

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DENGAN KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA KESEHATAN
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

AFIRA KHOFIFAH

17111024110005

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Afira Khofifah

17111024110005

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afira Khoffah

NIM : 17111024110005

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 23 juni 2021



Afira Khoffah

NIM 17111024110005

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
MAHASISWA KESEHATAN
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

Afira Khofifah

17111024110005

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal 21 Juni 2021

PEMBIMBING



Rusni Masnina, S.Kp., MPH
NIDN. 1114027401

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatus M. Kep

NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DENGAN KONSUMSI
BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA KESEHATAN DI
UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :
AFIRA KHOFIFAH
17111024110005

Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal 6 Juli 2021

Penguji I



Ns. Arief Budiman M. Kep
NIDN. 1112098801

Penguji II



Rusni Masnina, S.Kp., MPH
NIDN. 1114027401

Mengetahui,

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoirah Muflihatin, M. Kep

NIDN. 1115017703

Hubungan Pengetahuan tentang gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Afira Khofifah¹, Rusni Masnina², Arief Budiman³

INTISARI

Latar belakang: Pengetahuan gizi didefinisikan sebagai pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, interaksi antara zat gizi, dampak, manfaat dan anjuran konsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur didefinisikan sebagai pemakaian dari barang hasil produksi, barang yang langsung memenuhi keperluan hidup kita.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur

Metode penelitian: Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian observasional. desain penelitian menggunakan *cross sectional* adapun sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis pengambilan data stratified random sampling. Sedangkan analisis data uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*, *continuity correction*.

Hasil penelitian: Berdasarkan dari hasil bivariat menggunakan *chi-square* dengan nilai signifikan *continuity correction* (p-value = 0.011) atau < 0.05. keputusan yang diambil yaitu H_0 ditolak yang dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di universitas muhammadiyah kalimantan timur.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, konsumsi, buah dan sayur, mahasiswa

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Relationship of Knowledge About Nutrition with Consumption of Fruits and Vegetables of Students of Health Faculty of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Afira Khofifah¹, Rusni Masnina², Arief Budiman³

ABSTRACT

Background: Nutrition knowledge is defined as a person's understanding of nutrition, nutrition, interactions between nutrients, impacts, benefits and recommendations for fruit and vegetable consumption. Consumption of fruit and vegetables is defined as the use of manufactured goods, goods that directly meet the needs of our lives.

Objective: This study aims to identify the relationship between knowledge about nutrition and consumption of fruits and vegetables in health students at the University of Muhammadiyah, East Kalimantan.

Method: In this study the researcher used quantitative methods with the type of observational research. The research design used cross sectional while the sample in this study was taken using probability sampling technique with stratified random sampling type of data collection. While the statistical test data analysis used was chi-square, continuity correction.

Results: Based on bivariate results using chi-square with a significant continuity correction value (p -value = 0.011) or <0.05 . The decision taken is that h_0 is rejected and h_a is accepted, which means that there is a significant relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption in health students at the Muhammadiyah University of East Kalimantan.

Conclusion: There is a significant relationship between knowledge about nutrition and consumption of fruits and vegetables students of health faculty of universitas muhammadiyah kalimantan timur

Keywords: Knowledge of nutrition, consumption, fruit and vegetables, students

¹ Student of Nursing Science Study Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Lecturer of the Nursing Science Study Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Lecturer of the Nursing Science Study Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



MOTTO

Barang siapa yang menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah memudahkan baginya jalan menuju surga

(HR. Muslim)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah *Subhanahu wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur", tak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shallahu'alahi wassallam* karena atas kehadirannya kita dapat terhindar dari kesesatan yang dapat menjauhkan kita dari sang khaliq.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi Tugas Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Keberhasilan dalam pembuatan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan beserta jajarannya.

3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh pendidikan di program S1 Keperawatan.
4. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata ajar skripsi
5. Ibu Rusni Masnina, S.Kp., MPH selaku pembimbing yang telah memberikan pengarahan, petunjuk dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ayah dan ibu tercinta serta saudara saya yang tersayang yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan semangat baik dalam bentuk moril dan materil.
7. Kepada seluruh teman-teman S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2017 kelas A yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan bantuan dan semangat yang begitu besar kepada penulis.

Manusia biasa tentu tidak luput dari kesalahan, walaupun telah berusaha dalam menyelesaikan penelitian ini penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan sehingga skripsi ini masih jauh dalam kata sempurna. Oleh karena itu kritikan serta saran diharapkan bagi penulis yang membangun agar menyempurnakan segala kekurangan.

Semoga skripsi ini berguna bagi pembaca dan bermanfaat serta mendapatkan ridho dari Allah Subhana wata'ala.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Samarinda, 06 Juli 2021

Peneliti

Afira Khofifah

17111024110005

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
INTISARI.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka.....	14
1. Konsumsi Buah dan Sayur.....	14
2. Pengertian Buah dan Sayur.....	16
3. Kandungan Buah dan Sayur.....	16

4. Manfaat Buah dan Sayur.....	17
5. Dampak Mengonsumsi Buah dan Sayur	19
6. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur.....	22
7. Pengetahuan	23
8. Konsep Mahasiswa	31
B. Penelitian Terkait.....	33
C. Kerangka Teori Penelitian	36
D. Kerangka Konsep Penelitian	38
E. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Definisi Operasional	44
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Uji Validitas dan Reabilitas	46
G. Teknik Pengumpulan Data.....	49
H. Teknik Analisis Data.....	50
I. Etika Penelitian	57
J. Jalannya Penelitian.....	59
K. Jadwal Penelitian	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. HASIL PENELITIAN	61
1. Gambaran Lokasi Penelitian	61
2. Hasil Analisis Data.....	62

B. PEMBAHASAN	69
1. Interpretasi Berdasarkan Karakteristik Responden	69
2. Analisis Univariat.....	74
3. Analisis Bivariat	77
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. KESIMPULAN	81
B. SARAN-SARAN	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel	43
Tabel 3.2 Definisi Operasional	44
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Kuesioner	48
Tabel 3.4 Jadwal Penelitian	60
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Program Studi.....	64
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin	65
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Usia	65
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Uang Saku	66
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	67
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur	67
Tabel 4.8 Hasil Analisis Bivariat.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori	38
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Peneliti
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar FFQ
- Lampiran 5 : Kartu Praga
- Lampiran 6 : Output Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
Pengetahuan Giz
- Lampiran 7 : Output Hasil analisa univariat karakteristik
- Lampiran 8 : Output Hasil analisis bivariat
- Lampiran 9 : Surat ijin studi pendahuluan
- Lampiran 10 : Surat ijin uji validitas
- Lampiran 11 : Surat ijin penelitian
- Lampiran 12 : Dokumentasi penlitian
- Lampiran 13 : Lembar Konsu
- Lampiran 14 : hasil uji turnitin