

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA
MTSN 2 ROKAN HULU**



Oleh :

**NADA NABILLA HADI
11980324474**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA
MTSN 2 ROKAN HULU**



Oleh :

NADA NABILLA HADI
11980324474

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023**



HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu
 Nama : Nada Nabilla Hadi
 NIM : 11980324427
 Program Studi : Gizi

Menyetujui,
 Setelah diuji pada Tanggal 30 Mei 2023

Pembimbing I

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
 NIP. 19690918 199903 2 002

Pembimbing II

Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si
 NIP. 19891118 201903 2 013

Mengetahui:

Dr. Arsyadi Ali, S.Pt, M.Agr.Sc
 NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,
 Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
 NIP. 19690918 199903 2 002

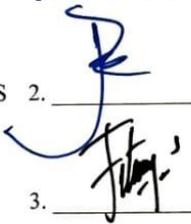


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji Ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 30 Mei 2023

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	KETUA	
2.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	SEKRETARIS	2. 
3.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Yanti Ernalía, Dietisien., M.P.H	ANGGOTA	4. 
5.	Nina Elvita, M.Kes	ANGGOTA	5. 

HALAMAN TIM PENGUJI

Skripsi Nada Nabilla Hadi/11980324474 dengan judul “Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu” telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Pertenakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang dilaksanakan pada:

Seminar Proposal

Hari/Tanggal : Selasa/ 13 September 2022
 Waktu : 09.30 s/d 10.30 WIB
 Tempat : GF. III. 04
 Tim Penguji : 1. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
 2. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
 3. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H
 4. Nina Elvita, M.Kes

Seminar Hasil

Hari/Tanggal : Selasa/ 28 Maret 2023
 Waktu : 11.00 s/d 12.00 WIB
 Tempat : GF. II. 01
 Tim Penguji : 1. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
 2. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
 3. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H
 4. Nina Elvita, M.Kes

Munaqasah

Hari/Tanggal : Selasa/ 30 Mei 2023
 Waktu : 07.30 s/d 09.00 WIB
 Tempat : GF. II. Muna. 02
 Tim Penguji : 1. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si (Ketua)
 2. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M (Sekretaris)
 3. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si (Anggota)
 4. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H (Anggota)
 5. Nina Elvita, M.Kes (Anggota)

Lulus pada tanggal : 30 Mei 2023

No Alumni Gizi : G190308 300523 11

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nada Nabilla Hadi
 Nim : 11980324474
 Tempat/Tgl. Lahir : Duri/ 21/ 10/ 2000
 Fakultas/Pascasarjana : Pertanian dan Pertenakan
 Prodi : Gizi
 Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Skripsi dengan judul Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu.
2. Semua kutipan pada karya tulis ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh Karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Nada Nabilla Hadi
 11980324474

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu" Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shalallaahu Alaihi Wassalam. Semoga kita mendapat syafa'atnya di hari kiamat kelak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orangtua penulis Ayah Hadi Mukhlis dan Ibunda Kartini yang dari kecil sudah membentuk kepribadian yang kuat untuk penulis dan selalu memberikan motivasi dan menyirmpkan kasih sayang yang begitu tulus serta selalu mendoakan setiap langkah penulis.
2. Prof. Dr. Hairunas, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc. selaku Dekan serta Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc. selaku Wakil Dekan I, Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si. selaku Wakil Dekan II, dan Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. Selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. selaku Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan nasihat dan motivasi serta bimbingan selama masa perkuliahan.
6. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si. selaku Ketua Sidang Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik, serta saran yang bermanfaat.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

9. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. selaku dosen pembimbing I dan Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan dorongan, mendoa'kan, memberi masukan, memberi kritik serta saran yang membangun sampai terselesaikannya Skripsi ini.
10. Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H. selaku dosen penguji I dan Nina Elvita, M.Kes. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat.
11. Seluruh dosen dan staf Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan atas bantuan dan bimbingan kepada penulis.
12. Kepala sekolah beserta MTSN 2 Rokan Hulu yang telah mengizinkan saya serta membantu saya dalam proses pelaksanaan penelitian disekolah dan yang telah banyak memberikan informasi dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RIWAYAT HIDUP



Nada Nabilla Hadi dilahirkan di Duri pada Tanggal 21 Oktober 2000. Penulis lahir dari pasangan Bapak Hadi Mukhlis dan Ibu Kartini yang merupakan anak tunggal. Penulis menyelesaikan pendidikan di SDN 002 Ujungbatu Tahun 2007-2013.

Pada Tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTSN 2 Rokan Hulu dan tamat pada Tahun 2016. Pada Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Ujungbatu dan tamat pada Tahun 2019.

Pada Tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus Tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kota Intan, Kecamatan Kunto Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan Desember Tahun 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Dietetik di RSUD Bengkalis, PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Langsung, dan PKL Gizi Institusi di Hotel Royal Asnof. Melaksanakan penelitian pada Bulan Januari tahun 2023 di Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

Pada 30 Mei 2023 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui ujian munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Pertenakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. sebagai pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. sebagai pembimbing II, serta Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. sebagai penasehat akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga rekan-rekan semua mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Pekanbaru, Mei 2023



Penulis



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE ASSOCIATION OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE TOWARDS FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION FOR STUDENTS AT MTSN 2 ROKAN HULU

Nada Nabilla Hadi (11980324474)
Supervised by Nur Pelita Sembiring and Novfitri Syuryadi

ABSTRACT

Consumption of fruits and vegetables is an important part of achieving balanced nutrition. The aim of the study was to determine the association of knowledge and attitudes towards fruit and vegetable consumption for students grade VIII at MTSN 2 Rokan Hulu. This type of research uses a cross-sectional approach. This research was conducted on students grade VIII at MTSN 2 Rokan Hulu by using a simple random sampling technique, where each member or unit of the population has the same opportunity to be selected as a sample. The sample in this research was 72 respondents. The measurement tools for this study were knowledge, attitude questionnaires and Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). The results were analyzed by univariate and bivariate using chi-square. Based on the results of the study, respondents with the most fruit and vegetable knowledge are in the medium category (48.6%), while the attitudes of the most respondents were in the good category (62.5%). As for the consumption level of fruit and vegetables, the highest number of respondents was in the less number category (83.3%). The results showed that there was association of knowledge towards fruit and vegetable consumption ($p\text{-value} = 0.016 < \alpha 0.05$) and there was no association of attitudes towards fruit and vegetable consumption ($p\text{-value} = 0.515 > \alpha 0.05$). The conclusion of this study was that there was a significant association of knowledge towards fruit and vegetable consumption but there was no significant association of attitudes towards fruit and vegetable consumption.

Keywords: attitude, fruit and vegetable consumption, knowledge



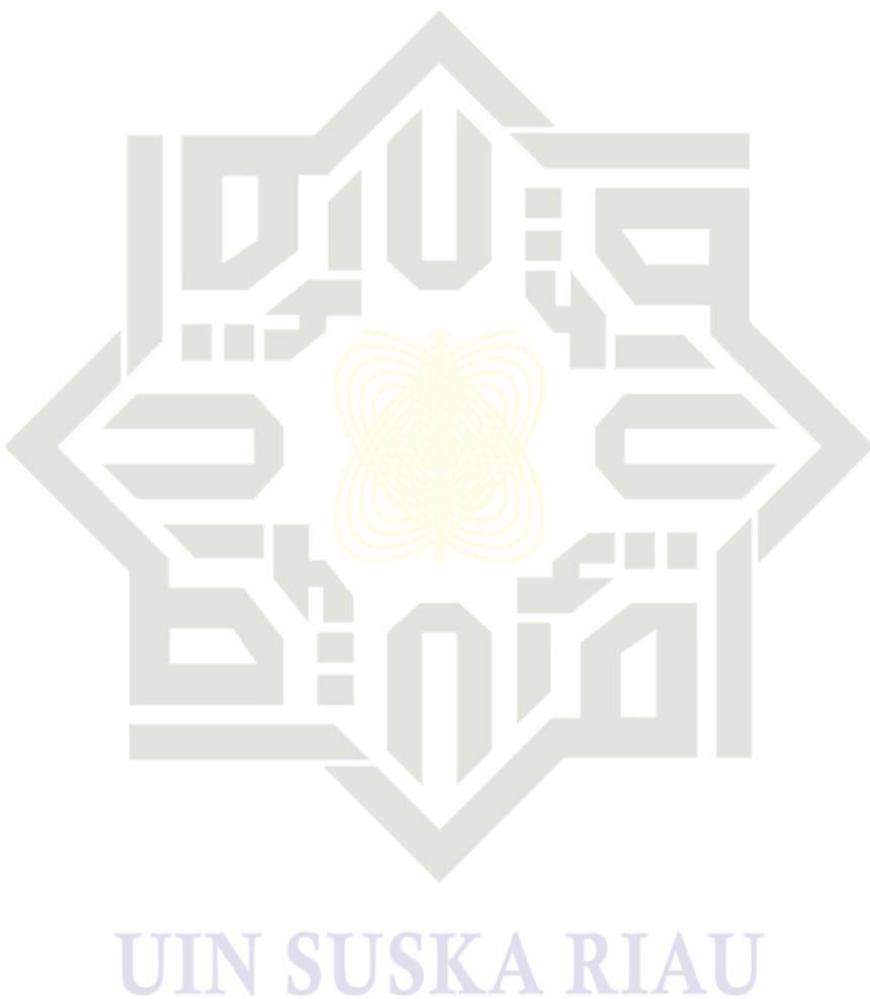
DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.5. Hipotesis.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Teori Perilaku <i>Lawrence Green</i>	5
2.2. Pengetahuan	5
2.3. Sikap.....	9
2.4. Konsumsi Buah dan Sayur	11
2.5. Remaja.....	13
2.6. Kerangka Pemikiran	15
III. METODE PENELITIAN	17
3.1. Tempat dan Waktu	17
3.2. Konsep Operasional	17
3.3. Metode Pengambilan Sampel.....	18
3.4. Analisis Data	22
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.2. Karakteristik Responden	27
4.3. Pengetahuan	27
4.4. Sikap.....	29
4.5. Konsumsi Buah dan Sayur.....	30
4.6. Hubungan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur.....	34
4.7. Hubungan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur	37

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

V. KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	46



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Variabel dan Definisi Operasional	17
3.2. Uji Validitas Variabel Pengetahuan	20
3.3. Uji Validitas Variabel Sikap	21
3.4. Uji Reliabilitas Variabel Pengetahuan dan Sikap	21
4.1. Karakteristik Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu	27
4.2. Pengetahuan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu	28
4.3. Sikap Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu	29
4.4. Konsumsi Buah dan Sayur	31
4.5. Hubungan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur	35
4.6. Hubungan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur	37

