

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN
ASUPAN BUAH DAN SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR**



Disusun oleh :

LESTARI YUNIAR SUKMANINGRUM

J310171072

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN
ASUPAN BUAH DAN SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR**

Disusun sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

LESTARI YUNiar SUKMANINGRUM

J310171072

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

**PROGAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN
ASUPAN BUAH DAN SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR**

Pendahuluan: Peningkatan pengetahuan anak tentang buah dan sayur dapat ditingkatkan dengan adanya pendidikan gizi, salah satunya dengan penyuluhan, salah satu media yang digunakan dalam penyuluhan adalah booklet. Booklet ialah media pembelajaran yang efektif dan efisien, berisikan informasi penting, yang dirancang secara unik, jelas, mudah dimengerti dan disertai gambar. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Juli 2018 kepada 35 siswa kelas 5 di SD Negeri Babadan 01 Blitar, didapatkan prevalensi siswa yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas sebesar 41,17% yang berarti lebih dari prevalensi Riskesdas 2013 yaitu 18,8%.

Tujuan: penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan asupan buah sayur siswa SDN Babadan 01 Blitar.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan jenis *quasi eksperimental*. Rancangan penelitian ini *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel penelitian ialah 34 sampel. Pemilihan kelas diambil dengan cara undian. Data yang diambil pengetahuan buah sayur dengan kuesioner sebanyak 16 soal sebelum penyuluhan dengan media *booklet* dan media dipinjamkan selama 1 minggu kemudian di tes kembali. Data asupan diambil dengan cara wawancara dengan formulir FFQ semi kuantitatif sebelum penyuluhan dan setelah 1 bulan penyuluhan dibandingkan standar asupan buah sayur WHO (400 gr/hari). Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan mengalami peningkatan sebanyak 20%. Asupan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan sebanyak 9,37%. Ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dengan nilai $p = 0,000$ dan asupan buah sayur dengan nilai $p = 0,000$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan siswa

Kata Kunci: Siswa SD, Buah dan Sayur, Pengetahuan, Asupan, Penyuluhan.

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

LESTARI YUNIAR SUKMANINGRUM. J710171072

**THE EFFECT OF COUNSELING TOWARDS SDN BABADAN 01
KECAMATAN WLINGI KABUPATEN BLITAR STUDENTS'
KNOWLEDGE AND INTAKE ON FRUITS AND VEGETABLES**

Introduction: Children's knowledge of fruits and vegetables can be increased by nutrition education, one of which is counseling. The media that can be used is booklet. It is an effective and efficient learning media. Contains important information, uniquely design, straightforward, easily understand with illustration. Based on survey in July 2018 on 35 fifth-graders in SD Negeri Babadan 01 Blitar, the prevalence of students with obese nutrition and obesity is 41,17% more than prevalence of Riskesdas in 2013 which is 18,8%.

Purpose: This research is know the effect of counseling towards SDN Babadan 01 Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar students' knowledge and intake on fruits and vegetables.

Research Methodology: This research is *quasi eksperimental*. The research design is *one group pretest posttest design*. the research samples are 34. The class pick is by lottery. The data taken of fruits and vegetables knowledge by questionnaire of 16 questions before counseling with booklet media and it is borrowed for a week before being tested again. The intake data taken by interview with semi qualitative FFQ form before counseling and after one month of counseling compared to WHO's fruits and vegetables intake standard (400gr/day). Data analysis using Wilcoxon test.

Result: Result analysis shows the increase 20% of students' knowledge before and after the counseling. The students' intake increase 9.37% before and after counseling. There is effect towards knowledge by score $p = 0,000$ and fruits and vegetables intake by score $p = 0,000$.

Conclusion: There is effect of counseling about fruits and vegetables towards students' knowledge and intake.

Keywords: Elementary Student, Fruit and Vegetable, Knowledge, Intake, Counseling.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa data hasil penelitian dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 9 Agustus 2019



Penulis

Lestari Yuniar Sukmaningrum

J 310 171 072

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul :

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN
ASUPAN BUAH SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR**

Oleh:

LESTARI YUNIAR SUKMANINGRUM

J 310 171 072

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 09 Agustus 2019**

Pembimbing

**Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si
NIP. 19740517 2005012 007**

Penguji :

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si | (.....) |
| 2. Siti Zulaekah, A, M.Si | (.....) |
| 3. Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi | (.....) |

**Menyetujui,
Kaprodi Ilmu Gizi**

**Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si Med.
NIK/NIDN. 717/06-2908-7401**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Matalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-1711-7301**

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua dan kakak tercinta yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, semangat serta doa dan pengorbanan.
2. Ibu Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si atas waktu, ilmu, kesabaran, semangat, dan perhatian dalam membimbing menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan Nerita Awanda Putri, Dewi Ari Shandi, Risa Charisma, dan Larial Dwi Lutfia. Terimakasih atas kerjasama, semangat dan pengertiannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Teman-teman S1 Gizi Transfer 2017 terimakasih untuk kebersamaan, kenangan, suka dan duka yang suka kita lewati bersama.
5. Semua yang telah memberikan banyak bantuan, doa, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : LESTARI YUNIAR SKMANINGRUM

