

SKRIPSI

© Hak Cipta dimiliki 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.

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI  
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA-SISWI MADRASAH  
IBTIDAIYAH NEGERI BULUH RAMPAI INDRAGIRI HULU**



Oleh :

**AHLUN NAZA**  
**11980324355**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI**  
**FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**PEKANBARU**  
**2024**

**SKRIPSI**

© 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.

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI  
BUAH DAN SAYUR PADA SISWA-SISWI MADRASAH  
IBTIDAIYAH NEGERI BULUH RAMPAI INDRAGIRI HULU**



Oleh :

**AHLUN NAZA  
11980324355**

**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  
2024**

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

### HALAMAN PENGESAHAN

**Judul** : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa-Siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu

**Nama** : Ahlun Naza

**NIM** : 11980324355

**Program Studi** : Gizi

Menyetujui,  
Setelah diuji pada Tanggal 04 Januari 2024

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Yanti Ernalina, Dietisien., MPH  
NIP. 19850615 201903 2 007

Mengetahui:



Dekan,  
Fakultas Pertanian dan Peternakan

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

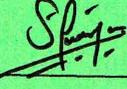
Ketua,  
Program Studi Gizi

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

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

### HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi 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 04 Januari 2024

| No | Nama                                 | Jabatan    | Tanda Tangan  |
|----|--------------------------------------|------------|---|
| 1. | drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M | KETUA      |    |
| 2. | Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si       | SEKRETARIS |    |
| 3. | Yanti Ermalia, Dietisien., M.P.H     | ANGGOTA    |    |
| 4. | Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si       | ANGGOTA    |   |
| 5. | Sofya Maya, S.Gz., M.Si              | ANGGOTA    |  |

**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 : Ahlun Naza  
Nim : 11980324355  
Tempat/Tgl. Lahir : Belilas/09/07/2001  
Fakultas/Pascasarjana : Pertanian dan Pertenakan  
Prodi : Gizi  
Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa-Siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan skripsi Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu.
2. Semua kutipan pada karya tulis ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan.

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

Pekanbaru, Januari 2024



Ahlun Naza  
11980324355



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Assalam'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhandulillahirabbilalamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa-Siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Nur Yasin dan alm ibunda Wiwik Masruroh tercinta yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan menyiramkan kasih sayang yang begitu tulus serta selalu mendoakan setiap langkah saya.
2. Seluruh keluarga besar khusus Kaka Ainun Farahin Jam Sari, Mas Thantowi Muhammad, Masykuri Ardiyansah, Adek Roid Saguna Aryasatya dan Maysoora Nadira Fathan yang telah memberikan dukungan sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc. selaku dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc. selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S,Hut., M.Si. selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Ibu drg. Hj. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan 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.

7. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku penasehat Akademik dan Penguji II, yang telah memberi kritik dan sarannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
8. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku pembimbing I dan Ibu Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, memberikan arahan, masukan serta memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
9. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku ketua penguji, yang telah memberikan arahan dan juga nasehat untuk kelancaran sidang munaqosah.
10. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku penguji I yang telah memberikan kritik dan sarannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
11. Seluruh Dosen, karyawan dan civitas akademika Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan wawasan semasa kuliah serta melayani dalam hal administrasi dengan sangat baik.
12. Kepala sekolah beserta Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai yang telah mengizinkan saya serta membantu saya dalam proses pelaksanaan penelitian di sekolah.
13. Tim penelitian Lara Meiti Priandana yang telah membantu dalam penelitian. Sahabat-sahabat tercinta Fathimah Azzahra, Wa Ode Noor Vika Kamilan, Nurmila Dwi Yanti dan Salsabila Siregar, terimakasih telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan demi perbaikan mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat hendaknya bagi kita semua.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu.*

Pekanbaru, Januari 2024

Ahlun Naza  
11980324355

## RIWAYAT HIDUP



Ahlun Naza dilahirkan di Desa Titian Resak, Kecamatan Seberida, Kabupaten Indragiri Hulu, pada Tanggal 9 Juli 2001. Lahir dari pasangan ayah Nur Yasin dan ibu Wiwik Masruroh, yang merupakan anak ke dua dari empat bersaudara.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Tahun 2007-2013. Pada Tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjut tingkat pertama di MTS Ummatan Wasathan Pondok Pesantren Teknologi Riau dan tamat pada tahun 2016 MTS Ummatan Wasathan. Pada Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke MAS Ummatan Wasathan Pondok Pesantren Teknologi Riau dan tamat pada Tahun 2019.

Pada Tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis pernah menjadi anggota HMPS (himpunan mahasiswa program studi). Pada bulan Juli sampai Agustus Tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Danau Tiga, Kecamatan Rengat Barat, Kabupaten Indragiri Hulu, Provinsi Riau.

Bulan September sampai Desember Tahun 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi di Pondok Pesantren Teknologi Riau, PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas RI Sidomulyo, dan PKL Dietetik di RSUD Puri Husada Tembilahan. Melaksanakan penelitian pada Bulan Mei Tahun 2023 di Indragiri Hulu.

Pada Tahun 2024 dinyatakan lulus dan berhak menyangand gelar sarjana Gizi melalui sidang munaqosah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Negeri Islam 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

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa-Siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu**”. Shalawat dan salam penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membawa ajaran dan ilmu serta menjadi suri teladan yang baik untuk umat di dunia dan akhirat kelak.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Yanti Ernalina, Dietisien., M.P.H sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai 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 terimakasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

Pekanbaru, 04 Januari 2024

Penulis

- 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.

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA-SISWI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI BULUH RAMPAI INDRAGIRI HULU

Ahlun Naza (11980324355)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Yanti Ernalina

### INTISARI

Indonesia merupakan wilayah yang kaya akan sumber daya alam seperti buah dan sayur. Buah dan sayur memiliki zat gizi vitamin, mineral, dan serat untuk memenuhi pola makan bergizi seimbang. Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol darah pada level normal, serta mengurangi resiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak adalah pengetahuan gizi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu. Jenis penelitian observasional analitik serta menggunakan metode pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai menggunakan teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 43 responden. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner semi-FFQ dan *recall 24 H*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu berada pada kategori sedang sebanyak 26 responden (60,5%) dan pengetahuan gizi kategori rendah sebanyak 2 responden (4,6%). Konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu dengan kategori baik sebanyak 28 responden (65,1%) dan kategori kurang sebanyak 15 responden (34,9%). Namun, untuk konsumsi sayur masih dikategorikan kurang yaitu sebanyak 38 responden (88,4%) mengonsumsi sayur < 250g/hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur ( $p\text{ value} = 0,030 < \alpha 0,1$ ).

Kata kunci: konsumsi buah, konsumsi sayur, pengetahuan gizi

Hak Cipta Diindungi 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.

# THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH THE CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES AMONG THE STUDENTS OF THE MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI BULUH RAMPAI IN INDRAGIRI HULU

Ahlun Naza (11980324355)

Supervised by Novfitri Syuryadi dan Yanti Ernalina

## ABSTRACT

Indonesia is a country rich in natural resources such as fruits and vegetables. Fruit and vegetables contain the nutrients vitamins, minerals and fiber to fulfill the balanced nutritional diet. Consuming enough fruits and vegetables can maintain normal blood pressure, sugar levels, blood cholesterol, reduce the risk of difficulty defecating (constipation) and obesity. One deterrent factor of fruit and vegetable consumption in students is not knowledge. The aim of the research was to determine the correlation between nutritional knowledge with consumption of fruits and vegetables among students at the Islamic State ibtidaiyah Madrasah Buluh Rampai in Indragiri Hulu. The type of research was analytic observational and used a cross-sectional method. The research was conducted on students at the Islamic State Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai using a simple random sampling technique. The research sample was 43, the measuring tools for this research used a nutritional knowledge questionnaire, semi-FFQ questionnaire, and 24 H recall. The results of the research showed that the majority 60.5% nutritional knowledge of the students at Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai in Indragiri Hulu in the medium category only 4.6% students had low nutritional knowledge. The majority 65.1% consumption of fruit and vegetables among students at the Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai in Indragiri Hulu was in the good category and only 34.9% students had poor consumption category. However, vegetables consumption was still categorized as insufficient (88.4%). The conclusion showed that there was a relationship between nutritional knowledge and consumption of fruits and vegetables ( $p$  value = 0.030  $\alpha = 0.1$ ).

**Keyword:** fruit consumption, nutritional knowledge, vegetable consumption

Hak Cipta Diindungi 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.

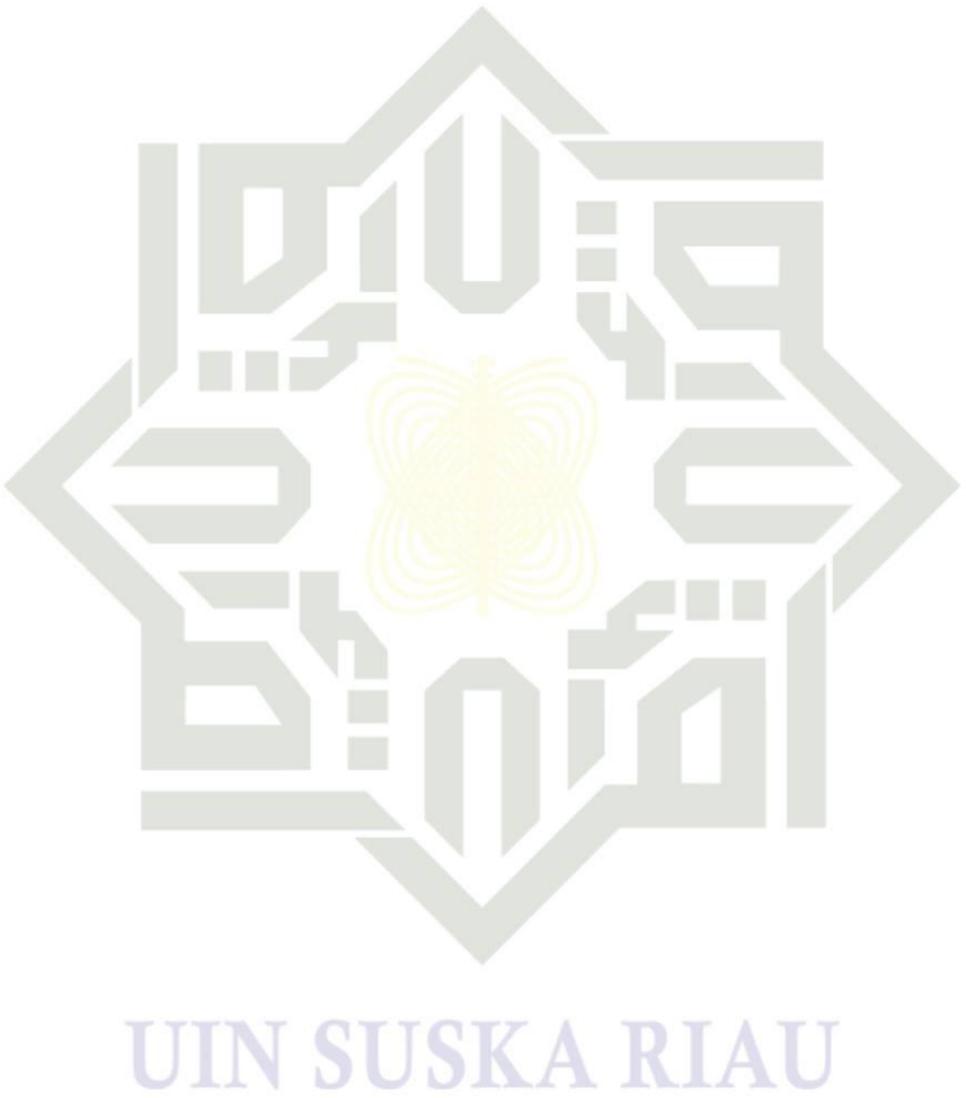
## DAFTAR ISI

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| KATA PENGANTAR .....   | X              |
| INTISARI .....   | XI             |
| ABSTRACT .....   | XII            |
| DAFTAR ISI .....   | XIII           |
| DAFTAR TABEL .....   | XV             |
| DAFTAR GAMBAR .....  | XVI            |
| DAFTAR SINGKATAN .....   | XVII           |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | XVIII          |
| I. PENDAHULUAN .....   | 1              |
| 1.1. Latar Belakang .....  | 1              |
| 1.2. Tujuan Penelitian .....   | 3              |
| 1.3. Manfaat Penelitian .....  | 4              |
| 1.4. Hipotesis Penelitian .....  | 4              |
| II. TINJAUAN PUSTAKA .....   | 5              |
| 2.1. Pengetahuan Gizi .....  | 5              |
| 2.2. Konsumsi Buah dan Sayur .....                                       | 7              |
| 2.3. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur<br>Anak .....      | 9              |
| 2.4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah<br>dan Sayur .....   | 10             |
| 2.5. kerangka pemikiran .....  | 11             |
| III. METODE PENELITIAN .....   | 14             |
| 3.1. Disain, Tempat dan Waktu .....                                      | 14             |
| 3.2. Konsep Operasional .....  | 14             |
| 3.3. Metode Pengambilan Sampel .....                                     | 15             |
| 3.4. Jenis dan Cara Pengambilan Data .....                               | 16             |
| 3.5. Pengolahan Data .....   | 17             |
| 3.6. Analisis Data .....   | 19             |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....   | 22             |
| 4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                               | 22             |
| 4.2. Karakteristik Responden Penelitian .....                            | 23             |
| 4.3. Pengetahuan Gizi .....  | 23             |
| 4.4. Konsumsi Buah dan Sayur .....                                       | 25             |
| 4.5. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah<br>dan Sayur ..... | 29             |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN .....  | 32             |
| 5.1. Kesimpulan .....  | 32             |
|  | XIII           |

### Hak Cipta Diindungi 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.

|                      |    |
|----------------------|----|
| 5.2. Saran .....     | 32 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 33 |
| LAMPIRAN .....       | 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.



## DAFTAR TABEL

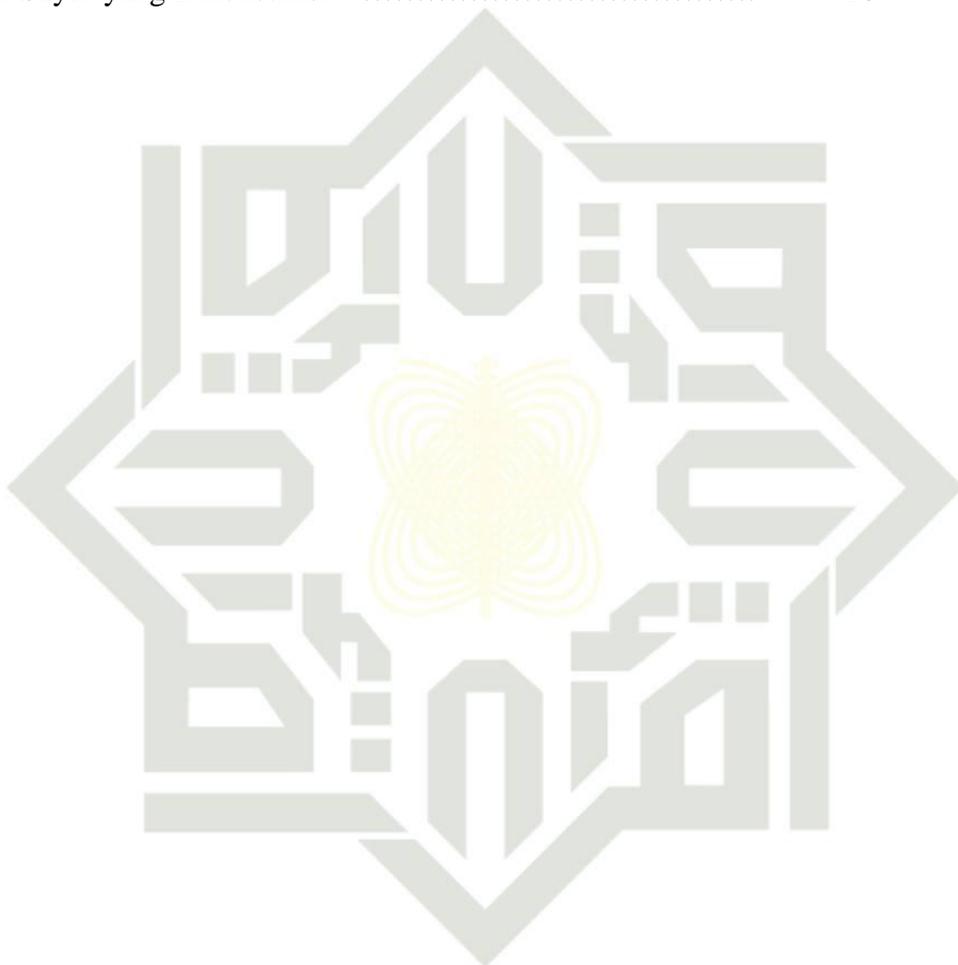
| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 3.1. Variabel Definisi Operasional dan Kategori Pengukuran Data ....  | 14      |
| 3.2. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data Primer dan Sekunder .....        | 16      |
| 3.3. Hasil Uji Validitas Pengetahuan .....                            | 20      |
| 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan .....                         | 21      |
| 4.1. Distribusi Frekuensi Siswa MIN Buluh Rampai .....                | 22      |
| 4.2. Karakteristik Responden .....                                    | 23      |
| 4.3. Pengetahuan Gizi MIN .....                                       | 24      |
| 4.4. Konsumsi Buah dan Sayur .....                                    | 26      |
| 4.5. Konsumsi Buah Responden .....                                    | 27      |
| 4.6. Konsumsi Sayur Responden .....                                   | 28      |
| 4.7. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur ..... | 29      |

### 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. Kerangka Pemikiran .....                       | 13      |
| 4.1. Gambar Lokasi Sekolah MIN Buluh Rampai ..... | 22      |
| 4.1.1. Distribusi Buah yang Dikonsumsi .....      | 27      |
| 4.1.2. Distribusi Sayur yang Dikonsumsi .....     | 28      |



UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Diindungi 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 SINGKATAN

|               |   |
|---------------|---|
| WHO           | <i>World Health Organization</i>                |
| Rskesdas      | Riset Kesehatan Dasar                           |
| Kemenkes      | Kementerian Kesehatan                           |
| FFQ           | <i>Food Frequency Questionnaire</i>             |
| BB            | Berat Badan                                     |
| Tinggi Badan  | Tinggi Badan                                    |
| Sekolah Dasar | Sekolah Dasar                                   |
| SPSS          | <i>Statistical Product and Service Solution</i> |
| Gram          | Gram  |
| MIN           | Madrasah Ibtidaiyah Negeri                      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Izin Riset .....  | 37      |
| 2. Surat Izin Uji Etik .....                                     | 38      |
| 3. Surat Keterangan Layak Etik .....                             | 39      |
| 4. Surat Pra Riset .....   | 40      |
| 5. Dokumentasi .....   | 41      |
| 6. Lembar Persetujuan Responden .....                            | 43      |
| 7. Kuesioner Pengetahuan .....                                   | 44      |
| 8. Kuesioner FFQ .....   | 46      |
| 9. Lembar Recall 24 H .....                                      | 48      |
| 10. Lembar Jumlah Satuan URT Berat Konsumsi Buah dan Sayur ..... | 49      |
| 11. Hasil Analisis .....   | 52      |
| 12. Uji Validitas dan Reliabilitas .....                         | 54      |

### Hak Cipta Diindungi 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.

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan wilayah yang kaya akan sumber daya alam seperti buah dan sayur. Buah merupakan salah satu potensi terbesar di Indonesia, terutama buah tropis seperti apel, jeruk, pisang, papaya, dan rambutan. Buah berfungsi sebagai pelengkap zat gizi yang dibutuhkan tubuh, khususnya vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral tidak hanya bersumber dari buah-buahan dan sayuran (Almatsier, 2010). Menurut Sandjaja (2010), sayuran adalah makanan nabati yang merupakan sumber zat gizi vitamin, mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah dan sayur diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat agar memenuhi pola makan yang bergizi seimbang. Zat-zat gizi yang mengandung vitamin, mineral, dan serat sangat bagus untuk dikonsumsi oleh anak-anak usia sekolah dasar.

Menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun. Anak usia sekolah merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peranan dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan yang baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Mohammad dan Madanijah, 2015).

Makanan yang bergizi memberikan asupan yang baik bagi pertumbuhan anak. Perkembangan dan pertumbuhan anak akan terjadi pada usia emas kehidupannya. Makanan yang baik bagi tubuh adalah makanan yang mengandung kalori, protein, serat, karbohidrat, vitamin, mineral untuk mendapat kandungan tersebut salah satunya ada dalam buah, dan sayur (Susanto, 2014). Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang cukup, ikut berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dapat mengurangi resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit), dan kegemukan. Akan tetapi, penduduk Indonesia masih banyak yang kurang atau tidak cukup mengonsumsi buah dan sayur dan kurangnya pengetahuan gizi (Riskesdas, 2010).

#### Hak Cipta Diindungi 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.

Konsumsi buah dan sayur salah satu permasalahan yang terjadi di Indonesia. Berdasarkan data laporan Risesdas tahun 2018 diketahui bahwa 95,5% penduduk Indonesia berumur  $\geq 5$  tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur. Data hasil Risesdas (2018) menentukan bahwa Provinsi Riau adalah salah satu daerah di Indonesia yang rendah konsumsi buah dan sayur (12,1%), prevalensi penduduk yang tidak mengonsumsi buah dan sayur di Provinsi Riau tahun 2018 pada kelompok usia 10-14 tahun tergolong kelompok usia yang tinggi angka persentase untuk tidak konsumsi buah dan sayur yaitu sebesar 19,04%. Salah satu kabupaten yang ada di Provinsi Riau yaitu Indragiri Hulu, termasuk kabupaten yang rendah konsumsi buah dan sayur dan berada pada urutan ke 10 dengan persentase hanya sekitar 15,36%. Wilayah persentase ini sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan Kota Dumai.

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 (BPS, 2017). Menurut hasil penelitian Aviana (2021) terdapat lima faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yaitu karakteristik jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi, pengaruh lingkungan, dan ketersediaan buah dan sayur. Menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (2017) pada tahun 2016, penduduk Indonesia hanya mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 4% dari yang direkomendasikan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi berbagai faktor salah satunya adalah pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi memiliki peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan, sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan jenis makanan.

Menurut Eliza (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswi sekolah di Palembang  $P=0,001 < 0,05$ . Jika pengetahuan gizi kurang maka tingkat perilaku konsumsi buah dan sayur juga kurang begitu juga dengan sebaliknya. Menurut Isnaningsih (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan nilai  $p=0,017 < 0,05$ . Pengetahuan gizi baik makan tingkat konsumsi buah dan sayur lebih juga baik. Menurut

Lukmanto dan Kristanti (2013) tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Berdasarkan *World Health Organisation* (WHO) dampak akibat kurangnya konsumsi buah dan sayur, adalah mudah terserang penyakit jantung sistemik dan penyakit tersering lainnya seperti penyakit gastrointestinal, stroke, kanker paru, gangguan penglihatan dan lainnya (WHO, 2004).

WHO (2017) menyatakan bahwa secara umum anjuran konsumsi buah-buahan dan sayuran untuk hidup lebih sehat yaitu sebanyak 400g per hari terdiri dari 250g sayur dan 150g buah. Masyarakat Indonesia dianjurkan konsumsi buah dan sayur yaitu 300-400 g per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur 400-600 g per hari per orang dan 2/3 dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur. Mengonsumsi buah dan sayur sebaiknya mengikuti pedoman gizi seimbang sesuai dengan Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayur) setiap kali makan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dibutuhkan untuk penelitian tentang pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada anak di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Kabupaten Indragiri Hulu, pemilihan sekolah ini karena belum adanya penelitian mengenai hal tersebut di Kabupaten Indragiri Hulu, dengan pertimbangan letak sekolah sehingga status ekonomi siswa yang beragam dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri merupakan salah satu sekolah dasar favorit di Kabupaten Indragiri Hulu. Mengingat konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar penting dan masih sangat rendah. Provinsi Riau adalah salah satu provinsi yang mengalami rendahnya konsumsi buah dan sayur, salah satunya di Kabupaten Indragiri Hulu. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi MIN Buluh Rampai”.

## 1.1 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu.

### Hak Cipta Diindungi 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.



## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Pengetahuan gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya mengamati sesuatu. Hasil dari tahu misalnya, tahu bahwa buah tomat banyak mengandung vitamin C, dan sebagainya. Ukuran bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan kata kerja: memilih, melingkari, menyebutkan, mengidentifikasi, menanamkan, mendaftar, memasang, menyebutkan, meringkas, mengingat, melaporkan, memilih, dan menyatakan (Notoatmodjo, 2003).

Notoadmojo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yakni :

- a. Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk pengetahuan adalah mengingat kembali (*recall*) suatu spesifik dari seluruh bahan yang telah dipelajari atau diterima. Kata kerja untuk mengukur orang tahu tentang yang dipelajari dengan menyebutkan, mengurangi, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.
- b. Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat kemabli menjelaskan dan menyebutkan.
- c. Aplikasi (*application*) adalah suatu kemampuan menyimpulkan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi, rumus, metode, perinsip dalam situasi yang lain.
- d. Analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam kelompok-kelompok tetapi masih dalam suatu stuktur organisasi dan masih ada kaitanya satu sama lain.

#### 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. Sintesis (*synthesis*) diartikan sebagai 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.
- f. Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan melakukan penilaian suatu materi atau objek. Penilaian didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kurang gizi.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh kepada keadaan gizi yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik ataupun optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebih sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsir, 2011).

Pengetahuan gizi perlu dimiliki seseorang karena apabila terjadi kesalahan dalam pemilihan bahan makanan maka akan berdampak pada kesehatan. Dampak buruk tidak hanya dirasakan setelah kita mengonsumsi makan tertentu, namun juga bisa muncul dalam jangka waktu yang lama (Langgeng dan Lumalang, 2015). Pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi dalam pemilihan makanan, menu makanan, pola konsumsi pangan, dan pengolahan bahan pangan yang akan berpengaruh terhadap nilai gizi individu itu sendiri (Myrnawati dan Anita, 2016).

## 2.2. **Konsumsi Buah dan Sayur**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa bahan makanan, barang produksi, dan lain-lain. Menurut Sandjaja (2010), bahwa sayuran adalah makanan nabati yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah merupakan salah satu potensi terbesar di Indonesia, seperti buah tropis yaitu apel, jeruk, pisang, pepaya, dan rambutan. Buah berfungsi sebagai pelengkap zat gizi yang dibutuhkan tubuh, khususnya vitamin C (Almatsier, 2010).

Di Indonesia, konsumsi sayur dan buah sangatlah kurang, yaitu dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik tentang sayur dan buah serta pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Farisa (2012) didapatkan bahwa konsumsi sayur dan buah baik pada responden dengan pengetahuan yang baik yaitu persentasenya sebesar 54,5 %, sedangkan untuk responden dengan pengetahuan yang kurang baik mengenai sayur dan buah konsumsinya kurang baik yaitu sebesar 42 %. Menurut Koalisi Fortifikasi Indonesia (2011) konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi seimbang yang menggambarkan kebutuhan gizi makanan individu dalam Tumpeng Gizi seimbang dianjurkan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi sehari dan sayuran sebanyak 3-5 porsi dalam sehari.

Sayur dan buah memberi kontribusi terhadap pemenuhan zat gizi yang penting bagi tubuh manusia. Mengonsumsi sayur dan buah dapat menurunkan risiko penyakit kronis dan juga dapat membantu mengatur berat badan. WHO (2017) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 g per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi 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.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Buah dan sayur adalah sumber beberapa mineral dan vitamin. Buah-buahan yang berwarna kuning sampai merah kaya akan vitamin C dan vitamin A. Buah berpati seperti sukun dan pisang juga dikelompokkan dalam pangan ini, pangan tersebut merupakan sumber zat gizi tenaga yang baik dan beberapa diantaranya mengandung mineral dan vitamin yang berguna bagi tubuh. Sayuran yang berwarna hijau biasanya kaya akan vitamin A dan vitamin C. Semakin gelap warna sayuran maka semakin tinggi kandungan zat besi dan vitamin A (Indriani, 2015).

Secara umum buah dan sayur merupakan kelompok pangan yang banyak manfaat bagi tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat untuk memenuhi menu gizi seimbang. Buah dan sayur sangat penting dikonsumsi sejak usia anak-anak agar anak tidak mengalami kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, serat, dan penurunan kekebalan tubuh. Konsumsi buah dan sayur sangat penting dikonsumsi anak-anak sebagai penerus bangsa untuk mendapatkan zat-zat yang cukup. Konsumsi buah dan sayur memiliki pengaruh positif dalam pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan kualitas kesehatan dan kecerdasan (Ayesha, 2019).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang merugikan bagi kesehatan tubuh, jika tubuh mengalami kurangnya konsumsi buah dan sayur makan tubuh akan mengalami kurangnya nutrisi. Konsumsi buah dan sayur harus terpenuhi, tidak boleh kurang atau berlebihan sebab jika kekurangan atau kelebihan dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan tubuh. Kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh mengalami kekurangan zat-zat gizi seperti mineral dan vitamin yang bermanfaat untuk tubuh dan dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan jika tubuh kelebihan buah dan sayur dapat mengakibatkan kerja ginjal menjadi terbebani (Khomsan, 2004). Kurang konsumsi buah dan sayur menyebabkan meningkatnya kematian dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (hipertensi, stroke, jantung coroner, gagal jantung), obesitas, diabetes, menurunkan kekebalan tubuh, gangguan penglihatan atau mata, terkena sembelit (konstipasi), kanker, dan penyakit pernafasan yang menyerang semua kalangan yaitu usia muda, tua, orang miskin, orang kaya, masyarakat yang tinggal di desa maupun di kota (BMKG, 2017).

#### Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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.

### 2.3. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur Anak

#### 2.3.2. Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dimana masa ini merupakan penentuan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makan yang bergizi seimbang penting menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Orang terdekat menjadi salah satu pengaruh dalam kebiasaan makan pada anak. Kebiasaan makan yang baik, menerapkan pengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang sejak dini, kebiasaan tersebut berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Mohammad dan Madanijah, 2015).

Anak sekolah dasar adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap kekurangan gizi. Anak sekolah dasar merupakan kelompok usia rawan yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi keluarga, karena pada usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan pesat (*growth spurt*). Defisiensi gizi pada periode ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan atau perkembangan anak (Arisman, 2008). Pada masa anak-anak memerlukan zat gizi yang lebih besar dibandingkan usia dewasa karena masih tergolong usia pertumbuhan. Anak usia dini dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi tidak jauh berbeda dengan anak usia sekolah karena pada usia tersebut sudah mampu memilih makanan yang disenangi (Rahmawati, 2020).

#### 2.3.3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu yang mempengaruhi kebiasaan perilaku makan, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energi. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang, karena perkembangan dan pertumbuhan individu satu dengan yang lain cukup berbeda (Farisa, 2012). Jenis kelamin juga menjadi salah satu yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur (Muna, 2019).

Menurut Farida (2010) terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Secara umum remaja laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori namun lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan perempuan. Menurut Fibrihirzani (2012) terdapat perbedaan proporsi jenis kelamin terhadap konsumsi buah dan sayur.

#### Hak Cipta Diindungi 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.

hasil penelitian dari 896 murid kelas 6 dan 7 di Norwegia menunjukkan bahwa perempuan mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 14,5 kali per minggu sedangkan laki-laki hanya 11,9 kali per minggu. Dapat dilihat kesukaan buah dan sayur pada anak perempuan lebih besar dibandingkan dengan anak laki-laki.

### 2.3.4. Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur memiliki peranan penting dalam pemilihan makanan. Proses tersebut sudah dimulai saat kanak-kanak, mereka memiliki kesukaan terhadap makanan tersebut. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat mereka dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks (Aviana, 2021).

### 2.6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Pengetahuan gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menentukan seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Almatsier, 2011)

Menurut Isnainingsih (2022) dari hasil penelitian yang dilakukan di SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta, didapat bahwa pengetahuan gizi kategori tidak baik sebanyak 28 orang (71,8%) dan pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 11 orang (28,2%). Perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan kategori baik sebanyak 10 orang (25,6%) dan kategori tidak baik sebanyak 29 orang (74,4%). Hasil uji *chi-square*

didapatkan nilai  $p$  value  $0,017 < \alpha 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak SD, dapat dikatakan jika perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak yang berpengetahuan gizi baik makan tingkat konsumsi buah dan sayur lebih besar dari pada tingkat pengetahuan gizi kategori kurang.

Hasil dari penelitian Eliza (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswi sekolah di Palembang dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ . Pengetahuan siswa yang kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur pada penelitian ini sebesar 83,9%. Responden yang memiliki kategori pengetahuan baik memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang baik hanya sebesar 58,6%. Jika pengetahuan gizi kurang maka tingkat perilaku konsumsi buah dan sayur juga kurang begitu juga dengan sebaliknya.

Menurut penelitian Rarastiti (2022), berdasarkan hasil hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah konsumsi buah didapatkan nilai  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ) dan nilai  $r=0,227$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah konsumsi buah. Sedangkan hasil uji hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah konsumsi sayur menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah konsumsi sayur dengan nilai yang didapat  $p=0,016$  ( $p=0,05$ ) dan nilai  $r=0,0193$ . Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada responden, semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka asupan buah dan sayur juga tercukupi.

## 2.1. Kerangka Pemikiran

Anak usia sekolah dasar merupakan awal mula terjadinya pengembangan/peningkatan kepribadian, meningkatnya kemandirian, belajar tentang peranan dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat. Anak usia sekolah dasar lebih sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya atau melakukan kegiatan yang disukainya. Hal tersebut membuat anak melakukan aktifitas di luar rumah lebih banyak dan lebih sering melupakan waktu makan, sehingga keadaan ini akan mempengaruhi gizi anak. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku anak terhadap makanan. Semakin

### 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.

memiliki pengetahuan gizi yang baik maka semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. Pada penelitian ini, variabel konsumsi dikhususkan pada konsumsi buah dan sayur.

Buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan, sebagai vitamin dan mineral yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau pengangkat senyawa jahat yang masuk ke dalam tubuh. Buah dan sayur memberi kontribusi terhadap pemenuhan zat gizi yang penting bagi tubuh manusia. Mengonsumsi sayur dan buah dapat menurunkan resiko penyakit kronis dan juga dapat membantu mengatur berat badan. Banyak negara yang telah mengadopsi rekomendasi dari WHO untuk mengonsumsi 400g buah dan sayur per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah (WHO, 2003).

Mengonsumsi buah dan sayur pada anak-anak dipengaruhi oleh faktor individu seperti pengetahuan dan sikap faktor sosial ekonomi keluarga yaitu pendidikan ibu, dukungan keluarga, ketersediaan buah dan sayur, kesejahteraan keluarga dan frekuensi makan bersama dalam keluarga, serta faktor lainnya seperti umur, jenis kelamin, dan suku. Namun, pada kerangka pemikiran peneliti juga meneliti mengenai karakteristik anak (jenis kelamin dan umur).

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur adalah faktor intrinsik yang terdiri dari umur dan jenis kelamin dan faktor ekstrinsik yang terdiri dari tingkat ekonomi, pendidikan, ketersediaan buah dan sayur, jumlah anggota keluarga, dan lingkungan social (Aviana, 2021). Perilaku konsumsi dan pemilihan makanan pada seseorang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai interaksi faktor. Beberapa faktor di atas merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di Indonesia. Faktor yang paling berperan dalam konsumsi buah dan sayur adalah orang tua terutama ibu, karena pada umumnya perilaku-perilaku orang tua terutama ibu dan lingkungan sekitar termasuk dalam faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Kebiasaan makan buah dan sayur pada anak tidak lepas dari pemahaman dan pengetahuan gizi siswa mengenai pengetahuan 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.



Gambar 1. Kerangka pemikiran Hubungan pengetahuan gizi dengan kosumsi 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.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Kabupaten Indragiri Hulu pada Bulan April 2023. Pemilihan tempat didasarkan karena masih rendahnya konsumsi buah dan sayur di Kabupaten Indragiri Hulu yaitu hanya sebesar 15,36% (Risksedas, 2018).

