

**GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI SAYUR PADA
SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA**

KARYA TULIS ILMIAH



SILVIA FRANSISKA

P01031119152

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2022

**GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI SAYUR PADA
SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



SILVIA FRANSISKA

P01031119152

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur
Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung
Morawa

Nama Mahasiswa : Silvia Fransiska

Nomor Induk Mahasiswa : P01031119152

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Ginta Sihahan, DCN, M.Kes

Anggota Penguji I



Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Osilda Martony, SKM, M.Kes

NIP : 196403121987031003

Tanggal Lulus : 20 Juni 2022

ABSTRAK

SILVIA FRANSISKA “**GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI SAYUR PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA**” (DIBAWAH BIMBINGAN ERLINA NASUTION).

Sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Kekurangan konsumsi sayur juga bisa berdampak bagi kesehatan seperti menimbulkan gangguan penglihatan, meningkatkan kolesterol darah, obesitas, kanker kolon, sembelit, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Tujuan Penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi sayur pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021–Juni 2022. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan observasional dengan desain deskriptif. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 59 Siswi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data dianalisa secara univariat dengan menggunakan statistik deskriptif yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39,0% siswi memiliki pengetahuan yang baik, 32,2% siswi memiliki pengetahuan cukup dan 28,8% siswi memiliki pengetahuan kurang tentang konsumsi sayur. Diharapkan adanya sosialisasi dari pihak sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Morawa tentang manfaat konsumsi sayur karena masih adanya siswi yang belum mengetahui tentang pentingnya konsumsi sayur sehingga dengan mempelajari pentingnya konsumsi sayur bagi siswi dapat meningkatkan kesadaran dalam mengonsumsi sayur.

Kata Kunci : Pengetahuan, Konsumsi Sayur, Siswi

ABSTRACT

SILVIA FRANSISKA "DESCRIPTION OF GRADE XI STUDENTS' KNOWLEDGE ABOUT VEGETABLE CONSUMPTION IN SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA" (CONSULTANT: ERLINA NASUTION).

Vegetables are a source of food that is rich in vitamins and minerals and is very beneficial for the body for health, development, and growth. Inadequate vegetable intake can have a negative impact on health such as the appearance of visual disturbances, elevated blood cholesterol levels, obesity, colon cancer, constipation, and a decreased immune system. The purpose of this study was to describe the knowledge of grade XI students about vegetable consumption at SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

This research was conducted at SMA Negeri 1 Tanjung Morawa in October 2021–June 2022. This study was an observational study designed with a descriptive design, and examined 59 female students who were obtained through simple random sampling technique. Research data were collected through questionnaires and analyzed univariately using descriptive statistics and presented in a frequency distribution table.

Through the research, it was found that 39.0% of students had knowledge in the good category, 32.2% of students had knowledge in the fair category and 28.8% of students had knowledge in the poor category about vegetable consumption. SMA Negeri 1 Tanjung Morawa is expected to hold a socialization about the benefits of consuming vegetables, because some students do not know about the importance of vegetable consumption, thus students' awareness of the importance of vegetable consumption can increase.

Keywords: Knowledge, Vegetable Consumption, Students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa”**.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan serta nasehat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukkan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukkan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Agus Setyawan dan Tiaman Simamora selaku orang tua tercinta serta Rocky Fransena Aji dan Tri Handayani selaku saudara/i saya yang senantiasa memberikan dukungan moral dan kasih sayang serta doa-doa yang tidak terbatas.
6. Teman-teman satu bimbingan dan seperjuangan angkatan 2019 yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dari semua pihak dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga apa yang telah ditulis dapat menambah pengetahuan bagi kita semua.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja Putri	5
B. Pengetahuan	5
C. Konsumsi Sayur.....	9
D. Kerangka Konsep	14
E. Definisi Operasional	15
BAB III.....	16
METODOLOGI PENELITIAN.....	16
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
B. Jenis dan Desain Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel.....	16
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	17
E. Pengolahan dan Analisis Data	18
BAB IV	20
HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	20
B. Gambaran Karakteristik Sampel	20
1. Umur.....	20
2. Pendidikan Ayah.....	21
3. Pekerjaan Ayah	21
4. Pendidikan Ibu	22

5. Pekerjaan Ibu.....	24
C. Pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang konsumsi sayur	24
BAB V	27
KESIMPULAN DAN SARAN	27
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Definisi Operasional	15
2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur.....	20
3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ayah.....	21
4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ayah	22
5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu	23
6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu	24
7. Tabel pengetahuan	25

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	14
2. Dokumentasi Penelitian.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Master Tabel.....	31
2. Master Tabel Kuesioner	34
3. Hasil Pengolahan Data.....	37
4. Bukti Bimbingan.....	39
5. Jadwal Penelitian.....	41
6. Perencanaan Biaya	42
7. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian	43
8. Kuesioner Penelitian.....	44
9. Surat Pernyataan.....	48
10. Daftar Riwayat Hidup.....	49
11. Surat Izin Penelitian.....	50
12. Surat Balasan Penelitian	51
13. Dokumentasi Penelitian	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu berusia antara 10-19 tahun yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat (Widyastuti, dkk., 2009). Menurut (Soetjiningsih, 2007) dalam (Mail et al., 2020) Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial.

Gaya hidup remaja yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji (*fast food*), mengonsumsi gula tambahan, lemak dengan jumlah yang berlebihan daripada mengonsumsi sayur (Ramadhani & Hidayati, 2017). Makanan *fast food* pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori (terutama lemak dan gula sederhana), tinggi garam, bumbu masak, zat pengawet dan pewarna serta rendah serat. Jika hal ini dibiasakan akan mengawali terjadinya penyakit degenerative (Setyawati & Rimawati, 2016).

Konsumsi sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. (Hermina & S, 2016). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram perhari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi sayur di Indonesia untuk hidup sehat sejumlah 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Yanto et al., 2020).

Sedangkan berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur 10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur sangat tinggi, yaitu mencapai 96,4%. Sebanyak 97,1% penduduk kurang

mengonsumsi sayur. Remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur (98,4%).

Sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh (Kemenkes, 2014). Sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh (Mahmudah & Sari, 2020).

Menurut penelitian (Muna & Mardiana, 2019) Kurang konsumsi sayur juga bisa berdampak bagi kesehatan seperti menimbulkan gangguan penglihatan, meningkatkan kolesterol darah, risiko kegemukan, kanker kolon, sembelit, dan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, dampak kesehatan lainnya jika tubuh kekurangan konsumsi sayur tubuh akan berisiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, diabetes, hipertensi, *overweight* dan obesitas. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, menunjukkan prevalensi overweight pada usia 13-15 tahun adalah 2,5% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 1,4% (Riskesdas, 2010).

