

**TUGAS AKHIR**

**KAJIAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA**



**RIZKY DEWIBUMI IQRAWATI**

**P07131117034**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA**

**TAHUN 2020**

**TUGAS AKHIR**

**KAJIAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi



**RIZKY DEWIBUMI IQRAWATI  
P07131117034**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING  
TUGAS AKHIR

"KAJIAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA"


Disusun oleh :  
RIZKY DEWIBUMI IQRAWATI  
P07131117034


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
.....

Pembimbing Utama,

Menyetujui,


Pembimbing Pendamping,

  
Dr. Waryana, SKM, M.Kes  
NIP. 196408071984021001

  
Setyowati, SKM, M.Kes  
NIP. 196406211988032002

Yogyakarta, .....  
Ketua Jurusan Gizi



  
Dr. Ir. I Made Yit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**“KAJIAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES  
YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh :  
RIZKY DEWIBUMI IQRAWATI  
P07131117034

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : .....2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes  
NIP. 197403151998032002

(.....)

Anggota,  
Dr. Waryana, SKM, M.Kes  
NIP. 196408071984021001

(.....)

Anggota,  
Setvowati, SKM, M.Kes  
NIP. 196406211988032002

(.....)

Yogyakarta,  
Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. L Made Mit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Tugas Akhir ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Rizky Dewibumi Iqrawati

NIM : P07131117034

Tanda Tangan : .....

Tanggal : .....2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Dewibumi Iqrawati

NIM : P07131117034

Program Studi : Diploma III Gizi

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Tugas Akhir saya yang berjudul:

“Kajian Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes  
Kemenkes Yogyakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, memelihara/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Yogyakarta,.....2020

Yang menyatakan,

Rizky Dewibumi Iqrawati

NIM. P07131117034

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma Tiga Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM, M. Kes, Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M. Si, Ketua Jurusan Gizi
3. Nur Hidayat, SKM, M. Kes, Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi
4. Dr. Waryana, SKM, M. Kes, Pembimbing Utama
5. Setyowati, SKM, M. Kes, Pembimbing Pendamping
6. Orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moral, material, motivasi dan do'a terbaik hingga penulis dapat berada di titik ini.
7. Sahabat terbaik Fatikha, Salma, Raras, Arum, Agni, teman-teman DIII Gizi angkatan 2017, teman-teman jurusan gizi dan Naufal Fadhilah yang selalu memberikan do'a, semangat dan bantuan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kebutuhan Gizi Masa Remaja dan Dewasa .....	8
B. Gizi Seimbang Untuk Remaja .....	10
C. Masalah Gizi Remaja .....	12
D. Pola Konsumsi Pangan.....	15
E. Manfaat Buah .....	17
F. Manfaat Sayur.....	20
G. Landasan Teori.....	24
H. Pertanyaan Peneliti.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Waktu dan Tempat .....	28
D. Variabel Penelitian atau Aspek-aspek Yang Diteliti.....	29
E. Batasan Istilah .....	29
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Prosedur Penelitian.....	31
H. Manajemen Data .....	33
I. Etika Penelitian .....	34



<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.....	35
B. Karakteristik Sampel.....	38
C. Kebiasaan Konsumsi Buah .....	39
D. Kebiasaan Konsumsi Sayur .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lokasi Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes Yogyakarta .....	37

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usai 16-18 Tahun .....	12
Tabel 2. Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 19-29 Tahun .....	12
Tabel 3. Jumlah Sampel .....	28
Tabel 4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Sampel .....	38
Tabel 6. Jenis Buah yang Dikonsumsi Selama 1 Bulan Terahir .....	40
Tabel 7. Frekuensi Konsumsi Buah Selama 1 Bulan Terahir .....	42
Tabel 8. Rata-rata Konsumsi Buah Kelompok Usia 16-18 Tahun .....	43
Tabel 9. Anjuran Konsumsi Buah PUGS 2014 Usia 16-18 Tahun .....	44
Tabel 10. Rata-rata Konsumsi Buah Kelompok Usia 19-29 Tahun .....	44
Tabel 11. Anjuran Konsumsi Buah PUGS 2014 Usia 19-29 Tahun .....	45
Tabel 12. Jenis Sayur yang Dikonsumsi Selama 1 Bulan Terahir .....	47
Tabel 13. Frekuensi Konsumsi Sayur Selama 1 Bulan Terahir .....	49
Tabel 14. Rata-rata Konsumsi Sayur Kelompok Usia Remaja .....	51
Tabel 15. Anjuran Konsumsi Sayur PUGS 2014 Kelompok Usia Remaja .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Form Identitas Responden .....	57
Lampiran 2 Kuesioner <i>SQ-FFQ</i> .....	58
Lampiran 3 Dokumentasi pengumpulan data .....	59
Lampiran 4 Jenis Sayur yang Dikonsumsi .....	60
Lampiran 5 Frekuensi Konsumsi Sayur yang Dikonsumsi .....	65
Lampiran 6 Jenis Buah yang Dikonsumsi .....	68
Lampiran 7 Frekuensi Konsumsi Buah yang Dikonsumsi .....	70