#### 3.2. Konsep Operasional

Variabel definisi oprasional dan kategori pengukuran data primer dapat dilihat pada Tabel 3.1 .

Tabel 3.1 Variabel Definisi Operasional dan Kategori Pengukuran Data Primer

| Variabel                | Definisi Operasional  | Cara ukur                                    | Alat ukur   | Kategori  |
|-------------------------|---|--|---|---|
| Pengetahuan Gizi        | Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. (Notoatmodjo, 2003)<br>Pengetahuan gizi pada penelitian ini berfokus pada pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur. | Responden yang mengisi kuesioner.            | Kuesioner   | a. Rendah (<60%)<br>b. Sedang (60-80%).<br>c. Baik (>80%) (Khomsan, 2000)   |
| Konsumsi Buah dan Sayur | Konsumsi adalah tindakan manusia untuk menghabiskan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. (KBBI)<br>Konsumsi buah dan sayur adalah rata-rata asupan konsumsi buah dan sayur (gram) dalam 1 hari responden yang diperoleh berdasarkan wawancara dengan menggunakan kuesioner semi-FFQ.                                  | Peneliti / enumerator yang mengisi kuesioner | Pengolahan menggunakan semi-FFQ ( <i>food frequency questionnaire</i> ) dan <i>Recall 24 H</i> untuk <i>cross check</i> | a. Baik ( $\geq 400$ g) per hari dengan rincian untuk buah ( $\geq 150$ g dan sayur ( $\geq 250$ g).<br>b. Kurang (<400 g) per hari dengan rincian untuk buah <150g dan sayur <250g. (WHO,2003) |

#### 3.3. Metode Pengambilan Sampel

##### 3.3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

**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.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*, metode *cross sectional* yaitu suatu metode pengumpulan data yang diambil pada waktu yang bersamaan. Kegiatan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan independen. Variabel dependen meliputi kebiasaan konsumsi buah dan sayur, dan variabel independen meliputi pengetahuan gizi.

### 3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh kelas 4 dan 5 MIN Buluh Rampai, sebanyak 180 siswa. Penentuan sampel dilakukan dengan cara pengambilan acak sederhana (*Simple Random Sampling*) dengan total siswa 180, kriteria yang berusia 9-12 tahun (anak sekolah dasar) karena mereka sudah mampu untuk berpikir sendiri (menggunakan logika yang memadai) dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Penelitian sampel untuk studi *cross sectional* dengan rumus Lameshow. Berikut rumus yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel berdasarkan rumus yang dikembangkan Lameshow (1997):

$$n = \frac{NZ^21 - \alpha/2P (1 - P)}{(N - 1) + z^2 1 - \frac{\alpha}{2p} (1 - P)}$$

$$n = \frac{180 \times 1,96^2 \times 15,36\% \times (1 - 15,36\%)}{(180 - 1)(0,1)^2 + (1,96)^2 \times 15,36\% \times (1 - 15,36\%)}$$

$$n = \frac{89,1814}{2,2913}$$

$$n = 39$$

keterangan :

- n = banyaknya besar sampel minimum
- N = banyaknya besar unit populasi (180)
- P = proposi (15,36 %)
- q = 1-p
- $z_{1-\alpha/2p}$  = tingkat kepercayaan yang sebesar 1,96
- d = tingkat presisi yang sebesar (0,1)

Berdasarkan perhitungan tersebut maka besar sampel minimal pada penelitian ini adalah 39, namun untuk mengantisipasi kemungkinan eksklusi pada

**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.

subjek terpilih maka dapat dilakukan dengan penetapan koreksi terhadap besar penambahan jumlah subjek agar besar sampel tetap terpenuhi, seluruh jumlah sampel yang akan diambil pada penelitian ini adalah 43 sampel. Sampel koreksi dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

$$n = \frac{n}{1 - f}$$

$$n = \frac{39}{1 - 0,1}$$

$$n = 43$$

Keterangan :

n = Koreksi sampel

n = sampel penelitian

f = persentase kemungkinan subjek penelitian yang drop out sebesar 10%

Kriteria inklusi :

- Hadir dan bersedia ikut penelitian dengan menandatangani informed consent.

### 3.4. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara pengisian kuesioner yang telah disiapkan dan telah diberi penjelasan dan arahan oleh peneliti. Data primer meliputi karakteristik contoh, jumlah konsumsi buah dan sayur, usia, jenis kelamin, dan pengetahuan gizi dengan menggunakan kuesioner. Data sekunder yang dikumpulkan adalah gambaran umum yang diperoleh dari pihak sekolah. Cara pengumpulan data primer dan sekunder disajikan pada Tabel 3.2.

Table 3.2. Jenis dan Cara Pengumpulan Data Primer dan Sekunder

| No | Variabel             | Indikator                   | Cara Pengumpulan Data  |
|----|----------------------|-----------------------------|--|
|    | Karakteristik subjek | a. Usia<br>b. Jenis kelamin | Pengisian kuesioner oleh subjek yang dipandu oleh peneliti.  |
|    | Pengetahuan gizi     | Tingkat pengetahuan gizi    | Pengisian kuesioner subjek oleh peneliti. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendah: &lt;60% jawaban benar.</li> <li>• Sedang : 60-80% Jawaban benar.</li> <li>• Baik : &gt;80% jawaban benar (Khomsan, 2000)</li> </ul> |

| No | Variabel                | Indikator  | Cara Pengumpulan Data   |
|----|-------------------------|--|---|
| 1  | Konsumsi buah dan sayur | a. Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap kali<br>b. Jumlah konsumsi bahan pangan | Pengisian semi-FFQ dan Recall 24 H untuk <i>coorsscheck semi-FFQ</i> .<br>Pengisian semi-FFQ. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baik <math>\geq 400\text{g/hari}</math> buah dan sayur dengan rincian buah <math>\geq 150\text{ g}</math> dan sayur <math>\geq 250\text{g}</math>.</li> <li>• Kurang <math>&lt; 400\text{g/ hari}</math> buah dan sayur. dengan rincian buah <math>&lt; 150\text{g}</math> dan sayur <math>&lt; 250\text{g}</math>.</li> </ul> |

### 3.5 Pengolahan Data

#### 3.5.1 Pengolahan

Pengolahan data bertujuan untuk memperoleh penyajian data dan kesimpulan yang baik, data yang diperoleh dari penelitian masih mentah, belum dapat memberikan informasi, maka diperlukan pengolahan data (Notoatmodjo, 2010). Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengolahan data oleh peneliti, yaitu :

##### 1. Editing

Kegiatan ini dilakukan dengan cara memeriksa data hasil jawaban dari kuesioner yang telah diberikan kepada responden dan kemudian dilakukan koreksi apakah telah terjawab dengan lengkap atau belum. *Editing* dilakukan di lapangan sehingga bila terjadi kekurangan atau tidak sesuai bisa segera dilengkapi. Pada penelitian ini peneliti melakukan editing setelah menerima kuesioner yang telah diisi oleh responden, diperiksa kebenaran dan kelengkapannya. Jika ada responden yang belum lengkap dalam mengisi kuesioner, maka peneliti meminta responden tersebut untuk melengkapinya.

##### 2. Coding

Pemberian kode pada data adalah menerjemahkan data ke dalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk angka. Tujuannya adalah untuk dapat dipindahkan kedalam sarana penyimpanannya, misalnya komputer dan analisis berikutnya. Penelitian ini didapatkan kode untuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur menggunakan kode 1 = baik, 2 = kurang, dan pengetahuan gizi anak menggunakan kode 1 = baik, 2 = sedang, dan 3 = rendah.

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.

### 3. *Tabulating*

Tabulating kegiatan ini dilakukan dengan cara menghitung data dari jawaban kuesioner responden yang sudah diberikan kode, kemudian dimasukkan dalam tabel. Jawaban *recall* 24 h dihitung kemudian, hasil *recall* 24 h digunakan sebagai *cross check*.

### 4. *Cleaning*

Data cleaning atau pembersih data adalah tindakan mendeteksi dan memperbaiki data.

Data yang dikumpulkan diolah dengan langkah-langkah pengolahan data untuk setiap variabel adalah sebagai berikut :

#### a. Variabel Independen

- Pengetahuan gizi diukur dengan 14 pertanyaan tentang contoh pangan sumber gizi tertentu, fungsi zat gizi, dan dampak kekurangan zat gizi tertentu (As'ar, 2019). Penilaian pengetahuan gizi dilakukan dengan memberi skor. Bila menjawab salah diberi skor 0, sedangkan untuk jawaban benar diberi skor 1, sehingga skor total 0-14, hasil skoring ini kemudian dikonversi menjadi range 0-100. Kategori pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi tiga, yaitu kategori pengetahuan kurang jika skor < 60%, kategori pengetahuan gizi tingkat sedang 60-80%, dan kategori pengetahuan gizi tingkat tinggi jika skor > 80%.
- Karakteristik sampel meliputi usia 9-12 (tahun) dan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki).

