



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMAN 1 RENGAT BARAT INDRAGIRI HULU



Oleh :

MARTINA MAULIDYAH
11980324466

UIN SUSKA RIAU
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMAN 1 RENGAT BARAT INDRAGIRI HULU

© 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.



Oleh :

MARTINA MAULIDYAH
11980324466

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

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**

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.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu

Nama : Martina Maulidyah

NIM : 11980324466

Program studi : Gizi

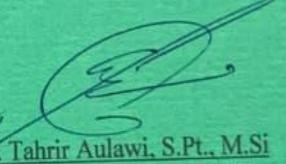
Menyetujui,

Setelah diseminarkan pada Tanggal 27 Oktober 2025

Pembimbing I


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

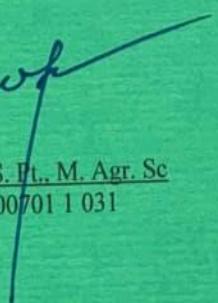
Pembimbing II


Dr. Tahir Aulawi, S.Pt., M.Si
NIP. 19740714 200801 007

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan




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

Ketua,
Program Studi Gizi

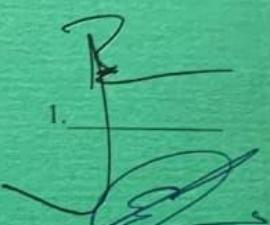

Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

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.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di uji 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 27 Oktober 2025

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	drg. Nurpelita Sembiring, M.K.M	KETUA	1. 
2	Dr. Tahirir Aulawi, S.Pt., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3	Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H	ANGGOTA	3. 
4	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	4. 

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 laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti 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 bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Martina Maulidyah
NIM : 11980324466
Tempat/Tgl. Lahir : Pematang Reba/ 09 Juni 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan



Martina Maulidyah
NIM: 11980324466

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 mengikuti 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.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah *Subbhanahu Wata'ala* yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu". Penyusunan tugas akhir skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Farozi dan Ibunda Wiwik Lestari atas perjuangan dan pengorbanannya serta senantiasa memberikan dukungan, motivasi, do'a serta kasih sayang yang begitu besar pada setiap langkah dalam kehidupan penulis. Adik tersayang Fera Farwita dan Sayidina Umar, yang telah memberikan semangat, motivasi, serta nasihat yang bermanfaat.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS., SE., Ak., CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc, selaku Dekan, Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M. Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M. P selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Gizi dan dosen Pengaji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.
5. Ibu drg. Nurpelita Sembiring, M.K.M selaku Ketua Pengaji Munaqasah yang telah memberikan kritik dan sarannya untuk kesempurnaan skripsi ini.



6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si, selaku pembimbing Akademik dan Pembimbing II, yang telah memberi kritik dan sarannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, serta motivasi sampai selesaiya skripsi ini.
8. Ibu Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H selaku dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.
9. Seluruh Dosen, karyawan dan civitas akademik 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 baik.
10. Kepala sekolah beserta SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu yang telah mengizinkan saya serta membantu saya dalam proses pelaksanaan penelitian disekolah dan yang telah banyak memberikan informasi dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

UIN SUSKA RIAU



RIWAYAT HIDUP

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 mengikuti 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.

Martina Maulidyah dilahirkan di Pematang Reba, Kecamatan Rengat Barat, Kabupaten Indragiri Hulu, pada Tanggal 9 Juni 2001. Lahir dari pasangan Ayah Farozi dan Ibu wiwik Lestari, yang merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Masuk Sekolah Dasar Negeri 026 Pematang Reba Tahun 2007-2013.

Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan ke sekolah tingkat pertama di MTS Darul Huda Pesantren Darul Huda Lirik. Pada Tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Swasta Islam Darul Huda Pesantren Darul Huda Lirik.

Pada tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus Tahun 2022 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gading Permai, Kecamatan Kampar Kiri Hilir, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Bulan September sampai dengan Desember Tahun 2022 telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi di Rotte Soebrantas, PKL Dietetik di RSUD Indrasari Rengat, dan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Rumbai Pesisir. Melaksanakan penelitian pada Bulan Mei Tahun 2025 di SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subbhanahu Wata'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu**. Shalawat dan salam penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wassalam*, yang telah membawa ajaran dan ilmu serta menjadi suri tauladan yang baik untuk umat di dunia dan akhirat kelak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S. Gz, M. Si sebagai dosen Pembimbing I dan Bapak Dr. Tahir Aulawi, S.Pt., M.Si sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesaiya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah *Subbhanahu Wata'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

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 untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Oktober 2025

Peneliti

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan 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 TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMAN 1 RENGAT BARAT INDRAGIRI HULU

Martina Maulidyah (11980324466)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Tahrir Aulawi

INTISARI

Konsumsi buah dan sayur adalah salah satu pesan penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah pengetahuan gizi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei 2025 di SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu. Jenis penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 40 orang. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, dan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kategori sedang (55,0%) dan mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori cukup (77,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu ($p=0,705$; $p>0,05$). Kesimpulan penelitian adalah tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

Kata kunci : konsumsi buah, konsumsi sayur, pengetahuan gizi

THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION AMONG STUDENTS OF SMAN 1 RENGAT BARAT INDRAGIRI HULU

Martina Maulidyah (11980324466)

Supervised by Novfitri Syuryadi and Tahrir Aulawi

ABSTRACT

Fruit and vegetable consumption is one of the important messages in realizing Balanced Nutrition. One of the factors that influence fruit and vegetable consumption in adolescents is nutritional knowledge. The aim of the research was to determine the relationship between knowledge and fruit and vegetable consumption in students of SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu. The study was conducted in May 2025 at SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu. This type of research uses a cross-sectional approach method. Sampling was taken by purposive sampling with a sample size of 40 people. The research measurement tool used a nutritional knowledge questionnaire and a Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) questionnaire. The results of the study showed that the majority of respondents in SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu had moderate nutritional knowledge (55.0%) and consumed fruits and vegetables in the sufficient category (77.5%). The results of the study showed that there was no relationship between nutritional knowledge and consumption of fruit and vegetable in students at SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu ($p = 0.705$; $p > 0.05$). The conclusion of the research there was no relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption in students at SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

Keywords: fruit consumption, nutritional knowledge, vegetable consumption

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR ISI

Halaman

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	3
1.4. Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Remaja	4
2.2. Pengetahuan Gizi	6
2.3. Konsumsi Buah dan Sayur	8
2.4. Buah	10
2.5. Sayur	12
2.6. Kerangka Pemikiran	15
2.7. Alur Penelitian	17
III. METODE PENELITIAN	18
3.1. Tempat dan Waktu	18
3.2. Konsep Operasional	18
3.3. Metode Pengambilan Sampel	19
3.4. Analisis Data	22
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.2. Karakteristik Responden	27
4.3. Pengetahuan Gizi	27
4.4. Konsumsi Buah dan Sayur	31
4.5. Konsumsi Buah	33
4.6. Konsumsi Sayur	35

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

4.7. Hubungan pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur	37
KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1. Kesimpulan	41
5.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	49

- 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
2.1 Manfaat Sayuran Bagi Remaja	13
3.1. Konsep Operasional	18
4.1. Karakteristik Responden	27
4.2. Distibusi Frekuensi Berdasarkan Skor Pengetahuan Gizi Tiap Pertanyaan Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu	28
4.3. Pengetahuan Gizi	30
4.4. Konsumsi Buah dan Sayur	32
4.5. Konsumsi Buah Responden	33
4.6. Konsumsi Sayur Responden	35
4.7. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1. Kerangka Pemikiran	16
2.2. Alur Penelitian	17
4.1. Gambar Lokasi SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu	26
4.2. Distribusi Jenis buah yang dikonsumsi Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu	34
4.3. Distribusi Jenis sayur yang dikonsumsi Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu	36

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>
NIH	<i>National Institutes of Health</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	Kementerian Kesehatan
BPS	Badan Pusat Statistik
SQ-FFQ	<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
SMA	Sekolah Menengah Atas
SKI	Survey Kesehatan Indonesia

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

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Uji Etik	49
2. Surat Keterangan Layak Etik	50
3. Surat Izin Riset	51
4. Surat Pra Riser	52
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	53
6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	54
7. Kuesioner Pengetahuan	55
8. Kuesioner <i>SQ-FFQ</i>	58
9. Dokumentasi	60

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan kritis atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti 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

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menunjukkan perubahan pertumbuhan fisik, perkembangan psikososial, dan modifikasi perilaku. Beberapa kebiasaan termasuk perilaku makan yang diadopsi pada usia ini dapat berlanjut sepanjang hidup (Sawyer *et al.*, 2018). Sejak masuk sekolah, remaja memiliki pola hidup terjadwal dan lebih padat pada aktivitas, sehingga menuntut remaja untuk memberi asupan yang cukup, sehat, dan bergizi yang diperlukan tubuh untuk memperoleh energi untuk kelangsungan proses metabolisme dalam tubuh (Kemenkes RI, Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Mengonsumsi beragam jenis makanan seperti buah dan sayur adalah salah satu cara untuk memperoleh zat gizi (Dawud, 2018).