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

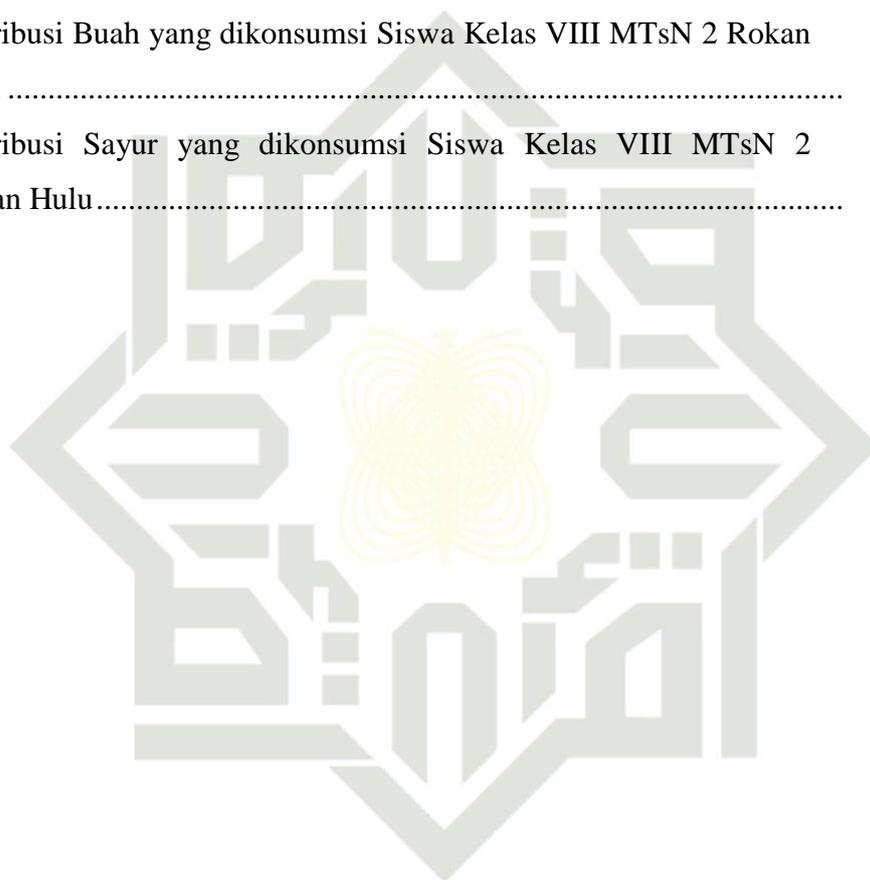
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Isi Piringku	12
2.2 Kerangka Pemikiran	16
4.1 Lokasi Sekolah MTSN 2 Rokan Hulu	26
4.2 Distribusi Buah yang dikonsumsi Siswa Kelas VIII MTsN 2 Rokan Hulu	33
4.3 Distribusi Sayur yang dikonsumsi Siswa Kelas VIII MTsN 2 Rokan Hulu	34



UIN SUSKA RIAU

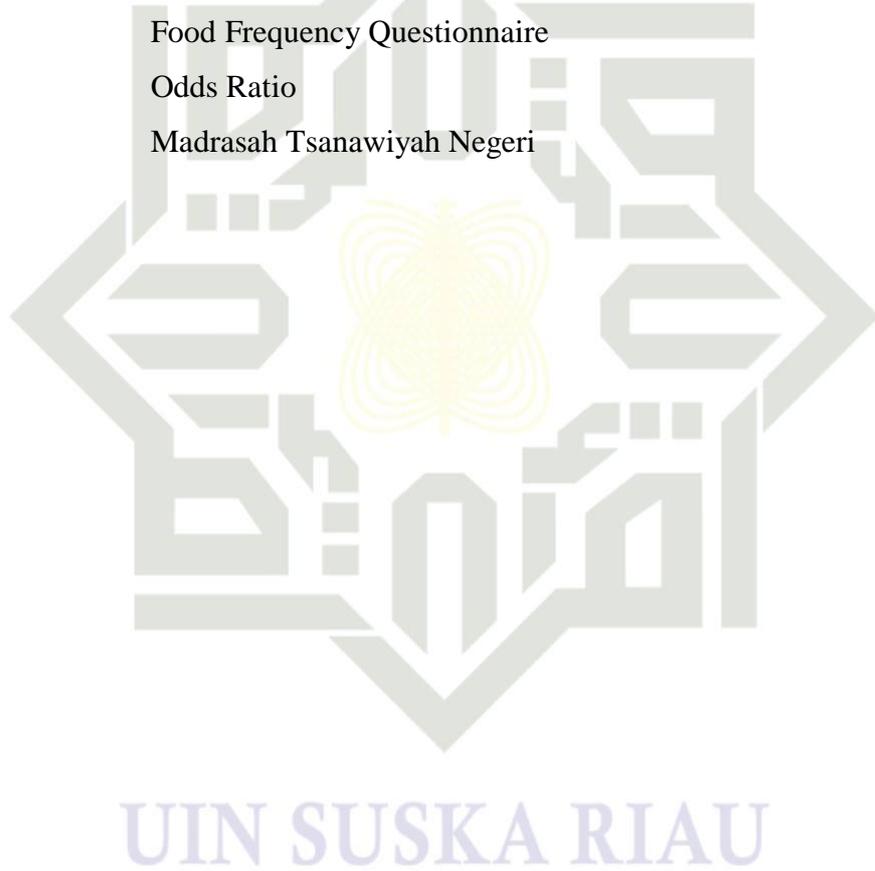
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR SINGKATAN

UIN	Universitas Islam Negeri
WHO	<i>World Health Organization</i>
Riskedas	Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	Kementerian Kesehatan
BPS	Badan Pusat Statistik
SQ-FFQ	Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire
FFQ	Food Frequency Questionnaire
OR	Odds Ratio
MTSN	Madrasah Tsanawiyah Negeri



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Analisis	46
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
3. Surat Izin Uji Etik	50
4. Surat Keterangan Layak Etik	51
5. Surat Izin Riset.....	52
6. Surat Pra Riset.....	53
7. Lembar Persetujuan Responden.....	54
8. Kuesioner Pengetahuan	55
9. Kuesioner Sikap	59
10. Kuesioner SQ-FFQ.....	60
11. Lembar Jumlah Satuan URT dan Berat Konsumsi Buah Dan Sayur.....	63
12. Dokumentasi Penelitian	65

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Buah dan sayur merupakan bahan makanan sumber vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan yang dapat berfungsi untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Konsumsi buah dan sayur yang cukup, ikut berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Kemenkes, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2011, sekitar 1,7 juta kematian disebabkan oleh rendahnya konsumsi buah dan sayur diseluruh dunia, berbagai masalah kesehatan dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur, terdapat sepuluh besar faktor yang di identifikasikan sebagai penyebab kematian global dunia, salah satunya adalah rendahnya konsumsi buah dan sayur. Asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi menjadi penyebab 14% kasus kanker *gastrointestinal*, 11% penyakit jantung iskemik, dan 9% pada kasus stroke, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Menurut (WHO) 2003 menyarankan anjuran konsumsi buah dan sayur untuk lebih sehat sebanyak 400 gr/hari.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Berdasarkan data Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang makan sayur dan buah. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh, beberapa dampak akibat kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker (*Boeing et al*, 2012).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) konsumsi buah dan sayur 5 tahun terakhir mengalami penurunan. Tingkat konsumsi pada tahun 2017 mencapai kurang dari setengah tingkat konsumsi yang direkomendasikan. Pada tahun 2016 penduduk Indonesia hanya mengonsumsi buah dan sayur 43% dari yang direkomendasikan (BPS, 2017). Penduduk Indonesia, anjuran konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gr/hari menurut anjuran Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Menurut Badan Ketahanan Pangan (2021), konsumsi pangan penduduk Indonesia mengonsumsi buah dan sayur berdasarkan data terakhir di tahun 2020 sebanyak 232 gr/hari, lebih rendah dari anjuran Pedoman Gizi Seimbang yang direkomendasikan yaitu 400 gr/hari. Konsumsi buah lebih sedikit daripada konsumsi sayur yaitu untuk konsumsi buah sebesar 89 gram/kapita/hari sedangkan konsumsi sayur sebesar 143 gram/kapita/hari.

Penelitian Hermina dan Prihatini (2016), konsumsi buah-buahan dan sayuran masyarakat Indonesia masih kurang yaitu di bawah standar kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, sebanyak 97,1% penduduk Indonesia kurang mengonsumsi buah dan sayur, bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang paling kurang mengonsumsi buah dan sayur (98,4%). Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang, baik di perkotaan maupun di perdesaan.

Asupan buah dan sayur yang dianjurkan untuk penduduk Indonesia terdapat dalam tumpeng gizi seimbang. Tumpeng Gizi Seimbang merekomendasikan 2 sampai 3 porsi buah per hari dan 3 sampai 5 porsi sayuran per hari. Buah dan sayur merupakan makanan yang harus dikonsumsi setiap kali makan oleh semua kelompok umur. Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan bagi remaja dan dewasa sebesar 400-600 gram per orang per hari. Sekitar 2/3 dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014).

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi 3 perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok (Kemenkes, 2014). Remaja saat ini kebanyakan memilih jenis-jenis makanan siap saji (*fastfood*) yang berasal dari negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*, dan *french fries* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur. Pentingnya konsumsi buah dan sayur masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja, konsumsi buah-buahan dan sayuran merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Marmi, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman dkk. (2017), bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia khususnya remaja antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya manfaat buah dan sayur bagi kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan sikap remaja disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima remaja tentang pentingnya manfaat buah dan sayur bagi kesehatan.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terlihat bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang perhari dalam seminggu di Provinsi Riau cukup tinggi yaitu 95,69%. Angka tersebut melebihi rata-rata proporsi di Indonesia yaitu sebesar 95,5%, sedangkan proporsi konsumsi buah dan sayur di Kabupaten Rokan Hulu yaitu 96,66%. Angka tersebut melebihi rata-rata proporsi di Provinsi Riau yaitu sebesar 95,69%. Proporsi konsumsi buah dan sayur untuk kelompok usia umur 10-14 tahun merupakan proporsi yang cukup tinggi dari kelompok usia lainnya yaitu sebesar 96,8%.

Menurut teori Lawrence Green, pengetahuan dan sikap merupakan faktor yang mempermudah terbentuknya perilaku, perubahan perilaku akan terbentuk secara bertahap, diawali dengan perubahan pengetahuan, kemudian sikap (Notoatmodjo, 2014). Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “**Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu**”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu?



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Menambah dan mengembangkan wawasan tentang pengetahuan mengenai hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu.
2. Memberi masukan kepada pihak sekolah dan puskesmas setempat tentang gambaran konsumsi buah dan sayur serta meningkatkan program edukasi (promosi kesehatan) tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu.

1.5. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu.