#### b. Variabel Dependen

Kebiasaan konsumsi buah dan sayur melalui frekuensi pangan yang dikonsumsi dengan menggunakan metode semi-*Food Frequency Questionnaire* untuk mengetahui frekuensi mengonsumsi buah dan sayur dalam sehari, seminggu, sebulan, dan melihat banyaknya yang dikonsumsi. Setelah dilakukannya pengisian kuesioner semi-FFQ, kemudian peneliti melakukan *recall* 24 h sebagai *cross check* jawaban dari kuesioner semi-FFQ. *Cross check* dilakukan untuk memastikan data semi-FFQ, sesuai dengan apa yang dikonsumsi oleh responden tersebut. Penilaian semi-FFQ dilakukan dengan melihat jumlah konsumsi buah dan sayur pada responden, jika konsumsi buah dan sayur

#### Hak Cipta Diindungi 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.

mencapai  $\geq 400$  g/hari maka dapat dikategorikan baik konsumsi buah dan sayur, jika konsumsi buah dan sayur  $< 400$  g/hari maka dapat dikategorikan kurang konsumsi buah dan sayur. Data konsumsi buah dan sayur terdiri dari 2 kategori yaitu baik diberi kode "1" dan kurang diberi kode "2". Baik jika konsumsi buah mencapai  $\geq 150$  g/ hari, baik jika konsumsi sayur mencapai  $\geq 250$  g/ hari. Dikatakan kurang apabila konsumsi buah  $< 150$  g/ hari dan konsumsi sayur  $< 250$  g/ hari.

### 3.6 Analisis Data

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan cara pengisian kuesioner yang diberikan dan data konsumsi buah dan sayur diperoleh dengan cara pengisian semi-FFQ dan *recall* 24 h sebagai *Cross check*. Pengolahan data dapat dilakukan setelah data terkumpul, kemudian data tersebut diolah menggunakan rumus atau aturan yang sesuai dengan desain yang digunakan untuk memperoleh hasil dan kesimpulan. Pengolahan data dilakukan dengan alat bantu yaitu komputer dengan menggunakan *SPSS 24 for windows*. Proses pengolahan data dilakukan sebagai berikut :

#### a. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi gambaran pengetahuan gizi dan konsumsi buah dan sayur.

#### b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan dependen. Metode uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-square*, karena variabel independen dan dependen dalam penelitian ini bersifat kategorik. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

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

Keterangan:

$\chi^2$  = Chi Square

O = Nilai Observasi

E = Nilai ekspektasi

k = Jumlah kolom

#### 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.

B. Jumlah baris

Uji statistik *Chi-Square* dapat memperoleh nilai  $p$ , Jika taraf signifikansi ( $\alpha$ )=0,1 dalam penelitian ini, yaitu jika nilai  $p$  value  $\leq 0,1$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, apabila nilai  $p$  value  $> 0,1$  maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Hasil uji *chi-square* bisa menyimpulkan ada tidaknya hubungan atau perbedaan antara kelompok. Uji-kuadrat tidak bisa menentukan kelompok mana yang beresiko lebih tinggi daripada kelompok lainnya.

Uji Validitas dan Reliabilitas untuk mengetahui valid dan reliabel kuesioner yang digunakan sebelum peneliti turun melakukan penelitian yaitu :

• Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur atau instrumen itu sudah terjadi ketepatan atau kecermatannya sehingga dapat digunakan dengan baik dan jelas (Pangestika, 2019). Validitas merupakan suatu parameter sejauh mana alat ukur benar-benar dapat mengukur apa yang harus diukur. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kuesioner pengetahuan gizi tentang konsumsi buah dan sayur, menggunakan kuesioner dari Winda Karisma Putra (2016) yang sudah diuji. Apabila koefisien korelasi yang didapat lebih besar dari 0,1 maka pertanyaan tersebut dikatakan valid dan lebih rendah dari  $< 0,1$  maka pernyataan tersebut tidak valid.

Uji validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi kelas IV Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu dengan jumlah 30 siswa, uji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor setiap butir soal dengan skor total yang merupakan penjumlahan semua pertanyaan. Apabila  $r$  hitung  $> r$  tabel sebesar 0,361 maka item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total yang dinyatakan valid. Hasil validitas dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Pengetahuan

| Item pertanyaan | $r_{hitung}$<br>(Corrected Item-Total Correlation) | $r_{tabel}$ | Keterangan |
|-----------------|--|-------------|------------|
| X.1             | 0,429  | 0,361       | Valid      |
| X.2             | 0,477  | 0,361       | Valid      |
| X.3             | 0,421  | 0,361       | Valid      |

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. 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.

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

| Item pertanyaan | $r_{hitung}$<br>(Corrected Item-Total Correlation) | $r_{tabel}$ | Keterangan  |
|-----------------|--|-------------|-------------|
| X.4             | 0,469  | 0,361       | Valid       |
| X.5             | 0,519  | 0,361       | Valid       |
| X.6             | 0,469  | 0,361       | Valid       |
| X.7             | 0,469  | 0,361       | Valid       |
| X.8             | 0,023  | 0,361       | Tidak valid |
| X.9             | 0,789  | 0,361       | Valid       |
| X.10            | 0,265  | 0,361       | Valid       |
| X.11            | 0,755  | 0,361       | Valid       |
| X.12            | 0,381  | 0,361       | Valid       |
| X.13            | 0,726  | 0,361       | Valid       |
| X.14            | 0,726  | 0,361       | Valid       |

Sumber : data primer yang diolah

Hasil pengujian validitas pada Tabel 3.3, dapat dilihat bahwa dari seluruh pertanyaan untuk variabel pengetahuan gizi (X) dimana 13 pertanyaan memiliki status valid karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sebesar 0,361, sedangkan terdapat 1 pertanyaan dinyatakan tidak valid karena  $r_{hitung} < r_{tabel}$  sebesar 0,361.

- Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, sehingga jika dilakukan pengukuran berulang hasil yang diperoleh tetap konsisten. Alat ukur instrument dikategorikan reliabel jika menunjukkan konstanta hasil pengukuran dan mempunyai ketetapan hasil pengukuran sehingga terbukti bahwa alat ukur itu benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Setelah dilakukannya uji validitas dan item pernyataan yang valid diterima, maka dilakukan pemeriksaan reliabilitas menggunakan ekspresi alpha cronbach. Instrumen dikatakan reliabel jika  $r_{alpha} > 0,6$ . Hasil uji reliabilitas pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pengetahuan Gizi

| Variabel             | Cronbach's Alpha | Keterangan |
|----------------------|------------------|------------|
| Pengetahuan Gizi (X) | 0,847            | Reliabel   |

Sumber : data primer yang diolah

Berdasarkan dari Tabel 3.4, uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid, variabel akan dikatakan reliabel jika jawaban pertanyaan selalu konsisten. Hasil dari koefisien reliabilitas instrumen pengetahuan gizi adalah sebesar 0,847, nilai *Alpha Cronbach's* dinyatakan lebih besar dari 0,600 berarti instrumen tersebut dinyatakan reliabel atau memenuhi persyaratan.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang 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.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai terletak di Jalan Jendral Ahmad Yani No. 03 Buluh Rampai, Kec.Seberida. Kab.Indragiri Hulu, Prov. Riau. Pada awal berdirinya Madrasah Ibtidaiyah Al-ihsan berupaya membangun sebuah gedung darurat sebanyak 2 lokal dengan swadaya masyarakat, kemudian pada Tahun 1997/1998 Madrasah Ibtidaiyah berubah status menjadi Madrasah Ibtidaiyah Negeri berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor, 107 Tahun 1997 yang lokasinya masih di Buluh Rampai. Jumlah seluruh siswa di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai adalah 568 orang. Jumlah siswa laki-laki sebesar 288 orang dan siswa perempuan sebesar 280 orang, di bawah ini dapat dilihat distribusi frekuensi siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu berdasarkan jenis kelamin. Distribusi frekuensi siswa dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Siswa MIN Buluh Rampai di Indragiri Hulu

| Jenis kelamin | N   | %      |
|---------------|-----|--------|
| Laki-laki     | 288 | 50,7%  |
| Perempuan     | 280 | 49,3%  |
| Total         | 568 | 100,00 |

Pada penelitian ini yang menjadi responden adalah siswa-siswi kelas IV sampai dengan kelas V. Kegiatan mengajar sekolah Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai ini berlangsung selama 6 hari (senin sampai sabtu), proses belajar dimulai pada pukul 07:30 WIB sampai pukul 13:00 WIB. Waktu istirahat 2 kali yaitu pada pukul 09:30 dan 12:00. Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai memiliki 6 kelas yang terdiri dari 3 kelas VI berjumlah 3 kelas dan kelas V berjumlah 3 kelas.



Gambar 4.1 lokasi sekolah MIN Buluh Rampai

**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.

#### 4.2. Karakteristik Responden Penelitian

Responden yang terlibat dalam penelitian ini yaitu kelas 4-5 Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai Indragiri Hulu dan berusia 9-12 tahun, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 43 responden. Hasil dari pengumpulan data karakteristik dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel. 4.2. Karakteristik Responden

| No | Jenis kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
|    | Laki-laki     | 13        | 30,2%          |
|    | Perempuan     | 30        | 69,8%          |
|    | <b>Jumlah</b> | <b>43</b> | <b>100</b>     |
|    | <b>Umur</b>   |           |                |
|    | 9 Tahun       | 3         | 7%             |
|    | 10 Tahun      | 15        | 34,9%          |
|    | 11 Tahun      | 25        | 58,1%          |
|    | <b>Jumlah</b> | <b>43</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel. 4.2. mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (69,8%) dan responden laki-laki sebanyak 13 orang (30,2%). Pada distribusi umur, mayoritas responden berumur 11 tahun yaitu sebanyak 25 orang (58,1%), responden berumur 10 tahun 15 orang (34,9%) dan responden yang paling sedikit adalah responden dengan umur 9 tahun yaitu 3 orang (7%). Pada anak usia 9-12 tahun disebut anak usia madya dimana mereka mengalami pertumbuhan fisik, mental, emosi, dan sosial.

