

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, TINDAKAN DAN KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA SMP
MUHAMMADIYAH 4 PALEMBANG**



ADINDA VIOLA ROSIYANDIE

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, TINDAKAN DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 4 PALEMBANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Diploma III (Tiga) Kesehatan Bidang Gizi



ADINDA VIOLA ROSIYANDIE

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.060

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber nutrisi mikro yang kaya serat, vitamin, dan mineral yang merupakan elemen penting untuk meningkatkan produksi energi pada sel otot. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah bagi remaja termasuk menjaga kesehatan system pencernaan, mendukung pertumbuhan tulang, membantu remaja tumbuh lebih tinggi, menjaga kesehatan mata, dan mendukung perkembangan sel-sel otak serta neuron (Kemenkes RI, 2024).

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada pelajar sekolah dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, peningkatan risiko gangguan penglihatan, kanker, serta anemia. Kondisi ini juga sering disertai gejala seperti mudah lelah, kurang bersemangat, sulit berkonsentrasi, lemas, lesu, dan sembelit. Selain itu, kurangnya asupan sayur dan buah dapat memicu gangguan kesehatan lainnya, antara lain meningkatnya tingkat stres, penurunan daya tahan tubuh, hipertensi, serta gangguan pada sistem pencernaan (Dewi *et al.*, 2025).

Sayur dan buah yang dikonsumsi dengan cukup dapat membantu mencegah terjadinya penyakit degeneratif dan kanker. Masalah yang paling umum terjadi pada kelompok remaja adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah (Agustina *et al.*, 2025).

Berdasarkan analisis data Survei Kesehatan Anak Nasional oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), sekitar 32,1 % anak usia 1–5 tahun tidak mengonsumsi buah setiap hari dan 49,1 % tidak mengonsumsi sayuran setiap hari. Kondisi ini bervariasi antar negara bagian, di mana persentase anak yang tidak makan sayuran setiap hari berkisar antara 30,4 % di Vermont hingga 64,3 % di Louisiana. Temuan ini menunjukkan bahwa masih banyak anak yang belum menerapkan pola konsumsi pangan sehat, sehingga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan di masa mendatang (Hamner *et al.*, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih jauh di bawah standar yang disarankan. Sebanyak 96,7 % penduduk Indonesia belum memenuhi asupan minimal sayur dan buah yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO, 2023), yaitu lima porsi per hari. Sebagian besar masyarakat hanya mengonsumsi 1-3 porsi per hari (Kemenkes, BKPK, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 97,3 % masyarakat usia > 5 tahun di Sumatera Selatan kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi buah dan sayur pada remaja juga masih rendah yaitu sebanyak 97,7 % pada remaja usia 10–14 tahun dan 97,5 % pada remaja usia 15–19 tahun termasuk kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur (Kemenkes, BKPK, 2023).

World Health Organization (WHO, 2023) menyebutkan banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah, salah satunya penyebab dari kurangnya konsumsi buah dan sayur adalah kurangnya pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2011), pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar, pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan yang rendah akan mengakibatkan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Sebab pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga juga berpengaruh terhadap keputusan untuk sikap atau melakukan tindakan.

Konsumsi sayur dan buah berkaitan dengan kondisi status gizi seseorang. Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energy dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makan yang dampak fisiknya dapat diukur. Asupan sayur dan buah yang cukup dan beragam berkontribusi terhadap status gizi normal, karena membantu memenuhi kebutuhan zat gizi mikro tanpa menambah asupan energi berlebih. Serat dalam sayur dan buah juga berperan dalam mengatur nafsu makan dan pencernaan, sehingga membantu menjaga keseimbangan berat badan (Abdindra *et al.*, 2025).

Hasil penelitian Abdindra *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar konsumsi sayur dan buah pada siswa SMK 3 Muhammadiyah Palembang terkategori cukup yaitu sebanyak 127 responden (78,9 %). Namun, kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan konsumsi sayur dan buah secara optimal belum sepenuhnya tercapai, mengingat masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori konsumsi tidak cukup. Sedangkan pada penelitian (Hartati *et al.*, 2021) di SMP Muhammadiyah 4 Palembang menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi sayur dan buah pada remaja sekolah menengah masih rendah. Sebanyak 71,2 % remaja mengonsumsi sayur di bawah kebutuhan, sedangkan 63,5 % remaja mengonsumsi buah kurang dari yang dianjurkan. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki pola konsumsi sayur dan buah yang memadai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 97,3% masyarakat usia > 5 tahun di Di Sumatera Selatan kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah harian. Hal serupa juga terlihat pada hasil penelitian sebelumnya di SMP Muhammadiyah 4 Palembang, yang menunjukkan sebanyak 71,2 % remaja mengonsumsi sayur di bawah kebutuhan, sedangkan 63,5 % remaja mengonsumsi buah kurang dari yang dianjurkan. Dengan masalah yang telah diuraikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul "Bagaimana Gambaran Pengetahuan, Sikap, Tindakan, dan Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMP Muhammadiyah 4 Palembang".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Gambaran Pengetahuan, Sikap, Tindakan dan Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Status Gizi Pada Siswa SMP Muhammadiyah 4 Palembang.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui status gizi siswa SMP Muhammadiyah 4 Palembang berdasarkan indikator IMT/U.
- b. Diketahui tingkat pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah siswa di SMP Muhammadiyah 4 Palembang.
- c. Diketahui sikap mengenai konsumsi sayur dan buah siswa di SMP Muhammadiyah 4 Palembang.
- d. Diketahui tindakan dalam konsumsi sayur dan buah siswa di SMP Muhammadiyah 4 Palembang.
- e. Diketahui konsumsi sayur dan buah siswa di SMP Muhammadiyah 4 Palembang.
- f. Diketahui hubungan pengetahuan, sikap, tindakan, dan konsumsi sayur dan buah terhadap status gizi siswa di SMP Muhammadiyah 4 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah SMP Muhammadiyah 4 Palembang

Hasil penelitian dapat digunakan untuk menilai sejauh mana pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa terhadap konsumsi sayur dan buah, sehingga dapat dijadikan bahan informasi dan evaluasi bagi sekolah.

2. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi perpustakaan yang berguna pada para pembacanya.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dari perkuliahan dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian khususnya mengenai gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan terhadap konsumsi sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdindra, A. S. N., Garmini, R. (2025). (*Journal Health Applied Science and Technolgy*). 3(1), 45–48.
- Agustina, A., Hidayati, L., & ... (2025). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja Putri di Kota Surakarta. ... *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9, 4850–4858.
- Ajzen I, Fishbein M. *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading (MA): Addison-Wesley; 1975.
- Anjani, D. S., Atmadja, T. F. A., Susilowati, P. E., Gizi, P. S., Kesehatan, F. I., Siliwangi, U., Siliwangi, J., Tasikmalaya, N. K., & Barat, J. (2023). Konsumsi Sayur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi Nutritional knowledge level , fruit and vegetable consumption habits with nutritional status in Nutrition students of Siliwangi University Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi karena belum. 2(2), 12–19.
- Asnia, N. S. O. W., Effendy, Savitri, D., & Ruwiah. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. 3.
- Asyia, N. D. A., Simurat, N. D. G., Dianto, A. S. I. N., Apsari, C. N. (2022). *The Influence of P eer Groups on the Developm ent of Adolescent Pengaruh P Eer-Gr Oup Terhadap Perkembangan Self-*.
- Atsari, A., R., A (2025). Dinamika Perkembangan Remaja : Menelusuri Jalan Perkembangan. 2(2), 220–229.
- Chandradewi, A. R., Linda, O., Hamal, D. K., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2025). Analisis Pengetahuan , Sikap , dan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa. 4(1), 1–6.
- Deviani, A. R., Niamillah, I., Alfitri, N. K. (2025). *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 3, 168–178.
- Dewi, S. A. A., Windrawanto, Y., Agustin, M. K. A. (2025). Aspek-Aspek Perkembangan Remaja Yang Dipengaruhi Oleh Kelekatan Antara Orang Tua Dan Remaja. 10.
- Dianty Puspita Kusuma Dewi dan Walliyana Kusumaningati. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Faktor Lainnya dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA Negeri 6 Depok. 17(1), 95–104.
- Green LW. *Health education planning: A diagnostic approach*. Palo Alto (CA):

Mayfield Publishing Company; 1980.

- Hadi Nabilla Nada dan Sembiring Pelita Nur. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Mtsn 2 Rokan Hulu Nada Nabilla Hadi, & Nur Pelita Sembiring. 1, 66–74.
- Hamner, H. C., Dooyema, C. A., Blanck, H. M., Flores-ayala, R., & Jones, J. R. (2023). *Fruit , Vegetable , and Sugar-Sweetened Beverage Intake Among Young Children , by State — United States , 2021*. 72(7).
- Hartati, Y., Telisa, I., Susanto, E., & Siregar, A. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi, Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Haemoglobin Siswa SMP. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 26–32.
- I Ketut Swarjana, 2022. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 Akses Layanan Kesehatan.
- Irwan., Kadir, S., Ain. N. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Factors Related To Fruit And Vegetable Consumption.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Penilaian Status Gizi*
- Kemenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (Issue 3).
- Kemenkes, BKPK. (2023). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>
- Kemenkes RI. (2024). Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur untuk Menjaga Kesehatan pada Remaja. yosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurrahmah, A., Fitriani, J. R. (2024). *JIMKesmas JIMKesmas*. 9(3), 336–341.
- Putri, S. P., Kasra, K., Rahmi, A., & Padang, U. A. (2026). *Applicare journal*. 3(1), 505–522.
- Rahayu, S., Putri, A. R., & Hidayat, B. (2023). Asupan serat, konsumsi sayur dan buah, dan risiko kanker kolon. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 85–94.
- Rasmussen LB, Ovesen L, Bülow I, Jørgensen T, Knudsen N, Laurberg P, et al. Relations between awareness of health recommendations and behavior in relation to diet, smoking, and physical activity. *Public Health Nutr*. 2006;10(2):162–168.

- Rotan, Sitanggang, Y. B., Simbolon, N., & Laia, Y. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada The Effect Of Nutrition Education Through Video Media On Knowledge And Attitudes Toward Vegetable And Fruit Consumption Among Adolescents At St . Lusian D. *13*(2), 1–9.
- Sarkar Phyllis, A. K., Tortora, G., & Johnson, I. (2022). Donsu. *The Fairchild Books Dictionary of Textiles, June*, 1–14.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka.
- Soraya, A., Aminuyati., Hafizi, Z. M., Okiana., Utami, R. P. (2025). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Smp Islam Nurul Ihsan Siantan Hilir Kota Pontianak yang dihadapi oleh remaja . Retalia et al ., (2022) mengungkapkan bahwa pola asuh orang tua cara anak belajar dan berinteraksi . Anak-anak yang tumbuh deng. *6*(5), 8157–8174.
- Viwanti, W., Rafiony, A., Gambir, J. (2025). Literatur), Peningkatan Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Melalui Media Game Edukasi. 2.
- WHO. (2023). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*.
<https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds>