

# **POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**

## **JURUSAN GIZI**

### **Tugas Akhir, Mei 2024**

Renanda Trihidayah

Gambaran Pola Konsumsi Sayur dan Buah Saat Puasa Pada Siswa Kelas 5 di Sekolah Dasar Negeri 3 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung Tahun 2024

xi + 84 Halaman + 17 tabel, 4 gambar, 10 lampiran

### **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. Rendahnya tingkat anak-anak dalam makan buah-buahan dan sayuran adalah hasil dari pola makan anak yang tidak stabil. Selain itu karena masyarakat saat ini sering mengonsumsi *fast food* dan *instan* yang rendah sayur-sayuran dan buah-buahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi sayur dan buah saat puasa pada siswa kelas 5 di SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung Tahun 2024.

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – April 2024 di SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai. Populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar kelas 5 di SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai Kota Bandar Lampung dengan metode sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu 46 siswa. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh siswa memiliki asupan serat sangat kurang 100% dan frekuensi konsumsi sayur dan buah tidak sesuai 100%. Sebaliknya siswa yang mengonsumsi sayur 73,9% dan buah 91,3% dalam jumlah porsi kurang. Sedangkan pengetahuan siswa yang kurang 43,5% dan 41,3% pengetahuan siswa cukup. Ketersediaan sayur 84,8% dan buah 60,5% di rumah siswa dalam rentang kadang – kadang tersedia, siswa memiliki preferensi konsumsi sayur 67,4% dan preferensi buah 89,2%.

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

Kata kunci : Anak Sekolah, Asupan Makanan, Konsumsi Buah dan Sayur

Daftar bacaan : 34 (2013-2024)

# **HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR**

## **NUTRITION DEPARTMENT**

**Final Project, Mei 2024**

**Renanda Trihidayah**

Description of Vegetable and Fruit Consumption Patterns During Fasting for Class 5 Students at SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai, Bandar Lampung City in 2024

xi + 84 pages + 17 tables, 4 pictures, 10 attachments

### **ABSTRACT**

Elementary school age children are a crucial period for good growth and development. Intake of balanced nutritious food is very important to ensure the healthy and active growth and development of children. The low rate of children eating fruit and vegetables is caused by children's unstable eating patterns. Apart from that, people nowadays often consume fast and instant foods that are low in vegetables and fruit. This research aims to determine the consumption patterns of vegetables and fruit during fasting among 5th grade students at SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai, Bandar Lampung City in 2024.

The research design used is descriptive research. This research was carried out in March – April 2024 at SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai. The population in this study were 5th grade elementary school children at SD Negeri 3 Bukit Kemiling Permai, Bandar Lampung City. The sample method used was purposive sampling, namely 46 students. The data analysis used in this research is univariate analysis.

The research results showed that all students had a fiber intake that was very less than 100% and the frequency of vegetable and fruit consumption did not match 100%. On the other hand, students who consume 73.9% of vegetables and 91.3% of fruit consume less portions. Meanwhile, 43.5% of students' knowledge was lacking and 41.3% of students' knowledge was sufficient. The availability of vegetables is 84.8% and fruit is 60.5% in students' homes in the sometimes available category. Students have a vegetable consumption preference of 67.4% and a fruit preference of 89.2%.

Schools need to provide nutritional counseling and education regarding the importance of consuming vegetables and fruit for health and the benefits of consuming vegetables and fruit and schools can also create programs for students to bring provisions with a balanced menu including vegetables and fruit every day. Parents need to motivate children to consume vegetables and fruit every day and provide vegetables and fruit at home for children to consume.

Keywords : School Children, Food Intake, Fruit and Vegetable Consumption

References : 34 (2013-2024)