Sayuran memiliki manfaat yang dahsyat bagi kesehatan yakni mampu menurunkan kolesterol, kadar gula, mencegah penyebab sel kanker, menyembuhkan luka lambung, sebagai antibiotik, mengurangi serangan rematik, mencegah diare, tekanan darah tinggi, menyembuhkan rasa sakit kepala, menyehatkan kulit dan lain sebagainya (Moehji, 2017).

Pengetahuan tentang sayur terutama mengenai manfaat dan anjuran konsumsi sayur berbanding lurus dengan konsumsi sayur pada remaja. Ketika remaja tahu mengenai manfaat jumlah sayur yang harus dikonsumsinya maka remaja akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsinya sehingga meningkatkan konsumsi buah dan sayurnya (Fibrihirzani, 2012).

Menurut hasil penelitian Evans, dkk., (2012), Remaja putri dengan pengetahuan kategori "kurang" memiliki jumlah rata-rata konsumsi sayur

yang kurang dibandingkan dengan remaja putri dengan pengetahuan kategori “baik”. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan dimana tingkat pengetahuan gizi yang rendah diikuti dengan kurangnya konsumsi sayur dan buah siswa.

Ramussen, dkk. (2006), menyebutkan faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur pada remaja dipengaruhi oleh faktor orang tua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur di rumah.

SMA Negeri 1 Tanjung Morawa adalah salah satu SMA Negeri yang ada di Kecamatan Tanjung Morawa, sehingga menjadi sekolah favorit di Kecamatan Tanjung Morawa. Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Oktober 2021 dengan memberikan kuesioner pada 30 Siswi kelas XI, 33% diantaranya tidak suka mengonsumsi sayur, 27% diantaranya mengonsumsi sayur hanya sekedar saja.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi sayur pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

2. Tujuan Khusus

Menilai pengetahuan konsumsi sayur siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran pengetahuan konsumsi sayur.

2. Bagi Sekolah

Memberikan gambaran dan masukan bagi masyarakat sekolah mengenai pentingnya manfaat mengonsumsi sayur.

3. Bagi siswi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa pentingnya untuk meningkatkan konsumsi sayur.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Definisi Remaja

Kata remaja berasal dari bahasa Inggris “teenager” yakni manusia usia 13-19 tahun. Remaja dalam bahasa latin yaitu adolescence yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Ali, 2009). Masa remaja menurut Mappiare (dalam Mohammad Ali, dkk, 2009:9) berlangsung antara umur 12- 21 tahun bagi wanita, rentang remaja tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Fhadila, 2017).

Menurut (Soetjiningsih, 2007) dalam (Mail et al., 2020) Kata remaja berasal dari bahasa Inggris “teenager” yakni manusia usia 13-19 tahun. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan pendengaran (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, maka dari itu perilaku yang didasari dengan pengetahuan dan kesadaran akan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari ilmu pengetahuan dan kesadaran (Notoatmodjo, 2003) dalam (Retnaningsih, 2016).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2007) dalam (Retnaningsih, 2016), yaitu :

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-

formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam (Retnaningsih, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu.

b. Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan

menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

4. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) dalam (Retnaningsih, 2016), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

C. Konsumsi Sayur

1. Definisi Konsumsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata konsumsi adalah tindakan seseorang untuk mengurangi kegunaan suatu benda, baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk pemuasan terakhir dari kebutuhannya. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih difokuskan pada bahan makanan, khususnya sayur dan buah. Oleh karena itu, perilaku konsumsi merupakan kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan bahan pangan sayur agar terpenuhi kecukupan gizinya.

2. Definisi Sayur

Sayur merupakan unsur nutrisi yang penting karena merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi proses metabolisme tubuh (Alberta et al., 2020). Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh (Mahmudah & Sari, 2020).

3. Penggolongan Sayur

Menurut Astawan (2008) dalam (Putra, 2016), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

- 1) Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk dan bayam.

- 2) Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
- 3) Sayuran buah seperti terong, cabe, timun dan tomat.
- 4) Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
- 5) Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
- 6) Sayuran umbi seperti kentang dan bawang

4. Manfaat dan Kandungan Sayur

Meskipun rasanya tidak lezat bahan makanan hewani, namun sayuran perlu dikonsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap sehat karena didalamnya tidak hanya mengandung zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh seperti berbagai macam vitamin dan mineral. Beberapa sayuran juga memiliki manfaat yang dahsyat bagi tubuh yakni mampu menurunkan kolesterol, kadar gula, mencegah penyebab sel kanker, menyembuhkan luka lambung, sebagai antibiotik, mengurangi serangan rematik, mencegah diare, menyembuhkan rasa sakit kepala dan lain sebagainya (Moehji, 2017).

Karoten dan vitamin C yang terdapat pada sayuran berperan penting sebagai antioksidan untuk mengatasi serangan radikal bebas yang menyebabkan terjadinya kanker. Sayuran juga mengandung serat pangan yang tinggi untuk mencegah sembelit, diabetes mellitus, kanker kolon, tekanan darah tinggi dan lain-lain (Yuliarti, 2008).

Menurut Rubatzky tahun 1998 dalam Farisa tahun 2012, berdasarkan kandungan gizi utama sayuran dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut :

- a. Sumber Karbohidrat seperti kentang, jagung dan sayuran hijau.
- b. Sumber Lemak seperti biji matang, beberapa kacang-kacangan dan cucurbit (labu-labuan).
- c. Sumber Protein seperti kapri, kacang-kacangan, jagung manis, dan kubis-kubisan.
- d. Sumber Provitamin A seperti wortel, ubi jalar (berdaging kuning atau jingga), cabai merah, kapri, sayuran daun hijau, dan kacang hijau.

- e. Sumber Vitamin C seperti kubis-kubisan, tomat, biji kacang muda, dan berbagai sayuran daun.
- f. Sumber Mineral seperti kubis-kubisan dan sebagian besar sayuran daun lainnya (Nirmala, 2018).

5. Konsumsi Sayur yang Dianjurkan

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur.

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014).

6. Dampak Kurang Konsumsi Sayur

Contento (2010) menyebutkan bahwa kurang konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit (Muthmainah et al., 2019).

Kurangnya konsumsi sayur juga dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu, tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat

kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke. 6 Selain itu, kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah, dan kanker (Herman et al., 2020).

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Ruwaidah (2007), antara lain:

1. Masalah BAB

Buah dan sayur sangat kaya akan serat yang membantu kelancaran buang air besar (BAB). Sehingga, saat tubuh kekurangan sayur, tubuh bisa terkena konstipasi, wasir, dan masalah pencernaan lain. Tentunya bukan hal menyenangkan saat pencernaan tak lancar.

