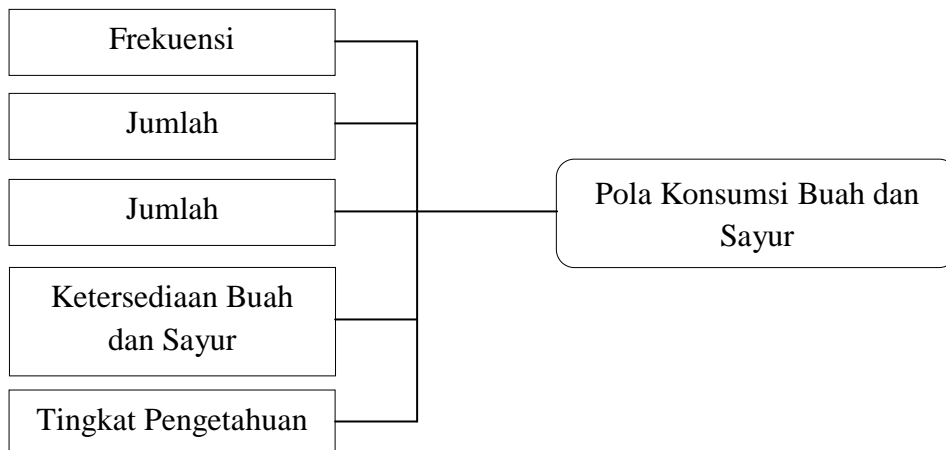
- b. Masa remaja tengah (13-15 tahun) ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan dengan lawan jenis, tumbuh rasa cinta dan sayang yang mendalam, kemampuan berfikir lebih berkembang.
- c. Masa remaja akhir (16-19 tahun) merupakan pengaruh kebebasan diri, dalam mencari teman sebaya lebih selektif, memiliki gambaran, keadaan, peran terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan, memiliki kemampuan pemikiran mulai tinggi.

B. Kerangka Teori



Sumber: Suhardjo (2003) dalam Soraya (2012)³¹

C. Kerangka Konsep



A. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Frekuensi Konsumsi buah dan sayur	Frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam satu bulan terakhir	Wawancara	SQ FFQ	<p>Frekuensi konsumsi buah dan sayur dikatakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang (<2 kalisehari) 2. Cukup (>= 2 kali sehari) <p>Frekuensi konsumsi buah dikatakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang (<2 kalisehari) 2. Cukup (>= 2 kali sehari) 	Ordinal
2.	Jumlah Konsumsi Buah dan sayur	Jumlah konsumsi buah dan sayur dalam dua hari	Wawancara	Food Recall 2x24 jam	<p>Jumlah Konsumsi Buah dikatakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memenuhi Anjuran (≥ 200 gr/hari) 2. Tidak Memenuhi Anjuran (<200 gr/hari) <p>Jumlah konsumsi sayur dikatakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memenuhi Anjuran (≥ 300 gr/hari) 2. Tidak Memenuhi Anjuran (<300 gr/hari) 	Ordinal

3.	Jenis konsumsi buah dan sayur	Jumlah konsumsi buah dan sayur dalam dua hari	Wawancara	Food Recall 2x24 jam	Jenis konsumsi buah dikatakan : 1. Beragam (≥ 4 Jenis) 2. Kurang beragam (< 4 Jenis) Jenis konsumsi sayur dikatakan : 1. Beragam (≥ 3 Jenis) 2. Kurang beragam (< 3 jenis)	Ordinal
4.	Ketersediaan Buah dan Sayur	Kemudahan responden untuk mendapatkan buah dan sayur di rumah, sekolah dan waktu luang	Angket	Kuesioner	Ketersediaan Buah dan sayur di rumah: 1. Baik, Jika poin \geq median 2. Kurang baik, jika poin $<$ median Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah atau waktu luang : 1. Baik, Jika poin \geq median 2. Kurang Baik, Jika poin $<$ median	Ordinal
5.	Tingkat Pengetahuan	Pengetahuan gizi responden mengenai pengertian, manfaat, jenis buah dan sayur, anjuran konsumsi perhari buah dan sayur, akibat kurang konsumsi buah dan sayur.	Angket	Kuesioner	Pengetahuan responden dikelompokkan menjadi 3 : 1. Baik : bila jawaban pengetahuan buah dan sayur masing-masing benar 80-100% 2. Cukup : bila jawaban pengetahuan buah dan sayur masing-masing benar 60-79% 3. Kurang : bila jawaban pengetahuan buah dan sayur masing-masing benar $< 60\%$	Ordinal

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, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan September sampai dengan bulan Juni 2022. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Kota Sungai Penuh.

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 kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh yang berjumlah 155 yang terdiri dari 5 kelas.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang berjumlah 155 orang tersebut. Pengambilan sampel dimulai dari pengambilan dengan metode *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel dimana peneliti

terlebih dahulu menetapkan kriteria-kriteria dengan karakteristik sampel yang akan diteliti. Peneliti menetapkan untuk pengambilan sampel dengan menggunakan rumus estimasi finit.

$$n = \frac{N \left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} \right)^2 \times P(1-P)}{d^2 (N-1) + \left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} \right)^2 P(1-P)}$$

Keterangan :

- n = Jumlah perkiraan sampel
 N = Jumlah populasi (155)
 $\left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} \right)$ = Tingkat kepercayaan (CI) 95% (1.96)
 P = Proporsi kasus 80% (0,8)
 d² = Presisi akurasi 5% (0,05)

Berdasarkan perhitungan dengan rumus diatas, didapatkan jumlah sampel sebanyak 95 orang. Cara pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Responden bersedia menjadi sampel
- 2) Responden merupakan siswa/i kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh
- 3) Responden bisa diajak komunikasi dengan baik

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden dalam keadaan sakit atau tidak hadir pada saat penelitian
- 2) Responden bukan siswa/i kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh

D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari hasil angket yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa/i yang dijadikan sampel. Wawancara dilakukan oleh peneliti sendiri.

Data yang dikumpulkan adalah data frekuensi, jumlah, jenis, dan ketersediaan, dan tingkat pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur, yang didapatkan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Pertama, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan peneliti kepada calon responden. Setelah calon responden paham dengan penjelasan peneliti dan setuju untuk menjadi responden harus mendatangi lembaran persetujuan untuk menjadi responden.

Langkah kedua, peneliti melakukan wawancara menggunakan SQ-FFQ dalam satu bulan terakhir dari pengambilan data dan *food recall 2x24* jam untuk frekuensi, jumlah, jenis. Tingkat pengetahuan, dan ketersediaan buah dan sayur dalam penelitian ini menggunakan angket serta alat bantu foto makanan (*Food Model*) untuk melihatkan jenis buah dan sayur.

Setelah data terkumpul kemudian di cek dan teliti kembali, agar tidak terjadi kesalahan. Dimana peneliti sebelum melakukan penelitian kuesioner dilakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui apakah didalam kuesioner tersebut perlu diperbaiki lagi.

2. Data Sekunder

Data sekunder dari penelitian ini didapatkan dari dokumen SMPN 3 Kota Sungai Penuh mencakup data tentang identitas siswa/i SMPN 3 Kota Sungai Penuh dan angket langsung dari Wakil Bidang Kesiswaan. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri.

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 dilapangan guna menghindari kesalahan pengisian dan jawaban yang ada dikuesioner 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 kegiatan memberikan kode terhadap hasil frekuensi konsumsi buah dikelompokkan menjadi:
 - 1) Kode 1 = Kurang , jika konsumsi buah dan sayur < 2 kali sehari
 - 2) Kode 2 = Cukup , jika konsumsi buah dan sayur ≥ 2 kali sehari

Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil frekuensi konsumsi sayur dikelompokkan menjadi:

- 1) Kode 1 = Kurang, jika konsumsi buah dan sayur < 2 kali sehari
- 2) Kode 2 = Cukup, jika konsumsi buah dan sayur ≥ 2 kali sehari

b. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil jumlah konsumsi buah dikelompokkan menjadi:

- 1) Kode 1 = Memenuhi Anjuran, jika konsumsi buah dan sayur ≥ 200 gr/hari
- 2) Kode 2 = Tidak Memenuhi Anjuran, jika konsumsi buah dan sayur (< 200 kali/hari)

Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil jumlah konsumsi sayur dikelompokkan menjadi:

- 1) Kode 1 = Memenuhi Anjuran, jika konsumsi buah dan sayur (≥ 300 gr/hari)
- 2) Kode 2 = Tidak Memenuhi Anjuran, jika konsumsi buah dan sayur (< 300 gr/hari)

c. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil jenis konsumsi buah dikelompokkan menjadi:

