



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP  
NEGERI 157 JAKARTA TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**FIKA MUKAROMAH**

**1210714059**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

**2016**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP  
NEGERI 157 JAKARTA TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana**

**FIKA MUKAROMAH**

**1210714059**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

**2016**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fika Mukaromah  
NRP : 121 0714 059  
Tanggal : 21 Juni 2016

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia untuk dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 Juni 2016

Yang Menyatakan



(Fika Mukaromah)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fika Mukaromah  
NRP : 121 0714 059  
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 157 Jakarta Tahun 2016”**

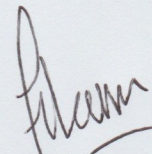
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 21 Juni 2016

Yang menyatakan,



(Fika Mukaromah)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fika Mukaromah

NRP : 12107140059


Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMP Negeri 157 Jakarta Tahun 2016.



Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


  
Apriningsih, SKM, MKM

Penguji I

  
Eflita Meiyetriani, SKM, MKM

Penguji II (Pembimbing)

  
  
Desak Nyoman Sithi, S.Kp., MARS  
Dekan

  
Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 21 Juni 2016

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA SMP NEGERI 157 JAKARTA TAHUN 2016

Fika Mukaromah

## Abstrak

Perubahan gaya hidup remaja dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur mengandung banyak vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Banyak remaja yang masih kurang untuk mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu terdiri 2-3 porsi buah dan 3-5 porsi untuk sayuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor – faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 157 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan april sampai bulan mei 2015 di SMP Negeri 157 Jakarta dengan menggunakan responden sebanyak 160 siswa dan siswi kelas 8. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dan wawancara dengan menggunakan form *Food Frequency Questionnaire* - semi kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 26,3% responden yang mengonsumsi buah dan sayur memenuhi anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Dari hasil bivariat menggunakan uji *chi-square* terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ( $p= 0,000$  ;  $OR= 5,28$ ) dan pengaruh orang tua ( $p= 0,022$ ;  $OR= 2,45$ ) dengan konsumsi buah dan sayur. Diharapkan orang tua dapat memperkenalkan berbagai jenis buah dan sayuran sejak dini, sehingga tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur dapat membaik di masa berikutnya.

**Kata kunci** : konsumsi buah, konsumsi sayur, pengetahuan, ketersediaan, keterpaparan media massa

**FACTORS RELATED WITH THE CONSUMPTION OF FRUIT  
AND VEGETABLES AND ADOLESCENT SMP NEGERI 157  
JAKARTA 2016**

**Fika Mukaromah**

**Abstract**

Changes of adolescent's lifestyle may affect the consumption of fruits and vegetables. Fruits and vegetables themselves contain much vitamins and minerals that are useful for the growth and development of adolescent. A lot of adolescent consume less fruits and vegetables as recommended by the General Guidelines for Balanced Nutrition that consists of 2-3 servings of fruit and 3-5 servings of vegetables. This study aims to determine the factors related with fruit and vegetable consumption among adolescents or students at SMP Negeri 157 Jakarta. This study used cross sectional design conducted in April until May 2015 at SMP Negeri 157 Jakarta with 160 female students as respondent. Technique of collecting data using questionnaires which filled out by the respondents and interviews using Food Frequency Questionnaire form a semi-quantitative. The result showed that 26.3% of respondents who consumed fruits and vegetables meet the recommendations of the General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS). The result of the bivariate by using chi-square test was that there is a significant relevancy between knowledge of nutrition ( $p = 0.000$ ; OR = 5.28) and parental influence ( $p = 0.022$ ; OR = 2.45) with the consumption of fruits and vegetables. Therefore, parents are expected to educate their children how important of consuming fruits and vegetables early.