#### 4.3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh kepada keadaan gizi yang bersangkutan (Totoatmodjo, 2003). Menurut Dhanti, dkk (2022) menyatakan bahwa pengetahuan gizi khususnya mengenai buah dan sayur merupakan hal yang sangat penting untuk merubah sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur.

**Hak Cipta Diilindungi 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.

Pengukuran pengetahuan gizi responden dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden, responden terlebih dahulu diberi tahu bagaimana cara pengisian kuesioner tersebut. Pengetahuan gizi dikategorikan baik jika responden dapat menjawab pertanyaan dengan jumlah nilai >80%, sedang 60-80%, dan rendah <60%. Hasil kuesioner pengetahuan gizi pada anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai dapat dilihat pada Tabel. 4.3.

Tabel. 4.3 Pengetahuan Gizi Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri

| Pengetahuan Gizi | Total     |                |
|------------------|-----------|----------------|
|                  | Frekuensi | Persentase (%) |
| Baik             | 15        | 34,9%          |
| Sedang           | 26        | 60,5%          |
| Rendah           | 2         | 4,6%           |
| <b>Total</b>     | <b>43</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat dikategorikan bahwa mayoritas (60,5%) siswa memiliki pengetahuan gizi dengan kategori sedang, namun masih terdapat sebagian kecil (4,6%) siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah. Mereka yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, cenderung akan memiliki perilaku gizi yang baik juga (Khomsan, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden memiliki pengetahuan yang dikategorikan baik, sehingga perlu untuk dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Kurangnya pengetahuan gizi disebabkan karena tidak pernah mendapatkan penyuluhan seputar gizi, hal ini dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan kepada responden.

Hasil dari jawaban kuesioner yang paling banyak salah adalah dari pertanyaan sayur yang berwarna hijau dan putih yang mana lebih bergizi bagi tubuh dan berapa porsi konsumsi buah dan sayur per hari pada anak sekolah dasar sesuai anjuran konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 400 g per orang per hari, yang dianjurkan oleh WHO 2017. Jawaban kuesioner yang paling banyak benar berasal dari pertanyaan mengenai kadar zat gizi yang paling banyak dalam buah, makanan apa saja yang termasuk kelompok sayuran, dan seberapa serius sebaiknya mengonsumsi sayur. Tingkat pengetahuan gizi dapat ditingkatkan lagi, dengan cara pemberian edukasi gizi baik dengan menggunakan bantuan media cetak maupun audio visual atau secara tatap muka dengan responden dapat meningkatkan pengetahuan, konsumsi buah dan sayur, dan mulai membiasakan bagi orang tua untuk menyediakan buah dan sayur di rumah (Khoirunnisa, 2022).

#### Hak Cipta Diindungi 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.

Menurut Isnaningsih (2022), pengetahuan gizi merupakan suatu hal yang penting dalam pemilihan makanan yang sehat, karena pengetahuan tentang pemilihan makanan yang sehat dapat menjadi suatu faktor untuk meningkatkan cara makan yang baik.

#### 4.4. Konsumsi Buah dan Sayur

WHO (2017) menyatakan bahwa anjuran konsumsi buah dan sayur untuk hidup lebih sehat yaitu sebanyak 400 g per hari. Bagi masyarakat Indonesia dianjurkan konsumsi buah dan sayur yaitu 300-400 g per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah dan bagi remaja maupun orang dewasa dianjurkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 g per hari per orang. Buah merupakan sumber mineral dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan. Menurut Khuril'in (2015) Buah-buahan yang cenderung disukai anak adalah buah yang sudah matang atau memiliki ciri-ciri yang manis. Buah memiliki kandungan yaitu berupa vitamin C, vitamin B kompleks, serta mineral seperti kalium, kalsium, dan lainnya. Beberapa contoh buah yang memiliki kandungan vitamin lebih tinggi dibandingkan dengan buah lainnya, seperti pepaya, jeruk, belimbing, dan sirsak memiliki kadar kandungan vitamin C yang sangat tinggi dibandingkan dengan buah lainnya. Sayur memiliki kandungani seperti vitamin E, vitamin C, vitamin A, serat makanan, asam folat, dan ptassium. Menurut Pujimulyani (2012) sayur merupakan bahan makanan berasal dari tumbuhan dan memiliki berbagai manfaat untuk proses tumbuh kembang pada anak. Hampir semua bagian tumbuhan dapat dibuat sayur. Sayur dapat dikelompokan menjadi beberapa sayur seperti jenis sayur daun, sayur bunga, sayur buah, dan sayur tunas.

Sayur merupakan bagian yang bisa dimakan dari tumbuhan atau bisa diartikan sebagai komoditas yang bisa dimakan bersama nasi, baik dalam bentuk segar ataupun dimasak. Sayuran juga mengandung sedikit protein atau lemak, vitamin, provitamin, serat, karbohidrat, dan mineral (Pujimulyani, 2012). Pengukuran konsumsi buah dan sayur menggunakan SQ-FFQ yang diisi langsung oleh responden. Konsumsi buah dan sayur dikatakan baik jika konsumsi mencapai  $\geq 400g$  dan dikatakan kurang jika konsumsi buah dan sayur  $< 400g$ . Hasil

konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel .4.4. Konsumsi Buah dan Sayur Responden

| No | Konsumsi Buah dan Sayur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-------------------------|-----------|----------------|
|    | Baik                    | 28        | 65,1 %         |
|    | Kurang                  | 15        | 34,9%          |
|    | <b>Jumlah</b>           | <b>43</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa mayoritas (65,1%) responden mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori baik. Namun masih terdapat 34,9% responden yang mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori sedang. Menurut Rarastiti (2022) kurangnya konsumsi buah dan sayur diakibatkan karena kesukaan terhadap makanan tertentu. Hal ini merupakan salah satu sikap seseorang untuk suka atau tidak suka pada makanan tertentu. Menurut penelitian Eliza (2019) pengaruh kurang konsumsi buah dan sayur yaitu pengetahuan, sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur di rumah. Penelitian Isnaningsih (2022) menyatakan kurangnya konsumsi buah dan sayur dipengaruhi karena lingkungan sekitar dan kemauan untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Secara umum buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat. 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. Sayur tentu juga menyediakan karbohidrat seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014).

#### 4.4.1. Konsumsi Buah

Konsumsi buah yang dianjurkan yaitu dikatakan baik jika konsumsi mencapai  $\geq 150g$  dan dikatakan kurang jika konsumsi buah dan sayur  $\geq 150g$ . Hasil konsumsi buah pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu dapat dilihat pada Tabel 4.5.

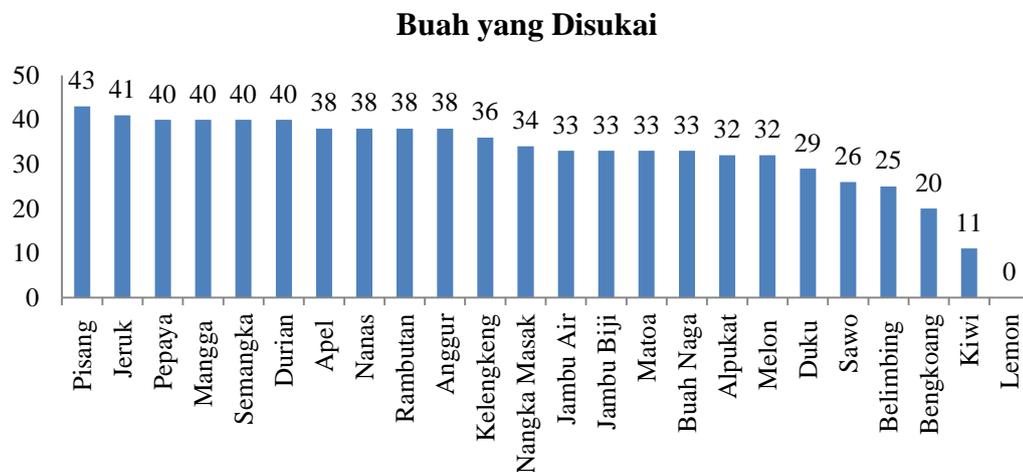
#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

Tabel. 4.5. Konsumsi Buah Responden

| No | Konsumsi buah | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
|    | Baik          | 40        | 93,0%          |
|    | Kurang        | 3         | 7,0%           |
|    | <b>Jumlah</b> | <b>43</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi buah pada responden yang dikategorikan baik sebanyak 40 responden (93,0%) dan konsumsi buah pada responden yang dikategorikan kurang sebanyak 3 responden (7,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki konsumsi buah yang baik.