2. Kurang vitamin dan mineral

Saat tubuh kekurangan vitamin dan mineral, akan menyebabkan gusi sering berdarah tanpa sebab, anemia, pembuluh darah pecah, susah berpikir, serta detak jantung tidak beraturan.

3. Tekanan darah tinggi

Pola makan yang tinggi sodium tapi kurang sayur akan membuat tekanan darah meningkat, memiliki resiko untuk menderita sakit kepala terus menerus, resiko strok, resiko sakit jantung dan berbagai penyakit lainnya.

4. Resiko kanker meningkat

Menurut American Institute for Cancer Research (AICR), tidak ada satu makanan yang bisa melindungi diri dari kanker. Namun, pola makan kaya akan sayur bisa mengurangi resiko kanker. Antioksidan dalam sayur dan buah, seperti vitamin E, vitamin C, dan karotenoid mengurangi risiko kanker dengan

melindungi sel sehat tubuh dari radikal bebas. Studi lain melihat adanya keterkaitan erat antara konsumsi lemak (dalam berbagai bentuk) dengan kanker.

5. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel.

6. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Sayur kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imun sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker.

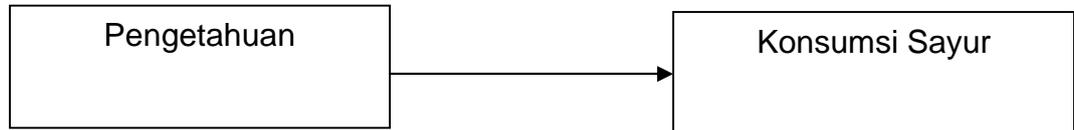
7. Meningkatkan resiko kegemukan

Kurang konsumsi sayur dapat meningkatkan risiko dan kegemukan pada seseorang. Sayur berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan (Safari, 2019).

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur

Menurut Ramussen (2006) Faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur pada remaja dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur di rumah. Perilaku konsumsi sayur pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor umur, jenis kelamin, preferensi/ kesukaan terhadap sayur, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur di rumah serta pengaruh orangtua dan teman sebaya (Ramussen, dkk., 2011 dalam (Ramadhani & Hidayati, 2017)

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

Variabel bebas yaitu pengetahuan sedangkan variabel terikat yaitu konsumsi sayur

E. Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi	Skala
1.	Pengetahuan konsumsi sayur	<p>Segala sesuatu yang diketahui murid SMA terutama remaja putri kelas XI tentang Pengetahuan Konsumsi Sayur.</p> <p>Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebanyak 20 pertanyaan dengan skor tertinggi 3 dan skor terendah 1. Selanjutnya diklasifikasi berdasarkan jumlah skor yang diperoleh, menjadi 3 klasifikasi, yaitu :</p> <p>Dengan ketentuan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kategori Baik 47- Kategori Cukup 33-46- Kategori Kurang 32	Ordinal

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2021 – Juni 2022. Survey pendahuluan dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2021. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni 2022.

B. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis Penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan deskriptif yaitu suatu penelitian untuk mempelajari tentang pengetahuan konsumsi sayur pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa yang berjumlah 144.

2. Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *Simple Random Sampling*.

Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus:

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{144}{1 + 144 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{144}{1 + 1,44}$$

$$n = \frac{144}{2,44}$$

$$n = 59,01 \quad \text{digenapkan menjadi } n = 59$$

Keterangan :

N : Jumlah populasi

n : Jumlah Sampel

d : Tingkat ketepatan yaitu 10% (0,1)

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara acak sederhana (*Simple Random Sampling*), dengan prosedur sebagai berikut :

- Buat gulungan kertas sebanyak populasi, yaitu 144
- Tulis angka disetiap kertas, lalu gulung guntingan kertas
- Masukkan kedalam kotak
- Kemudian acak gulungan kertas tersebut
- Ambil gulungan kertas sebanyak sampel, yaitu 59
- Angka yang tertera di kertas terpilih sebagai sampel

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data primer adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan langsung dari objek penelitian, terdiri dari:
 - a. Data identitas sampel (nama, umur, kelas) yang diperoleh dari wawancara langsung dengan mengisi form identitas sampel.
 - b. Data pengetahuan mengenai konsumsi sayur diperoleh dengan alat bantu kuesioner dalam bentuk pertanyaan.

Cara pengumpulan data:

Melakukan angket kepada siswi yang terpilih menjadi sampel dengan pengisian kuesioner.

- 1) Sampel memperoleh kuisisioner yang akan diisi.
- 2) Menjelaskan cara pengisian kuisisioner.
- 3) Sampel dipersilahkan untuk menjawab semua pertanyaan yang ada di dalam kuisisioner tanpa terkecuali.
- 4) Setelah selesai dijawab, dikumpulkan kembali kepada

peneliti atau enumerator.

- 5) Kuisisioner yang telah diisi dicek kembali, jangan sampai ada yang tidak terisi.

2. Data sekunder.

Data sekunder adalah beberapa data yang didapatkan dari pihak sekolah di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa meliputi gambaran umum lokasi penelitian dan data siswi kelas XI yang ada di sekolah tersebut.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. Data Identitas

Data identitas sampel (nama, umur, kelas) yang diperoleh dari wawancara langsung dengan mengisi form identitas sampel di kuisisioner yang tersedia.

b. Data pengetahuan

Data pengetahuan diperoleh dari teknik wawancara langsung pada sampel dengan cara mengisi kuisisioner sebanyak 20 pertanyaan dengan skor tertinggi 3 dan skor terendah 1 yang akan dijumlahkan dari seluruh pertanyaan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$= \frac{\text{Total skor tertinggi} - \text{Total skor terendah}}{\text{Kategori}}$$

$$= \frac{60 - 20}{3}$$

3

$$= 13,33$$

$$= 13 \text{ (Kelas Interval)}$$

Selanjutnya klasifikasikan berdasarkan jumlah skor yang diperoleh menjadi 3 klasifikasi yaitu :

- 1) Kategori Baik 47
- 2) Kategori Cukup 33-46
- 3) Kategori Kurang 32

2. Analisis data

Data dianalisis secara deskriptif. Analisis ini digunakan untuk menilai gambaran pengetahuan konsumsi sayur siswi kelas XI. Kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menjelaskan bagaimana gambaran pengetahuan konsumsi sayur pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 Tanjung Morawa adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri yang berlokasi di Provinsi Sumatera Utara Kabupaten Deli Serdang dengan alamat Jln. Sultan Serdang Pasar VIII No. 151 Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa. SMA Negeri 1 Tanjung Morawa berdiri sejak tahun 1980 telah memberikan mutu pendidikan dan selalu ikut aktif dalam meningkatkan kegiatan-kegiatan yang pada prinsipnya untuk meningkatkan mutu pendidikan, memiliki Jenjang Akreditasi A. Sekolah ini dipimpin oleh Plt Kepala Sekolah Insan Kamil, S.Pd dan dibantu oleh 54 orang guru.

Sekolah ini memiliki sarana dan prasarana antara lain: 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang wakil kepala sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang tata usaha, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang serba guna/aula, 27 ruang kelas, 4 ruang laboratorium (fisika, kimia, biologi, komputer), 1 ruang media, 1 ruang UKS, 1 ruang BK, mushola, lapangan volly, basket dan badminton yang biasa digunakan siswa/i untuk kegiatan ekstrakurikuler. Proses belajar mengajar dilakukan pada pagi hari.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Umur

Umur adalah lamanya waktu menjalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang yang diukur dengan patokan skala tahun. Distribusi frekuensi siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Distribusi Sampel Menurut Umur

Umur (tahun)	N	%
16	6	10,2
17	48	81,3
18	5	8,5
Total :	59	100

Hasil penelitian menunjukkan sampel rata-rata terbanyak usia (17 tahun) yaitu 48 orang (81,3%). Umur paling rendah adalah umur 16 tahun dengan jumlah 6 orang (10,2%). Penelitian ini umur paling tinggi dengan usia 18 tahun dengan jumlah 5 orang (8,5%)

2. Pendidikan Ayah

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan suatu kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Dalam penelitian ini, tingkatan pendidikan yang digunakan adalah SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi (PT)/ S1. Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ayah disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ayah

Pendidikan Ayah	N	%
SD	4	6,8
SMP	7	11,9
SMA	40	67,8
S1	8	13,5
Total	59	100

Pendidikan ayah paling banyak adalah SMA sebanyak 40 orang (67,8%), S1 sebanyak 8 orang (13,5%), SMP sebanyak 7 orang (11,9%) dan paling sedikit adalah SD yaitu 4 orang (6,8%).

Menurut penelitian (Marmi, 2013), tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Semakin tinggi pendidikan orang tua maka pengetahuannya tentang konsumsi sayur akan lebih baik dari yang berpendidikan rendah. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan lebih memahami dan memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi keluarga sehari-hari.

3. Pekerjaan Ayah

Pekerjaan adalah merupakan salah satu sumber penghasilan bagi tiap keluarga. Dimana penghasilan yang dapat dijadikan pokok kehidupan, sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan nafkah

berdasarkan pendidikan yang dilaksanakan oleh seseorang, maka orang tersebut dapat memperoleh pengalaman kerja yang lebih banyak dari sebelumnya. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan ayah dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan ayah

Pekerjaan Ayah	N	%
PNS	8	13,6
Buruh	15	25,4
Petani	2	3,4
Karyawan Swasta	24	40,7
Wirausaha	9	15,3
Tidak bekerja	1	1,7
Total	59	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa pekerjaan ayah yang paling banyak adalah sebagai karyawan swasta sebanyak 24 orang (40,7%), buruh sebanyak 15 orang (25,4%), dan yang paling sedikit adalah tidak bekerja yaitu 1 orang (1,7%).

Pekerjaan erat kaitannya dengan pendapatan Ayah yang merupakan salah satu faktor untuk menentukan kuantitas dan kualitas makanan. Status sosial dan ekonomi pada suatu keluarga berpengaruh pada daya beli bahan pangan. Pada keluarga dengan sosial ekonomi yang memadai akan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi pada tingkat keluarga sehingga dapat mewujudkan status gizi yang baik (Adriani dan Bambang, 2013).

4. Pendidikan Ibu

Dalam penelitian ini, tingkatan pendidikan yang digunakan adalah SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi (PT)/ S1. Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ibu disajikan pada tabel 5:

Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan pendidikan ibu

Pendidikan Ibu	N	%
SD	5	8,5
SMP	9	15,3
SMA	36	61,0
S1	9	15,2
Total	59	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa pendidikan ibu paling banyak adalah SMA sebanyak 36 orang (61,0%) dan paling sedikit adalah SD yaitu 5 orang (8,5%).

Menurut (Susanti, 2015), tingkat pendidikan akan mempengaruhi pola konsumsi makanan melalui cara pemilihan bahan makanan. Orang tua yang berpendidikan tinggi memiliki potensi untuk memilih makanan yang lebih baik dalam hal kualitas dan kuantitas dibandingkan orang tua yang berpendidikan lebih rendah. Seperti Penelitian yang dilakukan (Ramezankhani et al., 2016), menyatakan bahwa terdapat asosiasi yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dan kemampuan mengonsumsi buah dan sayur remaja. Frekuensi konsumsi buah dan sayur tinggi pada ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi.

Sejalan dengan penelitian (Ansem et al., 2014), dalam indikator sosial ekonomi, tingkat pendidikan (khususnya ibu) diketahui sebagai faktor paling kuat dan paling konsisten dalam memprediksi perilaku sehat. Selain karena ibu berperan dalam menyediakan makanan dalam keluarga, tingkat pendidikan ibu juga berdampak pada perilaku diet anggota keluarga lain dan berdampak pada ketersediaan makanan di rumah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja dengan ibu berpendidikan tinggi, sayur selalu tersedia saat makan. Pengetahuan yang baik, dukungan keluarga serta kesadaran terhadap kesehatan pada orang tua dengan pendidikan tinggi mampu mendorong anaknya dalam memprioritaskan buah dan sayur dibandingkan makanan lain yang tidak sehat (Asih Anggraeni & Sudiarti, 2018).

5. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan orang tua merupakan indikator keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Pekerjaan yang dilakukan orang tua akan memperoleh upah atau pendapatan. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan ibu dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan ibu

Pekerjaan Ibu	N	%
PNS	9	15,3
Ibu rumah tangga	36	61,0
Karyawan Swasta	14	23,7
Total	59	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa pekerjaan ibu yang paling banyak adalah sebagai ibu rumah tangga sebanyak 36 orang (61,0%) dan yang paling sedikit adalah karyawan swasta yaitu 14 orang (23,7%).