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teori *Lawrence Green*

Menurut Notoatmodjo (2014), dalam teori *Lawrence Green* menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behaviour causes*) dan faktor diluar perilaku (*non behaviour causes*), selanjutnya perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor yaitu:

1. Faktor Predisposisi (*presdisposing factors*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya.
2. Faktor Pendukung (*enabling factors*) yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan.
3. Faktor Pendorong (*reinforcing factors*) yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

2.2. Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), 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 telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*) sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.
2. Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sufran Syarif Kasim Riau

3. Aplikasi (*aplication*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
4. Analisis (*analysis*) adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
5. Sintesis (*synthesis*) menunjukkan 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.
6. Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Menurut Budiman dan Riyanto (2013), Pengetahuan masyarakat dalam konteks kesehatan beraneka ragam pemahamannya. Pengetahuan merupakan bagian perilaku kesehatan masyarakat. Jenis pengetahuan diantaranya sebagai berikut:

1. Pengetahuan implisit.

Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang masih tertanam dalam bentuk pengalaman seseorang dan berisi faktor-faktor yang tidak bersifat nyata seperti keyakinan pribadi, perspektif, dan prinsip. Pengetahuan seseorang biasanya sulit untuk ditransfer ke orang lain baik secara tertulis ataupun lisan. Pengetahuan implisit sering kali berisi kebiasaan dan budaya bahkan bisa tidak disadari. Contoh sederhana: seseorang mengetahui tentang bahaya merokok bagi kesehatan, namun ternyata dia merokok.

2. Pengetahuan eksplisit.

Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang telah didokumentasikan atau disimpan dalam wujud nyata, bisa dalam wujud perilaku kesehatan. Pengetahuan nyata dideskripsikan dalam tindakan-tindakan yang berhubungan dengan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kehatan. Contoh sederhana: seseorang yang telah mengetahui tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan ternyata dia tidak merokok.

Menurut Budiman dan Riyanto (2013), faktor- faktor yang mempengaruhi terhadap pengetahuan manusia adalah:

1. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik *formal* maupun *nonformal*), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, dengan pendidikan tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa, semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

2. Informasi/media massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. informasi tersebut dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, yang diperoleh dari data dan pengamatan terhadap dunia sekitar kita, serta diteruskan melalui komunikasi.

3. 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.

4. 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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. 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.

6. Usia

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

Pengetahuan bisa diukur melalui kegiatan wawancara ataupun daftar pertanyaan yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur oleh peneliti atau responden, ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ingin diukur agar bisa disesuaikan dengan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014). Ketika mengukur pengetahuan, hal yang harus kita perhatikan adalah perumusan kalimat pertanyaan harus sesuai dengan tahapan pengetahuan (Budiman dan Riyanto, 2013). Setelah mengukur pengetahuan, selanjutnya dilakukan pengelompokan responden berdasarkan tingkat pemahaman pengetahuan yang diperoleh. Tes pengetahuan yang diperoleh responden dinilai dengan kaidah benar dan salah sesuai maksud dan tujuan tes. Untuk soal berbentuk *correct-answer multiple choice* dilakukan dengan memberi skor 1 untuk jawabannya benar dan 0 untuk jawabannya yang salah (Khomsan, 2021). Menurut Khomsan (2021), pengukuran pengetahuan dibagi dalam 3 kategori, yaitu:

Baik	: > 80%
Sedang	: 60-80%
Kurang	: < 60%

2.3. Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014), sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. *Newcomb*, salah seorang ahli psikologis sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Ada beberapa tingkatan sikap (Notoatmodjo, 2014) antara lain :

1. Menerima (*Receiving*)

Kondisi ini artinya subjek (remaja) mau memperhatikan stimulus yang diberikan oleh objek, misalnya sikap remaja terhadap nasehat gizi mengenai asupan buah dan sayur bisa dilihat pada kesediaan dan perhatian konselor terhadap nasehat.

2. Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban atas pertanyaan, hal yang harus dilakukan, dan hal yang harus disiapkan adalah suatu bentuk dari sikap.

3. Menghargai (*Valuing*)

Mengundang orang lain untuk memecahkan atau membicarakan suatu masalah adalah bentuk sikap tingkat ketiga, misalnya, seorang remaja yang mendorong orang tua dan keluarganya untuk makan buah dan sayuran setiap hari, adalah bukti bahwa remaja itu bersikap positif tentang kesehatan keluarga.

4. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab untuk yang dipilih adalah sikap terbaik, misalnya, seorang remaja yang pertama kali menolak untuk makan buah dan sayuran setelah menerima nasihat, dan pesan yang dikirim oleh seorang konselor, remaja tersebut menginginkan dan menyukai buah-buahan dan sayuran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Stafe Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Menurut Ahmadi (2009), sikap memiliki tiga komponen utama yaitu:

Komponen *cognitive*

Komponen *cognitive* berupa pengetahuan, kepercayaan atau pikiran yang didasarkan pada informasi, yang berhubungan dengan objek.

Komponen *affective*

Komponen *affective*, menunjuk pada dimensi emosional dari sikap, yaitu emosi yang berhubungan dengan objek. Objek di sini dirasakan sebagai menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Komponen *behavior* atau *conative*

Komponen *behavior* atau *conative*, dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

Faktor penyebab perubahan sikap menurut Ahmadi (2009) adalah :

1. Faktor Internal

Faktor Internal adalah faktor yang terdapat pada bagian dalam diri manusia.

Faktor ini adalah kemampuan untuk memilih siapa yang akan menerima dan memproses rangsangan dari luar. Pilihan pengaruh eksternal biasanya menyesuaikan dengan motifnya dan sikap seseorang.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar manusia. Faktor ini muncul dalam bentuk interaksi sosial di luar kelompok, misalnya, interaksi antara manusia dan konsekuensi budaya manusia yang dicapai melalui komunikasi, bahwa sikap dapat diubah atau dibentuk jika ada hubungan timbal balik secara langsung antar orang-orang dan adanya komunikasi (hubungan langsung) dari satu sisi. Pembentukan dan perubahan sikap tidak terjadi dengan sendirinya, dan lingkungan serta kehidupan sehari-hari banyak berperan terhadap pembentukan sikap.

Sikap itu bisa diukur baik secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2007). Menurut Ahmadi (2009), pengukuran sikap secara langsung merupakan metode yang secara langsung ditanyakan pendapatnya terhadap objek tertentu, pada umumnya digunakan tes yang berupa sejumlah item yang telah disusun secara hati-hati, seksama, selektif yang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sesuai dengan kriteria tertentu. Pengukuran sikap secara tidak langsung merupakan metode yang dilakukan dengan cara meminta seseorang untuk menyatakan dirinya mengenai objek sikap yang diselidiki yang dilakukan secara tidak langsung. Menurut Khomsan (2021), pengukuran sikap dibagi dalam 3 kategori, yaitu:

Baik	: > 80%
Sedang	: 60-80%
Kurang	: < 60%

2.4. Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Kamus Gizi (2010), konsumsi adalah tindakan manusia untuk menghabiskan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu, secara umum buah-buahan dan sayuran merupakan sumber berbagai mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah, sementara sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat seperti wortel dan kentang (Suhaimi, 2019). Konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah faktor sensori dan cara penyajian, pemilihan jenis buah dan sayur perlu diperhatikan terkait dengan tujuan kesehatan tertentu, perlu dikembangkan anjuran gizi seimbang remaja (kombinasi buah dan sayur yang dihasilkan dapat menjadi bagian dari rekomendasi kampanye buah dan sayur bagi remaja). Konsumsi buah dan sayur dapat menggantikan minuman manis, menurunkan asupan energi dari sajian, makanan manis, dan berlemak (Ambarwati dkk., 2017).

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan, meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial (Mohammad dan Madaniyah, 2015). Makan buah dan sayur setiap hari, dua kelompok makanan ini merupakan sumber utama serat dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagian zat gizi mikro. Jumlah buah dan sayur yang dimakan hendaklah menyusun setengah dari keseluruhan makanan (Setyawati, 2018).

Sayur dan buah merupakan sumber serat yang penting dalam masa pertumbuhan bagi remaja sebelum memasuki kelompok usia dewasa terlebih khususnya yang berhubungan dengan kejadian kegemukan. Konsumsi serat secara linier dapat mengurangi asupan lemak dan garam yang kemudian selanjutnya akan menurunkan tekanan darah dan dapat mencegah peningkatan berat badan (*Field et al*, 2003). Salah satu masalah umum dari perilaku konsumsi remaja adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker (*Boeing et al*, 2012).

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, buah dan sayur merupakan makanan yang harus dikonsumsi setiap kali makan oleh semua kelompok umur. Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan bagi remaja dan dewasa sebesar 400-600 gram per orang per hari, sekitar 2/3 dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014). Hal ini bisa kita lihat pada Gambar 2.1 berikut ini:



Gambar 2.1 Isi Piringku.

Isi piringku ini menunjukkan pola makan sehat yang direkomendasikan terdiri dari 2/3 sayuran, 1/3 buah-buahan, 2/3 makanan pokok, dan 1/3 lauk pauk. Isi piringku merekomendasikan makan lebih banyak sayuran daripada buah-buahan, dan makan lebih banyak makanan pokok daripada lauk pauk. Metode untuk menilai konsumsi makanan individu dapat dibagi menjadi dua kelompok, tergantung pada jenis data yang diperoleh (Kusharto dan Supariasa, 2014) yaitu:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Metode kuantitatif

Metode ini berguna untuk mengetahui tingkat konsumsi individual. Jenis-jenis metode ini adalah: *recall* 24 jam, perkiraan catatan makanan (*estimated food record*), penimbangan makanan (*food weighing*), pencatatan makanan (*Food Account*). Metode kuantitatif ini dirancang sebagai alat ukur jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang selama sehari.

2. Metode kualitatif

Metode ini berguna untuk mengetahui frekuensi/kekerapan bahan makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan atau kebiasaan makan. Jenis metode kualitatif adalah metode riwayat makanan (*dietary history*) dan metode frekuensi makanan (*food frequency questionnaire / FFQ*). Konsumsi buah dan sayur diukur dengan metode konsumsi harian kualitatif yaitu (*food frequency questionnaire / FFQ*) serta melakukan perbandingan antara tingkat konsumsi individu dengan anjuran konsumsi buah dan sayur.

2.5. Remaja

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Masa ini merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa sehingga terjadi banyak perubahan dari segi fisik karena bertambahnya massa otot dan lemak pada jaringan tubuh serta perubahan hormon kondisi ini tentu mempengaruhi kebutuhan gizinya. Masa remaja mengalami kecepatan pertumbuhan sehingga perlu dilakukan pemantauan status gizi untuk mengidentifikasi remaja baik yang berisiko gizi kurang maupun gizi lebih untuk selanjutnya dilakukan intervensi untuk perbaikan gizinya sebelum terjadi komplikasi penyakit lain. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa ini perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mempengaruhi asupannya (Kemenkes, 2017).