Tempat/Tanggal Lahir : Blitar, 13 Juni 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Bromo Dalam No. 126 RT.02 RW.01
Kelurahan Babadan Kecamatan Wlingi Kabupaten
Blitar

Riwayat Pendidikan : 1. Tahun 2001 sampai dengan 2007: SDN
Babadan 01
2. Tahun 2007 sampai dengan 2010: SMPN 01
Wlingi
3. Tahun 2010 sampai dengan 2013: SMAN 01
Talun
4. Tahun 2013 sampai dengan 2016: Poltekkes
Kemenkes Semarang Program Studi D-III Gizi

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN BUAH DAN SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini, yaitu kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si Med., selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, SP., M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan Skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah bapak/ibu berikan.
6. Bapak, Ibu dan mertua atas kasih sayang, pengorbanan dan doa yang tak pernah putus.
7. Suami tercinta yang sudah memberikan dukungan moral maupun materi selama ini.
8. Ibu Ahli gizi, Ibu Bidan dan seluruh Guru serta Staf SDN Babadan 01 Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar, yang telah mengizinkan dan membantu selama proses penelitian
9. Teman-teman S1 Ilmu Gizi Transfer Angkatan 2017 terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan
10. Seluruh pihak yang terkait dalam proses pembuatan Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satupersatu.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih terdapat kekurangan serta jauh dari sempurna dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi semua pembaca

Surakarta, 9 Agustus 2019

Lestari Yuniar Sukmaningrum

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat.....	7
E. Ruang Lingkup	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	
1. Anak Sekolah	8
2. Status Gizi Anak	8
3. Pengukuran Status Gizi Anak	8
4. GERMAS	9
5. Buah dan Sayur	10
5.1 Kandungan Protein, Lemak, Karbohidrat Buah dan Sayur.....	10
5.2 Kandungan Vitamin Buah dan Sayur	11
5.3 Serat pada Buah dan Sayur	13
5.4 Manfaat Buah dan Sayur.....	14
5.5 Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur	15
5.6 Konsumsi Buah dan Sayur	18
6. Mekanisme Buah dan Sayur Menghambat Obesitas.....	19
7. Pengetahuan Gizi	20
8. Perilaku Gizi.....	22
9. Faktor yang Mempengaruhi Asupan Anak	22
10. Penyuluhan Gizi	24
11. Media Booklet.....	26
12. Internalisasi Nilai – nilai Islam	26
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENGUMPULAN DATA

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi Penelitian	34
D. Sampel Penelitian	34
E. Teknik Sampling	35
F. Variabel Penelitian	35
G. Definisi Operasional	35
H. Pengumpulan Data	37
I. Langkah – langkah Penelitian	38
J. Pengolahan dan Analisis Data	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	48
B. Karakteristik Orang Tua	49
C. Karakteristik Siswa	51
D. Pengetahuan Tentang Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dengan Media Booklet	51
E. Perilaku Konsumsi Tentang Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dengan Media Booklet	54
F. Perbedaan Pengetahuan Siswa Kelas 5 Tentang Buah dan Sayur	60
G. Perbedaan Perilaku Konsumsi Buah dan sayur pada Siswa Kelas 5 SD	63

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	67
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan Indeks untuk Anak Usia 5 – 18 Tahun.....	9
Tabel 2. Daftar Fungsi dan Sumber Vitamin Larut Air	12
Tabel 3. Daftar Fungsi dan Sumber Vitamin Larut Lemak	13
Tabel 4. Jadwal Penelitian.....	33
Tabel 5. Definisi Operasional	36
Tabel 6. Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan	39
Tabel 7. Kisi – kisi Booklet Buah dan Sayur	40
Tabel 8. Hasil Uji Validitas.....	42
Tabel 9. Hasil uji Booklet	43
Tabel 10. Koding Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur	45
Tabel 11. Distribusi Pendidikan Orang Tua Berdasarkan Pendidikan Terakhir ..	49
Tabel 12. Distribusi Pendidikan Orang Tua Berdasarkan Pendidikan Terakhir...	50
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.....	52
Tabel 15. Persentase Skor Jawaban Benar Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.....	53
Tabel 16. Distribusi Perilaku Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.....	55
Tabel 17. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah Satu Bulan Terakhir	56
Tabel 18. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Sayur Satu Bulan Terakhir.....	58
Tabel 19. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	61
Tabel 20. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2 Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Formulir Informed Consent
- Lampiran 2. Form Data Identitas Responden
- Lampiran 3. Formulir Semi Quantitative FFQ Buah dan Sayur
- Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Buah dan Sayur
- Lampiran 5. Lembar Angket Penilaian Media Pembelajaran Booklet Buah dan Sayur
- Lampiran 6. Booklet Buah dan Sayur
- Lampiran 7. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 8. Dokumentasi
- Lampiran 9. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian