

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERILAKU MENKONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DALAM PROGRAM MASYARAKAT HIDUP
SEHAT DI MI AL- HUDA KECAMATAN KEDUNGKANDANG
KOTA MALANG**



OLEH :

MAS'ADATUN NAFISAH

NIM. 19.1.096

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PERILAKU MENKONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DALAM PROGRAM MASYARAKAT HIDUP
SEHAT DI MI AL- HUDA KECAMATAN KEDUNGKANDANG
KOTA MALANG**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan**

RS dr. Soepraoen Malang



MAS'ADATUN NAFISAH

NIM. 19.1.096

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah :

Nama : Mas'Adatun Nafisah
Tempat / tanggal lahir : Malang, 03 Oktober 2000
NIM : 19.1.096
Alamat : Perum Griya santika No 5/5 RT 05 RW 01
Kelurahan Madyopuro Kecamatan
Kedungkandang Kota Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Malang, 14 Juli 2022

Yang Menyatakan

ttd

(Mas'adatun..Nafisah)

CURICULUM VITAE



1. Nama : Mas'Adatun Nafisah
2. Tempat / Tanggal Lahir : Malang, 03 Oktober 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat Rumah : Perum Griya Santika No 5/5 RT 05 RW 01
Kelurahan Madyopuro Kecamatan
Kedungkandang Kota Malang
5. Nama Orang Tua
 1. Ayah : Mas'ud Said
 2. Ibu : Endang Susilowati
6. Agama : Islam
7. Kewarganegaraan : Indonesia
8. Status : Belum menikah
9. Email : masadatunnafisah@gmail.com
10. Riwayat Pendidikan :
 1. SD : MI Al-Huda Malang (Tahun 2007-2013)
 2. SMP : SMP Bayt Al- Hikmah Pasuruan (Tahun 2013-2016)
 3. SMA : SMK Al Rifa'ie 2 Malang (Tahun 2016-2019)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan menyerah dan pantang putus asa, jadikanlah kekalahan dan kegagalan sebagai pembelajaran untuk selalu berkreasi dan berinovasi hingga menjadi yang terbaik di antara yang terbaik ”

Kupersembahkan Karya Yang Sederhana ini Kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ayah dan ibu tercinta yang telah banyak memberikan dorongan moral dan motivasi kepada saya.
3. Dosen pembimbing 1 Ns.Dion Kunto A,M.Kep dan Dosen pembimbing 2 Ns.Ardhiles Wahyu Kurniawan,M.Kep.saya yang telah membenarkan, membimbing, dan banyak memberikan dorongan moral serta motivasi kepada saya
4. Teman-teman seperjuangan Prodi Keperawatan Angkatan 2019
5. Almamaterku Program Studi Keperawatan Intitut Teknologi Dan Sains RS dr. Soepraoen Malang


LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan

Tanggal, 13 Juli 2022

Oleh :

Pembimbing I,

A handwritten signature consisting of a long horizontal line on the left and a vertical line on the right that loops at the top.

Ns.Dion Kunto A,M.Kep

Pembimbing II,

A complex, stylized handwritten signature with multiple loops and a long horizontal tail extending to the right.



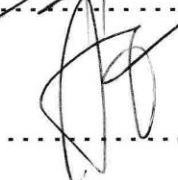
Ns.Ardhiles Wahyu Kurniawan,M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program
Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

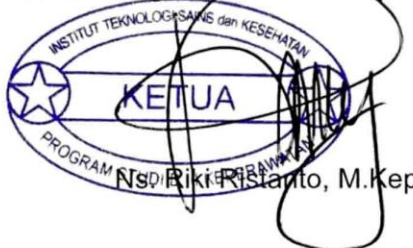
Tanggal, 14 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Ns. Riki Ristanto, M.Kep	
Anggota : 1. Ns. Dian PitalokaP., M.Kep	
2. Ns. Ardhiles Wahyu Kurniawan, M.Kep	

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan


Ns. Riki Ristanto, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dalam program masyarakat hidup sehat di MI AL- HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini, penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Amin Zakaria,S.kep.,M. Kes selaku Dekan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Riki Ristanto,S,Kep.,Ners,M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
4. Bapak Riki Ristanto,S,Kep.,Ners,M.Kep selaku penguji 1 dalam memberikan arahan dan masukan karya tulis ilmiah.

5. Ibu Ns.Dian Pitaloka P,M.Kep selaku penguji 2 dalam memberikan arahan dan masukan karya tulis ilmiah.
6. Bapak Ns. Dion Kunto., M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
7. Bapak Ns. Ardhiles Wahyu Kurniawan, M. Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak Hamami, S.Pd, M.Si, selaku kepala sekolah MI AL-HUDA Malang yang telah menyediakan waktu untuk membimbing dalam penyusunan.
9. Murid kelas 5, selaku responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
COVER DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
CURICULUM VITAE	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Perilaku.....	6

2.1.1 Definisi Perilaku.....	6
2.1.2 Ciri-Ciri Perilaku Manusia	6
2.1.3 Proses Pembentukan Perilaku	8
2.1.4 Macam-macam Perilaku.....	10
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku.....	11
2.1.6 Domain Perilaku	12
2.1.7 Kriteria Perilaku	13
2.1.8 Aspek-Aspek pola makan.....	13
2.1.9 Konsumsi Buah dan Sayur	16
2.1.10 Manfaat Sayur dan Buah.....	20
2.1.11 Kandungan Gizi Sayur dan Buah	22
2.1.12 Faktor-faktor yang Mempengaruhi konsumsi buah dan sayur	23
2.1.13 Kecukupan Konsumsi buah dan Sayur yang Dianjurkan.....	24
2.1.14 Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah	24
2.2 Konsep Dasar Anak Usia Sekolah	26
2.2.1 Pengertian Anak Usia Sekolah.....	26
2.2.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah.....	26
2.2.3 Tahapan Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah.....	27
2.2.4. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah.....	29
2.2.5 Permasalahan Gizi Anak	32
2.3 Konsep Dasar Program Gernas.....	32
2.3.1 Pengertian program gernas.....	32
2.3.2 Tujuan program gernas	32
2.3.3 Fokus Program gernas (2016 – 2017).....	33

2.3.4. Konsumsi Sayur dan Buah dalam Program Germas	33
2.4 Kerangka Konsep	36
2.5 Definisi Kerangka Konsep.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Kerangka Kerja	39
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	40
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel	40
3.3.3 Sampling	40
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	41
3.4.1 Identifikasi Variabel	41
3.5. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
3.5.1 Proses Perizinan	43
3.5.2 Proses Pengumpulan Data.....	43
3.6 Pengolahan Data dan Analisis Data	45
3.6.1 Pengolahan Data.....	45
3.6.2 Analisis Data	48
3.7 Interpretasi Data.....	49
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	49
3.8.1 Waktu Penelitian	49
3.8.2 Tempat atau Lokasi Penelitian	49
3.9 Etika Penelitian	50

3.10	Keterbatasan	
Penelitian.....		50
BAB IV PEMBAHASAN.....		53
4.1 Hasil Penelitian		53
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian		53
4.1.2 Data Umum		54
4.1.3 Data Khusus.....		55
4.2 Pembahasan.....		57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		61
5.1 Kesimpulan		61
5.2 Saran		61
DAFTAR PUSTAKA.....		63
Lampiran		67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Piring Sajian Sekali Makan Anjuran Germas.....	35
Gambar 2.4 Gambar Kerangka Konsep.....	36
Gambar 3.2 Gambar kerangka kerja.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 AKG Anak Usia 7-9 tahun dan usia 10-12 tahun.....	29
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	42
Tabel 4.1 Tabulasi Data Umum Perilaku Responden.....	54
Tabel 4.2 Tabulasi Data khusus Perilaku Responden.....	55
Tabel 4.3 Tabulasi Data silang Perilaku Responden.....	56

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

RS = Rumah Sakit

MI = *Madrasah Ibtidaiyah*

WHO = *World Heald Organization*

FAO = *Food and Agriculture Organization*

SOR = *Stimulasi Organisme Respons*

BPOM = Badan pengawas Obat dan Makanan

Germas=GerakanMasyarakatHidupSehat

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal penelitian.....	67
Lampiran 2 lembar permohonan menjadi responden.....	68
Lampiran 3 lembar persetujuan menjadi responden	69
Lampiran 4 kisi-kisi kuesioner	70
Lampiran 5 kuesioner	71
Lampiran 6 Data Tabulasi	75
Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan.....	78
Lampiran 8 surat izin penelitian	79
Lampiran 9 surat Balasan Sekolah	80
Lampiran10 Lembar Bimbingan Pembimbing I	81
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Pembimbing II	82
Lampiran12 Lembar Bukti Revisian	84
Lampiran 13 Dokumentasi	85

ABSTRAK

Nafisah, Mas'Adatun. 2022. **Gambaran Perilaku Mengkonsumsi Buah dan Sayur pada anak sekolah dasar dalam program masyarakat hidup sehat di MI AL-HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.** Karya Tulis Ilmiah Institusi Teknologi, Sains, Dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang Prodi Keperawatan. Pembimbing I Ns.Dion Kunto A,M.Kep Pembimbing II Ns.Ardhiles Wahyu Kurniawan,M.Kep

Siswa kurang mengkonsumsi buah dan sayur di pengaruhi oleh adanya uang jajan, ketersediaan dan kemauan siswa dalam mengkonsumsi buah dan sayur di rumah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dan sampel sebanyak 84 siswa. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Variabel penelitian adalah Perilaku mengonsumsi buah dan sayur. Analisa data menggunakan univariat. Penelitian dilakukan pada tanggal 13-15 Juni 2022. Alat ukur menggunakan lembar kuesioner.

Hasil penelitian didapatkan sebagian kecil responden dengan kriteria perilaku baik sejumlah 7 orang (8,33%) dan hampir setengahnya responden dengan kriteria perilaku cukup sejumlah 35 orang (41,7%), dan perilaku kurang sejumlah 42 orang (50%). Hal ini dimungkinkan karena perilaku mengkonsumsi buah dan sayur yang masih banyak tidak diminati oleh kalangan anak sekolah dasar.

Hasil penelitian ini diharapkan penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan informasi pada sekolah dalam upaya meningkatkan budaya konsumsi buah dan sayur terhadap pola makan anak sekolah dasar agar siswa memiliki pola hidup sehat serta mengurangi makanan cepat saji di sekolah dengan membawa bekal dari rumah.

Kata kunci: **Buah dan Sayur, Mengkonsumsi, Perilaku.**

ABSTRACT

Nafisah, Mas'Adatun. 2022. **"Typical behavior of consuming fruits and vegetables in elementary school children in a healthy community program in mi al-huda district is the hapless town"**. The scientific writing of the institution of technology, science, and health. Supervissor I Ns.Dion Kunto A,M.Kep supervissor II Ns.Ardhiles Wahyu Kurniawan,M.Kep

The student's inadequate consumption of fruits and vegetables is affected by the use of snack money, availability and students' willingness to consume fruits and vegetables in the home. A high degree of consumption of vegetables and fruit is essential in filling nutritional needs to promote growth and development of the body. The purpose of research is to know behavior in elementary school children.

This research is a descriptive study. A population and sample of 84 students. The sampling technique is over the total sampling. The study variable is the consuming behavior of fruits and vegetables. Data analysis USES univariates. Research was conducted on June 13-15, 2022. A gauge using a questionnaire's sheet.

Research found that most respondents with the good behavior criteria were 7 people (8.33%) and nearly half of those with enough behavioral criteria to make up 35 (41.7%), and fewer than 42 (50%). This is possible because of the behavior of consuming fruits and vegetables that are still less attractive to elementary school children.

The results of this study are expected to be used as information input for schools in an effort to improve the consumption of fruits and vegetables on a elementary school child's diet so that shiva will have a healthy life pattern and reduce school's fast food by bringing home provisions.

Key words: fruit and vegetables, consumption, behavior.