Gambar 4.2 Distribusi Buah yang Disukai Siswa

Pada Gambar 4.2 dapat dilihat bahwa buah yang sangat disukai oleh siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu adalah pisang yaitu sebanyak 43 siswa. Hal ini dapat disebabkan karena buah pisang merupakan buah tropis yang memiliki rasa yang manis, murah, dan mudah ditemui di Indonesia. Buah yang jarang dikonsumsi oleh responden adalah buah lemon. Hal ini dapat disebabkan karena lemon memiliki rasa yang sangat asam sehingga banyak responden yang kurang menyukai rasa buah tersebut.

Konsumsi buah dan sayur pada anak remaja dan anak-anak masih dikatakan kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan konsumsi yang salah, yang terjadi pada anak-anak akan berkelanjutan hingga usia dewasa dan hal tersebut juga akan menjadi bibit masalah pada kesehatan. Konsumsi makanan yang tidak sehat untuk tubuh seperti tinggi kalori,

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.

kurangnya serat tanpa disertai dengan mengonsumsi makanan yang sehat, seperti buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan mineral dan serat akan mempengaruhi kesehatan pada anak seperti kelebihan berat badan, dan juga akan terjadinya obesitas pada anak-anak (Febriana & Sulaeman, 2014). Menurut WHO (2011) kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Beberapa dampak akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur antara lain resiko penyakit kronis, terkena masalah kulit, gangguan fungsi sistem kekebalan tubuh, masalah kesehatan mental, dan masalah pencernaan.

#### 4.4.2. Konsumsi sayur

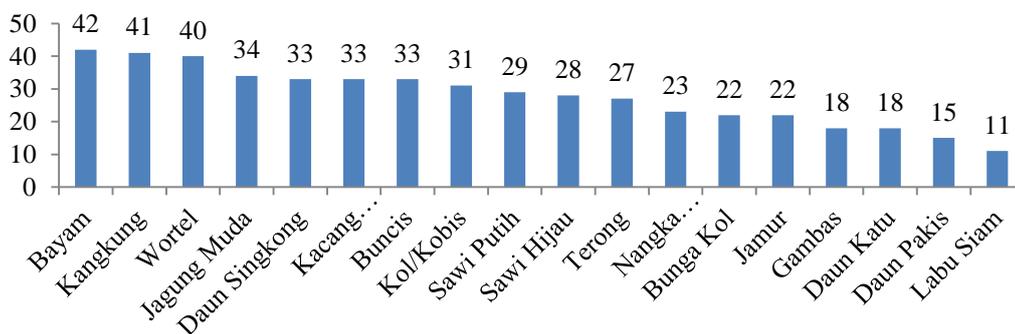
Konsumsi sayur yang dianjurkan yaitu dikatakan baik jika konsumsi mencapai  $\geq 250g$  dan dikatakan kurang jika konsumsi sayur  $< 250g$ . Hasil konsumsi sayur pada anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel. 4.6. Konsumsi Sayur Responden

| No | Konsumsi sayur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik           | 5         | 11,6%          |
| 2. | Kurang         | 38        | 88,4%          |
|    | <b>Jumlah</b>  | <b>43</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel. 4.6 dapat diketahui mayoritas (88,4%) responden kurang mengonsumsi sayur. Hanya 11,6% responden yang mengonsumsi sayur dengan kategori baik.

#### Sayur yang Disukai



Gambar 4.3 Distribusi Sayur Yang Disukai Siswa

Pada Gambar 4.3 dapat dilihat bahwasanya sayur yang sangat disukai oleh siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu adalah bayam yaitu sebanyak 42 siswa. Sayur bayam dipilih karena diduga memiliki rasa

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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. Diarangi mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang lezat, harga yang terjangkau, dan banyak tersedia di pasar. Sayur yang jarang dikonsumsi atau kurang disukai oleh responden adalah sayur labu siam dan dari 43 siswa hanya 11 siswa yang menyukai sayur labu siam. Hal ini disebabkan karena banyak siswa yang tidak mengetahui jenis sayur labu siam dan beberapa siswa juga menyatakan tidak suka dengan rasa dari labu siam.

Konsumsi buah dan sayur pada anak remaja dan anak-anak masih dikatakan kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan konsumsi yang salah, yang terjadi pada anak-anak akan berkelanjutan hingga usia dewasa dan hal tersebut juga akan menjadi bibit masalah pada kesehatan. Konsumsi makanan yang tidak sehat untuk tubuh seperti tinggi kalori, kurangnya mengonsumsi makanan yang sehat seperti buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan mineral dan serat akan mempengaruhi kesehatan pada anak seperti kelebihan berat badan, dan juga akan terjadinya obesitas pada anak-anak (Febriana dan Sulaeman, 2014). Menurut WHO (2011) kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Beberapa dampak akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur antara lain resiko penyakit kronis, terkena masalah kulit, gangguan fungsi sistem kekebalan tubuh, masalah kesehatan mental dan masalah pencernaan.

#### 4.5. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan penggabungan, dilakukannya penggabungan karena hasil awal didapat bahwa nilai *cell* lebih dari satu yang artinya hasil uji *chi-square* tersebut tidak memenuhi syarat, dan oleh sebab itu, dilakukannya penggabungan pengetahuan gizi kategori rendah menjadi pengetahuan gizi dengan kategori sedang. Hasil dari hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai dapat dilihat pada tabel 4.7 :

Tabel 4.7 Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

| No | Pengetahuan Gizi  | Konsumsi Buah dan Sayur |      |        |      | Total | P value      |
|----|-------------------|-------------------------|------|--------|------|-------|--------------|
|    |                   | Baik                    |      | Kurang |      |       |              |
|    |                   | N                       | %    | N      | %    |       |              |
|    | Baik              | 13                      | 86,7 | 2      | 13,3 | 15    | 100<br>0,030 |
|    | Sedang dan Rendah | 15                      | 53,6 | 13     | 46,4 | 28    |              |

#### 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 Tabel 4.7 diperoleh hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan nilai *p value*  $0,030 < \alpha 0,1$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu. Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa responden dengan pengetahuan gizi baik, lebih banyak ditemui pada responden yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik (86,7%). Namun masih terdapat sebagian kecil responden yang berpengetahuan gizi baik memiliki konsumsi buah dan sayur yang kurang (13,3%). Responden yang memiliki pengetahuan gizi sedang, lebih dari sebagian (53,5%) responden dengan pengetahuan gizi sedang dengan responden memiliki konsumsi buah dan sayur dengan kategori baik dan sebanyak 46,4% responden dengan pengetahuan gizi sedang dan rendah memiliki konsumsi buah dan sayur dengan kategori kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eliza (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswi sekolah di Palembang  $p=0,001 < 0,05$ . Jika pengetahuan gizi kurang maka tingkat perilaku konsumsi buah dan sayur juga kurang begitu juga dengan sebaliknya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rahma (2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dengan ( $p=0,610$ ) dan sayur ( $p=0,806$ ) pada pelajar di Kabupaten Subang, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi baik, cukup, dan kurang belum tentu dapat mempengaruhi tingkat konsumsi buah dan sayur, karena jika pengetahuan gizi baik tetapi dalam konsumsi buah dan sayur termasuk kurang berarti ada faktor lain yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur tersebut diantaranya adalah pendidikan, media informasi/dunia maya, dan usia.

. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Isnaningsih (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi IV SD Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta dengan nilai  $p=0,017 < 0,05$ . Hasil pengetahuan gizi yang dengan kategori baik sebanyak 12 orang (31%), kategori tidak baik sebanyak 27 orang (69%), perilaku konsumsi buah dan sayur dengan kategori baik sebanyak 15

orang (38%) dan kategori tidak baik sebanyak 24 orang (62%). Dapat dikatakan jika perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak yang berpengetahuan gizi baik makan tingkat konsumsi buah dan sayur lebih besar dari pada tingkat pengetahuan gizi kategori kurang.

Pada penelitian Rarastiti (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur dengan jumlah konsumsi buah didapat nilai  $p=0,004$  ( $p>0,05$ ) dan jumlah konsumsi sayur didapat nilai  $p=0,016$  ( $p>0,05$ ). Hasil dari pengetahuan gizi dengan kategori kurang sebanyak 57,7% responden, pengetahuan kategori cukup sebanyak 32,1%, untuk konsumsi buah dengan kategori kurang sebesar 76,9% dan konsumsi sayur dengan kategori kurang sebanyak 85,9%. Dapat dijelaskan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting bagi individu dalam menentukan sikap dan perilaku terhadap makanan termasuk buah dan sayur. jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi tingkat pengetahuan gizi orang tersebut.

Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu dan itu terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni, indera pendengar, penglihatan, penciuman, perasaan, dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Pengetahuan memiliki peranan penting untuk terbentuknya suatu tindakan. Penelitian ini sesuai dengan teori *Lawrence Green* yang mengatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya adalah pengetahuan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai di Indragiri Hulu, karena sebagian besar pengetahuan gizi yang yang didapatkan oleh siswa adalah sedang. Oleh karena itu, siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri Buluh Rampai masih adanya yang kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dan perlunya intervensi. Hasil dari kuesioner yang didapatkan bahwasanya siswa-siswi tersebut masih banyak yang tidak memahami porsi makan buah dan sayur dalam satu hari / per hari, begitu juga dengan manfaat mengonsumsi buah dan sayur bagi tubuh.

#### Hak Cipta Diindungi 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.