

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Mei 2023**

Fara Aulia Rahma

Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Kelas 9 di SMPN 1 Kota Agung

xv + 74 halaman + 10 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

**ABSTRAK**

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Menurut data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 95,5% anak usia  $\geq 5$  tahun di Indonesia mengonsumsi buah dan sayur  $\leq 5$  porsi. Sedangkan proporsi konsumsi sayur dan buah di Provinsi Lampung yaitu sebesar 87,7%. Menurut data Badan Pusat Statistik 2020 (BPS, 2020) secara nasional konsumsi gabungan buah dan sayur sebesar 209,89 gram per kapita sehari.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini memiliki lima variabel analitik yang terdiri dari proporsi konsumsi sayur dan buah, ketersediaan dalam rumah tangga, pendapatan keluarga, pengetahuan ibu, dan sumber informasi ibu. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Kota Agung dengan jumlah populasi 210 dan sampel yang diambil sebanyak 68 siswa.

Hasil penelitian ini diketahui perilaku konsumsi sayur terdiri dari kurang 67,7% dan cukup 30,8% sedangkan untuk konsumsi buah terdiri dari kurang 66,2% dan cukup 33,8%. Ketersediaan sayur dalam rumah tangga tidak tersedia 4,4% dan tersedia 95,6% sedangkan untuk ketersediaan buah tidak tersedia 26,5% dan tersedia 73,5%. Pendapatan keluarga siswa dengan pendapatan  $\leq$  Rp2.432.001 sebesar 91,2% dan  $\geq$  Rp2.432.001 sebesar 8,8%. Pengetahuan ibu kurang ( $<60\%$ ) 13,2%, cukup 45,6% dan baik 41,2%. Sumber informasi ibu terkait konsumsi sayur dan buah melalui media ceramah 29,4%, media cetak 7,4% dan media elektronik 83,2%.

Kesimpulan yang dapat diambil bahwa pola konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 9 di SMPN 1 Kota Agung masih tergolong rendah yaitu sayur dengan proporsi konsumsi 67,7% dan buah 4,4%, hal ini disebabkan karena banyak sekali anak-anak yang tidak menyukai sayur dan buah sedangkan di rumah tangga sayur dan buah selalu tersedia dan pengetahuan ibu rata-rata memiliki pengetahuan yang cukup. Cara untuk meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah yaitu mengadakan kegiatan penyuluhan, makan bersama di sekolah setiap selesai senam atau olahraga.

Kata Kunci : konsumsi, sayur, buah, siswa

Daftar Bacaan : 59 (2003 – 2022)

**TANJUNGPURBA HEALTH POLYTECHNIC  
DEPARTMENT OF NUTRITION  
Final Project, May 2023**

Fara Aulia Rahma

Overview of Vegetable and Fruit Consumption Patterns in Grade 9 Students  
at SMPN 1 Kota Agung

xv + 74 pages + 10 tables, 2 pictures, 15 attachments

**ABSTRACT**

In general, vegetables and fruits are sources of various vitamins, minerals and dietary fiber. Some vitamins, minerals contained in vegetables and fruits act as antioxidants or antidote to bad compounds in the body. According to Riskesdas data for 2018, as many as 95.5% of children aged >5 years in Indonesia consume <5 servings of fruits and vegetables. Meanwhile, the proportion of vegetable and fruit consumption in Lampung Province is 87.7%. According to data from the Central Bureau of Statistics 2020 (BPS, 2020), nationally, the combined consumption of fruits and vegetables is 209.89 grams per capita per day.

The type of research used in this research is descriptive. This study has five analytic variables consisting of the proportion of vegetable and fruit consumption, household availability, family income, mother's knowledge, and mother's sources of information. This research was conducted at SMPN 1 Kota Agung on April with a total population of 210 and a sample of 68 students.

The results of this study revealed that vegetable consumption behavior consisted of less 67.7% and sufficient 30.8% meanwhile, fruit consumption consisted of less 66.2% and sufficient 33.8%. Availability of vegetables in the household is not available 4.4% and available 95.6% while fruit availability is not available 26,5% and available 73,5%. Family income of students with income <IDR 2,432,001 was 91.2% and >IDR 2,432,001 was 8.8%. Mother's knowledge is lacking (<60%) 13.2%, sufficient 45.6% and good 41.2%. Mother's sources of information related to vegetable and fruit consumption through lecture media 29.4%, print media 7.4% and electronic media 83.2%.

The conclusion that can be drawn is that the pattern of consumption of vegetables and fruit in grade 9 students at SMPN 1 Kota Agung is still relatively low namely vegetables with a consumption proportion of 67.7% and fruit 4.4%, this is because there are so many children who do not like vegetables and fruit while in households vegetables and fruit are always available and mothers' knowledge is average. have sufficient knowledge. Ways to increase consumption patterns of vegetables and fruit are holding counseling activities, eating together at school after gymnastics or sports.

Keywords : consumption, vegetables, fruit, students  
Reading List : 59 (2003 – 2022)