Mengonsumsi buah dan sayur adalah pesan penting pada pedoman gizi seimbang agar mencapai kehidupan yang sehat menurut Kementerian Kesehatan (2017). Tubuh manusia membutuhkan makanan yang bertujuan untuk bertahan hidup. Konsumsi buah-buahan dan sayuran adalah salah satu pesan penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Setiap orang perlu mengonsumsi beraneka ragam makanan dikarenakan tidak seluruh jenis makanan yang berisi kandungan seluruh zat gizi yang bisa menciptakan individu agar mempunyai kehidupan sehat, bertumbuh kembang, serta berproduktif (Berhenti dkk, 2021).

Dampak yang terjadi akibat kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu, dapat menimbulkan resiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat beresiko terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan kanker. Manfaat yang terkandung dalam buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral yang cukup tinggi (Hermina dan Prihatini, 2016). Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari., yang terdiri dari 150 gram buah setara 2-3 porsi buah setiap hari dan 250 gram sayur setara 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan setiap hari.

Rendahnya pengonsumsian buah-buahan maupun sayuran bagi warga Indonesia terutama remaja antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan serta

sikap remaja kepada pentingnya manfaat buah-buahan maupun sayuran untuk kesehatan (Mandagie dkk, 2023). Minimnya pengetahuan pada usia remaja dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh remaja mengenai pentingnya manfaat buah dan sayuran. Pentingnya meningkatkan pengetahuan remaja tentang jenis buah dan sayur serta manfaatnya bagi kesehatan jangka panjang (Widani, 2019).

Hasil penelitian Rachman *et al.* (2017) menyatakan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan tingkat konsumsi. Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi sikap serta perilaku terkait gizi termasuk dalam memilih makanan (Azhari dan Feyasari, 2020). Apabila perilaku dilakukan berlandaskan pengetahuan maka akan cenderung bertahan lama dan kemungkinan akan melekat pada seseorang dibandingkan tidak adanya landasan pengetahuan (Handayani dkk, 2018).

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

Berdasarkan data SKI tahun 2023, kelompok usia ≥ 5 tahun di Indonesia memiliki proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi sebanyak 96,7% (Kemenkes, 2023). Data di Provinsi Riau menunjukkan bahwa proporsi kurang makan buah dan sayur penduduk Provinsi Riau usia ≥ 5 tahun sedikit lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu 98,9%. Proporsi kurang makan buah dan sayur dan rerata konsumsi buah dan sayur per Hari dalam Seminggu pada penduduk umur ≥ 5 tahun menurut karakteristik umur yang memiliki persentase terbesar yaitu umur 15-19 tahun dengan persentase 97,5%. Berdasarkan hasil data Riskesdas Provinsi Riau pada tahun 2018, Kabupaten Indragiri Hulu berada pada

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.

tingkat ketiga presentase tertinggi pada kategori tidak konsumsi buah dan sayur perhari dalam seminggu pada usia ≥ 5 tahun dari 12 Kabupaten/Kota yang terdapat di Provinsi Riau (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan pengamatan awal di SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu, diperoleh bahwa kebanyakan makanan yang tersedia di kantin sekolah adalah nasi goreng, sosis, gorengan, ciki-ciki dan sebagainya, dan tidak tersedianya buah-buahan dan sayuran. Menurut observasi bahwa 70% siswa kurang mengonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

1.3 Manfaat

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah mengenai hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

1.4 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

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 mengikuti 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 Remaja

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif dan sosial emosional. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke dewasa, usia antara 10-24 tahun. Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15-24 tahun (Remaja, 2023). Selama masa remaja perlu dilakukan pemantauan status gizi yang berguna untuk mengidentifikasi remaja yang mengidentifikasi remaja yang beresiko gizi kurang maupun gizi lebih dan dilakukan intervensi untuk perbaikan gizi sebelum terjadi komplikasi penyakit lain (Pritasari dkk., 2017).

Usia remaja terdapat berbagai kegiatan dan pertumbuhan yang signifikan. Upaya untuk mempercepat perkembangan fisik tubuh maka remaja membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi (Salsabila dkk., 2018). Kecepatan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja merupakan proses tercepat kedua setelah masa pertumbuhan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, asupan gizi yang tepat sangat menjamin tumbuh kembang remaja secara normal, yang berimplikasi pada masa kini dan masa depan (Khomsan, 2014).

Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan remaja yaitu : 1) faktor orang tua. Didikan yang di dapat remaja dari orang tuanya berpengaruh terhadap perkembangan remaja karena orang tua merupakan guru pertama dan meninggalkan kesan pada remaja; 2) Faktor keluarga yang terdiri dari orang tua, kakak laki-laki, adik perempuan, saudara kandung, dan kakek nenek. Keluarga yang sehat dan memastikan keseimbangan kohesi, fleksibilitas, dan komunikasi, sehingga menjamin kepuasan di dalam keluarga seumur hidup; 3) Faktor teman sebaya, seperti hubungan persahabatan dan hubungan romantic pada masa remaja cenderung lebih kompleks, ekskusif, dan konsisten dibandingkan pada masa kanak-kanak. Persepsi yang di dapat dari teman sebaya dapat menjadi pusat budaya dan pengaruh bagi remaja; 4) Faktor masyarakat, remaja perlu memahami dan berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, namun remaja juga harus

menyadari bahwa ada batasan-batasan yang harus diperhatikan dalam berinteraksi dengan masyarakat tanpa saling merugikan; 5) Media massa merupakan sebuah alat yang dapat merangsang dan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam aspek kehidupan (Sulaiman dkk., 2020).

Banyak permasalahan yang mempengaruhi kesehatan remaja, termasuk gizi remaja. Kualitas dan kuantitas asupan makanan pada remaja merupakan faktor penting dalam berkembangnya masalah gizi pada remaja (Kemenkes RI, 2019). Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi di dalamnya. Perilaku makan remaja tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi (Citerawati dkk., 2017).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena terjadinya peningkatan kebutuhan gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mempengaruhi asupannya (Kemenkes, 2017). Dengan demikian, asupan zat gizi yang ideal diperlukan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan pada masa kini maupun dimasa akan mendatang. Zat-zat gizi yang diperlukan pada masa remaja diantaranya protein, mineral, seng, zat besi, vitamin dan serat. Selain zat gizi makro, zat gizi mikro seperti vitamin dan serat juga sangat dibutuhkan oleh remaja (Khomsan, 2014).

Masalah gizi terutama gizi kurang dan gizi lebih, dapat meningkatkan resiko munculnya penyakit, terutama pada penyakit tidak menular. Apabila masalah ini berkelanjutan hingga dewasa atau setelah menikah, maka akan beresiko terhadap kesehatan janin di dalam kandungannya (Kemenkes RI, 2020). Masalah gizi pada remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah, ditandai dengan tidak seimbangnya antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, jika konsumsi selalu kurang dari kecukupan gizi maka akan mengalami gizi kurang, dan jika konsumsi gizi melebihi kecukupan gizi maka akan mengalami gizi lebih dan obesitas (Sulistyoningsih, 2011).

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

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti 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.

2.2

Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil tahu, terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pada hakikatnya pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan mengetahui berkenaan dengan sesuatu obyek (dapat berupa suatu hal atau peristiwa yang dialami subyek). Pengetahuan yang telah dimiliki oleh setiap manusia tersebut kemudian diungkapkan dan dikomunikasikan satu sama lain dalam kehidupan bersama, baik melalui bahasa maupun kegiatan, dan dengan cara demikian manusia akan semakin diperkaya pengetahuannya satu sama lain (Octaviana dan Ramadhani, 2021).

Pengetahuan merupakan suatu landasan kognitif untuk terbentuknya sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan, sehingga pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam pemilihan makanan, karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makanan yang sehat (Kurniawan, 2019). Permasalahan gizi yang memprihatinkan bisa terjadi pada kelompok remaja, untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satu langkah yang bisa diambil adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi (Musyayyib dkk., 2018).

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 seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi orang tersebut, WHO mengemukakan bahwa pendidikan gizi bertujuan untuk menciptakan masyarakat sadar gizi sebagai akibat dari membaiknya pengetahuan gizi dalam membentuk masyarakat dengan status gizi baik karena adanya perbaikan perilaku makan melalui perubahan kebiasaan makan (Khomsan, 2022). 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 bisa juga mucul dalam jangka waktu yang lama (Laenggeng dan Lumalang, 2015).

Pengetahuan gizi pada remaja akan mempengaruhi perilaku dan pemilihan makanan. Pengetahuan gizi dapat memberikan pedoman pada remaja mengenai pemilihan makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berkaitan erat

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 mengurangi 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.

dengan gizi dan kesehatan. Remaja dengan pengetahuan yang baik mengenai buah dan sayur akan menyadari pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan tubuh. Hal tersebut sebanding dengan sikap mereka dalam mengonsumsi buah dan sayur (Bria, 2019). Penyampaian pengetahuan kepada remaja tentang pentingnya asupan gizi sejak dini agar remaja menyadari pentingnya sumber zat gizi bagi tubuh dan dapat menerapkannya dalam sehari-hari (Salsabila dan Kurniasari, 2024).

Pentingnya meningkatkan pengetahuan remaja tentang jenis buah dan sayur serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh dalam jangka panjang, dengan tercukupinya konsumsi buah dan sayur dapat mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler, penyakit kanker dan penyakit diabetes (Widani, 2019). Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menimbulkan masalah gizi yang akan berhubungan dengan status gizi (Lestari dkk, 2022).

Pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi dalam pemilihan makanan, menu makanan, pola konsumsi pangan, dan pengolahan bahan makanan yang akan berpengaruh pada nilai gizi individu (Myrnawati dan Anita, 2016). Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja, maka akan berdampak pada kemampuan untuk menerapkan informasi berkaitan dengan gizi, makanan dan hubungannya dalam kesehatan dalam sehari-hari (Patimah *et al*, 2016).

Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula konsumsi buah dan sayur orang tersebut (Rachman dkk., 2017). Pendidikan gizi merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan asupan buah dan sayur karena menunjukkan hasil efektif yang berkelanjutan dalam jangka panjang dan penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat (Schmitt *et al*, 2019).

Peningkatan pengetahuan gizi harus dilakukan dengan berbagai cara, baik di lingkungan sekolah, dalam keluarga, maupun melalui media digital. Kebiasaan makan yang sehat yang dimulai pada masa remaja dapat memberikan efek positif jangka panjang terhadap kesehatan masyarakat Indonesia (Kemenkes RI 2022). Pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan beberapa perilaku yang tidak sehat seperti dalam pemilihan makanan yang kurang bergizi, konsumsi cemilan tinggi gula atau lemak jenuh, melewatkannya sarapan, atau jadwal makan yang tidak

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 mengikuti 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.

teratur. Semua ini dapat meningkatkan resiko gizi kurang, anemia, obesitas bahkan gizi lebih, tergantung pola makan dan aktivitas fisik remaja (Juwita dkk, 2022).

2.3 Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi ialah aktivitas dari individu teruntuk bias memenuhi kebutuhan atas dirinya sendiri, baik itu berwujud bahan makanan, barang jadi, serta juga yang lain sebagainya (KBBI, 2014). Konsumsi buah dan sayur adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan buah dan sayur agar terpenuhi kecukupan gizi. Kecukupan buah dan sayur berdasarkan frekuensi rata-rata dan porsi asupan buah dan sayur dalam sehari selama seminggu (Mayasari, 2023).

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan pola makan sehat pada remaja. Menurut Kemenkes RI, konsumsi buah dan sayur berperan penting dalam memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Remaja yang mengonsumsi buah dan sayur secara cukup memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di masa dewasa (Kemenkes RI, 2020). Selain aspek pengetahuan, kebiasaan makan dalam keluarga juga memegang peranan penting terhadap pola konsumsi remaja. Orang tua yang terbiasa memperkenalkan anak pada buah dan sayur sejak usia dini dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang sehat hingga masa remaja. Sebaliknya, apabila dalam lingkungan keluarga jarang tersedia buah dan sayur, remaja cenderung kurang tertarik untuk mengonsumsinya (Kurniawati, 2023).

Secara umum buah dan sayur merupakan kelompok pangan yang banyak manfaat bagi tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur merupakan merupakan salah satu syarat untuk memenuhi gizi seimbang. Buah dan sayur sangat penting dikonsumsi sejak usia anak-anak agar 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 meningkat kualitas kesehatan dan kecerdasan (Ayesha, 2019).

Asupan buah dan sayur yang beragam memiliki manfaat yang lebih besar daripada mengonsumsi hanya satu jenis buah atau sayuran (Adwas *et al*, 2019). Buah dan sayur merupakan dua unsur yang tidak dapat dipisahkan, buah dan sayur mengandung zat gizi yang saling melengkapi dan juga sangat berperan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Safari, 2019).

Konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah faktor sensori dan cara penyajian, pemilihan jenis buah dan sayur perlu diperhatikan terkait dengan tujuan kesehatan tertentu, perlu dikembangkan anjuran gizi seimbang remaja (kombinasi buah dan sayur yang dihasilkan dapat menjadi bagian rekomendasi kampanye buah dan sayur bagi remaja). Konsumsi buah dan sayur dapat mengantikan minuman manis, menurunkan asupan energi dari jajanan, makanan manis, dan berlemak (Ambarwati dkk., 2017). Konsumsi buah dan sayur sangat perlu diperhatikan sejak dini, kerena akan menunjukkan bahwa kebiasaan makan serta pemilihan makanan dimulai dari masa kanak-kanak hingga remaja. Hal tersebut dapat mempengaruhi terhadap efektivitas asupan gizi remaja melalui kebiasaan makan yang dilakukan (Sari dan Widyanti, 2023).

Manfaat konsumsi buah dan sayur bagi remaja adalah dapat melancarkan sistem pencernaan, meningkatkan pertumbuhan tulang, membantu pertumbuhan remaja lebih tinggi, menyehatkan mata remaja, serta membantu pertumbuhan sel otak dan neuron (Mashar, 2021). Dengan mengonsumsi buah dan sayur yang beragam jenis dan warna dapat bermanfaat bagi tubuh dalam memenuhi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Buah-buahan mengandung gula, ada yang sangat tinggi dan ada yang cukup, sehingga dianjurkan untuk lebih banyak mengonsumsi sayuran dibandingkan buah (Widani, 2019).

Faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja dipengaruhi oleh faktor orang tua yaitu keterlambatan dalam mengenalkan buah dan sayur, ketidakmampuan memberikan contoh konsumsi buah dan sayur yang baik, status sosial ekonomi yang rendah dan terbatasnya ketersediaan buah dan sayur dirumah. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja seperti usia, jenis kelamin, preferensi/favorit terhadap buah

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 mengikuti 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.

dan sayur, latar belakang budaya, uang jajan, ketersediaan buah dan sayur dirumah serta pengaruh orang tua dan teman sebaya (Hapzah dan Nurbaya, 2021).

Upaya meningkatkan konsumsi buah dan sayur, Kementerian Kesehatan melakukan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Kementerian Kesehatan mengajak masyarakat untuk berperilaku sesuai prinsip hidup sehat. Pemerintah mengatakan GERMAS akan fokus pada tiga prinsip hidup sehat yakni pemeriksaan kesehatan secara rutin, aktivitas fisik, dan makan buah dan sayur (Kemenkes RI, 2016).

2.4 Buah

Buah dalam pengertian botani adalah organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium) dan biasanya mengandung biji. Namun dalam konteks pangan dan gizi, buah didefinisikan sebagai bagian tanaman yang dapat dikonsumsi secara langsung atau setelah diolah, yang umumnya memiliki kandungan air tinggi, serta mengandung berbagai vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Buah merupakan sumber yang baik dari antioksidan dan fitokimia, seperti vitamin C, karoten, flavonoid, dan *polyphenol*. Buah mengandung sejumlah gula alamiah, seperti fruktosa dan glukosa (Dalimartha dan Adrian, 2011). Buah merupakan sumber berbagai vitamin, antara lain vitamin C, vitamin A, folat, dan berbagai mineral penting seperti kalium dan magnesium. Selain itu, buah juga mengandung serat pangan (dietary fiber) yang bermanfaat untuk memperlancar pencernaan serta menjaga kadar kolesterol dan gula darah (Almatsier, 2011).

Manfaat buah untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah umumnya merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu cara mencegah kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami (Suryana, 2018). Konsumsi buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal (Kemenkes, 2013).

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 mengikuti 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-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan yang cukup turut berperan dalam: 1) Menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah; 2) Menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan yang cukup, turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik (Kemenkes RI, 2014).

Di dalam pengolahan makanan, buah dapat dipergunakan untuk makanan penutup, yang disuguhkan pada saat terakhir suatu hidangan. Penggolongan buah dapat dibagi menjadi beberapa kelompok antara lain : 1) *Hard Fruit* adalah buah-buahan yang mempunyai daging buah agak kaku seperti: apel dan salak; 2) *Berry fruit* adalah buah-buahan yang terdiri dari beberapa buah kecil dan berbau seperti: leci, langsat, anggur, dan lain-lain; 3) *Stone fruit* adalah buah-buahan yang banyak biji dan menggumpal di dalam buah itu seperti : jambu biji; 4) *Citrus fruit* termasuk semua jenis jeruk; 5) *Tropical fruit* adalah semua buah-buahan yang terdapat atau tumbuh dengan baik di daerah yang beriklim panas seperti: pisang, sawo, nangka, pepaya, dan lain-lain; 6) *Nuts* adalah buah-buahan yang mempunyai batok atau berkulit keras dan inti buahnya atau bagian yang biasanya dimakan terdapat dalam batok itu, misalnya: kelapa, kacang tanah, kacang mete, dan lain-lain (Apriyanto, 2022)

Berdasarkan rekomendasi Kemenkes RI 2014 untuk konsumsi buah yaitu sekitar ≥ 2 porsi atau setara dengan 150 gram dalam sehari. dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Depkes, 2014). Rekomendasi konsumsi buah dan sayur untuk remaja serta orang dewasa di Indonesia adalah 400-600 g per orang setiap hari (Kemenkes, 2014).

Kurangnya konsumsi buah yang kaya serat, antioksidan, vitamin, dan mineral mempengaruhi sistem pencernaan (sembelit, gangguan usus), sistem imunitas (penurunan kekebalan), kesehatan kulit, serta fungsi mata dan kulit. Selain itu, keseimbangan antioksidan dari buah membantu melawan stres oksidatif dalam tubuh. Jika tidak tercukupi, remaja bisa lebih rentan terhadap infeksi, iritasi, dan proses peradangan kronis. Dampak lain yang akan terjadi jika kurang

konsumsi buah yaitu gangguan seperti mudah sakit, kelelahan, bahkan masalah kulit sebagai keluhan oleh remaja dengan konsumsi buah/sayur rendah (Oktaviani dkk, 2023).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja kurang mengonsumsi buah, antara lain: a) Pengetahuan gizi yang rendah; b) Ketersediaan buah di rumah atau sekitar; c) Dukungan orang tua dan teman sebaya; d) Faktor demografi seperti jenis kelamin; e) Persepsi rasa, kepraktisan, harga, dan daya tarik penyajian buah (Djafar dkk, 2025).

2.5. Sayur

Sayur didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Warna hijau pada sayuran disebabkan oleh pigmen hijau yang disebut klorofil. Klorofil terdiri atas klorofil a dan klorofil b dan tersimpan didalam kloroplas. Sayuran dengan daun berwarna hijau tua lebih banyak mengandung klorofil a sedangkan tanaman yang berwarna hijau muda lebih banyak mengandung klorofil b (Moehji, 2017)

Sayuran yang hijau sangat kaya akan vitamin A, C, K, B, kalium, dan serat. Sayuran hijau juga mengandung kalori yang rendah. Sayuran hijau juga mengandung zat besi yang bisa bantu cegah anemia. Secara umum, semakin gelap warna hijaunya, maka semakin banyak zat gizi yang terkandung di dalamnya (Kemenkes RI, 2022). Sayur seperti halnya buah, juga menyumbang sejumlah vitamin, mineral, serat larut dan tidak larut, karbohidrat, protein, lemak, dan berbagai nutrisi dalam makanan sehari-hari (Dalimartha dan Adrian, 2011).

Sayuran merupakan sumber *dietary fiber* yang baik. Sayuran mengandung dietary fiber yang lebih banyak dibandingkan dengan buah - buahan. Manfaat lain konsumsi sayuran selain kandungan vitaminnya adalah kandungan seratnya yang tinggi. Serat sering disebut *forgotten nutrient* (zat gizi yang dilupakan) karena pada awalnya kita tidak mengetahui fungsi serat yang umumnya tidak dapat dicerna oleh sistem pencernaan manusia (Moehji, 2017).

Semua jenis sayur pada umumnya memiliki kadar air tinggi, nutrisi, pembentuk sifat basa, kaya akan vitamin dan mineral, rendah kalori, serta kaya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

Hak Cipta aman. UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

akan serat, terutama bila dikonsumsi dalam keadaan mentah atau segar. Sayur yang masih segar dan bebas polusi atau sayur organik (tidak tercemar bahan-bahan kimia seperti pupuk, pestisida) dipercaya sebagai makanan bergizi dan vital bagi kesehatan. Selain itu, nutrien yang dikandungnya pun berkhasiat meremajakan dan menyegarkan tubuh, menyembuhkan luka pada selaput usus, dan membantu membersihkan organ hati. Adapun hubungan antara penyakit yang dapat dicegah dengan terapi sayuran (Supriati dkk., 2008). Hal ini bisa dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Manfaat ragam sayuran bagi kesehatan

Jenis Sayuran	Kandungan	Manfaat bagi kesehatan
Tomat	Vitamin C dan antioksidan	Kanker leher rahim (serviks), kanker kandung kemih dan pankreas, membantu mencegah penyakit kanker, serta kanker prostat
Wortel	Vitamin A, B, C, D, E dan K; unsur-unsur Alkalin, yaitu kalsium, magnesium, besi, fosfor, sulfur, silicon, dan klorin; serta bekaroten	Penyakit hati, empedu, dan tumor; baik untuk kesehatan hati dan empedu
Kubis	Vitamin A, B, C, selulosa, mineral, kalsium, kalium, klor, yodium, fosfor, sodium, dan sulfur, senyawa antikanker (klorofil, dhitioltine, flavonoid)	Kolesterol, membantu menurunkan kolesterol
Seledri	Sodium organik, magnesium, besi, klorofil, potassium, kalsium, dan sulfur	Menenangkan sistem saraf, melancarkan air seni, mencegah kolesterol, membantu menyehatkan paru-paru, membersihkan darah dan menurunkan kolesterol
Peterseli	Zat besi, provitamin A, antikarsinogenik, dan klorofil	Membantu mengobati batu ginjal, kandung kemih, liver, dan jantung
Bayam	Klorofil; vitamin A dan C; mineral Fe, Ca, dan K	Menurunkan berat badan dan kolesterol yang berkaitan dengan kesehatan darah

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.

Sayuran adalah semua jenis tanaman yang dapat dimakan baik yang diambil dari akar, batang, daun dan bunga. Sayuran banyak mengandung zat gizi yang dapat berfungsi untuk mengatur metabolisme dalam tubuh. Sayuran dapat digolongkan menjadi 6 kelompok berdasarkan organ yang dimakan yaitu: a) Sayuran yang dimanfaatkan bagian daunnya contoh : kubis, selada, bayam; b) Sayuran yang dimanfaatkan bagian batangnya contoh : asparagus; c) Sayuran yang dimanfaatkan bagian bijinya contoh : kacang kapri; d) Sayuran yang dimanfaatkan bagian buahnya contoh : tomat, terong, labu, timun dsb; e) Sayuran yang dimanfaatkan bagian bunganya contoh : bunga turi, bunga kol, brokoli; f) Sayuran yang dimanfaatkan bagian organnya yang berada di dalam tanah (umbi akar, umbi lapis, umbi batang) contoh : kentang, wortel, lobak, bawang dsb (Nurainy, 2018).

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi beresiko meningkatkan kadar gula darah (Kemenkes RI, Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

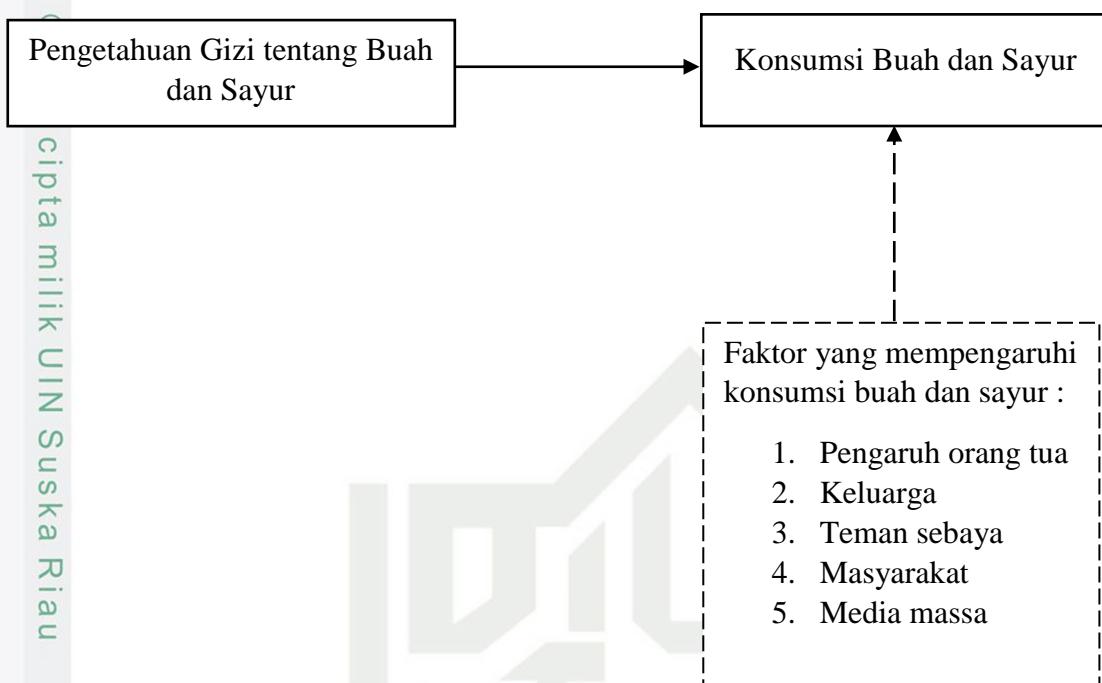
Remaja yang kurang mengonsumsi sayur cenderung memakan lebih banyak makanan tinggi kalori, lemak, gula dan rendah serat. Kombinasi ini meningkatkan resiko obesitas, yang menjadi faktor resiko untuk penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Jaelani dkk., 2023). Kurangnya konsumsi sayur dapat menyebabkan kekurangan mikronutrien yang berdampak pada fungsi imun, kesehatan kulit, dan juga berat badan (Purba dkk., 2022).

2.6 Halaman Kisi-kisi

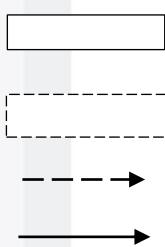
KERANGKA PEMIKIRAN

Pengetahuan gizi dan konsumsi buah dan sayur dapat mempengaruhi konsumsi individu. Beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan yaitu orang tua, keluarga, teman sebaya, dan media massa. Konsumsi makan berkaitan dengan jumlah energi yang diperlukan oleh individu untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat gizi tersebut. Konsumsi makanan yang beragam dapat mencapai kecukupan zat gizi yang lebih baik.