- 1) Kode 1 = Beragam, jika konsumsi buah dan sayur (≥ 4 jenis)
- 2) Kode 2 = Kurang beragam, jika konsumsi buah dan sayur (< 4 jenis)

Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil jenis konsumsi sayur dikelompokkan menjadi:

- 1) Kode 1 = Beragam, jika konsumsi buah dan sayur (≥ 3 jenis)

2) Kode 2 = Kurang beragam, jika konsumsi buah dan sayur (< 3 jenis)

d. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap ketersediaan buah dan sayur dirumah dikelompokkan menjadi :

- 1) Kode 1 = Baik, jika poin \geq median
- 2) Kode 2 = Kurang baik, jika poin < median

Tahap kegiatan memberikan kode terhadap ketersediaan buah dan sayur disekolah dikelompokkan menjadi :

- 1) Kode 1 = Baik, jika poin \geq median
- 2) Kode 2 = Kurang baik, jika poin < median

e. Tahap kegiatan memberikan kode terhadap hasil pengetahuan responden tentang konsumsi buah dan sayur dikelompokkan menjadi:

- 1) Kode 1 = Baik, jika jawaban pengetahuan buah dan sayur masing-masing benar 80-100 %
- 2) Kode 2 = Cukup, jika jawaban pengetahuan buah dan sayur masing-masing benar 60-79%
- 3) Kode 3 = Kurang, jika jawaban pengetahuan buah dan sayur masing-masing benar <60%

3. Memasukkan Data (*Entry Data*)

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

4. Memebersihkan 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

Uji Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan frekuensi, jumlah, jenis, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan tentang buah dan sayur siswa/i kelas VIII di SMPN 3 Kota Sungai Penuh.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Sungai Penuh yang beralamat di Jl. Depati Parbo, Kecamatan Pondok Tinggi, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. SMP ini dipimpin dengan kepala sekolah bernama Elna Hasmita, S.Pd. SMPN 3 Sungai Penuh ini terdiri dari 15 ruang kelas, 3 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 ruang UKS, 1 ruang OSIS, 1 musalla, 2 kantin sekolah, 1 lapangan basket, 1 lapangan voli, dan 1 lapangan badminton.

B. Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 95 orang. Responden yang diambil berdasarkan kriteria sampel yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu bersedia menjadi responden, dan berkomunikasi dengan baik di SMPN 3 Sungai Penuh. Dari hasil penelitian di dapatkan gambaran umum responden antara lain adalah Jenis Kelamin. Dan didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 48,4% berjenis kelamin perempuan dan 51,6% berjenis kelamin laki-laki.

C. Hasil Penelitian

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini mendeskripsikan mengenai distribusi frekuensi, jumlah, jenis, pengetahuan, dan ketersediaan konsumsi buah dan sayur di SMPN 3 Sungai Penuh.

a. Frekuensi Buah dan Sayur

Gambaran frekuensi Buah dan sayur oleh siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Frekuensi Konsumsi	Buah		Sayur	
	N	%	N	%
Cukup	0	0	0	0
Kurang	95	100.0	95	100.0
Total	95	100.0	95	100.0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa semua siswa/i memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur kurang.

Tabel 3. Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Frekuensi Konsumsi	Laki-laki		Perempuan		
	n	%	n	%	
Buah	Cukup	0	0	0	0
	Kurang	49	100.0	46	100.0
Sayur	Cukup	0	0	0	0
	Kurang	49	100.0	46	100.0

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa semua siswa/i berjenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur kurang.

Tabel 4. Distribusi Persentase Buah dan Sayur Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Nama Buah	Persentase (%)		Nama Sayur	Persentase (%)	
	Cukup	Kurang		Cukup	Kurang
B1	6,3	93,7	S1	3,2	96,8
B2	3,2	96,8	S2	4,2	95,8
B3	3,2	96,8	S3	14,7	85,3
B4	4,2	95,8	S4	0	100,0
B5	1,1	98,9	S5	8,4	91,6
B6	9,5	90,5	S6	0	100,0
B7	5,3	93,7	S7	2,1	97,9
B8	14,7	85,3	S8	2,1	97,9
B9	4,2	95,8	S9	0	100,0
B10	1,1	98,9	S10	11,6	88,4
B11	6,3	93,7	S11	0	100,0
B12	6,3	93,7	S12	13,7	86,3
B13	12,6	86,4	S13	0	100,0
B14	4,2	95,8	S14	15,8	84,2
B15	16,8	83,2	S15	0	100,0
B16	2,1	97,9	S16	0	100,0
B17	5,3	94,7	S17	5,3	94,7
B18	8,4	91,6	S18	0	100,0
B19	0	100,0	S19	8,4	91,6
B20	12,6	87,4	S20	4,2	95,8
B21	1,1	98,9			

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa persentase konsumsi buah dan sayur sebagian besar kurang.

b. Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur

Gambaran jumlah konsumsi buah dan sayur oleh siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Jumlah Konsumsi	Buah		Sayur	
	N	%	N	%
Memenuhi Anjuran	3	3.2	0	0
Tidak Memenuhi Anjuran	92	96.8	95	100.0
Total	95	100.0	95	100.0

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa/i yang tidak memenuhi anjuran dalam jumlah konsumsi buah dan semua siswa/i tidak memenuhi anjuran dalam jumlah konsumsi sayur.

Tabel 6. Tabel Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Jumlah Konsumsi	Laki-laki		Perempuan		
	n	%	n	%	
Buah	Memenuhi Anjuran	1	2.08	2	4.54
	Tidak Memenuhi Anjuran	48	97.92	44	95.46
Sayur	Memenuhi Anjuran	0	0	0	0
	Tidak Memenuhi Anjuran	49	100.0	46	100.0

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa sebanyak (2,08%) siswa/i berjenis kelamin laki-laki memiliki jumlah konsumsi buah yang memenuhi anjuran dan semua siswa/i berjenis kelamin laki-laki memiliki jumlah konsumsi sayur tidak memenuhi anjuran. Sedangkan pada siswa/i berjenis kelamin perempuan sebanyak (4,54%) yang jumlah konsumsi buah memenuhi anjuran dan semua siswa/i berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah konsumsi sayur tidak memenuhi anjuran.

c. Jenis Konsumsi Buah dan Sayur

Gambaran jenis konsumsi buah dan sayur oleh siswa/i kelas VIII SMPN

3 Sungai Penuh yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Jenis Konsumsi	Buah		Sayur	
	N	%	n	%
Beragam	0	0	0	0
Kurang Beragam	95	100.0	95	100.0
Total	95	100.0	95	100.0

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 95 orang siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh kurang beragam dalam mengonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 100%.

Tabel 8. Tabel Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Jenis Konsumsi	Laki-laki		Perempuan		
	n	%	n	%	
Buah	Beragam	0	0	0	0
	Kurang Beragam	49	100.0	46	100.0
Sayur	Beragam	0	0	0	0
	Kurang Beragam	49	100.0	46	100.0

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa semua siswa/i berjenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki jenis konsumsi buah dan sayur kurang beragam.

d. Ketersediaan Buah dan Sayur

Gambaran Pengetahuan tentang buah dan sayur oleh siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ketersediaan Buah dan Sayur di Rumah dan di Sekolah atau Waktu Luang pada Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Ketersedian Buah dan Sayur	Dirumah		Disekolah dan Waktu Luang	
	N	%	N	%
Baik	54	56.8	53	55,8
Kurang Baik	41	43.2	42	44,2
Total	95	100.0	95	100.0

Pada Tabel 9 dapat diketahui lebih dari separuh (56,8%) dan (55,8%) ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di disekolah atau waktu luang baik.

e. Pengetahuan Buah dan Sayur

Gambaran Pengetahuan tentang buah dan sayur oleh siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan tentang Buah pada Siswa/i Kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022

Pengetahuan	Buah		Sayur	
	N	%	N	%
Baik	8	8.4	5	5.3
Cukup	37	38.9	18	18.9
Kurang	50	52.6	72	75.8
Total	95	100.0	95	100.0

Pada Tabel 10 dapat diketahui lebih dari separuh 52.6% responden yang memiliki pengetahuan tentang buah kurang dan 75,8% responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang sayur.

D. Pembahasan

1. Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada siswa/i mengkonsumsi buah dalam frekuensi yang baik atau besar sama 2 kali sehari. Buah yang paling banyak dikonsumsi yaitu pisang goreng. Sedangkan buah sawo merupakan buah yang tidak pernah dikonsumsi oleh siswa/i.