Masalah gizi pada remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, bila konsumsi gizi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan akan

menderita gizi lebih dan obesitas (Sulistyoningsih, 2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian makanan pada remaja menurut Banowati (2014):

1. Kemampuan keluarga untuk membeli makanan.
2. Pengetahuan tentang zat gizi, dalam kehidupan sehari-hari sering kali terlihat keluarga, walaupun penghasilannya cukup akan tetapi makanan yang dihidangkan seadanya saja. Tidak berbeda mutunya jika dibandingkan dengan keluarga yang berpenghasilan rendah.
3. Kemampuan dalam memilih bahan makanan atau jenis hidangan yang akan disajikan serta pengolahan makanan.

Menurut Marmi (2013) faktor-faktor yang memicu terjadinya gangguan gizi pada usia remaja antara lain:

1. Kebiasaan makan buruk
Kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja.
2. Pemahaman gizi yang keliru
Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja, terutama wanita remaja, hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi.
3. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu
Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja. Pada tahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menyukai makanan berupa *hotdog* dan minuman *cocacola*. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja di berbagai negara lain termasuk Indonesia.
4. Promosi berlebihan melalui media massa
Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja, padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

5. Masuknya produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas mempengaruhi kebiasaan makan para remaja.

Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti *hotdog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*, dan *french fries*, berbagai jenis makanan berupa kripik (*junk food*) sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja, padahal berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit *kardiovaskuler* pada usia muda.

2.6. Kerangka Pemikiran

Pengetahuan yang dimaksud adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*).

Sikap yang dimaksud adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu khususnya konsumsi buah dan sayur, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju). Dikatakan juga bahwa sikap adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek, sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain.

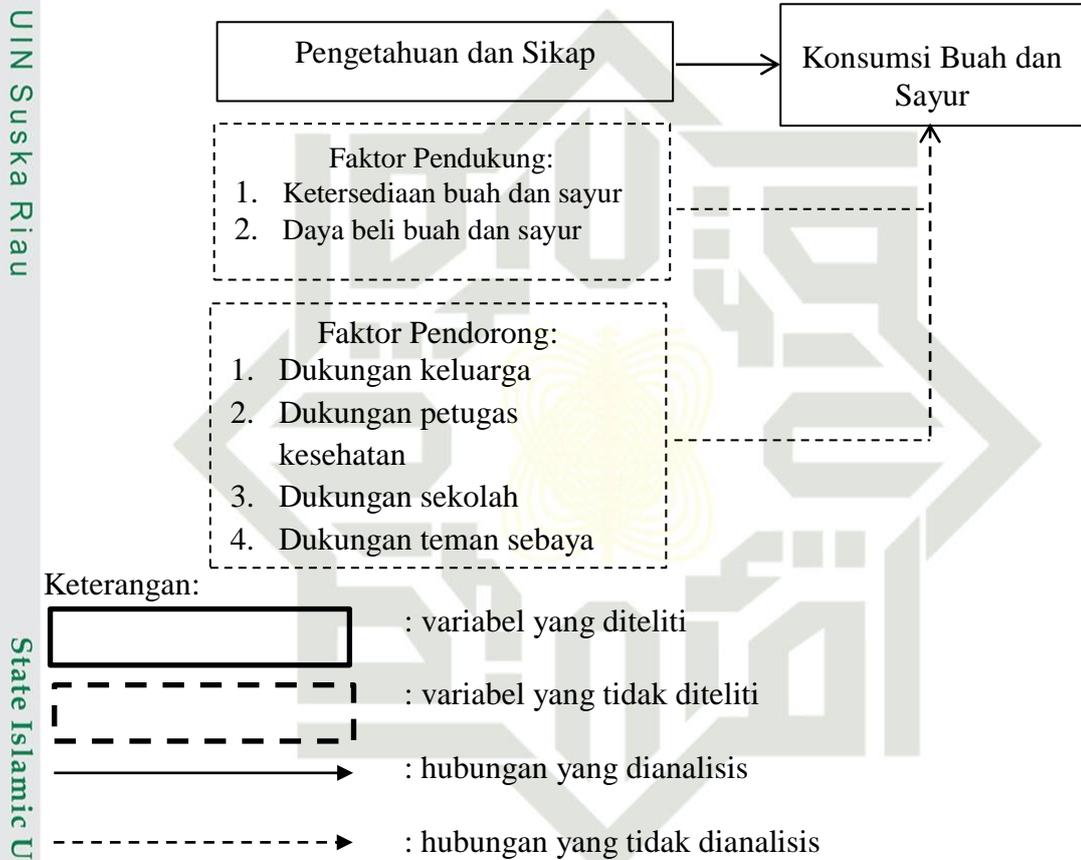
Konsumsi buah dan sayur yang dimaksud adalah jenis dan jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi oleh seseorang dengan tujuan tertentu untuk memenuhi gizi seimbang, tingkat konsumsi buah dan sayur untuk mengetahui tinggi rendahnya jumlah dan sayur yang dikonsumsi oleh seseorang dalam satu hari yang dibandingkan dengan anjuran konsumsi buah dan sayur dalam satu hari menurut pedoman gizi seimbang.

Kerangka pemikiran ini dapat disimpulkan pengetahuan dan sikap tentang konsumsi buah dan sayur adalah kemampuan seseorang untuk memahami kandungan gizi serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur di dalam tubuh. Menurut teori *Lawrence Green*, pengetahuan dan sikap merupakan faktor predisposisi yang mempermudah terbentuknya perilaku, perubahan perilaku akan terbentuk secara bertahap, diawali dengan perubahan pengetahuan, kemudian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sikap, dimana terdapat pula faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu faktor pendukung seperti ketersediaan buah dan sayur, dan daya beli buah dan sayur, dan ada juga faktor pendorong seperti dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan, dukungan sekolah dan dukungan teman sebaya yang tidak diteliti, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di MTSN 2 Rokan Hulu yang terletak di Kabupaten Rokan Hulu, Kecamatan Ujung Batu, Kelurahan Ujung Batu Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Januari Tahun 2023.

3.2. Konsep Operasional

Tabel.3. 1 Variabel dan Definisi Operasional.

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur
1	Pengetahuan	Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2014) Tingkat pemahaman terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur.	Kuesioner	Pengisian Kuesioner	1. Baik (> 80%) 2. Sedang (60-80%) 3. Kurang (< 60%) (Khomsan,2021)
2	Sikap	Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. (Notoatmodjo, 2014) Pernyataan sikap dan pandangan terhadap buah dan sayur.	Kuesioner	Pengisian Kuesioner	1. Baik (> 80%) 2. Sedang (60-80%) 3. Kurang (< 60%) (Khomsan,2021)
3	Konsumsi	Konsumsi adalah tindakan manusia untuk menghabiskan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. (Kamus Gizi, 2010) Jumlah konsumsi buah dan sayur rata-rata dalam sehari yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang	<i>SQ-FFQ</i>	Pengisian Kuesioner	1. Cukup: bila konsumsi buah dan sayur \geq 400 gram dalam sehari 2. Kurang: bila konsumsi buah dan sayur < 400 gram dalam sehari (Kemenkes, 2014)

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.3. Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif serta menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*, yang merupakan suatu metode pengumpulan data yang diambil dalam waktu yang bersamaan. Kegiatan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen. Variabel dependen meliputi konsumsi buah dan sayur, dan variabel independen meliputi pengetahuan dan sikap.

3.3.2. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi penelitian adalah seluruh siswa dan siswi kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu yaitu sebanyak 262 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode *simple random sampling*. Metode pengambilan sampel ini menggunakan bantuan komputer dengan Ms. Excel. Besaran sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

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

$$n = \frac{262}{1+262(0,1)^2}$$

$$n = \frac{262}{1+262(0,01)}$$

$$n = 72$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d = Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (0,1)

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MTSN 2 Rokan Hulu kelas VIII sebanyak 72 orang.

3.3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Instrumen memiliki peran yang sangat penting dalam suatu penelitian karena validitas dan reliabel suatu data juga ditentukan oleh kualitas instrumen yang kita gunakan. Pada penelitian ini, instrumen digunakan untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsumsi buah dan sayur di MTSN 2 Rokan Hulu. Instrumen dalam penelitian ini dibuat berdasarkan pada kisi-kisi instrumen yang berupa daftar pertanyaan, untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengetahui hubungannya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja, maka digunakan daftar isian berupa pencatatan asupan makan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Instrumen Kuesioner

Kuesioner adalah alat pengumpulan data berupa pertanyaan yang terstruktur dengan baik dan dirancang dengan baik yang perlu dijawab oleh responden. Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari pertanyaan tentang pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur dan sikap remaja terhadap konsumsi buah dan sayur. Kuesioner pengetahuan dan sikap dilakukan terlebih dahulu uji validitas dan reliabilitas.

2. Instrumen *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) digunakan untuk menggambarkan seberapa sering seseorang makan makanan tertentu seperti buah dan sayuran. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) memiliki sifat terbuka, karena responden menuliskan sendiri kebiasaan konsumsinya. Responden hanya mengisi kolom frekuensi untuk setiap bahan makanan, seperti sekali sehari, dua sampai tiga kali sehari, tiga sampai enam kali seminggu, satu sampai dua kali seminggu, satu sampai tiga kali sebulan, dan tidak pernah, untuk melihat gambaran frekuensi konsumsi buah dan sayur, data ditampilkan berupa dalam bentuk sebaran/distribusi responden, berdasarkan kebiasaan konsumsi responden baik dalam harian, mingguan, dan bulanan. Pada *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) ada 37 jenis buah dan olahan buah dan 36 jenis sayuran dan olahan sayuran.

3. Instrumen Observasi

Observasi untuk melakukan pengamatan terhadap keadaan di lingkungan sekolah MTSN 2 Rokan Hulu

4. Instrumen Dokumentasi

Untuk mencatat data-data yang diperlukan dalam melakukan penelitian.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selanjutnya uji validitas dan reliabilitas yaitu:

1) Uji validitas

Validitas mempersoalkan sejauh apa kesesuaian pengukuran untuk mengukur apa yang akan diukur. Keakuratan dinilai dari validitas konstruk validitas konten, serta validitas kriteria. Perangkat dianggap valid jika dapat mengungkapkan data dari variabel dengan benar dan tidak menyimpang dari kondisi sebenarnya. Uji validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu dengan jumlah 30 siswa, dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap butir soal dengan skor total, yang merupakan penjumlahan skor semua pertanyaan. Apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ sebesar 0,361, maka item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total dinyatakan valid.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Variabel Pengetahuan

Item Pertanyaan	r_{hitung} (Corrected Item-Total Correlation)	r_{tabel}	Keterangan
X1.1	0,470	0,361	Valid
X1.2	0,400	0,361	Valid
X1.3	0,412	0,361	Valid
X1.4	0,409	0,361	Valid
X1.5	0,649	0,361	Valid
X1.6	0,439	0,361	Valid
X1.7	0,375	0,361	Valid
X1.8	0,419	0,361	Valid
X1.9	0,390	0,361	Valid
X1.10	0,417	0,361	Valid
X1.11	0,513	0,361	Valid
X1.12	0,498	0,361	Valid
X1.13	0,439	0,361	Valid
X1.14	0,392	0,361	Valid
X1.15	0,609	0,361	Valid

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada Tabel 3.2 diatas, dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel pengetahuan (X1) memiliki status valid, karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar 0,361.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Variabel Sikap

Item Pertanyaan	r_{hitung} (Corrected Item-Total Correlation)	r_{tabel}	Keterangan
X2.1	0,504	0,361	Valid
X2.2	0,502	0,361	Valid
X2.3	0,475	0,361	Valid
X2.4	0,735	0,361	Valid
X2.5	0,582	0,361	Valid
X2.6	0,429	0,361	Valid
X2.7	0,463	0,361	Valid
X2.8	0,632	0,361	Valid
X2.9	0,496	0,361	Valid
X2.10	0,472	0,361	Valid
X2.11	0,410	0,361	Valid
X2.12	0,462	0,361	Valid

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada Tabel 3.3 diatas, dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel sikap (X2) memiliki status valid, karena nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ sebesar 0,361.

2) Uji reliabilitas

Reliabilitas mempersoalkan sejauh apa suatu pengukuran bisa di percayai yang berkaitan dengan rentang di mana nilai terukur dapat diandalkan berdasarkan stabilitasnya. Suatu perangkat bisa dikatakan reliabel jika dapat menyediakan data yang dapat dipercaya. Tujuan dari Uji reliabilitas perangkat adalah agar dapat mengetahui besar kecilnya dari indeks perangkat variabel tersebut, setelah dilakukannya uji validitas dan item pernyataan yang valid diterima, maka dilakukan pemeriksaan reliabilitas menggunakan ekspresi *Alpha Cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel jika $r \text{ alpha} > 0,600$.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Pengetahuan (X1)	0,833	Reliabel
Sikap (X2)	0,840	Reliabel

Sumber: Data primer yang diolah

Berdasarkan Tabel 3.4, uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel jika jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten. Jadi hasil koefisien reliabilitas instrumen pengetahuan adalah sebesar 0,833 dan sikap adalah sebesar 0,840, ternyata

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,600$ yang berarti instrument dinyatakan reliabel atau memenuhi persyaratan.

3.4. Analisis Data

3.4.1 Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden terpilih pada lokasi penelitian. Data primer diperoleh dengan memberikan daftar pertanyaan berupa kuesioner dan SQ-FFQ kepada para siswa/siswi kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui pihak sekolah untuk mendapatkan informasi tentang jumlah siswa kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu.

3.4.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan wawancara kepada pihak sekolah tentang gambaran umum sekolah, kemudian melakukan pengumpulan data dengan teknik kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan-keterangan melalui tulisan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang dijawab langsung oleh responden, lalu melakukan pengamatan terhadap bekal siswa dan melakukan analisis terhadap dokumen data-data yang terkumpul di MTSN 2 Rokan Hulu.

3.4.3. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer yang dilakukan melalui suatu proses dengan tahapan berikut :

1. Penyuntingan Data (*Data Editing*)

Merupakan tahap pemilihan dan pemeriksaan kelengkapan data-data yang diperoleh untuk pengelompokan dan penyusunan data. Pengelompokan data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data.

2. Pengodean Data (*Data Coding*)

Pengkodean data merupakan kegiatan yang mengklasifikasikan data dan memberikan kode pada setiap pertanyaan sesuai dengan tujuan pengumpulan data.

Pengkodean data dilakukan dengan tujuan untuk memudahkan kegiatan entri data

dan analisis data. Di bawah ini adalah langkah-langkah pengkodean untuk setiap variabel yang diteliti:

a. Variabel Dependen

Konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Berdasarkan rekomendasi Kemenkes tahun 2014 untuk mengonsumsi buah dan sayur sebesar 400 gr dalam sehari, maka konsumsi buah dan sayur dikatakan cukup jika ≥ 400 gram dalam sehari dan diberi kode "1". Dikatakan kurang jika konsumsi buah dan sayur < 400 gram dalam sehari dan diberi kode "2".

b. Variabel Independen

1) Pengetahuan:

Pengetahuan tentang buah dan sayur dapat diukur dengan berdasarkan 15 pertanyaan dengan cara memberikan skor "1" untuk jawaban yang benar dan "0" untuk jawaban yang salah. Skor total maksimum adalah 15 dan minimum adalah 0. Tingkat pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur dihitung dengan membandingkan skor yang diperoleh dengan skor total dan dinyatakan dalam persentase. Selanjutnya menurut Khomsan (2021) digolongkan menjadi tiga kategori, yakni baik, sedang, dan kurang.

2) Sikap:

Sikap mengenai konsumsi buah dan sayur diukur melalui akumulasi 12 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban. Setiap pilihan jawaban memiliki poin masing-masing yaitu sangat setuju diberi poin "5", setuju diberi poin "4", ragu-ragu diberi poin "3", tidak setuju diberi poin "2", dan sangat tidak setuju diberi poin "1". Sikap mengenai konsumsi buah dan sayur dihitung dengan membandingkan skor yang diperoleh dengan skor total dan dinyatakan dalam persentase. Selanjutnya, menurut Khomsan (2021) digolongkan menjadi tiga kategori, yakni baik, sedang, dan kurang.

3. Pemasukan Data (*Data Entry*)

Pemasukan data merupakan kegiatan yang menggunakan program komputer untuk memasukkan data ke dalam program statistik seperti SPSS. Data yang dimasukkan dalam bentuk kode yang berasal dari hasil jawaban kuesioner.

4. Pembersihan Data (*Data Cleanning*)

Pembersihan data merupakan kegiatan yang digunakan untuk membersihkan data apabila masih/terdapat kesalahan dalam proses entri data.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Membersihkan data biasanya melibatkan pemeriksaan ulang dengan memeriksa distribusi frekuensi variabel dan mengevaluasi logika serta konsistensinya.

5. Penyajian data (*data output*).

Penyajian data adalah suatu kegiatan akhir dalam suatu proses pengolahan data, dimana kegiatan ini dilaksanakan dengan cara membuat laporan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan supaya mudah dipahami, dianalisis ke tahapan selanjutnya sesuai dengan tujuan dan harapan. Data output ini disajikan dalam bentuk tabel.

Selanjutnya analisis data terdiri dari 2 yaitu :

1) Univariat

Analisis univariat berguna untuk melihat bagaimana distribusi/sebaran frekuensi masing-masing variabel independen maupun dependen. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendapatkan gambaran dari masing-masing variabel baik independen maupun dependen. Variabel ini terdiri atas pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu dihitung dalam bentuk persen dan dikategorikan dalam bentuk baik, sedang, dan kurang. Sikap tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu diukur dalam beberapa pertanyaan dan juga dikategorikan dalam bentuk baik, sedang, dan kurang. Konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dikategorikan menjadi 2 yaitu cukup dan kurang, selanjutnya apabila telah dilakukan analisis tabel frekuensinya maka dilanjutkan interpretasi data dengan cara deskriptif.

2) Bivariat

Analisis bivariat ini berguna agar kita dapat mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Variabel independennya yaitu pengetahuan dan sikap dan variabel dependennya yaitu konsumsi buah dan sayur yang diukur dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dikarenakan variabel independen dan dependen pada penelitian ini tergolong pada jenis variabel yang bersifat kategorik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

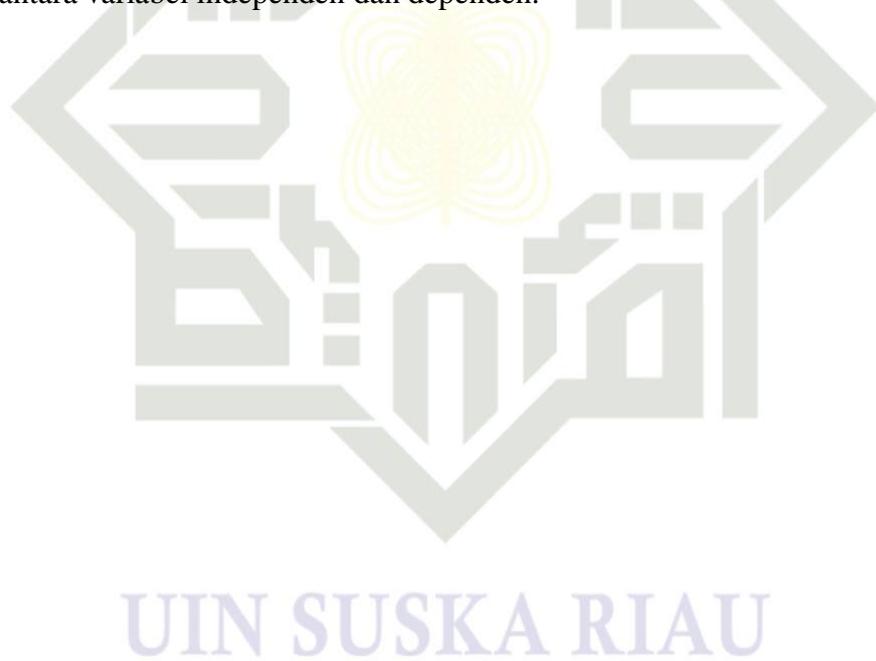
$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$$dF = (b - 1)(k - 1)$$

Keterangan:

- X² = Chi Square
- O = Nilai Observasi
- E = Nilai ekspektasi
- K = Jumlah kolom
- B = Jumlah baris

Pada uji statistik *chi-square* kita dapat memperoleh nilai p, Berdasarkan taraf signifikansi (α) = 0,05 dalam penelitian ini, yaitu jika p-value \leq 0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, apabila nilai p-value $>$ 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.





V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Rokan Hulu, dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dengan pengetahuan buah dan sayur yang terbanyak adalah kategori sedang berjumlah 35 siswa (48,6%), dengan sikap responden terbanyak adalah kategori baik berjumlah 45 siswa (62,5%), serta tingkat konsumsi buah dan sayur responden terbanyak adalah kategori kurang berjumlah 60 siswa (83,3%). Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} = 0,016$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap konsumsi buah dan sayur ($p\text{-value} = 0,515$).