Perubahan perilaku konsumsi yang mengarah ke makanan siap saji dapat memicu berkembangnya penyakit degeneratif, untuk mengurangi resiko dan mempercepat penyembuhan penyakit degeneratif maka sangat penting untuk mengonsumsi pola makan sehat dan gizi seimbang salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup berperan dalam pencegahan penyakit degeneratif. Dalam hal ini akan diteliti apakah ada hubungan pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja.



Keterangan:



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.7 Hak cipta milik UIN Suska Riau

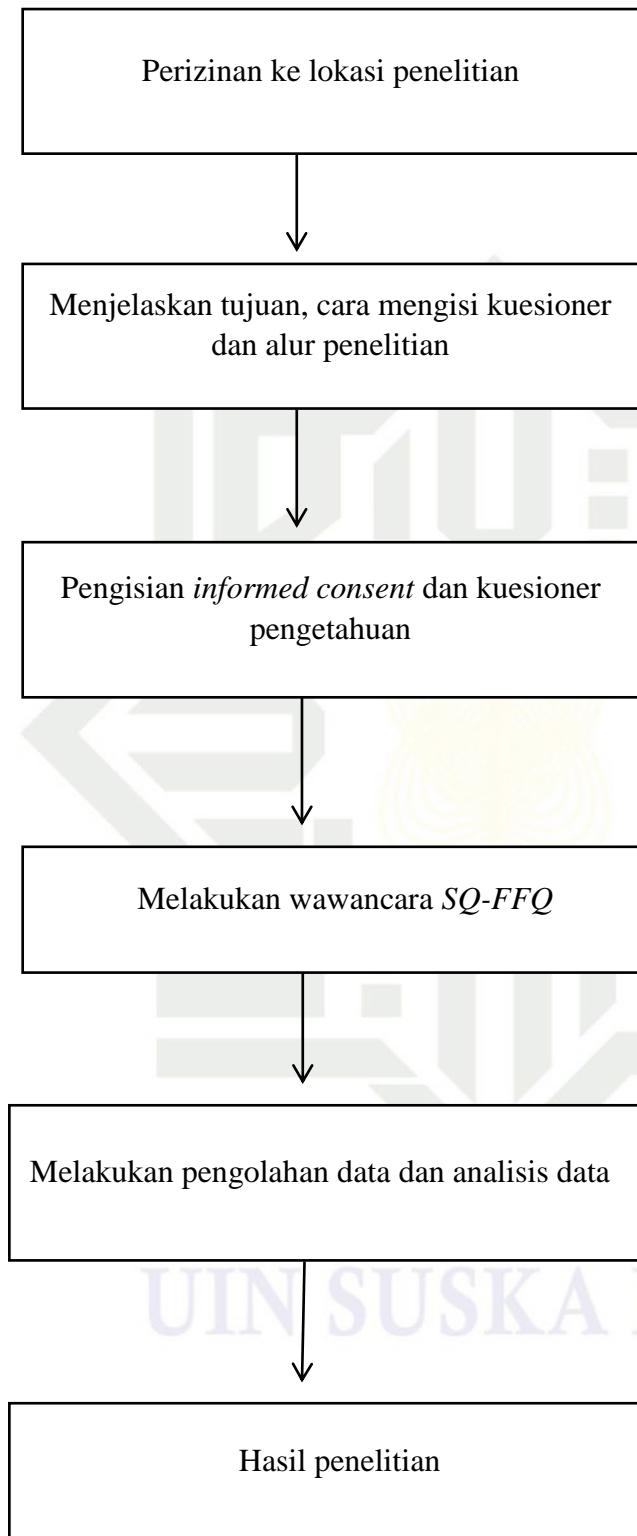
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

Alur Penelitian



Gambar 2.2 Alur Penelitian

III. METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Mei 2025 di SMAN 1 Rengat Barat yang terletak di Kelurahan Pematang Reba, Kecamatan Rengat Barat, Kabupaten Indragiri Hulu.

3.2 Konsep Operasional

Konsep operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Kategori pengukuran variabel

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Kategori
1	Pengetahuan	Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo,2014) Tingkat pemahaman terhadap pemahaman tentang buah dan sayur.	Kuesioner	Pengisian Kuesioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik (>80%) 2. Sedang (60-80%) 3. Kurang (<60%) <p>(Khomsan, 2021)</p>
2	Konsumsi buah dan sayur	Konsumsi adalah tindakan manusia untuk menghabiskan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. (Kamus Gizi,2010)	SQ-FFQ	Pengisian SQ-FFQ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik: ≥ 400 gram dalam sehari dengan rincian untuk buah ≥ 150g dan sayur ≥ 250g 2. Kurang: < 400 gram dalam sehari dengan rincian untuk buah <150g dan sayur <250g (Kemenkes RI, 2014)

3.3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

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

3.3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMAN 1 Rengat Barat sebanyak 504 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive sampling* (pengambilan sampel secara dengan penetapan kriteria tertentu). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu : 1) Siswa kelas X dan XI SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu ; 2) Siswa dalam keadaan sehat jasmani dan rohani ; 3) Siswa bersedia dijadikan sampel penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu : 1) Tidak dapat hadir saat dilakukan penelitian ; 2) Tidak ikut melakukan pengisian kuesioner dan wawancara.

Penentuan jumlah sampel minimal dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow 1997 :

$$n = \frac{Z^2 a/2 \times p (1-p)}{d^2 (N-1) + Z^2 \times p (1-p)}$$

Keterangan :

n = besar sampel

$Z_{\alpha/2}$ = nilai Z pada derajat kepercayaan $1-\alpha/2$ dengan taraf kepercayaan 95% (1,96)

d = sampling eror (5% = 0,05)

p = proporsi hal yang diteliti 97,5% (0,975) (SKI,2023)

Melalui rumus di atas, maka dapat dihitung jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,975 \times (1-0,975)504}{0,05^2(504-1) + 1,96^2 \times 0,975 (1-504)}$$

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 menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

$$n = \frac{3,84 \times 0,975 \times (0,025)504}{0,0025(503) + 3,84 \times 0,975 (0,025)}$$

$$n = \frac{47,1866}{1,3506}$$

34,93 responden

= 35 responden

Berdasarkan perhitungan tersebut maka besar sampel minimal pada penelitian ini adalah 35, namun untuk mengantisipasi kemungkinan eksklusi pada subjek terpilih maka dapat dilakukan dengan penetapan koreksi terhadap besar penambahan jumlah subjek agar besar sampel terpenuhi, seluruh jumlah sampel yang akan diambil pada penelitian ini adalah 35 sampel. Sampel koreksi dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut :

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

$$n' = \frac{35}{1-0,1}$$

n' = 38 responden

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.

Berdasarkan perhitungan tersebut maka besar sampel pada penelitian ini adalah 38 orang. Penentuan sampel pada penelitian, melalui koordinasi antara peneliti dengan pihak sekolah, yang mana pihak sekolah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian kepada siswa kelas X dan XI yaitu sebanyak 40 orang.

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

3.3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan dalam pengumpulan data. Instrumen memiliki peran penting dalam suatu penelitian karena validitas dan realibel suatu data juga ditentukan oleh kualitas instrumen yang kita gunakan. Pada penelitian ini, instrumen digunakan untuk memperoleh informasi tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

Instrumen dalam penelitian ini dibuat berdasarkan pada kisi-kisi instrumen yang berupa daftar pertanyaan, untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi buah dan sayur pada remaja, maka digunakan daftar isian berupa pencatatan asupan buah dan sayur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Instrumen Kuesioner

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

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

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) digunakan untuk memperoleh data mengenai konsumsi buah dan sayur dalam waktu 1 minggu terakhir. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) memiliki sifat terbuka, responden menjawab kebiasaan konsumsi buah dan sayur berdasarkan kebiasaan konsumsi responden baik dalam harian, dan mingguan. Pada *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) terdapat jenis buah dan sayur, serta dapat ditambahkan dengan jenis buah dan sayur lainnya.

3. Instrumen Observasi

Observasi untuk melakukan pengamatan terhadap keadaan di lingkungan sekolah SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

4. Instrumen Dokumentasi

Untuk mencatat data-data yang diperlukan dalam melakukan penelitian.

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

Selanjutnya uji validitas dan realibilitas yaitu :

1) Uji Validitas

Validitas merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengetahui seberapa akurat alat ukur yang digunakan. Instrumen pada penelitian ini digunakan untuk mengukur kuesioner pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur yang sudah diuji validitas. Item pertanyaan dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengukur seberapa konsisten alat ukur dalam menghasilkan hasil yang sama jika digunakan pada kondisi yang sama. Tujuan dari uji reliabilitas perangkat agar dapat mengetahui besar kecilnya dari indeks perangkat variabel tersebut. Setelah dilakukan uji validitas dan item pernyataan yang valid diterima, maka dilakukan pemeriksaan reliabilitas menggunakan ekspresi *Alpha Cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel jika r alpha $>0,600$.