Tidak ada siswa/i mengkonsumsi sayur dalam frekuensi yang baik atau besar sama 2 kali sehari. Sayur yang paling banyak dikonsumsi yaitu mentimun. Sedangkan sayur daun kacang panjang, daun labu, daun pepaya, daun ubi jalar, buncis, labu kuning, labu siam, dan pare merupakan sayur yang tidak pernah dikonsumsi oleh siswa/i.

Penelitian yang dilakukan oleh Mela Armon (2017) 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.³²

Tidak baiknya frekuensi konsumsi buah dan sayur pada siswa/i kelas VIII di SMPN 3 Sungai Penuh ini banyak diakibatkan siswa/i yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur pada saat sarapan pagi serta pada saat makan

siang. Kantin sekolah tidak menjual buah dan juga sayur menjadi salah satu penyebab tidak baiknya frekuensi konsumsi siswa/i.

2. Gambaran Jumlah Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti bahwa sebanyak sebagian besar tidak memenuhi anjuran atau jumlah konsumsi kurang dari 200 gr/hari. Sedangkan jumlah konsumsi sayur didapatkan semua (100%) tidak memenuhi anjuran atau jumlah konsumsi kurang dari 300 gr/hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Mela Armon (2017) bahwa lebih dari separuh (65,1%) mengkonsumsi 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 semangka.³²

Berdasarkan penelitian Mela Armon (2017) 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, rimbang, dan terong ungu.

3. Gambaran Jenis Konsumsi Buah dan Sayur

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

Penelitian yang dilakukan oleh Mela Armon (2017) menyatakan bahwa sebesar 86% siswa/i mengkonsumsi jenis buah kurang dan 46,5%

mengonsumsi jenis sayur kurang. Kebanyakan siswa/i mengonsumsi buah pepaya dan semangka sedangkan sayur yang banyak dikonsumsi adalah lobak, kol, rimbang, terong ungu dan tomat.³²

Kurangnya konsumsi jenis buah disebabkan sebagian besar siswa/i hanya mengonsumsi satu atau dua jenis buah saja dalam sehari, bahkan siswa/i juga banyak yang tidak mengonsumsi buah dalam satu hari. Hal yang sama juga terjadi pada pengonsumsi sayur. Dimana masih banyak yang tidak mencukupi satu porsi dalam satu kali makan. Disamping itu ada beberapa siswa/i tidak suka makan buah dan sayur dengan alasan pahit, tidak enak, dan tidak biasa makan buah dan sayur.

4. Gambaran Pengetahuan Buah dan Sayur

Hasil penelitian yang didapatkan lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 52,6% terhadap buah dan juga berpengetahuan kurang terhadap sayur yaitu sebanyak 75,8% . Hasil ini sebanding dengan penelitian Nur Alfira (2018) yang juga memiliki pengetahuan yang kurang terhadap buah dan sayur yaitu sebanyak 72,3%.³³

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek tertentu melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya).³³ Sementara itu, Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.³⁴ Pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga juga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan suatu tindakan tersebut.³⁵

Variabel pengetahuan buah pada penelitian ini terdiri dari 12 soal. Yang mencakup mengenai pengertian, manfaat, jenis, anjuran konsumsi sehari, dan akibat dari kurangnya konsumsi buah. Variabel pengetahuan sayur pada penelitian ini juga terdiri dari 12 soal dan mencakup dari pengertian, manfaat, jenis, anjuran konsumsi sehari, dan akibat dari kurangnya konsumsi sayur.

Dari variabel tingkat pengetahuan pada penelitian ini diketahui bahwa siswa/i memiliki pengetahuan yang kurang tentang anjuran konsumsi, dan akibat kurangnya mengkonsumsi buah. Variabel tingkat pengetahuan pada penelitian ini juga diketahui bahwa siswa/i juga memiliki pengetahuan yang kurang terhadap manfaat dan akibat kurangnya konsumsi sayur.

5. Gambaran Ketersediaan Buah dan Sayur

Hasil penelitian yang didapatkan lebih dari separuh siswa/i susah untuk mendapat ketersediaan buah dan sayur disekolah yaitu sebanyak 56,8% ketersediaan buah dan sayur kurang baik, sedangkan di rumah atau waktu luang diketahui lebih dari separuh siswa/i susah untuk mendapatkan buah dan sayur.

Penelitian yang dilakukan oleh Soraya Farisa menyatakan bahwa ketersediaan buah dan sayur disekolah kurang 84,4% .³¹

Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di restoran, sekolah, dan dirumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini.³⁷

Kurangnya ketersediaan buah dan sayur di sekolah disebabkan kantin sekolah tidak menjual buah dan sayur maupun menu jajanan menggunakan buah dan sayur. Selain itu, lingkungan sekolah juga tidak terdapatnya pohon buah maupun tanaman sayuran.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Semua siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur kurang.
2. Sebagian besar dari siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh memiliki jumlah konsumsi buah yang tidak memenuhi anjuran dan semua dari siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh memiliki jumlah konsumsi sayur tidak memenuhi anjuran.
3. Semua siswa/i SMPN 3 Sungai Penuh kurang beragam dalam mengkonsumsi buah dan sayur.
4. Lebih dari separuh siswa/i kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang buah dan sayur.
5. Lebih dari separuh siswa/i memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik di rumah dan memiliki ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik di sekolah atau waktu luang.

B. Saran

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/i dapat lebih banyak mengkonsumsi buah di sekolah.

3. Bagi Peneliti lain

Diharapkan ada peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan meneliti tentang faktor lain yang belum ada pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto. 1.
2. Santoso S., Ranti AL. *Kesehatan dan Gizi*. Kedua. Jakarta: PT Asdi Mahasatya; 2009.
3. Izwardy D, Thaha AR, Astuti M, et al. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2014.
4. Balitbangkes, *Basic research Healthy* (Riskesdas 2018): Jakarta
5. Amelia, Friska. 2008. *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi*. Skripsi. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor.
6. Badan Pusat Statistik. *Produksi Buah-Buahan Kota Sungai Penuh*. <https://jambi.bps.go.id/indicator/55/874/1/produksi-buah-buahan-kab-kota.html>. (7 September 2021).
7. Depkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*, Ditjen Gizi masyarakat. Jakarta; 2014.
8. Putra, Kharisma Windi. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang; 2016.
9. Izwardy D. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2014.
10. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan; 2014.
11. Sediaoetama, Achmad Djaeni. *Ilmu Gizi unuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid I. Jakarta; 2008
12. Astawan, Made. *Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Jakarta: Dian Rakyat; 2008.
13. Djaeni, Achmad. *Ilmu Gizi unuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid I. Jakarta; 2008
14. Astawan, Made. *Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran*. Jakarta: Dian Rakyat; 2008.
15. Khomsan,A. *Pangan dan Gizi unuk Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada; 2004.
16. AKG 2019. *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Jakarta: *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*
17. Farisa, Soraya. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi. FKM UI, Depok.
18. Notoatmodjo. 1993. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
19. Apriadji, W. H. 1986. *Gizi Keluarga*. PT. Penebar Swadaya, Jakarta.

20. Bahria. 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan, Gizi, Kesukaan, dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA Di Jakarta Barat Tahun 2009*. Skripsi FKM UI, Depok.
21. Apriadi, W. H. 1986. *Gizi Keluarga*. PT. Penebar Swadaya, Jakarta.
22. Brown, J.E., et.al. 2005. *Nutrition Through the Life Cycle 2nd edition*. United States of America: Thomson Wadsworth.
23. Khomsan A, dkk. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Departemen gizi masyarakat dan sumber daya keluarga. Bogor: Fakultas pertanian IPB; 2003.
24. MacFarlane, Abbie, et.al. 2007. *Adolescent Home Food Environment and Socioeconomic Position*. *Asia Pac J Clin Nutr*;16 (4): 748-756.
25. Reynolds, Kim D., Knut-Inge Klepp, & Amy L. Yoroch. 2004. *Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologis*. Di dalam Michael J. Gibney. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
26. Setiowati N. 2000. *Konsumsi dan preferensi sayur dan buah pada remaja di SMU 1 Bogor dan SMU 1 Pamekasan [skripsi]*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
27. Lusiana SA. 2008. *Status gizi, konsumsi pangan, dan usia menarche anak perempuan sekolah dasar di Bogor [skripsi]*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
28. Suhardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor: IPB PAU Pangan.
29. Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
30. Wulansari, N.D. 2009. *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB Bogor.
31. Farisa, Soraya. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi. FKM UI, Depok.
32. Armon, Mela. *Gambaran Pola Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja Di SMA Pemabangunan Padang Tahun 2017*. Poltekkes Kemenkes Padang. 2017.
33. Alfira, Nur. *Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 18 Balai Baru Kota Padang Tahun 2018*. Poltekkes Kemenkes Padang. 2018.
34. Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta, Jakarta
35. Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta, Jakarta
36. Ancok, D. 1997. *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

37. Reynold, Kim D, et al. (2004). *Strategi Gizi Kesehatan Masyarakat untuk Intervensi di Tingkat Ekologi*. Di dalam Michael J. Gibney. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.