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan penulis kepada peneliti selanjutnya adalah menambah variabel penelitian agar lebih mendalami faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu faktor pendukung seperti ketersediaan buah dan sayur, dan daya beli buah dan sayur, dan ada juga faktor pendorong seperti dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan, dukungan sekolah dan dukungan teman sebaya. Hasil penelitian dapat disarankan melalui pihak sekolah dan petugas kesehatan setempat untuk meningkatkan edukasi kepada siswa dan orangtua siswa melalui penyuluhan gizi secara berkala mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. 2009. *Psikologi Sosial*. Rineka Cipta. Jakarta. 310 hal.
- Ambarwati, R., I. Mulyasari., A.Y. Rahmawati., Yulianto. 2017. DPD Persagi Jawa Tengah: *Nutrition and Dietetics to Combat Non Communicable Diseases*. Sekreteriat: Kampus Jurusan` Gizi Politeknik Kesehatan Semarang.
- Anggraeni, N. A. dan T. Sudiarti. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*.5(1):18-32. Doi : <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Arbie, F. 2015. Pengetahuan Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja. *Health and Nutritions Journal*. 1(2): 23-31. Doi : <http://dx.doi.org/10.52365/jhn.v1i2.14>
- Arfan, I., P. Mauludina., A. Ridha. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMP Muhammadiyah 2 di Kota Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelltian Kesehatan*. 7(1): 23-33. Doi : <http://dx.doi.org/10.29406/jjumv7il>
- Aswatini., M. Noveria., Fitranita. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 3(2): 97-119.
- Aziza, K. N. dan Y. Farhat. 2021. Hubungan Sikap dan Konsumsi *Junk Food* dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Jurusan Gizi. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*. 3(2): 9-16. Doi : <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v3i2.97>
- Azrimaidaliza. dan I. Purnakarya. 2011. Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6 (1): 17-22.
- Badan Ketahanan Pangan. 2021. *Proyeksi Konsumsi Penduduk Indonesia Menurut Komoditas Pangan Per Tahun 2015-2020*. Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan. Jakarta. 121 hal.
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Fokus Khusus: Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur*. Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia vol 8.
- Bahria. dan Triyanti. 2010. Faktor-Faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di SMA 4 Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(2): 63-71.
- Banowati, L. 2014. *Ilmu Gizi Dasar*. Deepublish. Yogyakarta. 144 hal.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Boeing. H., A. Bechthold., A. Bub., S. Ellinger., D. Haller., A. Kroke., E. L. Bonnet., MJ. Muller., H. Oberritter., M. Schulze., P. Stehle., B. Watzl. 2012. Critical review:Vegetables and Fruit In The Prevention OF Chronic Diseases. *European Journal Of Nutrition*. 51: 637-663. Doi: <https://doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>
- Budiman dan A. Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika. Jakarta. 224 hal.
- Dhanti, M., I. N. Ibnu., L. O. Reskiaddin. 2022. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 24 Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Jambi*. 6(2): 17-25. Doi : <https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.19731>
- Eliza. 2019. Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekes Palembang*. 14(1): 38- 44. Doi: <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.396>
- Farisa,S.2012.Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan,dan Keterpaparan Media Massa dengan KonsumsiBuahdanSayur Pada Siswa SMPN 8 Depok. *Skripsi*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Field AE., M. W. Gilman., B. Rosner., H.R. Rocket., G. A. Colditz. 2003. Hubungan Antara Asupan Buah dan Sayur dan Perubahan Indeks Massa Tubuh di Antara Sampel Besar Anak-anak dan Remaja di Amerika Serikat. *International Journal of Obesity*. 821-826.
- Fristianti, V. L. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar Negeri Godean1 Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Poltekkes Kementerian Kesehatan.
- Gibson, R. S. 2005. *Principles of nutritional assessment*. Oxford University Press, USA. 908 p
- Hermina. dan S. Prihatini. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang. *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3): 205- 218.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta. 96 hal.
- Kemenkes RI. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 292 hal.
- Kemenkes RI. 2018. *Survei Konsumsi Pangan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 381 hal.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- ©Kemenkes RI, 2019. *Buku Pintar Kader Posbindu*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Meenular. Jakarta. 57 hal.
- Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. IPB Press. Bogor. 74 hal.
- Kurniawan, F. 2019. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anggota Rumah Tangga. *Jurnal Stikes Siti Hajar*, 1(2): 52-60. Doi: <https://doi.org/10.35893/jhsp.v4i1.79>
- Kusharto, C.M. dan I.D.N. Supariasa. 2014. *Survei Konsumsi Gizi*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 139 hal.
- Lathifuddin, M., A. Nurhayati., R. Patriasih. 2018. Pengetahuan Buah dan Sayur Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 7(1): 45-54.
- Lupiana, M. dan S. Sadiman. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1): 75-82
- Mohammad, A. dan S. Madanijah. 2015. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1): 71-76. Doi: <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%25p>
- Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 450 hal.
- Nenobanu, A. I., M. D. Kurniasari., M. Rahardjo. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1): 95-103.
- Noatodmojo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta. Jakarta. 427 hal.
- Noatodmojo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 250 hal.
- Pangestika, D. O. 2019. Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMPN 3 Silo Kabupaten Jember. *Skripsi*. Universitas Jember. Solo
- Putri, N. Y. 2021. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

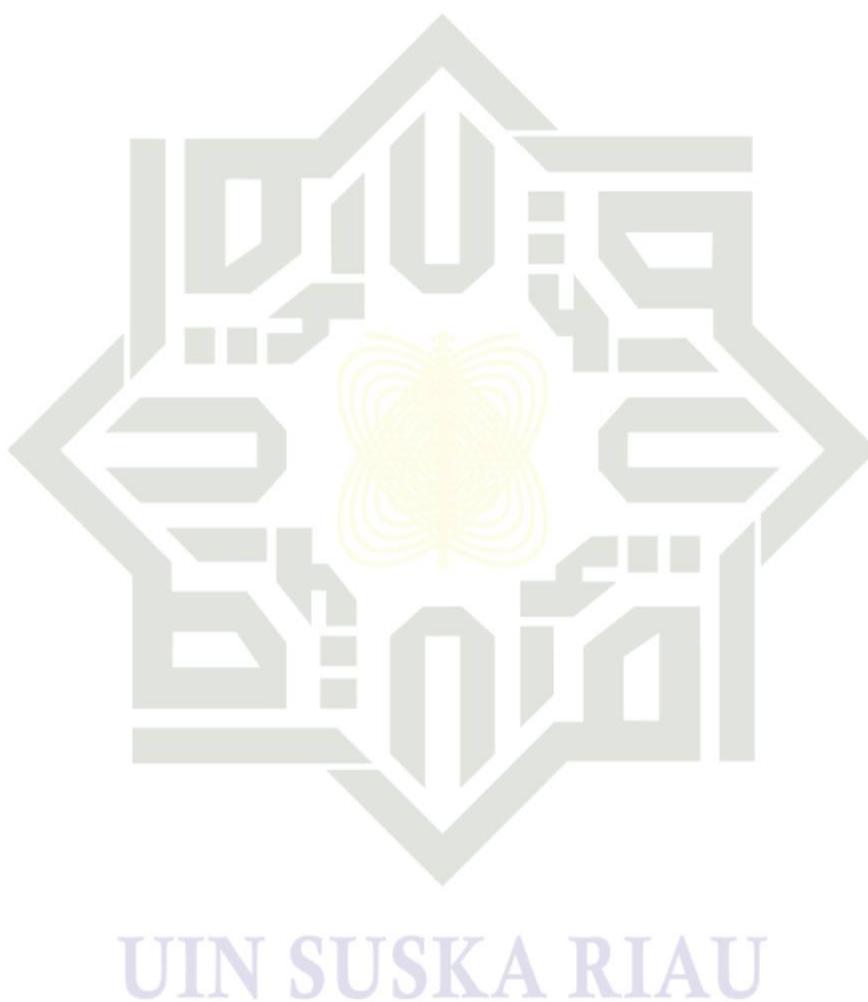
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Qibtiyah, M., C. Rosidati., M. H. Siregar. 2021. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2): 51-60.
- Rachman, N. B., I. G. Mustika., I. G. A. W. Kusumawati. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1): 9-16. Doi: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Riskesdas RI. 2018. *Laporan Nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 628 hal.
- Riskesdas RI. 2018. *Laporan Provinsi Riau*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 482 hal.
- Safari, D. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa di SDN 11 Rujukan Lubuk Buaya. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Padang.
- Sandjaja. 2010. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Kompas. Jakarta. 294 hal.
- Setyawati, V. A. V., E. Hartini. 2018. *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish. Yogyakarta. 169 hal.
- Sholehah, A., D. R. Andrias., S. R. Nadhiroh. 2016. Preferensi (Kesukaan), Pengetahuan Gizi Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2): 1-6.
- Suhaimi, A. 2019. *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Deepublish. Yogyakarta. 197 hal.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 242 hal.
- Susi. 2015. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Setiap Hari Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. 2015. *Scientia Journal*, 4(3): 282-289.
- WHO. 2003. *Fruit and Vegetable Promotion Initiative/A Meeting Report*. Report of the meeting. *Geneva*. 149 hal.
- WHO. 2011. *Fruits and Vegetable Importance for PublicHealth UN High Level Meeting on Non-Cmmunicable Diseases*. Arusha. 20 hal.
- Widyastuti, Y. 2014. *Psikologi Sosial*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 149 hal.

- © Winiastri, D. 2020. Pengeetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Ibu Dengan Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Info Kesehatan*, 10(1): 300-306.
- © Yulandari, S. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Kelas IV-V SD Pertiwi 3. *Skripsi*. Universitas Andalas. Padang.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Analisis

a. Hasil Univariat

Frequency Table

Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	11	15.3	15.3	15.3
	Sedang	35	48.6	48.6	63.9
	Kurang	26	36.1	36.1	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	45	62.5	62.5	62.5
	Sedang	27	37.5	37.5	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

Konsumsi Buah dan Sayur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	12	16.7	16.7	16.7
	Kurang	60	83.3	83.3	100.0
	Total	72	100.0	100.0	

b. Hasil Bivariat

Kategori Pengetahuan * Kategori Konsumsi Buah dan Sayur

Crosstab

Pengetahuan			Konsumsi Buah		Total
			Cukup	Kurang	
Baik	Count		5	6	11
	% within Pengetahuan		45,5%	54,5%	100.0%
	Count		3	32	35
Sedang	% within Pengetahuan		8.6%	91.4%	100.0%
	Count		4	22	26
Kurang	% within Pengetahuan		15.4%	84.6%	100.0%
	Count		12	60	72
Total	% within Pengetahuan		16.7%	83,3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.246 ^a	2	.016
Likelihood Ratio	6.922	2	.031
Linear-by-Linear Association	3.930	1	.109
N of Valid Cases	72		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.83.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Kategori Sikap * Kategori Konsumsi Buah dan Sayur

Crosstab

Kategori Sikap		Count	Kategori Konsumsi Buah		Total
			Cukup	Kurang	
Baik	Count	9	36	45	
	Expected Count	7.5	37.5	45.0	
	% within Kategori Sikap	20.0%	80.0%	100.0%	
Sedang	Count	3	24	27	
	Expected Count	4.5	22.5	27.0	
	% within Kategori Sikap	11.1%	88.9%	100.0%	
Total	Count	12	60	72	
	Expected Count	17.0	60.0	72.0	
	% within Kategori Sikap	16.7%	83.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.960 ^a	1	.327	.515	
Continuity Correction ^b	.427	1	.514		
Likelihood Ratio	1.008	1	.315	.358	
Fisher's Exact Test				.515	.261
Linear-by-Linear Association	.947	1	.331	.515	
N of Valid Cases	72				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.50.

b. Computed only for a 2x2 table



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Pengetahuan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.833	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Pengetahuan 1	7.80	14.097	.470	.823
Pengetahuan 2	7.83	14.213	.400	.826
Pengetahuan 3	8.03	13.895	.412	.826
Pengetahuan 4	8.10	13.886	.409	.826
Pengetahuan 5	8.23	13.151	.649	.811
Pengetahuan 6	8.20	13.821	.439	.824
Pengetahuan 7	7.90	14.162	.375	.828
Pengetahuan 8	8.07	13.857	.419	.826
Pengetahuan 9	8.10	13.955	.390	.827
Pengetahuan 10	7.90	14.024	.417	.825
Pengetahuan 11	7.83	13.868	.513	.820
Pengetahuan 12	8.17	13.592	.498	.820
Pengetahuan 13	8.20	13.821	.439	.824
Pengetahuan 14	8.03	13.964	.392	.827
Pengetahuan 15	8.00	13.241	.609	.813

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Sikap

Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sikap 1	44.80	24.993	.504	.827
Sikap 2	45.03	25.413	.502	.828
Sikap 3	44.93	25.651	.475	.830
Sikap 4	45.47	23.568	.735	.811
Sikap 5	45.33	23.402	.582	.821
Sikap 6	44.80	24.717	.429	.834
Sikap 7	45.30	25.183	.463	.830
Sikap 8	45.17	23.454	.632	.817
Sikap 9	44.90	25.472	.496	.829
Sikap 10	44.83	25.523	.472	.830
Sikap 11	45.77	23.633	.410	.841
Sikap 12	45.23	24.392	.462	.831



Lampiran 3. Surat Izin Uji Etik



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
PROGRAM STUDI GIZI**
Jl. HR Soebrantas Km 15,5 Tuah Madani Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293

Nomor : 165/F.VIII/PP.00.9/GIZ.1/12/2022
Perihal : **Izin Uji Etik**

Pekanbaru, 16 Desember 2022

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
STikes Payung Negeri Pekanbaru
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama	: Nada Nabila Hadi
NIM	: 11980324474
Prodi	: Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau
Judul Penelitian	: Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Rokan Hulu.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
NIP. 196909181999032002

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
COLLEGE OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Jl. Tantana No. 6 Labuh Baru – Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 882214 Website :www.payungnegeri.ac.id Email : info@payungnegeri.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"**

No.006/STIKES PN/KEPK I/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Nada Nabilla Hadi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS VIII DI MTSN 2 ROKAN HULU"

"THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE TO FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION IN STUDENTS CLASS VIII AT MTSN 2 ROKAN HULU"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 Januari 2023 sampai dengan tanggal 06 Januari 2024.

This declaration of ethics applies during the period January 06, 2023 until January 06, 2024.



January 06, 2023
Professor and Chairperson,

Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
 Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Medaru Kec. Tampan Pekanbaru Riau 28293 Po Box 1400
 Telp (0761) 562051 Fax (0761) 262051 562052 Website <http://pp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B 7162/P.VIII/PP.00 9/12/2022 Pekanbaru, 12 Desember 2022
 Sifat : Penting 18 Jumadil Awal 1444
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth:
Kepala Sekolah MTsN 2 Rokan Hulu
 di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Nada Nabila Hadi
 NIM : 11980324474
 Semester : VII (Tujuh)
 Prodi : Gizi
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas VIII di MTsN 2 Rokan Hulu"**.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk pengumpulan data di MTsN 2 Rokan Hulu Jl. Jeruk Manis Ujung Batu Timur Kecamatan Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu Riau, sebagaimana dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian surat permohonan izin riset ini disampaikan. Atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb





Lampiran 6. Surat Pra Riset

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 - a. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - b. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB UPATEN ROKAN HULU
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ROKAN HULU**

Jalan Jeruk Manis Ujungbatu Timur Kec. Ujungbatu Kab. Rokan Hulu Prov. Riau
Telp : (0762) 61868 E-Mail : mts_ujungbatu@yahoo.co.id website : www.mtsnujungbatu.sch.id
NSM : 121114060002 NPSN : 10499221 AKREDITASI : AMAT BAIK (ANGKA 95) KODE POS 28454

SURAT KETERANGAN RISET

NOMOR: B- ~~866~~ /MTs.04.21/PP.00.5/01/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Rokan Hulu Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: NADA NABILA HADI
NIM	: 11980324474
Program Studi	: Gizi
Falkutas	: Pertanian dan Pertenakan Uin Suska Riau

Yang Bersangkutan Diatas Benar Telah Selesai Melaksanakan Penelitian di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Rokan Hulu Dengan Judul "**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS VIII DI MTsN 2 ROKAN HULU**". Berdasarkan Surat Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor : B.7162/F.VIII/PP.00.9/12/2022 Tanggal 22 Desember 2022 Perihal Permohonan Izin Riset.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.



Ujungbatu, 09 Januari 2023

Kepala

W I R

Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : MASWIR, SPd
 Alamat : Jl. Jeruk Manis Ujungbatu, Rokan Hulu
 No Hp : 082210688587

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Kelas VIII di MTSN 2 Rokan Hulu".

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rokan Hulu, Januari 2022


 MASWIR, SPd

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ⓒ Lampiran 8. Kuesioner Pengetahuan

LEMBAR PENGETAHUAN MENGENAI BUAH DAN SAYUR

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :

Berilah tanda silang pada jawaban yang benar

1. Apa manfaat dari mengonsumsi buah dan sayur ?
 - a. Untuk memperlambat proses pertumbuhan
 - b. Untuk menjaga kesehatan tubuh
 - c. Tidak dapat mengenyangkan perut
 - d. Mudah terserang penyakit
 - e. Tidak tahu
2. Dibawah ini, manakah yang termasuk kelompok buah-buahan?
 - a. Sawi, bayam, kol
 - b. Wortel, tomat, kangkung
 - c. Tomat, nanas, ketimun
 - d. Pisang, jeruk, mangga
 - e. Tidak tahu
3. Apakah zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur?
 - a. Karbohidrat dan protein
 - b. Vitamin dan mineral
 - c. Lemak dan kalsium
 - d. Kalsium dan protein
 - e. Tidak tahu
4. Makanan yang mengandung sumber serat?
 - a. Susu dan hati
 - b. Buah-buahan dan sayuran
 - c. Minyak dan keju
 - d. Sagu dan kentang
 - e. Tidak tahu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Berapa jumlah/ porsi buah yang harus dikonsumsi sesuai dengan jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam setiap kali makan?
 - a. 1/3 porsi
 - b. 2/3 porsi
 - c. 1/2 porsi
 - d. 3/4 porsi
 - e. Tidak tahu
6. Berapa jumlah/ porsi sayur yang harus dikonsumsi sesuai dengan jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam setiap kali makan?
 - a. 1/3 porsi
 - b. 2/3 porsi
 - c. 1/2 porsi
 - d. 3/4 porsi
 - e. Tidak tahu
7. Buah yang banyak mengandung vitamin C adalah?
 - a. Nangka, semangka, melon
 - b. Jambu biji, pepaya, jeruk,
 - c. Pisang, sawo, durian
 - d. Alpokat, apel, pir
 - e. Tidak tahu
8. Sayuran yang banyak mengandung vitamin A adalah?
 - a. Kol, jagung muda, terong
 - b. Kecambah, kubis, kacang panjang
 - c. Bayam, kangkung, wortel
 - d. Buncis, selada, daun kelor
 - e. Tidak tahu
9. Buah dan sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung?
 - a. Serat
 - b. Protein
 - c. Glukosa
 - d. Lemak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

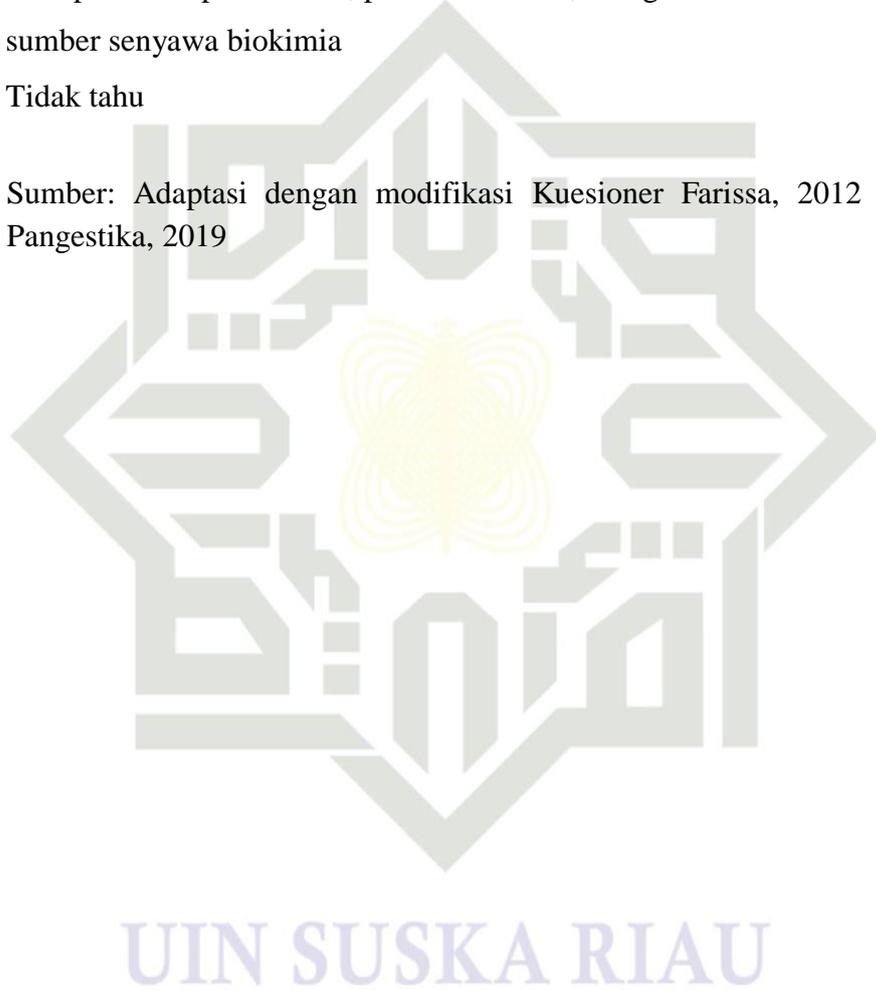
- e. Tidak tahu
10. Jika kekurangan konsumsi buah dan sayur, akibat yang akan ditimbulkan adalah?
 - a. Lemas
 - b. Sesak napas
 - c. Daya tahan tubu terganggu
 - d. Magh
 - e. Tidak tahu
11. Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan?
 - a. Tidak mudah dicerna
 - b. Vitamin dan mineral banyak berkurang
 - c. Bertambah lezat
 - d. Mengubah rasa
 - e. Tidak tahu
12. Buah apa yang memiliki kandungan tinggi karbohidrat?
 - a. Semangka
 - b. Jeruk
 - c. Pisang
 - d. Melon
 - e. Tidak tahu
13. Buah dan sayur dapat mencegah kanker karena mengandung ?
 - a. Antibiotik
 - b. Antioksidan
 - c. Zat Besi
 - d. Fosfor
 - e. Tidak tahu
14. Penyakit karena kekurangan vitamin C adalah?
 - a. Sariawan
 - b. Sesak napas
 - c. Osteoporosis
 - d. Magh
 - e. Tidak tahu
15. Berikut yang merupakan dampak/akibat dari kekurangan konsumsi buah dan sayur?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Beresiko terkena penyakit diabetes mellitus, hipertensi, jantung, kanker dan obesitas
- b. Badan menjadi sehat dan kuat sehingga terhindar dari berbagai penyakit
- c. Metabolisme di dalam tubuh dapat berjalan dengan baik
- d. Memperlancar pencernaan, peredaran darah, sebagai antioksidan dan sumber senyawa biokimia
- e. Tidak tahu

Sumber: Adaptasi dengan modifikasi Kuesioner Farissa, 2012 dan Pangestika, 2019



Lampiran 9. Kuesioner Sikap

LEMBAR SIKAP MENGENAI BUAH DAN SAYUR

Nama :

Usia :

Pilihlah jawaban di bawah ini dengan memberikan tanda (√)

No	Pernyataan Sikap	SS	S	R	TS	STS
1	Buah dan Sayur merupakan sumber vitamin dan mineral					
2	Saya setuju mengonsumsi buah setiap hari					
3	Saya setuju mengonsumsi sayur setiap hari					
4	Konsumsi buah harus sesuai dengan anjuran yaitu 1/3 porsi/hari					
5	Konsumsi sayuran harus sesuai dengan anjuran yaitu 2/3 porsi/hari					
6	Mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan kekebalan tubuh					
7	Mengonsumsi buah dan sayur dapat menurunkan kolestrol dan kadar gula dalam tubuh					
8	Mengonsumsi buah dan sayur baik untuk kesehatan kulit					
9	Mengonsumsi buah dan sayur baik untuk menjaga kesehatan mata					
10	Mengonsumsi buah dan sayur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh					
11	Buah dan sayur cocok untuk dijadikan snack/cemilan					
12	Buah dan sayur dapat membuat makanan saya menjadi terasa lebih lezat					

Ket: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, R = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju,

STS= Sangat tidak setuju

Sumber: Putri, 2021

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ⓞ Lampiran 10. Kuesioner SQ-FFQ

LEMBAR KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SQ-FFQ

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Tanggal :

NO.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					Tidak Pernah	Jumlah	
		>1 kali/Hari	1 kali/Hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1-3 kali sebulan		URT	Berat (g)
A.	Buah								
	1.Jeruk							Buah sedang	
	2.Sunkist							Buah	
	3.Pepaya							Potong dadu	
	4.Semangka							Potong	
	5.Melon							Potong	
	6.Pisang							Buah besar	
	7.Apel							Buah kecil	
	8.Jambu air							Buah besar	
	9.Jambu biji							Buah besar	
	10.Nanas							Potong	
	11.Manggis							Buah sedang	
	12.Belimbing							Buah	
	13.Strawberry							Buah	
	14.Rambutan							Buah	
	15.Mangga							Iris	
	16.Pir							Buah sedang	
	17.Kedondong							Buah sedang	
	18.Durian							Biji	
	19.Nangka masak							Biji sedang	
	20.Mata kucing							Buah	
	21.Duku							Buah	
	22.Jambu bol							Buah kecil	
	23.Salak							Buah sedang	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					Jumlah		
		>1 kali/Hari	1 kali/Hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1-3 kali sebulan	Tidak Pernah	URT	Berat (g)
ipta milik UIN Suska Riau	24. Alpukat							Sendok makan	
	25. Anggur							Buah	
	26. Sirsak							Potong	
	27. Cempedak							Biji sedang	
	28. Matoa							Buah	
	29. Kuini							Buah	
	30. Sawo							Buah sedang	
	31. Bacang							Buah	
	32. Lemon							Buah	
	33. Jus							Porsi	
	34. Es buah							Porsi	
	35. Rujak buah							Porsi	
	36. Sop buah							Porsi	
37. Salad buah							Porsi		
B.	Sayur								
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau	1. Bayam hijau							Sendok makan	
	2. Kangkung							Sendok makan	
	3. Daun singkong							Sendok makan	
	4. Daun katuk							Sendok makan	
	5. Sawi hijau							Sendok makan	
	6. Sawi putih							Sendok makan	
	7. Wortel							Sendok makan	
	8. Terong							Potong	
	9. Buncis							Sendok makan	
	10. Lobak							Sendok makan	
	11. Kacang panjang							Sendok makan	
	12. Jagung muda							Sendok makan	
	13. Brokoli							Sendok makan	
	14. Kembang kol							Sendok makan	
	15. Japan/labu siam							Sendok makan	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					Jumlah		
		>1 kali/Hari	1 kali/Hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1-3 kali sebulan	Tidak Pernah	URT	Berat (g)
	16. Tomat							Porsi	
	17. Ketimun							potong	
	18. Pitulo/gabas							potong	
	19. Tauge							Sendok makan	
	20. Jamur kuping							Sendok makan	
	21. Bayam merah							Sendok makan	
	22. Jengkol							Biji besar	
	23. Nangka muda							Sendok makan	
	24. Rebung							Sendok makan	
	25. Rimbang							Sendok makan	
	26. Petai							Sendok makan	
	27. Jantung pisang							Sendok sayur	
	28. Selada							Sendok makan	
	29. Seledri							Sendok makan	
	30. Pare							Potong	
	31. Labu kuning							Sendok sayur	
	32. Daun pakis							Sendok sayur	
	33. Gado-gado							Porsi	
	34. Pecel							Porsi	
	35. Urap							Porsi	
	36. Sayur sop							Sendok sayur	

Sumber: Gibson, 2005 Modifikasi Survei Konsumsi Pangan Kemenkes, 2018

Lampiran 11. Lembar Jumlah Satuan Urt Dan Berat Konsumsi Buah Dan Sayur

NO.	Bahan Makanan	Jumlah Satuan URT Dan Berat konsumsi buah dan sayur	
		URT	Berat Satuan (g)
A.	Buah		
	1. Jeruk manis	Buah sedang	55 g
	2.Sunkist	Buah	100 g
	3.Pepaya	Potong dadu	15 g
	4.Semangka	Potong	100 g
	5.Melon	Potong	100 g
	6.Pisang emas	Buah besar	20 g
	7.Apel merah	Buah kecil	85 g
	8.Jambu air	Buah besar	55 g
	9.Jambu biji	Buah besar	100 g
	10.Nanas	Potong	100 g
	11.Manggis	Buah sedang	30 g
	12.Belimbing	Buah	150 g
	13.Strawberry	Buah	16,66 g
	14.Rambutan	Buah	10 g
	15.Mangga harum manis	Iris	75 g
	16.Pir	Buah sedang	120 g
	17.Kedondong	Buah sedang	50 g
	18.Durian lokal	Biji	30 g
	19.Nangka masak	Biji sedang	15 g
	20.Mata kucing	Buah	1 g
	21.Duku	Buah	10 g
	22.Jambu bol	Buah kecil	90 g
	23.Salak	Buah sedang	40 g
	24.Alpukat	Sendok makan	15 g
	25.Anggur	Buah	12 g
	26.Sirsak	Potong	100 g
	27.Cempedak	Biji sedang	6,4285 g
	28.Matoa	Buah	35 g
	29.Kuini	Buah	200 g
	30.Sawo	Buah sedang	55 g
	31.Bacang	Buah	100 g
	32.Lemon	Buah	200 g
	33.Jus	Porsi	200 g
	34. Es buah	Porsi	160 g
	35.Rujak buah	Porsi	200 g
	36.Sop buah	Porsi	200 g
	37.Salad buah	Porsi	95 g

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NO.	Bahan Makanan	Jumlah Satuan URT Dan Berat konsumsi buah dan sayur	
		URT	Berat Satuan (g)
B.	Sayur		
	1. Bayam hijau	Sendok makan	15 g
	2. Kangkung	Sendok makan	15 g
	3. Daun singkong	Sendok makan	15 g
	4. Daun katuk	Sendok makan	15 g
	5. Sawi hijau	Sendok makan	15 g
	6. Sawi putih	Sendok makan	15 g
	7. Wortel	Sendok makan	15 g
	8. Sambal terong	Potong	15 g
	9. Buncis	Sendok makan	15 g
	10. Lobak	Sendok makan	15 g
	11. Kacang panjang	Sendok makan	15 g
	12. Jagung muda	Sendok makan	15 g
	13. Brokoli	Sendok makan	15 g
	14. Kembang kol	Sendok makan	15 g
	15. Japan/labu siam	Sendok makan	15 g
	16. Tomat	Porsi	100 g
	17. Ketimun	potong	15 g
	18. Pitulo/gabas	potong	15 g
	19. Tauge	Sendok makan	15 g
	20. Jamur kuping	Sendok makan	15 g
	21. Bayam merah	Sendok makan	15 g
	22. Jengkol	Biji besar	20 g
	23. Nangka muda	Sendok makan	15 g
	24. Rebung	Sendok makan	15 g
	25. Rimbang	Sendok makan	15 g
	26. Petai	Sendok makan	15 g
	27. Jantung pisang	Sendok sayur	30 g
	28. Selada	Sendok makan	15 g
	29. Seledri	Sendok makan	15 g
	30. Pare	Potong	15 g
	31. Labu kuning	Sendok sayur	30 g
	32. Daun pakis	Sendok sayur	30 g
	33. Gado-gado	Porsi	150 g
	34. Pecel	Porsi	150 g
	35. Urap	Porsi	150 g
	36. Sayur sop	Sendok sayur	30 g

Sumber: Buku Foto Makanan dan DBMP

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



☹ Bekal Siswa

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

©Kantin Sekolah



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.