3.4 Analisis Data

3.4.1 Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden penelitian yang mengisi kuesioner. Data primer dalam penelitian ini mencakup *informed consent*, kuesioner yang telah disiapkan dengan cara diisi oleh responden meliputi nama, usia, jenis kelamin dan kelas, serta data terkait konsumsi buah dan sayur dikumpulkan menggunakan lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan semi kuantitatif dan metode wawancara langsung.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh oleh peneliti melalui cara yang tidak langsung. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu gambaran SMAN 1 Rengat Barat yang diperoleh dari data profil SMAN 1 Rengat Barat.

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan wawancara kepada pihak sekolah tentang gambaran umum sekolah, kemudian melakukan pengumpulan data dengan teknik kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan keterangan-keterangan melalui tulisan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang dijawab secara langsung oleh responden, kemudian melakukan wawancara kepada responden mengenai konsumsi buah dan sayur menggunakan SQ-FFQ.

3.4.3 Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari editing, coding, dan entry, dan cleaning. Pengolahan data menggunakan *Microsoft Excel* dan SPSS. Adapun tahap-tahap dalam pengolahan data yaitu :

a. *Editing*

Tahapan memeriksa kembali kuesioner jawaban dari siswa yang telah diisi tentang pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur. Tujuan ini adalah untuk melengkapi data yang masih kurang maupun memeriksa kesalahan yang ada pada kuesioner yang telah diisi oleh siswa tersebut untuk diperbaiki yang nantinya berguna dalam pengolahan data.

b. *Coding*

Merupakan upaya mengklasifikasi data dengan pemberian kode pada data menurut jenisnya, yaitu memberikan kode pada setiap variabel agar tidak terjadi kesalahan dalam pengolahan data dan memudahkan dalam mengentri data. Tujuannya untuk mempermudah analisa dan mempercepat pemasukan data kode yang diberikan sesuai dengan kriteria setiap aspek mengacu pada :

1. Variabel Pengetahuan

Pengetahuan tentang buah dan sayur dapat diukur dengan berdasarkan 21 pertanyaan dengan cara diberikan skor “1” untuk jawaban benar dan “0” untuk jawaban yang salah, lalu dihitung dalam bentuk persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Total tingkat Pengetahuan} = \frac{\text{skor jawaban}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Tingkat pengetahuan siswa dikelompokkan berdasarkan menurut Khomsan (2021) yaitu a) Baik : skor >80%; b) Sedang : 60-80%; c) Kurang : <60%.

2. Variabel Konsumsi

Konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan form *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Berdasarkan rekomendasi Kemenkes RI 2014, dikatakan baik apabila konsumsi ≥ 400 gram dalam sehari dengan rincian untuk buah ≥ 150 g dan sayur ≥ 250 g dan diberi kode “1”, dan dikatakan kurang apabila konsumsi <400 gram dalam sehari dengan rincian untuk buah <150 g dan sayur <250 g dan diberi kode “2”.

c. *Entry*

Data yang sudah diedit dan diberi skor serta diberi kode, dimasukkan ke dalam program pengolahan data yaitu, pengetahuan gizi remaja yang diperoleh dari kuesioner.

d. *Cleaning*

Data yang telah dimasukkan dilakukan pengecekan kembali (*cleaning*) untuk menghindari kesalahan pada dokumen digital dengan memastikan tidak terdapat kesalahan dalam penginputan data. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan analisis frekuensi pada masing-masing variabel.

Selanjutnya analisis data terdiri atas 2 yaitu :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat berguna untuk melihat bagaimana distribusi/sebaran frekuensi masing-masing variabel independen dan dependen. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendapatkan gambaran dari variabel independen dan dependen. Variabel ini terdiri atas pengetahuan gizi tentang konsumsi buah dan sayur pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu dihitung dalam bentuk persen dan dikategorikan dalam bentuk baik, sedang, dan kurang. Konsumsi buah dan sayur diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dikategorikan menjadi 2 yaitu baik dan kurang, selanjutnya apabila telah dilakukan analisis tabel frekuensinya maka dilanjutkan interpretasi data dengan cara deskriptif.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang bermakna antara variabel independen dengan dependen. Uji statistik yang

digunakan adalah uji *Chi-square*, karena variabel independen dan dependen termasuk dalam jenis variabel kategori. Adapun rumus Uji *Chi-square* yaitu :

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

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

Keterangan:

χ^2 = Chi square

O = Nilai observasi

E = Nilai ekspektasi

k = Jumlah kolom

b = Jumlah baris

Melalui uji statistik *Chi Square* akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 yaitu jika diperoleh nilai $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen dan jika diperoleh nilai $p \geq 0,05$ maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen.

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.

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

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

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi kategori sedang berjumlah 22 responden (55,0%) dan mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori cukup berjumlah 31 responden (77,5%). Namun, untuk konsumsi sayur masih dikategorikan kurang yaitu sebanyak 27 responden (67,5%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi buah dan sayur ($p=0,705$; $p>0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka saran yang di berikan adalah agar lebih dapat ditingkatkan pengetahuan gizi remaja dengan memberikan edukasi tentang pentingnya pengetahuan gizi remaja khususnya tentang anjuran dampak konsumsi buah dan sayur pada remaja untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur, kemudian untuk peneliti selanjutnya adalah menambah variabel penelitian agar lebih mendalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur, seperti ketersediaan buah dan sayur dan dukungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

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.

- Adwas, A. A., A, Elsayed., A.E, Azab., and F.A, Quwaydir. 2019. Oxidative stress and antioxidant mechanisms in human body. *J. Appl. Biotechnol. Bioeng*, 6(1), 43-47. DOI: <http://dx.doi.org/10.15406/jabb.2019.06.00173>.
- Ambarwati, R., I, Mulyasari., A.Y. Rahmawati., Yulianto. 2017. DPD Persagi Jawa Tengah: *Nutrition and Dietetics to Combat Non Communivable Diseases*. Sekreteriat: Kampus Jurusan` Gizi Politeknik Kesehatan Semarang.
- Amelia, C. M., dan A. Fayasari. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja di Smp Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94-105. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>
- Anggraeni, N. A., dan T. Sudiarti. 2018. Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian journal of human nutrition*, 5(1), 1832. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.01.3>
- Apriyanto, M. 2022. *Pengetahuan Dasar Bahan Pangan*. Serang: CV. AA. RIZKY 45-47 hal.
- Armon, D. 2017. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Kota Semarang*. Jurnal Gizi dan Pangan Sehat, 12(2), 45–53.
- Awaliya, H. B. P., S. F. Pradigdo., dan S. A. Nugraheni. 2020. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Resiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34-38.
- Azhari, M. A., dan A. Fayasari. 2020. Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.203>.
- Berhenti, Novrian VD, Joy AM Rattu, dan Grace EC Korompis. 2021. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Kristen Sonder Kabupaten Minahasa." *KESMAS* 10.6.
- Bria, V. Y. 2019. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur di Kelurahan Penkase (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Badan Ketahanan Pangan. 2021. *Proyeksi Konsumsi Penduduk Indonesia Menurut Komoditas Pangan Per Tahun 2015-2020*. Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan. Jakarta. 121 hal.
- BPS (Badan Pusat Statistik). 2017. *Fokus Khusus: Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur*. Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia vol 8.

- BPS (Badan Pusat Statistik). 2020. Hasil Sensus Penduduk Indonesia. Diakses dari <https://www.bps.go.id/> pada tanggal 10 November 2025.
- Giterawati, Y. W., N. Susanti., dan D. Rahima. 2017. Proses Asuhan Gizi Terstandar Komunitas. *Yogyakarta: Trans Medika*.
- Dawud, S. 2018. *Menjadi Remaja Putri Superkeren*. Bhuana Ilmu Populer.
- Dalimartha, S., dan F. Adrian. 2011. *Khasiat buah dan sayur*. Penebar Swadaya Grup. 4 hal.
- Dewi, D. P. K., dan W. Kusumaningati. 2025. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Faktor Lainnya dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA Negeri 6 Depok: Relationship Of Nutrition Knowledge And Other Factors With Vegetable And Fruit Consumption Patterns Among Adolescents At SMA Negeri 6 Depok. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 17(1), 95-104. DOI: <https://doi.org/10.35473/jgk.v17i1.743>.
- Djafar, I., S. Kadir., dan A. R. Nurfadillah. 2025. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1749-1757.
- Eliza. 2019. Analisis Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 14(1): 38- 44. DOI: <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.396>.
- Handayani, I., Z. Lubis, dan E.Y. Aritonang 2018. Pengaruh penyuluhan dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa MTs-S Almanar Kecamatan Hamparan Perak. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(1), 115-123.
- Hapzah, H., dan N. Nurbaya. 2021. Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 16-20.
- Hermina, H., dan S. Prihatini. 2016. Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(3), 205-218.
- Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta (ID): Erlangga. 206 hal.
- Jaelani, M., D. L. P. Muninggar., M. D. Larasati., dan J. Supadi. 2025. Edukasi Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Penerapan Diet Diabetes Melitus Selama Puasa Ramadan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 6462-6473.

