

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah siap untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi Program  
Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi

Pembimbing I,



Taufiq Firdaus Al Ghifari Atmadja, S.Gz., M.Si  
NIP. 199308012022031012

Pembimbing II,



Dr. Prima Endang Susilowati, M.Si  
NIP. 196810021996032002

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan pada ujian skripsi oleh tim penguji skripsi yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 17 November tahun 2022 pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi

Menyetujui,

Pembimbing I



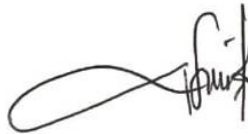
Taufiq Firdaus Al Ghifari Atmadja, S.Gz., M.Si  
NIP. 199308012022031012

Pembimbing II



Dr. Prima Endang Susilowati, M.Si  
NIP. 196810021996032002

Penguji I



Iseu Siti Aisyah, S.P., M.Kes  
NIP. 198006242015042002

Penguji II



Dr. Lilik Hidayanti, S.KM., M.Si  
NIP. 197703112021212005

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Hj. Dian Saraswati, S.Pd., M.Kes  
NIP. 196905291994032002

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Tasikmalaya, Desember 2022



Deris Sri Anjani

## **PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI**

Skripsi ini tidak dipublikasikan, namun tersedia di perpustakaan dalam lingkungan Universitas Siliwangi, diperkenankan untuk dipakai sebagai referensi kepustakaan, tetapi pengutipan harus seizin penyusun dan harus menyebutkan sumbernya sesuai kebiasaan.

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI GIZI  
2022**

**ABSTRAK**

**DERIS SRI ANJANI**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DENGAN STATUS GIZI (STUDI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SILIWANGI TAHUN 2022)**

Masalah gizi yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah dan sayur. konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei analitik menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi sebanyak 73 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 68 orang. Data penelitian didapatkan dari pengisian kuesioner tingkat pengetahuan gizi, *Frequency Questionnaire* (FFQ), pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil uji univariat sebagian besar tingkat pengetahuan gizi pada kategori baik 40 orang (58,8%), sebagian besar kebiasaan konsumsi buah jarang 35 orang (51,5%), sebagian besar kebiasaan konsumsi sayur jarang 39 orang (57,4%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 67 orang (98,5%), sebagian besar usia responden 19 tahun 45 orang (66,2%), sebagian besar tempat tinggal responden di kos atau asrama 40 orang (54,8%). Hasil uji bivariat adalah tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p= 0,379$ ;  $OR=2,438$ ;  $95\%CI=379-15,659$ ). Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi ( $p=0,001$ ;  $OR=6,759$ ;  $95\%CI=2,217-20,553$ ). Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi ( $p=0,012$ ;  $OR= 4,472$ ;  $95\%CI=1,493-13,396$ ). Diharapkan mahasiswa lebih meningkatkan pengetahuannya serta dapat menerapkan dalam mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sehingga dapat menunjang status gizi menjadi baik.

**Kata kunci:** konsumsi buah, konsumsi sayur, mahasiswa, pengetahuan gizi, status gizi

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tahun 2022)”.

Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penyusun alami, namun berkat adanya dukungan, bimbingan dan semangat dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual sehingga skripsi ini dapat terselesaikan pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penyusun menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, S.Gz., M.Si, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, masukan serta dukungan dalam membimbing penyusun untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Dr. Prima Endang Susilowati, M.Si, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberi arahan, masukan serta dukungan dalam membimbing penyusun untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Dr. Lilik Hidayanti, S.KM., M.Si, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Siliwangi yang telah memberikan kesempatan dan

dorongan kepada penyusun untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi Gizi.

4. Seluruh dosen beserta staf Program Studi S-1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi yang telah memberikan ilmunya kepada penyusun serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sohib dan Ibu Rusniati yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dukungan dan motivasi kepada penyusun dalam menuntut ilmu dan proses penyelesaian skripsi ini.
6. Maulina Annisa dan Siti Nurma Mutmainah yang telah membantu dalam pengambilan data pada penelitian ini dan teman-teman Program Studi Gizi angkatan 2021 yang telah berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penyusun sebutkan satu per satu.

Mengingat keterbatasan yang ada, penyusun menyadari bahwa penulisan ini masih belum sempurna. Oleh karena itu penyusun sangat mengharapkan saran dan kritik terhadap penulisan skripsi ini untuk perbaikan dan kesempurnaan dalam penelitian selanjutnya. Penyusun pun berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada seluruh pembaca.