Menurut penelitian (Rosidi & Sulistyowati, 2012), pekerjaan ibu merupakan kegiatan melakukan pekerjaan dengan maksud memperoleh atau membantu memperoleh penghasilan atau keuntungan. Besar pendapatan yang diterima individu akan dipengaruhi oleh jenis pekerjaan yang dilakukan. Pendapatan termasuk variabel yang sering digunakan sebagai indikator dalam mengukur kelas sosial. Semakin tinggi pendapatan semakin makmur, sejahtera dan dihargai di masyarakat. Seringkali pendapatan yang tinggi diikuti dengan pengeluaran yang tinggi termasuk pola konsumsi sayur. Peningkatan pendapatan akan meningkatkan pula perhatian terhadap kandungan gizi makanan yang akan dikonsumsi sehingga kualitas konsumsi pangan meningkat.

C. Pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang konsumsi sayur

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera yang dimiliki manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian

besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk sebuah tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan merupakan faktor yang diperlukan untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat (Farisa, 2012).

Tabel 7. Pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang konsumsi sayur

Kategori	N	%
Baik	23	39,0
Cukup	19	32,2
Kurang	17	28,8
Total	59	100

Dari hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang konsumsi sayur dapat diketahui dari 59 Siswi didapat 23 siswi yang berpengetahuan baik (39,0%), 19 siswi yang berpengetahuan cukup (32,2%) dan 17 siswi yang berpengetahuan kurang (28,8%). Frekuensi terbanyak berada di kategori baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Andrika dan Cristianto, 2015 dalam Liasih & Rohani, 2019) yang menyatakan bahwa diketahui 13 orang (13,68%) kurang pengetahuan tentang asupan sayur, sedangkan 82 orang (86,32%) baik pengetahuan tentang asupan sayur. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Annur, 2014) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayuran.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kristjansdottir et al., 2006), yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang sayur terutama mengenai manfaat dan anjuran konsumsi sayur dapat meningkatkan konsumsi sayur pada individu. Ia juga mengatakan bahwa pengetahuan tentang sayur dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mempersiapkan sayur untuk dikonsumsi sehingga akan meningkatkan jumlah konsumsi sayur pada individu. Ketika remaja tahu mengenai jumlah sayur yang harus dikonsumsinya maka individu kemudian akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsinya sehingga meningkatkan konsumsi

sayurnya (Muna, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ternyata masih ada yang memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai Pengetahuan Konsumsi Sayur. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan dan pendidikan Pengetahuan Konsumsi Sayur. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan konsumsi sayur pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa tahun 2022. Dapat diambil keputusan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa tentang konsumsi sayur dapat diketahui bahwa dari 59 siswi kelas XI yang memiliki pengetahuan baik didapat 23 siswi (39,0%)
2. Pengetahuan Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa tentang konsumsi sayur dapat diketahui bahwa dari 59 siswi kelas XI yang memiliki pengetahuan cukup didapat 19 siswi (32,2%)
3. Pengetahuan Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa tentang konsumsi sayur dapat diketahui bahwa dari 59 siswi kelas XI yang memiliki pengetahuan kurang didapat 17 siswi (28,8%)

B. Saran

1. Perlu adanya sosialisasi dari pihak sekolah tentang konsumsi sayur karena masih adanya siswi yang belum mengetahui tentang pentingnya konsumsi sayur sehingga dengan mempelajari manfaat konsumsi sayur, siswi dapat mengubah pola makan yang baik agar dapat terhindar dari penyakit degeneratif.
2. Diharapkan remaja SMA Negeri 1 Tanjung Morawa agar lebih memperhatikan pola makan yang baik dan teratur sesuai dengan kebutuhan konsumsi sayur pada siswi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberta, L. T., Barzani, N. Z., & Ambarwati, R. (2020). *Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah (Studi deskriptif di SMA Negeri 3 Surabaya)*. 1–5.
- Annur, D. R. (2014). *Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 19 Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Ansem, W. J. C. Van, Schrijvers, C. T. M., Rodenburg, G., & Mheen, D. Van De. (2014). Maternal Educational Level and Children's Healthy Eating Behaviour: Role of the Home Food Environment (Cross-Sectional Results from the INPACT Study). *Pediatric Behavioral Nutrition Factors and Physical Activity*, 197–220.
- Asih Anggraeni, N., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. In *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 17–23.
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50.
- Herminalina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10.
- Kristjansdottir, A. G., Thorsdottir, I., De Bourdeaudhuij, I., Due, P., Wind, M., & Klepp, K.-I. (2006). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Determinants of fruit and vegetable intake among 11-year-old schoolchildren in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1–9.
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA Negeri 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 38–44.

- Mahmudah, U., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 155.
- Muna, N. I. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang)*. Universitas Negeri Semarang.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.
- Muthmainah, F. N., Khomsan, A., Riyadi, H., Prasetya, G., Masyarakat, D. G., Manusia, F. E., & Bogor, I. P. (2019). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 178–187.
- Nirmala, G. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi tentang Sayur Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Porsi Konsumsi Sayur Anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemiri. In *Skripsi*.
- Putra, W. K. (2016). *Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran pada Anak Sekolah Dasar (Studi Kasus pada SDN Sekaran 1 dan SD Negeri Pekunden Semarang)*. Universitas Negeri Semarang.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 45–58.
- Ramezankhani, A., Tavassoli, E., Heydarabadi, A. B., Alidosti, M., & Gharlipour, Z. (2016). Investigation of the knowledge and skill of proper consumption of fruit and vegetables among shahrekord adolescent girls. *International Journal of Pediatrics*, 4(10), 3699–3707.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Alat Pelindung Telinga Dengan Penggunaannya Pada Pekerja Di PT. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(4).
- Rosidi, A., & Sulistyowati, E. (2012). Peran pendidikan dan pekerjaan ibu dalam konsumsi sayur anak. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1(1), 29–35.
- Safari, D. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di Sdn 11 Rujukan Lubuk Buaya Tahun 2019*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Perintis Padang.

- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275.
- Susanti, O. C. (2015). *Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Keamanan Makanan Jajanan Antara Sebelum dan Sesudah Pendidikan Media Cergam di SMP Negeri 1 Kebakramat Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yanto, N., Verawati, B., & Muchtar, D. (2020). Hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan 1. *Jurnal Ners Volume*, 4(23), 1–10.