- Juwita, S., S. Herlina., S. Qomariah., dan W. Sartika. 2022. Hubungan Pengetahuan Remaja Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 13-18. DOI: <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2116>.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta. 96 hal.
- Kemenkes RI. 2016. *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2016 “Infodatin : Pusat Data dan Informasi Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia,” 2 hal.
- Kemenkes RI. 2017. ‘Buku Panduan Gerakan Masyarakat hidup sehat Warta Kesmas’ Edisi 01 Tahun 2017, Kemenkes RI, Jakarta
- Kemenkes RI. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 292 hal.
- Kemenkes RI. 2019. *Buku Pintar Kader Posbindu*. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta. 57 hal.
- Kemenkes RI. 2020. *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan> pada tanggal 24 November 2024.
- Kemenkes RI. 2020. *Pedoman gizi seimbang bagi remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI. 2022. *Manfaat Mengkonsumsi Buah dan Sayur*. Diakses dari https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1593/manfaat-mengkonsumsi-buah-dan-sayur pada tanggal 12 Oktober 2024.
- Kemenkes RI. 2022. *Sayuran Hijau dan Segudang Manfaatnya*. Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/sayuran-hijau-dan-segudang-manfaatnya> pada tanggal 12 Februari 2025.
- Khomsan, A. 2014. *Gizi masyarakat* (Edisi Kedua). PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. 200 hal.
- Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT. Penerbit IPB Press. Bogor. 74 hal.
- Kurniawan, F. 2019. Perilaku konsumsi buah dan sayur pada anggota rumah tangga. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(2), 52-60. DOI : <https://doi.org/10.35893/jhsp.v1i2.8>.
- Kurniawati, D. 2021. Persepsi dan preferensi remaja terhadap konsumsi sayur di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 21–30.

- Kurniawati, A. 2023. Peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. *Jurnal Pendidikan Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 22–31.
- Laengeng, A. H., dan Y. Lumalang. 2015. Hubungan pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan jajanan dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 1(1), 49–57. DOI : <https://doi.org/10.22487/htj.v1i1.6>.
- Lathifuddin, M., A. Nurhayati., R. Patriasih. 2018. Pengetahuan Buah dan Sayur Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*, 7(1): 45-54.
- Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. 2020 Aug 4;2(2):73-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.15294/spnj.v2i2.3976>.
- Lestari, P. Y., L.N. Tambunan, dan R.M. Lestari. 2022. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja: Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69. DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>.
- Mandagie, V. P., H. Adam, dan B. T. Ratag. 2023. Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 12(1), 86-89.
- Mashar, H. M. I. 2021. Pengaruh penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMAN 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 5(2), 79-93. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2021.5.2.4342>.
- Mayasari, D. 2023. *Manfaat Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Penderita Diabetes Mellitus. An-Najat*, 1(1), 21–28.
- Moehji, S. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Pustaka Kemang. Jakarta. 138 hal.
- Muna, N. I., dan M, Mardiana. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>.
- Musyayyib, R., R, Hartono., dan A Pakhri. 2018. Pengetahuan dan pola makan dengan status gizi remaja di pondok pesantren nahdlatul ulum soreang maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29-38. DOI: <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>.
- Myrnawati, M., dan A Anita. 2016. Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak (studi kausal di pos PAUD Kota Semarang tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213-232. DOI: <https://doi.org/10.21009/JPUD.102.02>.

- Nenobanu, A. I., M. D. Kurniasari., dan M. Rahardjo. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal on Medical Science*, 5(1): 95-103.
- Nurainy, F. 2018. Pengetahuan bahan nabati I: Sayuran, Buah-buahan, Kacang-kacangan, Serealia dan Umbi-umbian. Fakultas pertanian Universitas Lampung, Bandar Lampung. 1-2 hal.
- Octaviana, D. R., dan R. A. Ramadhani. 2021. Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143-159. DOI: <https://doi.org/10.52802/twd.v5i2.227>.
- Oktaviani, R. I., R. A. Dina., E. Fajriah., dan A. Zahra. 2023. Pola Konsumsi Sayur dan Buah dan Status Gizi Remaja di Desa Babakan. *Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 19-24. DOI: <https://doi.org/10.52234/jstk.v4i2.295>.
- Patimah, S., I, Royani., A, Mursaha, and A.R, Thaha. 2016. Knowledge, attitude and practice of balanced diet and correlation with hypochromic microcytic anemia among adolescent school girls in maros district, South Sulawesi, Indonesia. *Biomed Res*, 27(1), 165-171.
- Pritasari, P., D Dudit., dan T.L, Nugraheni. 2017. *Gizi dalam daur kehidupan*. 112 hal.
- Purba, T. H., S. Soromi., A. Demitri., dan Y. Maisyaroh. 2022. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mabar Kota Medan. *Scientia Journal*, 11(2), 61-70.
- Putri, H. P., F. Andara., dan D. L. Sufyan. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 334-342.
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., dan Siregar, M. H. 2021. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 51-60. DOI: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v2i2.12760>.
- Rachman, B., I. Mustika, dan I. Kusumawati, 2017. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 9-16. DOI: <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Rahmah, Y. S., A. Harfika,dan R.A. Hermanto. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Sosial Ekonomi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Pelajar di Kabupaten Subang. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 7(1), 26-35. DOI: <http://dx.doi.org/10.51873/jhhs.v7i1.224>.
- Rarastiti, C. N. 2022. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281-288. DOI: <https://doi.org/10.54082/jupin.80>.

- Remaja, A. H. P. 2023. Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155 hal.
- Risksesdas RI. 2018. *Laporan Nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 628 hal.
- Risksesdas RI. 2018. *Laporan Provinsi Riau*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 482 hal.
- Salsabila, H., dan R. Kurniasari 2024. Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3051-3058. DOI: <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.25726>.
- Sari, A. Y. U. P., dan F. Widyanti. 2023. Uji Efektifitas Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(1), 24–28. DOI: <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i1.4064>.
- Safari, D. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di sdn 11 rujukan lubuk buaya tahun 2019, Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Perintis:Padang.
- Sawyer, S. M., P. S. Azzopardi., D, Wickremarathne., and G. C. Patton, 2018. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2 (3), 223-228. DOI: [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(18)30022-1).
- Schmitt, S. A., L. M. Bryant., I. Korucu., L. Kirkham., B. Katare., and T. Benjamin. 2019. The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public health nutrition*, 22(1), 28-34. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980018002586>.
- Sholehah, A.,D. R. Andrias., dan S. R. Nadhiroh. 2016. Preferensi (kesukaan), pengetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 1-6.
- Silvi. R. S. HRP 2024. *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja di SMA Negeri 1 Seberida*, Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sulaiman, H., S. Purnama., A. Halilulloh., L. Hidayati., dan N. H. Saleh. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. 283 hal.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 242 hal.
- Supriati, Y., Y. Yulia, dan I. Nurlaela. 2008. *Taman Sayur*. Penebar Swadaya. 9-10 hal.
- Suryana, D. (Ed.). 2018. *Manfaat buah: manfaat buah-buahan*. Dayat Suryana Independent.14-15 hal.

- ©Hak Cipta milik 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 mengikuti 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.
- SKI (Survei Kesehatan Indonesia). 2023. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 926 hal.
- Widani, N. L. 2019. Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di sos desataruna Jakarta. *Patria : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 57-68. DOI: <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1779>.
- WHO (World Health Organization). 2003. *Fruit and Vegetable Promotion Initiative/A Meeting Report. Report of the meeting*. Geneva. 149 hal.
- WHO (World Health Organization). 2011. *Fruits and Vegetable Importance for PublicHealth UN High Level Meeting on Non-Cmmunicable Diseases*. Arusha. 20 hal.
- WHO (World Health Organization). 2019. May. *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*. Diakses dari <https://www.who.int/tools/elenia/interventions/fruit-vegetables-ncds> pada tanggal 7 Juni 2025.



Lampiran 1. Surat Izin Uji Etik

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 laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti 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.

Ha

Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
ဗိုလ်ချုပ်ဆောင်ရွက်ရေးနှင့်
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
PROGRAM STUDI GIZI
Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuuh Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293
Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id>. E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 35/F.VIII/PP.00.9/GIZ/03/2025
Perihal : Izin Uji Etik

Pekanbaru, 12 Maret 2025

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
LPPM UNIVRAB
di-
Pekanbaru

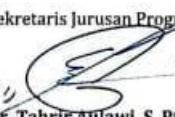
Dengan hormat,

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

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

Nama : Martina Maulidyah
NIM : 11980324466
Program Studi : Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan
Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur
Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

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

Sekretaris Jurusan Program Studi Gizi

Dr. Tahirul Aulawi, S.Pt, M.Si
NIP. 19740714 200801 1 007

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik



UNIVERSITAS ABDURRAH

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: ppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 564/KEP-UNIVRAB/IV/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrah, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul:

Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu.

Peneliti Utama	:	Martina Maulidyah
Anggota	:	-
Tempat Penelitian	:	SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 22 April 2025

Ketua,



dr. May Valzon, M.Sc

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

Lampiran 3. Surat Izin Riset



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

Nomor : B.1277/F.VIII/PP.00.9/03/2025
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

Pekanbaru, 13 Maret 2025

Kepada Yth:
Kepala SMAN 1 Rengat Barat
Jl. Gerbang Sari, No 25B, Rengat Barat
Pematang Reba, Kec Rengat
Kabupaten Indragiri Hulu, Riau 29351

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

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

Nama : Martina Maulidyah
Nim : 11980324466
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: *"Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu"*.

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Dekan,



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



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : TW6mYI

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

Lampiran 4. Surat Pra Riset

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 surat dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: B. 1277/F.VIII/PP.00.9/03/2025 yang diberikan kepada sekolah kami tentang izin Riset , maka dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : MARTINA MAULIDYAH
NIM : 11980324466
Program Studi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SMAN 1 RENGAT BARAT.

Telah diizinkan untuk melakukan Riset pada SMA Negeri 1 Rengat Barat.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth. Saudara/i

Di Tempat

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Martina Maulidyah

Nim : 11980324466

Jurusan : Gizi

Bermaksud akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu”**.

Dengan ini memohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan semua informasi dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara/I bersedia, maka saya memohon kesediaan untuk menanda tangani lembar persetujuan yang saya lampirkan.

Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Martina Maulidyah

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

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat,Tanggal Lahir :

Suku :

Agama :

Kelas :

Alamat :

No. Hp :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “Hubungan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMAN 1 Rengat Barat Indragiri Hulu”.

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

Pematang Reba, Mei 2025

Responden

(.....)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan

No Responden :

Enumerator :

Lembar Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Berilah tanda silang pada jawaban yang benar!

Pengertian dan Kandungan

1. Bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dengan umur relative pendek yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi dan dikonsumsi secara segar maupun diolah disebut?

 - Polong-polongan
 - Sayur dan buah
 - Sayur
 - Buah

2. Bagian pada tumbuhan yang berasal dari bunga yang biasanya memiliki struktur membungkus dan melindungi biji disebut?

 - Kulit
 - Buah
 - Biji
 - Sayur

3. Apa saja zat gizi yang paling banyak terkandung di dalam sayur dan buah?

 - Karbohidrat dan lemak
 - Karbohidrat dan mineral
 - Lemak dan vitamin
 - Vitamin dan mineral

4. Bagaimana cara mengonsumsi buah yang paling baik?

 - Dalam keadaan segar
 - Diolah ditambah garam
 - Diolah menjadi manisan
 - Diawetkan

5. Apa vitamin yang paling banyak terkandung di dalam jambu biji?

 - Vitamin A
 - Vitamin B
 - Vitamin C
 - Vitamin D

6. Apa manfaat utama zat besi yang terkandung di dalam sayur bayam?

 - Memelihara kesehatan mata
 - Mengikat oksigen dan mengedarkan ke seluruh tubuh
 - Memelihara kesehatan tulang
 - Meningkatkan kekebalan tubuh

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 mengikuti 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.

7. Apa manfaat utama kalsium, fosfor dan falourin yang terkandung di dalam sayur dan buah?
- a. Memelihara keseimbangan air di tubuh
 - b. Memelihara tulang, gigi dan jarring lainnya
 - c. Sebagai bagian cairan di usus
 - d. Memelihara kesehatan kulit
8. Bagaimana proses pengolahan sayur yang dapat menurunkan kandungan vitamin dalam sayur?
- a. Mencuci bahan makanan sebelum dipotong
 - b. Memasak sayur dengan waktu singkat
 - c. Memasak dengan air yang banyak
 - d. Memasak dengan suhu yang tepat
9. Seseorang yang obesitas memerlukan sayur dan buah karena?
- a. Tinggi serat
 - b. Rendah serat
 - c. Tinggi lemak
 - d. Tinggi protein
10. Apa sajakah yang termasuk di dalam golongan sayur-sayuran?
- a. Kacang panjang, bayam, kangkung, mentimun
 - b. Jamur, wortel, kembang kol, pisang
 - c. Mentimun, terong, semangka, sawi
 - d. Wortel, salak, bayam, buncis
11. Apa sajakah yang termasuk di dalam golongan buah-buahan?
- a. Rambutan, salak, jamur, papaya
 - b. Semangka, nanas, jambu biji, pisang
 - c. Apel, pisang, salak, wortel
 - d. Wortel, salak, bayam, buncis

Anjuran dan Dampak

1. Sering sakit akibat menurunnya kekebalan tubuh bisa menjadi dampak dari?
- a. Kurang konsumsi buah yang mengandung vitamin C
 - b. Kurang konsumsi buah yang mengandung vitamin K
 - c. Kurang konsumsi buah yang mengandung fosfor
 - d. Semua jawaban diatas salah
2. Apa akibat dari kekurangan konsumsi sayur dan buah yang mengandung vitamin A?
- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| a. Beresiko mengalami diabestes | c. Gangguan pencernaan |
| b. Menurunkan kekebalan tubuh | d. Gangguan penglihatan |
3. Berapa anjuran konsumsi buah perhari menurut WHO?
- | | |
|------------------|------------------|
| a. 150 gram/hari | c. 250 gram/hari |
| b. 200 gram/hari | d. 250 gram/hari |
4. Berapa anjuran konsumsi sayur perhari menurut WHO?
- | | |
|------------------|------------------|
| a. 150 gram/hari | c. 250 gram/hari |
| b. 200 gram/hari | d. 300 gram/hari |

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
5. 1 porsi sayur = 1 mangkok kecil = 100 gram
- 
- a. 1 mangkok
b. 1 ½ mangkok
6. 1 porsi buah = 1 buah pisang ambon ukuran sedang = 50 gram
- 
- a. 1 buah
b. 2 buah
7. Sayur dan buah dapat menurunkan risiko terkena kanker karena mengandung...
- a. Antibiotik
b. Antioksidan
- c. Zat besi
d. Kalsium
8. Apakah dampak dari kurang konsumsi sayur dan buah?
- a. Meningkatkan ketajaman mata
b. Meningkatkan kekebalan tubuh
c. Meningkatkan resiko kegemukan
d. Memperlancar pencernaan
9. Apakah dampak kurang konsumsi serat yang terkandung di dalam sayur dan buah kecuali?
- a. Meningkatkan kolesterol dalam darah
b. Sembelit
c. Meningkatkan resiko kegemukan
d. Kekurangan energi di dalam tubuh
10. Pernyataan di bawah ini yang benar adalah?
- a. Porsi sayur dianjurkan lebih sedikit dibandingkan buah karena terdapat beberapa sayur yang tinggi gula
- b. Porsi sayur dianjurkan lebih banyak dibandingkan buah karena terdapat beberapa buah yang tinggi gula
- c. Porsi sayur dan buah harus sama agar keseimbangan mineral di dalam tubuh terjaga
- d. Porsi buah dan sayur dikonsumsi sesuai keinginan karena keduanya mengandung zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh

(Adopsi kuesioner Silvi Rury Seffira. 2024)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN 8. Formulir SQ- FFQ
KUESIONER SQ- FFQ KONSUMSI BUAH DAN SAYUR

Nama :

Kelas :

Isilah kolom frekuensi konsumsi buah dan sayur anda dengan tanda (✓) pada kolom hari/minggu/tidak pernah dalam 1 minggu terakhir!

No	Bahan Makanan	Porsi Standar		Jumlah Konsumsi	Frekuensi		
		URT	Berat (gr)		Hari	Minggu	Tidak pernah
Buah							
1	Pisang	1 bh	50				
2	Pepaya	1 ptg bsr	110				
3	Rambutan	8 bh	75				
4	Buah Naga	¼ bh	80				
5	Nangka	3 bj sdg	45				
6	Cempedak	3 bj sdg	50				
7	Alpukat	½ bh bsr	60				
8	Apel	1 bh	85				
9	Nanas	¼ bh sdg	95				
10	Sawo	1 bh sdg	55				
11	Semangka	2 ptg sdg	180				
12	Duku	9 bh sdg	80				
13	Jambu Air	2 bh bsr	110				
14	Jambu Jamaika	1 bh kcl	90				

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.

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

No	Hak Cipta	Bahan Makanan	Porsi Standar		Jumlah Konsumsi	Frekuensi		
			URT	Berat (gr)		Hari	Minggu	Tidak pernah
15	Hak Cipta UIN Suska Riau	Buah						
16		Jambu Biji	1 bh bsr	100				
17	Hak Cipta UIN Suska Riau	Kedondong	2 bh sdg	120				
18		Belimbing	1 bh bsr	140				
19	Hak Cipta UIN Suska Riau	Mangga	¾ bh bsr	90				
20		Salak	2 bh sdg	65				
21	Hak Cipta UIN Suska Riau	Jeruk	2 bh sdg	110				
22		Lain-lain						
	Sayur							
1		Bayam	45	3 sdm				
2	Sayur	Kangkung	45	3 sdm				
3		Sawi Putih	30	2 sdm				
4	Sayur	Sawi Hijau	30	2 sdm				
5		Wortel	30	2 sdm				
6	Sayur	Kol	30	2 sdm				
7		Labu Siam	45	3 sdm				
8	Sayur	Tauge	30	3 sdm				
9		Daun Singkong	30	2 sdm				
10	Hak Cipta UIN Suska Riau	Kacang Panjang	45	3 sdm				
11		Ketimun	50	½ bh				
12	Hak Cipta UIN Suska Riau	Jagung Muda	50	½ gls				
13		Brokoli	30	2 sdm				
14	Hak Cipta UIN Suska Riau	Terong	30	2 sdm				
15		Buncis	45	3 sdm				
16	Hak Cipta UIN Suska Riau	Lain-lain						

Hak Cipta Dilindungi 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.

Lampiran 9. Dokumen Penelitian

a. Pengisian Kuesioner



 **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.

b. Wawancara SQ-FFQ**© Hak cipta milik 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.

**c. Pemberian Reward****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**