Tasikmalaya, Desember 2022  
Penyusun,

Deris Sri Anjani

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Institusi .....	4
2. Bagi Program Studi Gizi.....	5
3. Bagi Keilmuan Gizi .....	5
4. Bagi Peneliti.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
1. Lingkup Masalah.....	5
2. Lingkup Metode .....	5
3. Lingkup Keilmuan .....	5
4. Lingkup Sasaran.....	6



5. Lingkup Tempat.....	6
6. Lingkup Waktu.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
<b>A. Landasan Teori.....</b>	<b>7</b>
1. Status Gizi .....	7
a. Pengertian Status Gizi.....	7
b. Pengukuran Status Gizi.....	7
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	8
2. Kebiasaan Konsumsi .....	9
a. Kebiasaan Konsumsi Buah .....	10
b. Kebiasaan Konsumsi Sayur .....	10
c. Metode Penilaian Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur.....	11
d. Kandungan dan Manfaat Buah dan Sayur .....	12
e. Dampak Kurang Mengonsumsi Buah dan Sayur.....	15
f. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur .....	17
g. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur.....	18
3. Pengetahuan Gizi.....	19
a. Pengertian Pengetahuan.....	19
b. Tingkat Pengetahuan.....	19
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	20
d. Cara Mengukur Pengetahuan.....	22
e. Pengetahuan Gizi .....	23
4. Mahasiswa .....	24
5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	25
6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi.....	25
7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi.....	26
<b>B. Kerangka Teori.....</b>	<b>27</b>
<b>C. Kerangka Konsep .....</b>	<b>27</b>
<b>D. Hipotesis.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
<b>A. Desain Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>B. Variabel Penelitian .....</b>	<b>29</b>
1. Variabel Independen .....	29
2. Variabel Dependen.....	29
<b>C. Definisi Operasional.....</b>	<b>30</b>

D. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Cara Pengumpulan Data.....	35
G. Cara Analisis Data.....	37
1. Pengolahan Data .....	37
2. Analisis Data .....	41
H. Lokasi dan Waktu.....	42
1. Lokasi Penelitian .....	42
2. Waktu Penelitian .....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Profil Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi .....	43
2. Analisis Univariat .....	44
a. Karakteristik responden .....	44
1) Jenis kelamin .....	44
2) Usia .....	44
3) Tempat tinggal.....	45
b. Tingkat Pengetahuan Gizi.....	45
c. Kebiasaan Konsumsi Buah .....	46
d. Kebiasaan Konsumsi Sayur .....	46
e. Status Gizi .....	46
3. Analisis Bivariat .....	47
a. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	47
b. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi .....	48
c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi .....	49
d. Kebiasaan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi.....	50
B. Pembahasan.....	51
1. Karakteristik Responden dengan Status Gizi .....	51
2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	52
3. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi.....	55
4. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi .....	57
5. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi.....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	65

## DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT.....	8
Tabel 2.2	Skor dan Kategori FFQ.....	11
Tabel 2.3	Kategori Kebiasaan Konsumsi.....	12
Tabel 2.4	Kandungan Vitamin pada Buah.....	12
Tabel 2.5	Kandungan Vitamin pada Sayur.....	13
Tabel 2.6	Kandungan Mineral pada Buah.....	13
Tabel 2.7	Kandungan Mineral pada Sayur.....	14
Tabel 2.8	Kandungan Serat pada Buah.....	14
Tabel 2.9	Kandungan Serat pada Sayur.....	14
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	30
Tabel 3.2	Pemberian Kode ( <i>Coding</i> ).....	40
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	45
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi.....	45
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Buah.....	46
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Sayur.....	46
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori IMT Status Gizi.....	46
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kategori Status Gizi.....	47
Tabel 4.9	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Responden.....	47
Tabel 4.10	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Responden.....	48

Tabel 4.11	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Responden.....	49
Tabel 4.12	Kebiasaan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi Responden. ....	50

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.1	Kerangka Konsep.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Lembar Persetujuan Responden.....	67
Lampiran 2	Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi.....	68
Lampiran 3	Kunci Jawaban Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi.....	70
Lampiran 4	Formulir <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) .....	71
Lampiran 5	Hasil <i>Output</i> SPSS.....	73
Lampiran 6	Lembar Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	81
Lampiran 7	Lembar Bimbingan Proposal Penelitian dan Skripsi.....	82
Lampiran 8	Lembar Berita Acara Seminar Proposal.....	83
Lampiran 9	Lembar Revisi Laporan Seminar.....	84
Lampiran 10	Lembar Surat Pengajuan Persetujuan Etik Penelitian.....	85
Lampiran 11	Lembar Surat Persetujuan Etik dan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Mataram.....	86
Lampiran 12	Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	87