Lampiran 1**Master Tabel**

No	Nama Siswi	Umur	Pendidikan Ayah	Pekerjaan Ayah	Pendidikan Ibu	Pekerjaan Ibu	Pengetahuan
1	Arzela	16	SD	Buruh	SMA	Karyawan Swasta	Baik
2	Devi	18	SMA	Buruh	SD	Irt	Cukup
3	Sindy	17	S1	Pns	SMA	Irt	Baik
4	Aya	17	SMA	Buruh	SMP	Irt	Baik
5	Ida	17	SD	Petani	SMA	Irt	Baik
6	Apriliani	16	SMA	Karyawan Swasta	S1	Pns	Baik
7	Thaysa	17	SMA	Karyawan Swasta	SMP	Irt	Baik
8	Valentina	17	S1	Pns	SMA	Irt	Baik
9	Reysa	17	SMA	Karyawan Swasta	SMP	Irt	Baik
10	Astri	16	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Karyawan Swasta	Cukup
11	Tiara	17	SD	Buruh	SMP	Irt	Kurang
12	Naila	17	SMA	Buruh	SMA	Irt	Kurang
13	Theresia	16	SMA	Karyawan Swasta	SD	Irt	Kurang
14	Dita	16	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Karyawan Swasta	Baik
15	Sukma	17	S1	Pns	SMA	Irt	Cukup
16	Dini	17	SMP	Karyawan Swasta	SD	Irt	Cukup
17	Dewi	17	SMP	Petani	SMA	Karyawan Swasta	Kurang
18	Dwi Puspita	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Baik
19	Salsa	16	SMA	Buruh	SMA	Irt	Cukup
20	Verawati	17	SMA	Wirausaha	S1	Pns	Cukup
21	Destri	17	SMA	Buruh	SMA	Irt	Cukup
22	Vilza	17	SMA	Wirausaha	SMA	Irt	Baik

23	Santa ristika	17	SMP	Buruh	SMP	Irt	Cukup
24	Dita Ramahdani	17	SMA	Tidak Bekerja	SMA	Karyawan Swasta	Cukup
25	Lidya	17	SMA	Buruh	SMA	Irt	Kurang
26	Damaria	17	SMP	Wirasaha	SD	Irt	Kurang
27	Shintya	17	SMA	Wirasaha	S1	Pns	Baik
28	Syifa	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Karyawan Swasta	Cukup
29	Angela	17	SMP	Wirasaha	SD	Irt	Cukup
30	Hilda	17	SMA	Buruh	SMP	Irt	Cukup
31	Vika	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Baik
32	Maya	17	SMA	Buruh	SMA	Irt	Kurang
33	Revina	17	SMA	Karyawan Swasta	S1	Pns	Kurang
34	Oktavianty	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Baik
35	Monika	18	S1	Pns	SMA	Irt	Baik
36	Grace	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Baik
37	Laurencia	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Karyawan Swasta	Kurang
38	Utami kesuma	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Baik
39	Sri natalia	18	S1	Pns	SMA	Irt	Kurang
40	Yosi	17	SMA	Karyawan Swasta	SMP	Irt	Baik
41	Pratiwi	17	SMP	Wirasaha	SMA	Irt	Cukup
42	Afrianti	18	SMA	Buruh	S1	Pns	Baik
43	Ayunda	17	S1	Pns	SMA	Irt	Baik
44	Romian	17	SMA	Buruh	SMA	Karyawan Swasta	Kurang
45	Debora	18	SMA	Buruh	SMA	Karyawan Swasta	Cukup
46	Andini	17	SMP	Buruh	SMA	Karyawan Swasta	Kurang
47	Natasya	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Cukup
48	Rodia	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Cukup
49	Lenni	17	SMA	Karyawan Swasta	S1	Pns	Baik

50	Nova samosir	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Karyawan Swasta	Cukup
51	Puspita	17	SMA	Karyawan Swasta	SMP	Irt	Kurang
52	Sabila putri	17	SMA	Karyawan Swasta	S1	Pns	Cukup
53	Sariani	17	SMA	Karyawan Swasta	SMA	Irt	Kurang
54	Renata	17	SMA	Karyawan Swasta	S1	Pns	Baik
55	Renny	17	SMP	Wirausaha	SMA	Karyawan Swasta	Kurang
56	Winda	17	S1	Pns	SMA	Irt	Cukup
57	Shella novita	17	S1	Pns	S1	Pns	Baik
58	Winny	17	SMA	Wirausaha	SMP	Irt	Kurang
59	Wulandari	17	SD	Wirausaha	SMA	Irt	Kurang

Lampiran 2

Tabel Jawaban Dari Pertanyaan Kuesioner

No.	Nama Siswi	Pertanyaan																				Skor	Pengetahuan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Arzela	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	51	Baik
2	Devi	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	42	Cukup
3	Sindy	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	48	Baik
4	Aya	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	55	Baik
5	Ida	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	51	Baik
6	Apriliani	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	48	Baik
7	Thaysa	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	50	Baik
8	Valentina	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	53	Baik
9	Reysa	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	55	Baik
10	Astri	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	46	Cukup
11	Tiara	2	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	32	Kurang
12	Naila	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	31	Kurang
13	Theresia	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	32	Kurang
14	Dita	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	52	Baik
15	Sukma	3	3	1	2	3	3	1	1	3	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	44	Cukup
16	Dini	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	46	Cukup
17	Dewi	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	32	Kurang
18	Dwi Puspita	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	49	Baik

19	Salsa	3	2	3	2	3	1	1	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	46	Cukup
20	Verawati	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	44	Cukup
21	Destri	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	41	Cukup
22	Vilza	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	53	Baik
23	Santa Ristika	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	44	Cukup
24	Dita Ramahdani	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	44	Cukup	
25	Lidya	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	31	Kurang
26	Damaria	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	31	Kurang
27	Shintya	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	50	Baik
28	Syifa	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	45	Cukup
29	Angela	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	3	46	Cukup
30	Hilda	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	42	Cukup
31	Vika	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	49	Baik
32	Maya	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	32	Kurang
33	Revina	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	30	Kurang
34	Oktaviany	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	2	2	50	Baik
35	Monika	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	54	Baik
36	Grace	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	51	Baik
37	Laurencia	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	32	Kurang
38	Utami kesuma	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	56	Baik
39	Sri natalia	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	30	Kurang
40	Yosi	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	58	Baik
41	Pratiwi	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	46	Cukup

42	Afrianti	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	48	Baik
43	Ayunda	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	52	Baik
44	Romian	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	3	2	32	Kurang
45	Debora	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	43	Cukup
46	Andini	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	32	Kurang
47	Natasya	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	42	Cukup
48	Rodia	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	42	Cukup	
49	Lenni	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	51	Baik
50	Nova samosir	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	45	Cukup
51	Puspita	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	27	Kurang
52	Sabila putri	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	41	Cukup
53	Sariani	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	32	Kurang
54	Renata	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	55	Baik
55	Renny	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	30	Kurang
56	Winda	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	46	Cukup
57	Shella novita	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	56	Baik
58	Winny	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	32	Kurang
59	Wulandari	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	29	Kurang

