

**GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Di susun Oleh :

SELFANUS JACOB OHOINER

2215092

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Diajukan oleh

SELFANUS JACOB OHOINER

2215092

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
di Fakultas Kesehatan Unuversitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 23 September 2021

Mengesahkan:

Penguji,

Pembimbing




Tetra Saktika Adinugraha
M.Kep., Sp.Kep., MB
NPP. 2007-13-0011

Anif Adi Setiawan, M. Kep
NIDN. 0512078801

Ketua Program Studi Keperawatan (S-1)
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta




Dewi Utari, MNS
NPP: 2010-13-0033

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan sebagai penulis skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Selfanus Jacob Ohoiner
NPM : 2215092
Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Judul Skripsi : Gambaran Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiarism. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 27 Juli 2020



Selfanus Jacob Ohoiner

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta “.

Proposal ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Kuswanto Hardjo, dr.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dewi Utari, MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. .
3. Bapak Muhamat Nofiyanto, S. Kep., Ns., M. Kep,selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan skripsi penelitian ini.
4. Bapak Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep.,SP.Kep.,MB selaku dosen Penguji yang banyak memberikan bimbingan dan masukan dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan penelitian ini.
5. keluarga yang senantiasa memberikan semangat dukungan moral, spiritual serta materi sehingga memperlancar tersusunya skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan semangat sehingga memperlancar tersusunya skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mohon maaf atas keterbatasan dan kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Yogyakarta, 22 Mei 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
INTISARI	viii
ABSTRACT.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Perilaku kesehatan	6
a. Definisi	6
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan	6
c. Bentuk-bentuk perilaku kesehatan	7
2. Germas	8
1. Melakukan aktifitas fisik	8
2. Makan buah dan sayur.....	8
3. Tidak merokok	9
4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol	9
5. Melakukan cek kesehatan berkala	9
6. Menjaga kebersihan lingkungan.....	10
7. Menggunakan jamban	10
3. Buah dan sayur.....	10
a. Definisi.....	10
b. Manfaat konsumsi buah dan sayur.....	10
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur	13
d. Kebutuhan sayur dan buah pada remaja	13
e. Makanan yang sering dikonsumsi remaja.....	14
4. Remaja	14
a. Definsisi	14

b. Pertumbuhan dan perkembangan remaja	15
B. Kerangka teori.....	19
C. Pertanyaan penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional	23
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	24
G. Uji Validitas dan uji Reliabilitas.....	24
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data	24
I. Analisa Data.....	26
J. Etika Penelitian	26
K. Pelaksanaan Penelitian.....	27
1. Tahap persiapan penelitian	27
2. Tahap pelaksanaan penelitian	27
3. Tahap penyusunan laporan penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
1. Gambaran Lokasi Penelitian	30
2. Analisis Univariate.....	31
B. Pembahasan.....	34
1. Karakteristik responden	34
2. Jenis sayur yang dikonsumsi.....	36
3. Jenis buah yang dikonsumsi.....	37
4. Frekuensi konsumsi sayur.....	38
5. Frekuensi konsumsi buah.....	40
C. Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	24
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	25
Skema 3.1 Pemilihan Responden dan Pelaksanaan	44

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan	31
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Buah yang Dikonsumsi	32
Tabel 4.3 Distribusi Jenis Sayur yang Dikonsumsi	33
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur	33
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah	34

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

Lampiran 4 Jadwal Penelitian

Lampiran 5 Lembar Bimbingan

Lampiran 6 Lembar FFQ (Food Frequency) Semi Kuantatif Menurut Jenis Buah

Dan Sayur

Lampiran 7 Frequency Table

Lampiran 8 Hasil Plagiarisme

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

GAMBARAN PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

INTISARI

Selfanus Jacob Ohoiner¹, Muhammad Noviyanto²

Latar Belakang: Porsi mengkonsumsi buah dan sayur sebaiknya menempati porsi terbesar sekitar 60-70% dalam setiap menu makanan. Frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam seminggu, didapatkan satu responden konsumsi buah dalam seminggu 4 kali, dua responden 2 kali, dan satu reponden 1 kali. Konsumsi sayur dalam seminggu didapatkan satu reponden konsumsi sayur 10 kali, 1 responden empat kali, 2 reponden tiga kali dan 2 responden dua kali dalam seminggu.

Tujuan Penelitian: Diketahui gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Achmad Yani Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Pada penelitian ini populasi adalah mahasiswa keperawatan yang berjumlah 81 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *probability sampling* yaitu dengan teknik *Simple Random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 68 responden. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner.

Hasil Penelitian: Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah berumur 19 tahun sebanyak 55 orang (80,9%), jenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang (79,4%), berasal dari Jawa sebanyak 42 orang (61,8%), pendapatan orang tua \geq 2.400.000 sebanyak 51 orang (75%), status tempat tinggal kos/kontrakan sebanyak 44 orang (64,7%), dan perilaku teman sebaya suka mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 64 orang (94,1%). Jenis sayuran yang paling disukai oleh responden adalah kangkung sebanyak 61 orang (89,7%) dan wortel 58 (85,3%). Jenis buah yang paling banyak disukai oleh responden adalah buah jeruk sebanyak 61 orang (89,7%) serta apel dan mangga masing-masing sebanyak 54 orang (79,4%).

Kesimpulan: Frekuensi konsumsi sayur paling banyak adalah 2-4 hari perminggu sebanyak 32 orang (44,1%). Frekuensi konsumsi buah paling banyak adalah 1 hari perminggu sebanyak 33 orang (48,5%).

Kata Kunci: Pola konsumsi, buah dan sayur

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**DESCRIPTION OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION BEHAVIOR IN
NURSING STUDENTS UNIVERSITY OF GENERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

ABSTRACT

Selfanus Jacob Ohoiner ¹, Muhammad Noviyanto²

Background: *The portion of consuming fruit and vegetables should occupy the largest portion of around 60-70% in each food menu. The frequency of fruit and vegetable consumption in a week, one respondent consumed fruit 4 times a week, two respondents 2 times, and one respondent 1 time. Vegetable consumption in a week was obtained by one respondent consuming vegetables 10 times, 1 respondent four times, 2 respondents three times and 2 respondents twice a week.*

Objectives: *The description of fruit and vegetable consumption behavior among nursing students at Achmad Yani University, Yogyakarta.*

Method: *This study uses a descriptive design. In this study, the population was nursing students, totaling 81 people. The sampling technique was carried out by means of probability sampling, namely the Simple Random sampling technique with a total sample of 68 respondents. The instrument used in this research is a questionnaire.*

Result: *The characteristics of respondents in this study were 55 people (80.9%), female gender (79.4%), 42 people from Java (61.8%), parents' income > 2,400 .000 as many as 51 people (75%), the status of boarding houses/rented as many as 44 people (64.7%), and behavior of peers who like to consume fruits and vegetables as many as 64 people (94.1%). The types of vegetables most preferred by respondents were kale as many as 61 people (89.7%) and carrots 58 (85.3%). The type of fruit most preferred by respondents was citrus fruit as many as 61 people (89.7%) and apples and mangoes each as many as 54 people (79.4%).*

Conclusion: *The frequency of consumption of vegetables at most is 2-4 days per week as many as 32 people (44.1%). The frequency of consumption of fruit at most is 1 day per week as many as 33 people (48.5%).*

Key Word: *Consumption patterns, fruit and vegetables*

¹Student of Nursing Study Program Universitas Jenderal Ahcmad Yani Yogyakarta

²Lecture of Nursing Study Program Universitas Jenderal Ahcmad Yani Yogyakarta