

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2025

Tiara Adistia

**Gambaran Konsumsi Sayur, Buah dan Asupan Serat Pada Anak Sekolah di
SD Negeri 6 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025**

xi + 46 Halaman + 1 tabel, 2 gambar, 4 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. Kekurangan dalam asupan buah dan sayur dapat mengakibatkan kekurangan zat gizi dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, yang berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran konsumsi sayur, buah dan asupan serat pada anak sekolah di SD Negeri 6 Kotabumi. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Maret – April Tahun 2025 dengan populasi 48 siswa dengan mengambil sampel seluruh dari populasi. Pengumpulan data diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan form *food recall* 2 x 24 hours dan kuesioner. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan, frekuensi konsumsi sayur dengan kategori baik 9,5% dan kurang 90,5%. Frekuensi konsumsi buah dengan kategori baik 28,6% dan kurang 71,4%. Lalu asupan serat dengan kategori baik 0% dan kurang 100%. Pihak Sekolah perlu mengadakan edukasi tentang pentingnya sayur dan buah dengan melibatkan tenaga puskesmas terdekat, pihak sekolah dapat memasang media edukasi untuk membantu meningkatkan pemahaman siswa, pihak sekolah dapat mengadakan gerakan membawa bekal sayur dan buah bersama, Orang tua perlu menyediakan sayur dan buah dirumah untuk dikonsumsi anak dan memotivasi anak dengan membuat olahan sayur dan buah yang bervariasi agar anak tertarik mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.

Kata Kunci : Anak Sekolah, Konsumsi Sayur, Buah dan Asupan Serat
Daftar bacaan : 26 (2014 – 2023)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEPARTMENT
Final Project, June 2025

Tiara Adistia

Description of consumption of vegetables, fruit and fiber intake among school children at SD Negeri 6 Kotabumi, North Lampung Regency in 2025

xi + 46 page + 1 tabel, 2 picture, 4 attachment

ABSTRAK

Elementary school-age children are a very decisive period for good growth and development. Balanced nutritious food intake is very important to ensure healthy and active child growth and development. Deficiencies in fruit and vegetable intake can result in nutrient deficiencies and acid-base imbalances in the body, which have the potential to trigger various health problems such as heart disease, diabetes, and some types of cancer. The purpose of this study is to find out the picture of vegetable consumption, fruit and fiber intake in school children at SD Negeri 6 Kotabumi, North Lampung Regency in 2025.

This type of research is a descriptive research to find out the picture of vegetable consumption, fruit and fiber intake in school children at SD Negeri 6 Kotabumi. This research will be conducted in March – April 2025 with a population of 48 students by taking a sample of the entire population. Data collection was obtained through interviews using *the* 2 x 24 hours food recall form and questionnaire. The data analysis used in this study is univariate analysis.

The results of the study showed that the frequency of vegetable consumption in the good category was 9.5% and 90.5% less. The frequency of fruit consumption in the good category was 28.6% and 71.4% less. Then fiber intake with the categories of good 0% and less than 100%. The school needs to hold education about the importance of vegetables and fruits by involving the nearest health center, the school can install educational media to help increase student understanding, the school can hold a movement to bring fruit and vegetables together, parents need to provide vegetables and fruits at home for their children to consume and motivate children by making various processed vegetables and fruits so that children are interested in consuming vegetables and fruits every day.

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

References : 26 (2014 - 2024)