Lampiran 3

Hasil Pengolahan Data SPSS

1. Frekuensi Umur Sampel

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 tahun	6	10.2	10.2	10.2
	17 tahun	48	81.4	81.4	91.5
	18 tahun	5	8.5	8.5	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

2. Frekuensi Pendidikan Ayah Sampel

PENDIDIKAN AYAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	6.8	6.8	6.8
	SMP	7	11.9	11.9	18.6
	SMA	40	67.8	67.8	86.4
	S1	8	13.6	13.6	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

3. Frekuensi Pekerjaan Ayah Sampel

PEKERJAAN AYAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	8	13.6	13.6	13.6
	BURUH	15	25.4	25.4	39.0
	PETANI	2	3.4	3.4	42.4
	KARYAWAN SWASTA	24	40.7	40.7	83.1
	WIRSAUSAHA	9	15.3	15.3	98.3
	TIDAK BEKERJA	1	1.7	1.7	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

4. Frekuensi Pendidikan Ibu Sampel

PENDIDIKAN IBU					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	5	8.5	8.5	8.5
	SMP	9	15.3	15.3	23.7
	SMA	36	61.0	61.0	84.7
	S1	9	15.3	15.3	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

5. Frekuensi Pekerjaan Ibu Sampel

PEKERJAAN IBU					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	9	15.3	15.3	15.3
	IRT	36	61.0	61.0	76.3
	KARYAWAN SWASTA	14	23.7	23.7	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

6. Frekuensi Pengetahuan Konsumsi Sayur

PENGETAHUAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	23	39.0	39.0	39.0
	CUKUP	19	32.2	32.2	71.2
	KURANG	17	28.8	28.8	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Lampiran 4

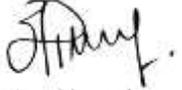
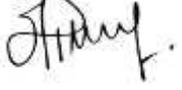
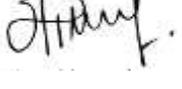
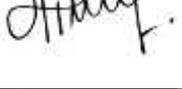
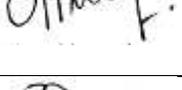
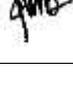
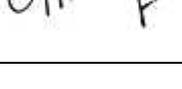
BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

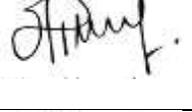
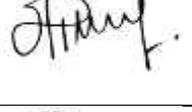
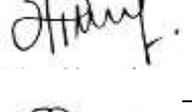
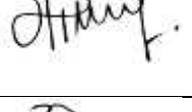
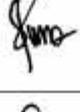
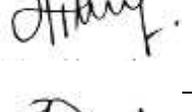
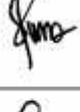
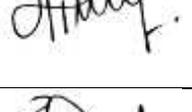
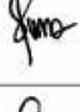
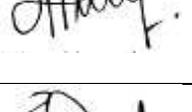
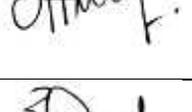
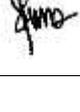
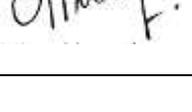
Nama : Silvia Fransiska

NIM : P01031119152

Judul : Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi
Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

Dosen Pembimbing : Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	8 September 2021	Diskusi tentang topik penelitian		
2.	21 September 2021	Mendiskusikan jurnal yang sudah dicari dengan topik yang akan dilakukan penelitian.		
3.	1 Oktober 2021	Menentukan judul		
4.	6 Oktober 2021	Diskusi mengenai lokasi penelitian		
5.	14 Oktober 2021	Diskusi mengenai survey pendahuluan		
6.	28 Oktober 2021	Mengerjakan Bab I - Bab III		
7.	22 November 2021	Revisi Bab I - Bab III		
8	14 Desember 2021	Fix Proposal dan ACC Pembimbing		

9.	12 Januari 2022	Seminar Proposal		
10.	6 Juni 2022	Revisi proposal dengan pembimbing		
11.	8 Juni 2022	Tanda tangan/ ACC pembimbing		
12.	9 Juni 2022	Revisi dengan penguji I		
13.	13 Juni 2022	ACC Penguji I		
14.	14 Juni 2022	Revisi dengan penguji II		
15.	14 Juni 2022	ACC Penguji II		
16.	15 Juni 2022	Mendiskusikan cara pengolahan data dengan rancangan deskriptif		
17.	16 Juni 2022	Bimbingan dan revisi Bab IV dan Bab V		
18.	17 Juni 2022	Bimbingan dan revisi Bab IV dan Bab V		
19.	18 Juni 2022	Tanda tangan/ acc KTI oleh pembimbing		
20.	20 Juni 2022	Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah		

Lampiran 5

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	2021				2022									
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agus	Sep	
1	Penelusuran Pustaka	■	■												
2	Penyortiran Jurnal terkait	■	■												
3	Penyusunan Proposal		■	■											
4	Penyelesaian Proposal			■	■										
5	Seminar Proposal				■	■									
6	Revisi Proposal					■	■								
7	Melaksanakan Penelitian						■	■							
8	Penulisan hasil KTI							■	■						
9	Seminar Hasil KTI								■	■					
10	Perbaikan KTI									■	■	■	■	■	

Lampiran 6

Anggaran Biaya Penelitian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang dikeluarkan
1	Print Jurnal	Rp. 50.000,-
2	Print Proposal	Rp 200.000,-
3	Jilid Lux	Rp 150.000,-
4	Paket Internet	Rp 300.000,-
5	Survey Pendahuluan	Rp 50.000,-
6	Lembar kuesioner	Rp 50.000,-
7	Transportasi ke lokasi	Rp 50.000,-
8	Biaya tak terduga	Rp 300.000,-
	Total Pengeluaran	Rp 1.150.000,-

Lampiran 7

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang Bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Tempat Tgl lahir :

Alamat :

NoTelepon/Hp :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa”** yang akan dilakukan oleh :

Nama : Silvia Fransiska

Alamat : Jl. Sultan Serdang Pasar IX GG. Tambak Rejo

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-III

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksa dari siapapun

Lubuk Pakam,.....2022

Peneliti

Responden

(Silvia Fransiska)

(.....)

Lampiran 8

KUESIONER PENELITIAN

I. Identitas Responden

Nama :
Tgl Lahir :
Umur :
Pendidikan Ayah :
Pendidikan Ibu :
Pekerjaan Ayah :
Pekerjaan Ibu :

II. KUESIONER PENGETAHUAN

Pilihlah jawaban di bawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban pilihan Anda.