LAMPIRAN A

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Menyatakan bersedia berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang atas nama Erisa Gusvita Pera yang dalam penelitian ini mengambil judul “Gambaran Pola konsumsi, ketersediaan, dan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kota Sungai Penuh Tahun 2022 ”.

Saya yakin bahwa informasi yang saya berikan ini bermanfaat bagi peneliti, mahasiwa, institusi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang, dunia kesehatan serta bagi masyarakat. Dan jawaban yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Sungai Penuh, 2022
Responden,

(

)

LAMPIRAN B**FORMULIR SQ-FFQ**

No	Nama Bahan Makanan	Harian	Mingguan	Bulanan	Jumlah	Porsi	Berat (Gr)	Ket
		(0-3)	(1-7)	(1-4)	(/bulan)	(/makan)	(/hari)	
SAYUR								
1	Kacang buncis							
2	Kacang panjang							
3	Bayam							
4	Daun kacang panjang							
5	Sawi hijau							
6	Daun labu							
7	Daun lobak							
8	Daun Singkong							
9	Daun pepaya							
10	Kol							
11	Daun ubi jalar							
12	Kangkung							
13	Buncis							
14	Mentimun							
15	Labu kuning							
16	Labu siam							
17	Selada							
18	Pare							
19	Terong belanda/ungu							
20	Touge							

BUAH

1	Alpoket							
2	Apel							
3	Anggur							
4	Belimbing							
5	Durian							
6	Jambu air							
7	Jambu merah							
8	Jeruk manis							
9	Mangga							
10	Melon							
11	Nanas							
12	Nangka masak							
13	Pepaya							
14	Pisang ambon							
15	Pisang goreng							
16	Pisang raja							
17	Rambutan							
18	Salak							
19	Sawo							
20	Semangka							
21	Sirsak							

FORMULIR C

Formulir Food Recall

Nama Responden :

Tempat / Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian :

Waktu makan (Jam)	Nama Hidangan	Rincian Bahan Makanan	Jumlah			
			URT	Jumlah	Mentah (gr)	Matang (gr)

LAMPIRAN D

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 :

II. PENGETAHUAN GIZI ANAK

PETUNJUK PENGISIAN : Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang dianggap benar.

A. Buah (Pengertian, manfaat, jenis, anjuran konsumsi sehari, akibat kurangnya konsumsi)

1. Buah adalah..
 - a. Bagian dari tanaman yang strukturnya berbiji (1)
 - b. Tanaman yang memiliki rasamanis (0)
 - c. Tumbuhan yang hidup di air dan didarat (0)
 - d. Tidak Tahu (0)
2. Buah bersifat tidak musiman adalah, kecuali...
 - a. Pisang (0)
 - b. Pepaya (0)
 - c. Semangka (0)
 - d. Durian (0)
3. Apa kegunaan atau manfaat buah bagi tubuh kita....
 - a. Membuat perut terasa kenyang (0)
 - b. Untuk pertumbuhan tubuh (0)
 - c. Sebagai sumber vitamin dan mineral (1)
 - d. Tidak tahu (0)
4. Dibawah ini yang bukan merupakan akibat kekurangan konsumsi buah adalah...
 - a. Meningkatkan kolesterol darah (0)
 - b. Gangguan penglihatan (0)
 - c. Meningkatkan resiko kegemukan (0)
 - d. Menurunkan resiko kanker kolon (1)
5. Jeruk dan pepaya adalah buah yang kaya dengan sumber....
 - a. Lemak (0)
 - b. Vitamin C (1)
 - c. Vitamin A (0)
 - d. Tidak tahu (0)
6. Buah banyak mengandung....
 - a. Vitamin (1)
 - b. Karbohidrat (0)
 - c. Lemak (0)
 - d. Protein (0)
7. Manakah yang termasuk kelompok buah-buahan...
 - a. Timun, wortel, tomat (0)
 - b. Jeruk, jambu, melon (1)
 - c. Bayam, seledri, sawi (0)
 - d. Semangka, sawo, sawi (0)
8. Buah apa yang sumber provitamin A yang sangat tinggi...
 - a. Jambu air (1)
 - b. Semangka (0)
 - c. Anggur (0)
 - d. Apel (0)
9. Durian, rambutan dan manggis adalah jenis buah-buahan..
 - a. Tidak musiman (0)
 - b. Musiman (1)
 - c. Setiap hari ada (0)
 - d. Tidak tahu (0)
10. Menurut kamu, buah sebaiknya dikonsumsi berapa porsi sehari....
 - a. Satu porsi (0)
 - b. Dua porsi (0)
 - c. Tiga porsi (0)

- d. Empat porsi (1)
- 11. Menurut kamu, apakah buah itu penting bagi tubuh ?
 - a. Biasa saja (0)
 - b. Penting (1)
 - c. Tidak Penting (0)
 - d. Tidak Tahu (0)
- 12. Apakah akibat dari kurangnya konsumsi buah?
 - a. Diare (0)
 - b. Konstipasi/susah BAB (1)
 - c. Demam (0)
 - d. Tidak Tahu (0)

B. Sayur (Pengertian, manfaat, jenis, anjuran konsumsi sehari, akibat kurangnya konsumsi)

- 1. Sayur adalah...
 - a. Bahan makanan yang berasal dari hewan (0)
 - b. Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan (1)
 - c. Makanan yang berkuah (0)
 - d. Tidak tahu (0)
- 2. Apa kegunaan atau manfaat sayur bagi tubuh kita....
 - a. Membuat perut terasa kenyang(0)
 - b. Untuk pertumbuhan tubuh (0)
 - c. Sebagai sumber vitamin dan mineral (1)
- 3. Bayam, kangkung, adalah makanan sumber....
 - a. Vitamin dan mineral (1)
 - b. Lemak (0)
 - c. Protein (0)
 - d. karbohidrat(0)
- 4. Manakah yang termasuk kelompok sayuran...
 - a. Jeruk, apel, kangkung (0)
 - b. Bayam, lobak, sawi (1)
 - c. Tomat, leci, nanas (0)
 - d. Tidak tahu (0)
- 5. Manakah sayur yang termasuk dalam penggolongan sayuran daun...
 - a. Brokoli (0)
 - b. Kangkung (1)
 - c. Kol (0)
 - d. Wortel (0)
- 6. Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan...
 - a. Gangguan penglihatan (1)
 - b. Pengkroposan tulang (0)
 - c. Daya tahan tubuh (0) menurun
 - d. Tidak tahu (0)
- 7. Menurut kamu, sayur sebaiknya dikonsumsi berapa porsi....
 - a. Dua porsi (0)
 - b. Tiga porsi (1)
 - c. Empat porsi (0)
 - d. Tidak tahu (0)
- 8. Kurang konsumsi sayur dapat mengakibatkan...
 - a. Resiko hilang nafsu makan (0)
 - b. Meningkatkan resiko kegemukan (1)
 - c. Menurunkan resiko kegemukan (0)
 - d. Tidak Tahu (0)

9. Menurut kamu, wortel termasuk jenis sayuran...
- a. Sayuran daun(0)
 - b. Sayuran bunga(0)
 - c. Sayuran akar (1)
 - d. Sayuran umbi (0)
10. Apakah akibat dari kurangnya konsumsi sayur?
- a. Diare (0)
 - b. Konstipasi/susah BAB (1)
 - c. Demam (0)
 - d. Tidak Tahu (0)
11. Dibawah ini yang bukan merupakan akibat kekurangan konsumsi buah adalah...
- a. Meningkatkan kolesterol darah (0)
 - b. Gangguan penglihatan (0)
 - c. Meningkatkan resiko kegemukan (0)
 - d. Menurunkan resiko kanker kolon (1)
12. Manfaat salah satu sayur adalah..
- a. Mencegah terkena penyakit kronis (1)
 - b. Meningkatkan kegemukan (0)
 - c. Meningkatkan resiko kanker kolon
 - d. Meningkatkan resiko sembelit

III. KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR

KETERSEDIAAN DI RUMAH

No.	Pertanyaan	Selalu (4)	Sering (3)	Kadang- kadang (2)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)	Point
1	Apakah di rumah selalu tersedia buah setiap hari?						[]
2	Jika kamu memberitahukan buah kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orang tuamu?						[]
3	Apakah biasanya di rumah terdapat beberapa jenis buah yang kamu suka?						[]
4	Apakah di rumah selalu tersedia sayur setiap hari?						[]
5	Jika kamu memberitahukan sayur kesukaanmu, apakah akan dibelikan oleh orang tuamu?						[]
6	Apakah biasanya di rumah terdapat beberapa jenis sayur yang kamu suka?						[]
7	Jarak rumah kamu dengan tempat membeli buah atau sayur? a. Dekat b. Jauh tetapi dapat ditempuh dengan berjalan kaki c. Jauh tidak dapat di tempuh dengan berjalan kaki						[]

KETERSEDIAAN DI SEKOLAH DAN WAKTU LUANG

No.	Pertanyaan	Selalu (4)	Sering (3)	Kadang- kadang (2)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)	Point
1	Apakah kamu dapat memperoleh buah di sekolah, baik dengan membeli atau mendapat secara gratis?						[]
2	Apakah kamu dapat memperoleh buah ketika bermain/menghabiskan waktu dirumah teman?						[]
3	Apakah kamu dapat memperoleh buah di tempat kamu berkegiatan mengisi waktu luang (misalnya tempat les/bimbel, tempat berolahraga, bermain) baik dengan membeli ataupun mendapatkan secara gratis?						[]
4	Apakah kamu dapat memperoleh sayur di sekolah baik dengan membeli ataupun secara gratis?						[]
5	Apakah kamu dapat memperoleh sayur ketika bermain/menghabiskan waktu dirumah teman?						[]
6	Apakah kamu dapat memperoleh sayur di tempat kamu berkegiatan mengisi waktu luang (misalnya tempat les/bimbel, tempat						[]

	berolahraga, bermain) baik dengan membeli ataupun mendapatkan secara gratis?						
--	--	--	--	--	--	--	--

LAMPIRAN E

PERHITUNGAN SAMPEL

$$n = \frac{N \cdot \frac{\alpha}{2} \cdot (Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2 \cdot P(1-P)}{d^2 (N-1) + (Z_{1-\frac{\alpha}{2}})^2 P(1-P)}$$
$$n = \frac{155 (1,96)^2 \times 0,8 (1-0,8)}{0,05^2 (155-1) + (1,96)^2 0,8(1-0,8)}$$
$$n = \frac{155 (3,84) \times 0,8 (0,2)}{0,0025 (154) + (3,84) 0,8(0,2)}$$
$$n = \frac{155 (3,84) \times 0,8 (0,2)}{0,0025 (154) + (3,84) 0,8(0,2)}$$
$$n = \frac{595,2 \times 0,16}{0,385 + 0,6144}$$
$$n = \frac{595,2 \times 0,16}{0,385 + 0,6144}$$
$$n = \frac{95,232}{0,9994}$$
$$n = 95$$

LAMPIRAN F

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan											
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	
1	Mengajukan Topik	■	■	■									
2	Pengumpulan Data Awal	■	■	■	■								
3	Penulisan Proposal	■	■	■	■								
4	Seminar Proposal				■								
5	Perbaikan / Penyerahan Proposal				■								
6	Pelaksanaan Penelitian					■	■	■	■	■	■	■	
7	Pengolahan Data					■	■	■	■	■	■	■	
8	Penyusunan Laporan Tugas Akhir					■	■	■	■	■	■	■	
9	Ujian Tugas Akhir										■	■	
10	Perbaikan Tugas Akhir										■	■	
11	Penyerahan Tugas Akhir											■	

Padang, Juni 2022

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Penulis

(Ir. Zulferi, M. Pd)
NIP : 19581211 198302 1 002

(Dr. Hermita Bus Umar, SKM,MKM)
NIP : 19690529 199203 2 002

Erisa Gusvita Pera
NIM. 192110086

LAMAPIRAN G

Frekuensi Buah

No.	Nama	Konsumsi Buah																						
		B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20			B21
2	NS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
1	MAW	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
2	KAR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	26	1.238095
4	AF	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	25	1.190476
5	AM	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
6	PCR	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1.238095
7	AD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
8	IR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	23	1.095238
9	FRD	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	23	1.095238
20	MAS	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
22	NA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
21	RMS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
22	MZHS	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	24	1.142857
24	PR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
25	AMA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
26	AL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
27	CY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
28	ND	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
29	DA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
10	NF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
12	AMF	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	25	1.190476
11	IP	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	24	1.142857
12	DS	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	27	1.285714

52	MTY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
54	APW	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
55	DL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
56	LIV	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
57	LK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
58	SH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
59	SAS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
60	TA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
62	MK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
61	NAP	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
62	AR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
64	MRP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
65	AK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
66	FA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
67	MRY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
68	IA	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	24	1.142857	
69	SKR	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1.142857
70	KAO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
72	AR	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26	1.238095
71	JA	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	24	1.142857	
72	FRS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
74	RE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
75	WZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
76	AE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
77	AAP	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	26	1.238095	
78	SSA	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1.047619
79	MV	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	23	1.095238
80	MF	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1.142857
82	NA	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	27	1.285714	

Jumlah dan Jenis Konsumsi Buah dan Sayur

No.	Nama	Jumlah Konsumsi		Jenis Konsumsi	
		Buah	Sayur	Buah	Sayur
1	NS	2	2	2	2
2	MAW	2	2	2	2
3	KAR	2	2	2	2
4	AF	2	2	2	2
5	AM	2	2	2	2
6	PCR	2	2	2	2
7	AD	2	2	2	2
8	IR	2	2	2	2
9	FRD	2	2	2	2
10	MAS	2	2	2	2
11	NA	2	2	2	2
12	RMS	2	2	2	2
13	MZHS	2	2	2	2
14	PR	2	2	2	2
15	AMA	2	2	2	2
16	AL	2	2	2	2
17	CY	2	2	2	2
18	ND	2	2	2	2
19	DA	2	2	2	2
20	NF	2	2	2	2
21	AMF	1	2	2	2
22	IP	2	2	2	2
23	DS	2	2	2	2
24	IKF	2	2	2	2
25	RP	2	2	2	2
26	SR	2	2	2	2
27	VAP	2	2	2	2
28	BFA	2	2	2	2
29	HY	2	2	2	2
30	ASD	2	2	2	2
31	HA	2	2	2	2
32	PT	2	2	2	2
33	HB	2	2	2	2
34	OMS	2	2	2	2
35	HM	2	2	2	2
36	MAA	2	2	2	2
37	ZA	2	2	2	2

38	MAF	2	2	2	2
39	SPY	2	2	2	2
40	DPL	2	2	2	2
41	AI	1	2	2	2
42	OLR	2	2	2	2
43	GF	2	2	2	2
44	MIZ	2	2	2	2
45	MH	2	2	2	2
46	NRA	2	2	2	2
47	EP	2	2	2	2
48	HAY	2	2	2	2
49	RA	2	2	2	2
50	IP	2	2	2	2
51	ANW	2	2	2	2
52	HA	2	2	2	2
53	MTY	2	2	2	2
54	APW	2	2	2	2
55	DL	2	2	2	2
56	LIV	2	2	2	2
57	LK	2	2	2	2
58	SH	2	2	2	2
59	SAS	2	2	2	2
60	TA	2	2	2	2
61	MK	1	2	2	2
62	NAP	2	2	2	2
63	AR	2	2	2	2
64	MRP	2	2	2	2
65	AK	2	2	2	2
66	FA	2	2	2	2
67	MRY	2	2	2	2
68	IA	2	2	2	2
69	SKR	2	2	2	2
70	KAO	2	2	2	2
71	AR	2	2	2	2
72	JA	2	2	2	2
73	FRS	2	2	2	2
74	RE	2	2	2	2
75	WZ	2	2	2	2
76	AE	2	2	2	2
77	AAP	2	2	2	2
78	SSA	2	2	2	2

79	MV	2	2	2	2
80	MF	2	2	2	2
81	NA	2	2	2	2
82	MAS	2	2	2	2
83	RA	2	2	2	2
84	FM	2	2	2	2
85	MBH	2	2	2	2
86	MR	2	2	2	2
87	MIZ	2	2	2	2
88	HF	2	2	2	2
89	SOP	2	2	2	2
90	MRO	2	2	2	2
91	DG	2	2	2	2
92	ZV	2	2	2	2
93	MSG	2	2	2	2
94	MAH	2	2	2	2
95	NA	2	2	2	2
Baik		3.2	0		
Kurang Baik		96.8	100.0		
Beragam				0	0
Kurang Beragam				100.00	100.0

