

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Juni 2022**

Dea Miranda Pratanti

Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang Tahun 2022

xii + 35 halaman + 9 tabel, 2 gambar

**ABSTRAK**

Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana peneliti akan menganalisis gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang secara mendalam. Sampel siswa SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang kelas VI sebanyak 40 siswa. Waktunya pada Januari-Juni 2022.

Perilaku konsumsi sayur dan buah terdiri dari kurang 77,5% dan cukup 22,5%. Pengetahuan siswa yaitu baik 7,5%, cukup 40%, dan kurang 52,5%. Preferensi sayur terdiri dari suka 35%, tidak suka sayur yaitu 65%, sedangkan preferensi buah adalah suka 92,5% dan tidak suka buah 7,5%. Ketersediaan sayur di rumah tangga adalah 50% tersedia dan 50% tidak tersedia. Ketersediaan buah di rumah tangga adalah 37,5% tersedia dan 62,5% tidak tersedia.

Pengetahuan siswa tentang sayur dan buah dan ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga dapat meningkatkan preferensi siswa dalam mengonsumsi sayur dan buah. dengan demikian sekolah perlu membuat program kegiatan seperti adanya hari buah dan sayur di bekal siswa dan menjalin kerjasama dengan puskesmas dan sekolah dengan berskala.

Kata kunci : Anak Usia Sekolah, sayur, buah  
Daftar bacaan : 32 (2000 – 2018)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR  
NUTRITION DEPARTMENT  
Final Project, June 2022**

Dea Miranda Pratanti

Overview of Factors Related to Consumption of Vegetables and Fruits in Students at SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang in 2022

xii + 35 pages + 9 tabel, 2 picture

**ABSTRACT**

Elementary school-age children are a very decisive period for good growth and development. A balanced nutritional intake of food is so important to ensure healthy and active child development. The World Health Organization (WHO) generally recommends the consumption of vegetables and fruits for a healthy life of 400 grams per person per day, consisting of 250 grams of vegetables (equivalent to 2 servings or 2 glasses of vegetables after cooking and draining) and 150 grams of fruit, (equivalent to 3 medium-sized Ambon bananas or 1 medium-sized papaya or 3 medium-sized oranges). The purpose of this study was to describe the factors associated with the consumption of vegetables and fruit in students at SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang.

This type of research is descriptive where the researcher will analyze the description of the consumption of vegetables and fruit in students at SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang in depth. The sample of students at SDN 1 Tri Tunggal Jaya Penawartama Tulang Bawang class VI was 40 students. The time is January-June 2022.

The behavior of consumption of vegetables and fruit consists of less 77.5% and 22.5% enough. Students' knowledge is 7.5% good, 40% enough, and 52.5% less. Vegetable preferences consist of 35% likes, 65% dislike of vegetables, while fruit preferences are 92.5% likes and 7.5% dislikes fruit. The availability of vegetables in the household is 50% available and 50% unavailable. Availability of fruit in households is 37.5% available and 62.5% unavailable.

Students' knowledge of vegetables and fruit and the availability of vegetables and fruit in the household can increase students' preferences in consuming vegetables and fruit. Thus, schools need to make program activities such as having a fruit and vegetable day in the provision of students and establishing cooperation with health centers and schools on a scale.

Keywords : Youth, vegetables, fruit

Reference : 32 (2000 – 2018)