1. Apa manfaat mengonsumsi sayur?
 - A. Untuk menjaga kesehatan dan menurunkan obesitas (3)
 - B. Menurunkan obesitas (2)
 - C. Untuk mengenyangkan perut (1)
2. Menurut ajaran, berapa porsi sayur yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari?
 - A. 3 porsi (3)
 - B. 2 porsi (2)
 - C. 1 porsi (1)
3. Zat gizi apa yang paling banyak terkandung dalam sayur?
 - A. Vitamin, mineral dan serat (3)
 - B. Vitamin dan mineral (2)
 - C. Vitamin (1)
4. Sayuran yang berwarna apakah yang baik untuk dikonsumsi?
 - A. Hijau, kuning, orange, ungu, merah dan putih (3)
 - B. Hijau (2)
 - C. Putih (1)
5. Sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung?
 - A. Serat, vitamin dan mineral (3)
 - B. Serat dan vitamin (2)

- C. Serat (1)
6. Proses pengolahan yang baik untuk mempertahankan gizi sayuran adalah?
- A. Dicuci, dipotong, dimasak (3)
- B. Dipotong, dicuci, dimasak (2)
- C. Dipotong, direbus, dimasak (1)
7. Dampak kurang konsumsi sayur yaitu?
- A. Tidak tercukupinya vitamin dan mineral (3)
- B. Kekurangan vitamin (2)
- C. Mudah sakit (1)
8. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan?
- A. Rabun senja, anemia dan kulit kering dan kasar (3)
- B. Rabun senja dan anemia (2)
- C. Rabun senja (1)
9. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan?
- A. Osteoporosis, radang sendi, nyeri punggung (3)
- B. Luka yang sulit sembuh dan tubuh mudah lelah (2)
- C. Rambut rontok (1)
10. Kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan?
- A. Kulit mudah memar, luka lama sembuh dan sariawan (3)
- B. Sariawan dan bibir pecah-pecah (2)
- C. Sariawan (1)
11. Dibawah ini, makanan yang mengandung serat adalah?
- A. Kangkung, brokoli, bayam (3)
- B. Brokoli, kacang panjang, telur (2)
- C. Bayam, ikan, telur (1)
12. Apa penyebab konstipasi (sulit buang air besar)?
- A. Kurang konsumsi sayur, buah dan gaya hidup tidak sehat (3)
- B. Kurang konsumsi sayur dan kurang minum air putih (2)
- C. Kurang konsumsi buah (1)
13. Dampak dari kekurangan vitamin B yaitu?
- A. Beri-beri (3)

- B. Kesemutan (2)
 - C. Kulit kering dan kasar (1)
14. Stroberi tinggi antioksidan yang bermanfaat untuk?
- A. Menyehatkan saluran cerna dan menjaga kesehatan kulit(3)
 - B. Meredakan peradangan (2)
 - C. Mencegah kepikunan (1)
15. Beta karoten adalah salah satu jenis karotenoid yang merupakan zat pigmen pada sayur dan buah berwarna?
- A. Merah, kuning, dan oranye (3)
 - B. Merah dan kuning (2)
 - C. Oranye (1)
16. Sayuran hijau kaya akan karotenoid yang dapat mengatasi radikal bebas, mengandung?
- A. Vitamin A, C, K (3)
 - B. Mineral (2)
 - C. Karbohidrat (1)
17. Warna cerah pada sayur menandakan?
- A. Mengandung banyak vitamin dan mineral (3)
 - B. Mengandung banyak vitamin (2)
 - C. Mengandung banyak mineral (1)
18. Sayuran berwarna ungu banyak mengandung?
- A. Antosianin, resveratrol, dan asam elagik (3)
 - B. Vitamin A dan vitamin B2 (2)
 - C. Zat besi (1)
19. Mengapa kita perlu mengonsumsi sayur dan buah beragam?
- A. Karena kandungan sayur dan buah berbeda beda (3)
 - B. Untuk mencegah berbagai macam penyakit (2)
 - C. Untuk menurunkan berat badan (1)
20. Cara yang dilakukan agar kadar vitamin C pada buah dan sayur tidak menghilang adalah?
- A. Disimpan didalam lemari pendingin, hindari terkena paparan sinar matahari langsung (3)

- B. Penyimpanan yang baik (2)
- C. Dimasak dengan suhu yang tinggi dan lama (1)

Lampiran 9

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Silvia Fransiska

NIM : P01031119152

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya kerjakan. Apabila tersebut tidak benar, saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Silvia Fransiska)

Lampiran 10

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Silvia Fransiska
Tempat, tanggal lahir : Tanjung Morawa, 18 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sultan Serdang Pasar IX Gg. Tambak Rejo
No. HP : 089610298905
Email : silviafs1811@gmail.com
Hobby : Membaca, bernyanyi dan badminton
Motto : *It's not always easy, but that's life.*
Be strong because there are better days ahead.
Let's grateful for what we have.

Riwayat Pendidikan : 1. SD : SD Negeri 108307 Tanjung Morawa
2. SMP : SMP Negeri 2 Tanjung Morawa
3. SMA : SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

Lampiran 11

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telp. 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email: poltekkes.medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 16 Juni 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/00445/2022
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploman III Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dita Normalia Br Sitompul	P01031119117	Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sarapan Pagi Pada Siswa/i SMA Negeri 1 Tanjung Morawa
2	Silvia Fransiska	P01031119152	Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa
3	Salsabila Zulvi	P01031119150	Gambaran Pengetahuan Dan Konsumsi Junk Food Pada Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Gizi

Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 1964031219870310003

Lampiran 12

Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TANJUNG MORAWA
Jl. Sultan Serdang Psr VIII No. 151 Kec. Tanjung Morawa



Website : www.sman1tanjungmorawa.co.id

NPSN : 10214138

email : smanegerisatu_tanjungmorawa@gmail.com

Kode Pos : 20362

Nomor : 800.2 / 378 / SMAN 1 / VI / 2022
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian.**

Kepada Yth : Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Medan
Jl. Jamin Ginting Km, 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan
Di
Tempat

Dengan hormat, Meneruskan surat dari Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Medan, nomor : KM.03.01./000/02/03/004445/2022, tanggal 16 Juni 2022, perihal : Izin Penelitian, maka dengan ini kami beritahukan bahwa :

Nama : SILVIA FRANSISKA
NIM : P01031119152
Program Studi : DIII
Jurusan : Gizi

Telah diberi izin penelitian dan telah selesai melaksanakan izin penelitiannya di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa pada ;

Hari : Sabtu
Tanggal : 18 Juni 2022
Dengan Judul : Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Tanjung Morawa, 18 Juni 2022
Pdt. Kepala Sekolah,

INSAN KAMIL, S.Pd
Pembina
NIP. 19720416 200312 1 012



Lampiran 13

Dokumentasi Penelitian







**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.1247/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayur Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1
Tanjung Morawa”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : Silvia Fransiska
Dari Institusi : Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, November 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001