Pengetahuan tentang Buah

No.	Nama	Item Jawaban												Skor	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	NS	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	9	75	Cukup
2	MAW	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	8	66,666667	Cukup
3	KAR	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	75	Cukup
4	AF	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	5	41,666667	Kurang
5	AM	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9	75	Cukuo
6	PCR	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10	83,333333	Baik
7	AD	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
8	IR	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	50	Kurang
9	FRD	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	8	66,666667	Cukup
10	MAS	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	66,666667	Cukup
11	NA	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	6	50	Kurang
12	RMS	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	75	Cukup
13	MZHS	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
14	PR	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	8	66,666667	Cukup
15	AMA	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
16	AL	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	75	Cukup
17	CY	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	8	66,666667	Cukup
18	ND	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	75	Cukup
19	DA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	83,333333	Baik
20	NF	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	50	Kurang
21	AMF	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
22	IP	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
23	DS	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
24	IKF	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
25	RP	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
26	SR	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	7	58,333333	Kurang
27	VAP	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	6	50	Kurang
28	BFA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	83,333333	Baik
29	HY	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
30	ASD	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	50	Kurang
31	HA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6	50	Kurang
32	PT	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
33	HB	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6	50	Kurang
34	OMS	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	6	50	Kurang
35	HM	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	8	66,666667	Cukup
36	MAA	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
37	ZA	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	4	33,333333	Kurang

38	MAF	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	16,666667	Kurang
39	SPY	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
40	DPL	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	41,666667	Kurang
41	AI	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
42	OLR	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
43	GF	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	83,333333	Baik
44	MIZ	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	66,666667	Cukup
45	MH	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	83,333333	Baik
46	NRA	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	66,666667	Cukup
47	EP	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
48	HAY	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	6	50	Kurang
49	RA	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	50	Kurang
50	IP	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
51	ANW	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
52	HA	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
53	MTY	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7	58,333333	Kurang
54	APW	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5	41,666667	Kurang
55	DL	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	8	66,666667	Cukup
56	LIV	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	91,666667	Baik
57	LK	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10	83,333333	Baik
58	SH	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	75	Cukup
59	SAS	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
60	TA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
61	MK	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	5	41,666667	Kurang
62	NAP	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3	25	Kurang
63	AR	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
64	MRP	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	75	Cukup
65	AK	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	4	33,333333	Kurang
66	FA	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
67	MRY	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	8	66,666667	Cukup
68	IA	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	33,333333	Kurang
69	SKR	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
70	KAO	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	8	66,666667	Cukup
71	AR	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5	41,666667	Kurang
72	JA	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
73	FRS	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
74	RE	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
75	WZ	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Cukup
76	AE	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	16,666667	Kurang
77	AAP	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	16,666667	Kurang
78	SSA	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	9	75	Cukup

79	MV	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
80	MF	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
81	NA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
82	MAS	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	5	41,666667	Kurang
83	RA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,666667	Cukup
84	FM	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
85	MBH	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	33,333333	Kurang
86	MR	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	16,666667	Kurang
87	MIZ	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	75	Cukup
88	HF	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	9	75	Cukup
89	SOP	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	6	50	Kurang
90	MRO	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	7	58,333333	Kurang
91	DG	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4	33,333333	Kurang
92	ZV	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	58,333333	Kurang
93	MSG	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	4	33,333333	Kurang
94	MAH	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4	33,333333	Kurang
95	NA	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	8	66,666667	Cukup

Pengetahuan tentang Sayur

No.	Nama	Item Jawaban												Skor	%	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	NS	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	75	Cukup
2	MAW	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	50	Kurang
3	KAR	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	66,66667	Cukup
4	AF	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	25	Kurang
5	AM	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	8	66,66667	Cukup
6	PCR	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	91,66667	Baik
7	AD	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	83,33333	Baik
8	IR	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	16,66667	Kurang
9	FRD	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	5	41,66667	Kurang
10	MAS	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7	58,33333	Kurang
11	NA	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	7	58,33333	Kurang
12	RMS	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8	66,66667	Cukup
13	MZHS	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	58,33333	Kurang
14	PR	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4	33,33333	Kurang
15	AMA	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	75	Cukup
16	AL	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	5	41,66667	Kurang
17	CY	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	50	Kurang
18	ND	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8	66,66667	Cukup
19	DA	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	58,33333	Kurang
20	NF	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	33,33333	Kurang
21	AMF	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	7	58,33333	Kurang
22	IP	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	50	Kurang
23	DS	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6	50	Kurang
24	IKF	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	41,66667	Kurang
25	RP	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	5	41,66667	Kurang
26	SR	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6	50	Kurang
27	VAP	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	33,33333	Kurang
28	BFA	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7	58,33333	Kurang
29	HY	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	41,66667	Kurang
30	ASD	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	33,33333	Kurang
31	HA	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5	41,66667	Kurang
32	PT	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	75	Cukup
33	HB	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	33,33333	Kurang
34	OMS	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	5	41,66667	Kurang
35	HM	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5	41,66667	Kurang
36	MAA	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	33,33333	Kurang

37	ZA	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5	41,66667	Kurang
38	MAF	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	8,333333	Kurang
39	SPY	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	25	Kurang
40	DPL	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	25	Kurang
41	AI	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	6	50	Kurang
42	OLR	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	9	75	Cukup
43	GF	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	6	50	Kurang
44	MIZ	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	75	Cukup
45	MH	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	4	33,33333	Kurang
46	NRA	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	75	Cukup
47	EP	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	66,66667	Cukup
48	HAY	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	6	50	Kurang
49	RA	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	6	50	Kurang
50	IP	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	75	Cukup
51	ANW	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	7	58,33333	Kurang
52	HA	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4	33,33333	Kurang
53	MTY	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	8	66,66667	Cukup
54	APW	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5	41,66667	Kurang
55	DL	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	7	58,33333	Kurang
56	LIV	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	5	41,66667	Kurang
57	LK	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5	41,66667	Kurang
58	SH	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	33,33333	Kurang
59	SAS	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	8	66,66667	Cukup
60	TA	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	6	50	Kurang
61	MK	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	8,333333	Kurang
62	NAP	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	25	Kurang
63	AR	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6	50	Kurang
64	MRP	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4	33,33333	Kurang
65	AK	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4	33,33333	Kurang
66	FA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	8	66,66667	Cukup
67	MRY	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	33,33333	Kurang
68	IA	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	16,66667	Kurang
69	SKR	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	9	75	Cukup
70	KAO	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	7	58,33333	Kurang
71	AR	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	91,66667	Baik
72	JA	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	6	50	Kurang
73	FRS	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	58,33333	Kurang
74	RE	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	83,33333	Baik
75	WZ	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	25	Kurang
76	AE	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	8,333333	Kurang
77	AAP	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	8,333333	Kurang

78	SSA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	75	Cukup
79	MV	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	58,333333	Kurang
80	MF	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9	75	Cukup
81	NA	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	25	Kurang
82	MAS	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5	41,666667	Kurang
83	RA	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	7	58,333333	Kurang
84	FM	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	6	50	Kurang
85	MBH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	8,333333	Kurang
86	MR	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	4	33,333333	Kurang
87	MIZ	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	8	66,666667	Cukup
88	HF	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4	33,333333	Kurang
89	SOP	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	50	Kurang
90	MRO	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	50	Kurang
91	DG	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	4	33,333333	Kurang
92	ZV	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6	50	Kurang
93	MSG	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	6	50	Kurang
94	MAH	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5	41,666667	Kurang
95	NA	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	50	Kurang

Ketersediaan Buah dan Sayur Dirumah

No.	Nama	Item Jawaban							Skor	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7		
1	NS	3	1	1	2	1	3	3	14	Baik
2	MAW	4	4	3	4	4	3	1	23	Baik
3	KAR	3	2	1	4	3	2	1	16	Baik
4	AF	4	4	2	2	4	2	1	19	Baik
5	AM	2	2	1	1	2	1	1	10	Kurang Baik
6	PCR	3	2	3	2	3	4	3	20	Baik
7	AD	2	3	4	4	3	3	1	20	Baik
8	IR	0	2	1	4	3	2	1	13	Baik
9	FRD	4	3	4	4	4	3	1	23	Baik
10	MAS	2	2	3	3	3	3	3	19	Baik
11	NA	2	2	2	3	2	4	1	16	Baik
12	RMS	3	4	2	2	4	2	1	18	Baik
13	MZHS	3	4	4	3	4	2	2	22	Baik
14	PR	1	0	0	3	0	2	1	7	Kurang Baik
15	AMA	2	2	3	3	3	2	1	16	Baik
16	AL	2	4	3	2	4	3	1	19	Baik
17	CY	2	4	4	3	3	3	1	20	Baik
18	ND	4	4	3	2	3	2	1	19	Baik
19	DA	1	2	3	1	4	2	1	14	Baik
20	NF	2	4	2	2	4	2	3	19	Baik
21	AMF	4	3	3	1	4	2	1	18	Baik
22	IP	2	2	3	4	2	2	3	18	Baik
23	DS	3	4	3	4	4	3	2	23	Baik
24	IKF	3	1	3	4	3	0	3	17	Baik
25	RP	1	2	2	4	3	2	1	15	Baik
26	SR	1	2	0	2	2	2	1	10	Kurang Baik
27	VAP	2	4	4	2	4	4	2	22	Baik
28	BFA	2	1	2	3	2	1	1	12	Baik
29	HY	2	4	4	2	3	3	2	20	Baik
30	ASD	2	4	2	2	4	2	1	17	Baik
31	HA	2	2	1	3	2	3	1	14	Baik
32	PT	2	3	2	3	3	2	1	16	Baik
33	HB	2	1	2	3	1	2	1	12	Baik
34	OMS	3	4	4	3	4	3	2	23	Baik
35	HM	2	3	4	2	3	3	1	18	Baik
36	MAA	2	1	3	4	1	4	1	16	Baik
37	ZA	2	3	2	4	3	3	1	18	Baik

79	MV	3	4	3	3	4	2	3	22	Baik
80	MF	2	3	1	2	3	3	3	17	Baik
81	NA	4	3	3	4	3	4	1	22	Baik
82	MAS	2	3	2	1	3	2	3	16	Baik
83	RA	2	1	2	2	1	1	3	12	Baik
84	FM	2	4	3	4	4	4	2	23	Baik
85	MBH	2	3	2	1	4	0	2	14	Baik
86	MR	2	2	3	2	3	2	3	17	Baik
87	MIZ	3	4	2	2	2	3	2	18	Baik
88	HF	2	0	4	2	1	2	3	14	Baik
89	SOP	2	2	2	3	1	1	2	13	Baik
90	MRO	3	2	3	4	3	3	2	20	Baik
91	DG	1	3	2	4	1	4	3	18	Baik
92	ZV	4	3	3	4	3	3	2	22	Baik
93	MSG	2	2	2	3	3	2	2	16	Baik
94	MAH	3	2	2	4	3	2	1	17	Baik
95	NA	3	2	1	4	3	2	1	16	Baik

Ketersediaan Buah dan Sayur di Sekolah

No.	Nama	Item Jawaban						Skor	Nilai
		1	2	3	4	5	6		
1	NS	1	1	2	1	1	1	7	Kurang Baik
2	MAW	0	2	1	1	0	1	5	Kurang Baik
3	KAR	1	3	2	1	3	2	12	Kurang Baik
4	AF	0	2	2	3	2	2	11	Kurang Baik
5	AM	0	0	0	0	0	0	0	Kurang Baik
6	PCR	0	1	0	0	0	0	1	Kurang Baik
7	AD	2	2	0	0	0	0	4	Kurang Baik
8	IR	0	0	0	0	0	0	0	Kurang Baik
9	FRD	0	0	1	1	1	1	4	Kurang Baik
10	MAS	2	4	2	0	0	0	8	Kurang Baik
11	NA	3	2	3	2	2	2	14	Baik
12	RMS	1	2	2	1	1	1	8	Kurang Baik
13	MZHS	0	2	2	2	1	2	9	Kurang Baik
14	PR	0	1	0	0	0	0	1	Kurang Baik
15	AMA	0	2	0	0	2	0	4	Kurang Baik
16	AL	0	3	1	3	0	0	7	Kurang Baik
17	CY	0	3	1	3	0	0	7	Kurang Baik
18	ND	0	3	2	0	1	1	7	Kurang Baik
19	DA	0	0	0	0	0	0	0	Kurang Baik
20	NF	2	2	3	0	0	1	8	Kurang Baik
21	AMF	1	1	3	1	1	3	10	Kurang Baik
22	IP	2	2	2	2	2	1	11	Kurang Baik
23	DS	2	1	2	1	2	2	10	Kurang Baik
24	IKF	1	3	3	1	3	2	13	Kurang Baik
25	RP	0	1	1	0	0	0	2	Kurang Baik
26	SR	0	0	0	0	0	0	0	Kurang Baik
27	VAP	0	0	2	1	0	2	5	Kurang Baik
28	BFA	0	2	2	0	0	2	6	Kurang Baik
29	HY	0	1	1	1	0	3	6	Kurang Baik
30	ASD	1	1	2	0	0	1	5	Kurang Baik
31	HA	0	0	0	1	0	0	1	Kurang Baik
32	PT	0	1	1	0	1	1	4	Kurang Baik
33	HB	1	2	1	2	2	1	9	Kurang Baik
34	OMS	1	2	2	2	3	0	10	Kurang Baik
35	HM	2	3	1	2	3	2	13	Kurang Baik
36	MAA	2	2	2	2	1	0	9	Kurang Baik
37	ZA	3	2	2	3	1	3	14	Baik

38	MAF	0	2	2	0	0	0	4	Kurang Baik
39	SPY	1	2	1	0	1	0	5	Kurang Baik
40	DPL	1	0	0	0	0	0	1	Kurang Baik
41	AI	1	4	1	1	2	1	10	Kurang Baik
42	OLR	0	1	2	0	0	0	3	Kurang Baik
43	GF	0	3	2	0	1	0	6	Kurang Baik
44	MIZ	1	1	2	1	2	0	7	Kurang Baik
45	MH	1	3	4	2	2	1	13	Kurang Baik
46	NRA	1	2	2	0	1	0	6	Kurang Baik
47	EP	0	1	1	0	0	0	2	Kurang Baik
48	HAY	0	1	2	0	0	0	3	Kurang Baik
49	RA	2	4	2	2	2	1	13	Kurang Baik
50	IP	1	2	0	1	1	2	7	Kurang Baik
51	ANW	2	2	2	2	2	2	12	Kurang Baik
52	HA	1	2	1	0	0	0	4	Kurang Baik
53	MTY	2	4	1	1	2	1	11	Kurang Baik
54	APW	1	3	1	2	0	1	8	Kurang Baik
55	DL	1	2	3	1	1	1	9	Kurang Baik
56	LIV	1	2	4	0	1	0	8	Kurang Baik
57	LK	1	2	2	1	2	1	9	Kurang Baik
58	SH	0	2	1	0	0	0	3	Kurang Baik
59	SAS	1	2	1	1	1	1	7	Kurang Baik
60	TA	0	3	3	2	1	0	9	Kurang Baik
61	MK	0	2	2	3	2	3	12	Kurang Baik
62	NAP	0	2	2	0	0	0	4	Kurang Baik
63	AR	0	1	2	0	1	2	6	Kurang Baik
64	MRP	1	4	3	2	3	3	16	Baik
65	AK	2	4	0	2	2	2	12	Kurang Baik
66	FA	2	3	1	0	1	1	8	Kurang Baik
67	MRY	1	2	1	1	2	1	8	Kurang Baik
68	IA	0	1	0	2	3	2	8	Kurang Baik
69	SKR	0	1	1	0	1	1	4	Kurang Baik
70	KAO	2	1	1	2	1	1	8	Kurang Baik
71	AR	0	1	1	0	1	1	4	Kurang Baik
72	JA	0	0	0	0	0	0	0	Kurang Baik
73	FRS	1	2	2	0	1	1	7	Kurang Baik
74	RE	0	0	0	0	0	0	0	Kurang Baik
75	WZ	0	2	1	2	1	1	7	Kurang Baik
76	AE	0	2	1	2	2	1	8	Kurang Baik
77	AAP	0	1	1	0	0	0	2	Kurang Baik
78	SSA	1	2	2	2	1	2	10	Kurang Baik

