

**POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN GIZI**

Tugas Akhir, Mei 2023

Ryan Agusta

Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Kelas 5- 6 di Sekolah Dasar Negeri 1 Hajimena Kecamatan Natar Lampung Selatan Tahun 2023

ABSTRAK

Berdasarkan hasil riskesdas tahun (2018) menunjukkan tingginya angka penduduk usia lebih dari 5 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah, yaitu sebesar 95,5%. Dari hasil survei awal 20 siswa-siswi kelas 5 dan 6 di Sekolah Dasar Negeri 1 Hajimena, kecamatan Natar, kabupaten Lampung Selatan didapatkan 65% anak yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah.

Jenis penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi kelas 5-6 di Sekolah Dasar Negeri 1 Hajimena sebanyak 66 responden. Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Hajimena kecamatan Natar kabupaten Lampung Selatan pada bulan Mei 2023.

Pengolahan data menggunakan univariat. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mengenai gambaran konsumsi sayur dan buah, pengetahuan gizi, ketersediaan sayur dan buah, dan preferensi sayur dan buah. Instrumen penelitian menggunakan food record dan kuisioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi sayur dalam jumlah kurang (72,7%) dan frekuensi yang kurang (60,6%). Sebaliknya mayoritas responden yang mengonsumsi buah dalam jumlah yang cukup (51,5%) dan frekuensi cukup (56,1%). Responden paling banyak memiliki pengetahuan kurang (54,5%). Responden memiliki ketersediaan sayur dirumah sebesar 56,1% dan buah sebesar 65,2%. Responden memiliki preferensi konsumsi lebih dari 5 jenis sayur sebesar 71,2% dan lebih dari 5 jenis buah sebesar 98,2%.

Sekolah perlu mengadakan penyuluhan gizi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan dan manfaat konsumsi sayur dan buah dan sekolah bisa membuat program kepada responden untuk membawa bekal dengan menu sayur dan buah setiap harinya. Orang tua perlu memotivasi anak untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari dan lebih sering menyediakan sayur dan buah di rumah untuk dikonsumsi.

Kata kunci : Konsumsi, Sayur, Buah

Daftar bacaan : 26 (2008-2019)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Project, November 2023**

Ryan Agusta

Description of Vegetable and Fruit Consumption in Grade 5 and 6 Students at Hajimena Public Elementary School, Natar District, South Lampung District in 2023

ABSTRACT

Based on the results of Riskesdas in (2018) it shows a high number of people aged more than 5 years who consume less vegetables and fruit, which is 95.5%. From the results of an initial survey of 20 grade 5 and 6 students at Hajimena 1 Public Elementary School, Natar sub-district, South Lampung district, it was found that 65% of children did not like to eat vegetables and fruit.

This type of research is a descriptive method with a cross sectional approach. The sample in this study was the total population of grades 5-6 at SD Negeri 1 Hajimena, consisting of 66 respondents. The research location was carried out at Hajimena 1 Public Elementary School, Natar sub-district, South Lampung district in May 2023.

Processing data using univariate. The data collected in this study regarding the description of vegetable and fruit consumption, nutritional knowledge, availability of vegetables and fruit, and vegetable and fruit preferences. The research instrument used food records and questionnaires.

The results showed that the majority of respondents consumed vegetables in less quantity (72.7%) and less frequently (60.6%). In contrast, the majority of respondents consumed fruit in sufficient quantities (51.5%) and sufficient frequency (56.1%). Most respondents have less knowledge (54.5%). Respondents have the availability of vegetables at home by 56.1% and fruit by 65.2%. Respondents had a preference for consuming more than 5 types of vegetables by 71.2% and more than 5 types of fruit by 98.2%.

Schools need to hold nutrition counseling about the importance of consuming vegetables and fruit for health and the benefits of consuming vegetables and fruit and schools can make programs for respondents to bring supplies with a menu of vegetables and fruit every day. Parents need to motivate their children to consume vegetables and fruit every day and provide vegetables and fruit more often at home for consumption.

Key words : Consumption sayur dan buah

References : 26 (2008-2019)