**Keywords** : fruit consumption, vegetable consumption, knowledge, availability, mass media exposure

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat, ridho, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat memberi kekuatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 157 Jakarta Tahun 2016” diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) Ilmu Gizi pada Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama mengerjakan skripsi ini, yaitu:

1. Pembimbing saya, Ibu Eflita Meiyetriani, SKM, MKM atas waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi bimbingan, kritik, dan masukan terhadap penyusunan skripsi ini.
2. Seluruh dosen dan staf program studi ilmu gizi, UPN “Veteran” Jakarta yang selama 4 tahun ini telah mengajar, membimbing dan membantu dalam kegiatan perkuliahan.
3. Keluarga Saya, Bapak Muhadi, Ibu Anisah dan Adik Fani Mudawamah yang selalu mendukung saya. Terima kasih atas nasihat, kasih sayang, doa dan supportnya.
4. Teman dan orang terdekat saya, Muhamad Zaelani, Yuliana Saputri, Ridjiki Puput, dan Ismasita. Terima kasih atas waktu, usaha, motivasi dan bantuannya selama penulisan skripsi ini.
5. Dan pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan saran, kritik dan arahan dari segala pihak untuk penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 21 Juni 2016

Penulis

Fika Mukaromah



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Pertanyaan Penelitian.....	5
I.4 Tujuan Penelitian .....	6
I.5 Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Perilaku Makan Pada Remaja.....	8
II.2 Buah Dan Sayur.....	9
II.3 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah Dan Sayur.....	13
II.4 Kerangka Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
III.1 Kerangka Konsep .....	20
III.2 Definisi Operasional .....	22
III.3 Hipotesis.....	24
III.4 Desain Penelitian.....	24
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	25
III.6 Populasi dan Sampel .....	25
III.7 Etika Penelitian .....	27
III.8 Teknik Pengumpulan Data .....	28
III.9 Cara Pengumpulan Data.....	29
III.10 Teknik Pengolahan Data .....	30
III.11 Teknik Analisis Data.....	33
III.12 Uji Validitas dan Reabilitas .....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	38
IV.1 Gambaran Sekolah SMP Negeri 157 Jakarta.....	38
IV.2 Hasil Univariat .....	39
IV.3 Hasil Bivariat .....	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V PENUTUP.....	60
V.1 Kesimpulan .....	60
V.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori .....	19
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	21

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
Tabel 2	Besar Minimal Sampel Minimum Berdasarkan Penelitian Sebelumnya .....	27
Tabel 3	Perhitungan FFQ .....	31
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Kuesioner .....	36
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur .....	39
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Preferensi Buah dan Sayur .....	40
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Buah dan Sayur yang disukai .....	41
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi .....	42
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	42
Tabel 11	Distribusi Responden Berdasarkan Uang Jajan.....	43
Tabel 12	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu .....	44
Tabel 13	Distribusi Responden Berdasarkan Keterpaparan Media Massa.....	44
Tabel 14	Distribusi Responden Berdasarkan Pengaruh Orang Tua .....	45
Tabel 15	Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Ketersediaan Buah dan Sayur di rumah .....	45
Tabel 16	Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi Ketersediaan Buah dan Sayur di sekolah.....	46
Tabel 17	Analisis Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Konsumsi Buah dan Sayur...	46
Tabel 18	Analisis Hubungan Antara Preferensi Buah dan Sayur Dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	48
Tabel 19	Analisis Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	49
Tabel 20	Analisis Hubungan Antara Uang Jajan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	51
Tabel 21	Analisis Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	52
Tabel 22	Analisis Hubungan Antara Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	53
Tabel 23	Analisis Hubungan Antara Pengaruh Orang Tua Dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	54
Tabel 24	Analisis Hubungan Antara Persepsi Ketersediaan Buah dan Sayur dirumah dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	56
Tabel 25	Analisis Hubungan Antara Persepsi Ketersediaan Buah dan Sayur disekolah dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang.....	13
Gambar 2	Perhitungan Sampel.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Kartu Bimbingan Penelitian
- Lampiran 5 Berita Acara
- Lampiran 6 Kuesioner
- Lampiran 7 Form *Food Frequency Questionnaire*