79	MV	2	2	3	2	1	3	13	Kurang Baik
80	MF	0	1	0	0	0	0	1	Kurang Baik
81	NA	0	0	1	2	0	2	5	Kurang Baik
82	MAS	1	3	3	0	0	0	7	Kurang Baik
83	RA	0	1	3	0	0	1	5	Kurang Baik
84	FM	2	1	3	0	0	0	6	Kurang Baik
85	MBH	2	3	2	0	1	0	8	Kurang Baik
86	MR	1	2	2	2	2	2	11	Kurang Baik
87	MIZ	0	3	2	0	1	0	6	Kurang Baik
88	HF	1	4	1	0	1	0	7	Kurang Baik
89	SOP	1	1	1	1	1	1	6	Kurang Baik
90	MRO	3	2	1	1	0	0	7	Kurang Baik
91	DG	0	3	1	4	4	4	16	Baik
92	ZV	2	3	2	2	2	2	13	Kurang Baik
93	MSG	0	2	1	1	0	0	4	Kurang Baik
94	MAH	2	2	2	1	2	2	11	Kurang Baik
95	NA	0	1	0	0	0	0	1	Kurang Baik

LAMPIRAN H

OUTPUT PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	46	48.4	48.4	48.4
2	49	51.6	51.6	100.0
Total	95	100.0	100.0	

b. Frekuensi Buah

Alpukat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	6	6.3	6.3	6.3
Tidak Baik	89	93.7	93.7	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Apel

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	3	3.2	3.2	3.2
Tidak Baik	92	96.8	96.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Anggur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	3	3.2	3.2	3.2
Tidak Baik	92	96.8	96.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Belimbing

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	4.2	4.2	4.2
Tidak Baik	91	95.8	95.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Durian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	1	1.1	1.1	1.1
Tidak Baik	94	98.9	98.9	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Jambu Air

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	9	9.5	9.5	9.5
Tidak Baik	86	90.5	90.5	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Jambu Merah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	5.3	5.3	5.3
Tidak Baik	89	93.7	93.7	98.9
5	1	1.1	1.1	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Jeruk Manis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	14	14.7	14.7	14.7
Tidak Baik	81	85.3	85.3	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Mangga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	4.2	4.2	4.2
Tidak Baik	91	95.8	95.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Melon

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	1	1.1	1.1	1.1
Tidak Baik	94	98.9	98.9	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Nenas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	5.3	5.3	5.3
Tidak Baik	90	94.7	94.7	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Nangka Masak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	6	6.3	6.3	6.3
Tidak Baik	89	93.7	93.7	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Pepaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	12	12.6	12.6	12.6
Tidak Baik	83	87.4	87.4	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Pisang Ambon

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	4.2	4.2	4.2
Tidak Baik	91	95.8	95.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Pisang Goreng

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	16	16.8	16.8	16.8
Tidak Baik	79	83.2	83.2	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Pisang Raja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	2	2.1	2.1	2.1
Tidak Baik	93	97.9	97.9	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Rambutan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	5.3	5.3	5.3
Tidak Baik	90	94.7	94.7	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Salak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	8	8.4	8.4	8.4
Tidak Baik	87	91.6	91.6	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Sawo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Baik	95	100.0	100.0	100.0

Semangka

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	12	12.6	12.6	12.6
Tidak Baik	83	87.4	87.4	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Sirsak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	1	1.1	1.1	1.1
Tidak Baik	94	98.9	98.9	100.0
Total	95	100.0	100.0	

c. Frekuensi Sayur

Kacang Buncis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	3	3.2	3.2	3.2
tidak baik	92	96.8	96.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Kacang Panjang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	4.2	4.2	4.2
tidak baik	91	95.8	95.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Bayam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	14	14.7	14.7	14.7
tidak baik	81	85.3	85.3	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Daun Kacang Panjang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0

Sawi Hijau

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	8	8.4	8.4	9.5
tidak baik	86	90.5	90.5	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Daun Labu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0

Daun Lobak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	2	2.1	2.1	2.1
tidak baik	93	97.9	97.9	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Daun Singkong

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	2	2.1	2.1	2.1
tidak baik	93	97.9	97.9	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Daun Pepaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0

Kol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	11	11.6	11.6	11.6
tidak baik	84	88.4	88.4	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Daun Ubi Jalar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Daun Ubi Jalar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0

Kangkung

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	13	13.7	13.7	13.7
tidak baik	82	86.3	86.3	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Buncis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0
Total	95	100.0		

Mentimun

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	15	15.8	15.8	15.8
tidak baik	80	84.2	84.2	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Labu Kuning

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0

Labu Siam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0
Total	95	100.0		

Selada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	5.3	5.3	5.3
tidak baik	90	94.7	94.7	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Pare

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak baik	95	100.0	100.0	100.0

Terong Belanda

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	8	8.4	8.4	8.4
tidak baik	87	91.6	91.6	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Touge

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	4	4.2	4.2	4.2

tidak baik	91	95.8	95.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

Frekuensi Buah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Baik	95	100.0	100.0	100.0

Frekuensi Sayur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Baik	95	100.0	100.0	100.0

d. Ketersediaan Buah dan Sayur dirumah

Ketersediaan Dirumah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	54	56,8	56,8	56,8
kurang baik	41	43,2	43,2	43,2
Total	95	100.0	100.0	

e. Ketersediaan Buah dan Sayur di sekolah

Ketersediaan Disekolah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	53	55,8	55,8	55,8
kurang baik	42	44,2	44,2	44,2
Total	95	100.0	100.0	

f. Pengetahuan tentang Buah

Pengetahuan tentang Buah





	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	8	8.4	8.4	8.4
Cukup	37	38.9	38.9	47.4
Kurang	50	52.6	52.6	100.0
Total	95	100.0	100.0	

g. Pengetahuan tentang Sayur

Pengetahuan tentang Sayur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	5.3	5.3	5.3
Cukup	18	18.9	18.9	24.2
Kurang	72	75.8	75.8	100.0
Total	95	100.0	100.0	

LAMPIRAN I

	KEMENTERIAN KESEHATAN RI BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN PADANG <small>B. Kumpang Pondok Kopi Nagallo Padang 25146 Telp./Fax. (0751) 7003128 Jurusan Keperawatan (0751) 7001848, Fendi Keperawatan Selsik (0751) 28145, Jurusan Kesehatan Lingkungan (0751) 7001817-56428 Jurusan Gizi (0751) 7001748, Jurusan Kebidanan (0751) 441128, Fendi Kebidanan Politeknik (0752) 32474 Jurusan Keperawatan Gigi (0751) 23805-24075, Jurusan Promosi Kesehatan Website: https://poltekkes-pdg.ac.id</small>	
Padang, 24 Desember 2021		
Nomor	: KH.03.02/08865/2021	
Lampiran	: -	
Perihal	: Mohon Izin Penelitian	
	Kepada Yth :	
	Kepala Sekolah SMPN 3 Sungai Penuh	
	di-	
	Tempat	
<p>Dengan hormat,</p> <p>Sehubungan dengan pembuatan Tugas Akhir sebagai persyaratan bagi mahasiswa Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes RI Padang untuk menyelesaikan pendidikannya, maka mahasiswa tersebut perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan Tugas Akhir. Adapun nama mahasiswa kami :</p> <p>Nama : Erisa Gusvita Pera NIM : 192110086 Judul : Gambaran Faktor yang Berpengaruh Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022 Tempat Penelitian : SMPN 3 Sungai Penuh Waktu Penelitian : Januari 2022 - Mei 2022</p> <p>Oleh sebab itu, kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.</p> <p>Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p>		
	 Direktur.  Dr. Burhan Muslim, SKM, M. Si NIP. 19610113 198603 1 002	
Tembusan :		
	I. Arsip	

LAMPIRAN J



PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH

DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 SUNGAI PENUH

Alamat : Jalan Depati Parbo ,Kecamatan Pondoktinggi,Kota SungaiPenuh 37114 Telepon : (0748) 21468

AKREDITASI A

Laman : www.smpn3sungaiPenuh.net

Faxel : smpn3sun@xmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/06/SMPN.3/SPN/I/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ELNA HASMITA , S.Pd
NIP : 19751110 200212 2 007
Jabatan : Kepala SMP Negeri 3 Sungai Penuh

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ERISA GUSVITA PERA
NIM : 192110086
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Padang
Jurusan : Diploma III Gizi Poltekes Kemenkes RI Padang
Alamat : Desa Kumun Mudik Kecamatan Kumun Debai

Benar telah selesai melaksanakan Tugas penelitian dalam rangka Penyusunan Tugas Akhir dengan Judul "*Gambaran Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Sungai Penuh Tahun 2022*" yang dilaksanakan dari 03 Januari s/d 07 Januari 2022

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sungai Penuh, Januari 2021
Kepala Sekolah

ELNA HASMITA , S.Pd
NIP. 19751110 200212 2 007

LAMPIRAN K

DOKUMENTASI

