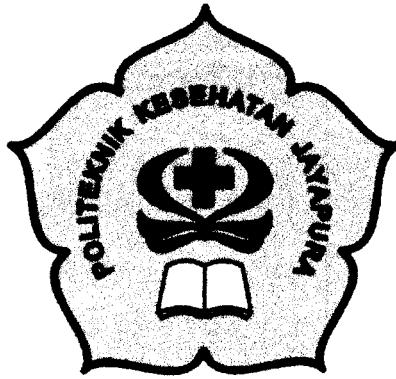


HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN, SIKAP DENGAN KONSUMSI SAYURAN DI
SMP YPPK KRISTUS RAJA DI JAYAPURA TAHUN 2014



Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai salah satu syarat
Menyelesaikan
Pendidikan Akhir Diploma III Gizi

ELEN SINANU
PO.71.32.2.11.15

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA
JURUSAN GIZI
TAHUN 2014

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL
HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN, SIKAP DENGAN
KONSUMSI SAYURAN DI SMP YPPK KRISTUS RAJA DI JAYAPURA
TAHUN 2014

OLEH
ELEN SINANU
PO.71.32.2.11.15

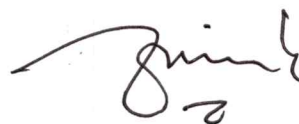
Telah Mendapat Persetujuan Untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah
Jayapura,.....Agustus 2014

Pembimbing I



Sri Iriyanti, SKM, M. Gizi
NIP.19760326200012 2 001

Pembimbing II



Since Kadiwaru, SKM
NIP.19680927 199203 2 013

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DENGAN
KONSUMSI SAYURAN DI SMP YPPK KRISTUS RAJA DI JAYAPURA
TAHUN 2014

OLEH
ELEN SINANU
PO.71.32.2.11.15

Telah di uji dan di pertahankan didepan Tim penguji
Pada tanggal Agustus 2014

Susunan Penguji

- | | | |
|----------------------------------|--|----------------------|
| 1. Sri Irianti, SKM,M.Gizi |  |(Pembimbing I) |
| 2. Since Kadiwaru, SKM |  |(Pembimbing II) |
| 3. Ir. Marlin P. Gultom, M.Kes |  |(Penguji I) |
| 4. Ratih Nurani Sumardi, SST,MPH |  |(Penguji II) |

Telah Diterima
Pada Tanggal Agustus 2014
Ketua Jurusan



I Rai Ngardita, SKM,M.Kes
NIP.196603151989031002

PERNYATAAN

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

Jayapura, Agustus 2014

Elen Sinanu

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS

Nama : Elen Sinanu
Tempat/tanggallahir : Manokwari, 07April 1993
Agama : Kristen Protestan
JenisKelamin : Perempuan

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD YPPK Gembala Baik : lulusan tahun 2005
2. SMP YPPK Santu Paulus : lulusan tahun 2008
3. SMA NEGERI 1 Jayapura : lulusan tahun 2011
4. Jurusan GIZI Poltek Jayapura : dari tahun 2011 - 2014

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, serta kesempatan kepada Penulis sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja Di Jayapura Tahun 2014". Dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menemukan banyak sekali hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Isak JH. Tukayo, SKp. M.Sc., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di institusi Politeknik Kesehatan Jayapura.
2. I Rai Ngardita, SKM,M.Kes, selaku Ketua urusan Gizi yang turut memberikan dorongan dan arahan dalam menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Sri Irianti, SKM,M.Gizi, selaku pembimbing I dalam penyusunan proposal ini yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan membantu dalam penyelesaian penyusunan proposal ini.
4. Since Kadiwaru, SKM, selaku pembimbing II dalam penyusunan proposal ini yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan membantu dalam penyelesaian penyusunan proposal ini.
5. Dosen penguji atas kritik dan saran.
6. Staf dosen dan rekan-rekan jurusan gizi angkatan 2011 khususnya Neng'Tria Neng'Anggun Neng'Anti, yang selalu memberi dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kepala sekolah SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data.
8. Orang tua tercinta yang selalu memberiku semangat dan mengiringi setiap langkahku dengan doa dan semua support yang sangat berarti bagiku.

9. Pacar saya Roni Andayo yang telah setia mendampingi dan mengerti selama menyelesaikan kuliah terimakasih atas dukungan dan doanya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Jayapura, Agustus 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	6
1. Penggolongan Sayuran	6
2. Dampak Kurang Mengonsumsi Sayur	7
3. Kecukupan Konsumsi Sayuran Yang Dianjurkan	8
4. Karakteristik	9
5. Pengetahuan	11
6. Sikap	12
B. Kerangka Konsep	13
1. Kerangka Teori	14
2. Kerangka Pikir	15
3. Hipotesis	15
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel, Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	17
E. Tahapan Penelitian	18
F. Data Penelitian	19
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
B. Hasil Penelitian	21
C. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	39

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

No	Hal
1. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	17
2. Distribusi Anak Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin	21
3. Distribusi Anak Remaja Berdasarkan Pendidikan Orang Tua.....	22
4. Distribusi Anak Remaja Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....	23
5. Distribusi Anak Remaja Menurut Pengetahuan	24
6. Pertanyaan Tentang Pengetahuan.....	25
7. Distribusi Anak Remaja Menurut Sikap	26
8. Pertanyaan Tentang Sikap.....	27
9. Distribusi Anak Remaja Menurut Konsumsi Sayuran.....	28
10. Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Sayuran.....	28
11. Hubungan Pendidikan Ayah dengan Konsumsi Sayuran.....	29
12. Hubungan Pendidikan Ibu dengan Konsumsi Sayuran.....	30
13. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayuran.....	31
14. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayuran.....	31

DAFTAR GAMBAR

No	Hal
1. Kerangka Teori	14
2. Kerangka Pikir	15

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian
2. Formulir Kuisisioner Data Karakteristik Anak Remaja
3. Formulir Kuisisioner Tentang Pengetahuan
4. Formulir Kuisisioner Tentang Sikap
5. Formulir Kuisisioner Tentang Konsumsi Sayuran
6. Master Tabel
7. Hasil Uji Chi-Square

INTISARI

HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN, SIKAP DENGAN KONSUMSI SAYURAN DI SMP YPPK KRISTUS RAJA DI JAYAPURA TAHUN 2014

Sayuran merupakan salah satu bahan makanan yang kaya akan sumber gizi penting. Sayuran berfungsi sebagai pelengkap hidangan yang diperoleh dengan harga relative murah dan terjangkau. Pengetahuan gizi memegang peranan yang penting dalam pemilihan dan penggunaan bahan makanan yang salah satunya dapat diperoleh melalui pendidikan gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap, dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2014, bertempat di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014 menggunakan Crossectional Study. Sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII sejumlah 80 anak remaja. Karakteristik diukur menggunakan kuisioner, pengetahuan diukur menggunakan kuisioner, sikap diukur menggunakan kuisioner, dan konsumsi sayuran diukur menggunakan kuisioner.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa anak remaja yang memiliki konsumsi sayuran baik dengan pengetahuan anak remaja baik sebanyak 24 orang (32,0%) dan rendah sebanyak 1 orang (20,0%). Anak remaja yang memiliki konsumsi sayuran baik dengan sikap anak remaja baik sebanyak 23 orang (32,4%) dan rendah 2 orang (22,0%). Dari hasil uji chi-square diperoleh nilai p 0,575 antara pengetahuan anak remaja dengan konsumsi sayuran. Sedangkan dari uji chi-square diperoleh nilai p 0,535 antara sikap anak remaja dengan konsumsi sayuran.

Kesimpulan pada penelitian ini : tidak terdapat hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap anak remaja dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014. Saran : lebih memperbanyak mengkonsumsi sayuran.

Daftar bacaan : 16 bacaan (2002-2009)

Kata kunci : Karakteristik, Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayuran.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk hidup memerlukan makanan untuk melangsungkan kehidupannya agar selalu sehat sehingga dapat melaksanakan berbagai kegiatan selama hidupnya. Oleh karena itu, dibutuhkan berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dan memilih makanan yang akan dikonsumsi karena akan berpengaruh terhadap kesehatan (Rahmawati, 2000 dalam Idafarida, 2007).

Sayuran merupakan salah satu bahan makanan yang kaya akan sumber gizi penting. Sayuran berfungsi sebagai pelengkap hidangan yang diperoleh dengan harga relative murah dan terjangkau. Pengetahuan gizi memegang peranan yang penting dalam pemilihan dan penggunaan bahan makanan yang salah satunya dapat diperoleh melalui pendidikan gizi.

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi sayuran. Apabila terjadi kekurangan dalam mengkonsumsi sayuran akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit (Sakarinda, 2008).

Selain itu, menurut (Ruwaidah, 2009 dalam Idafarida, 2007) kurangnya konsumsi sayuran dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, jerawat, kelebihan kolestrol darah dan kanker.

Sayur lebih banyak mengandung mineral dibandingkan dengan buah (Restianti, 2009 dalam Alirosidi & Eniksulistyowati, 2012). Secara nasional konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia pada tahun 2007 sekitar 79% dari anjuran. Dalam laporan Riskesdas tahun 2007, prevalensi penduduk Indonesia yang kurang mengkonsumsi sayur sebesar 93,6 %.

Kurang mengkonsumsi sayuran dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di

dalamnya. Hal ini akan berdampak pada kesehatan anak. Kekurangan sayur menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun. (Yuliarti, 2008 dalam Alirosidi & Eniksulistyowati, 2012).

Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan RI tahun 2007 ditemukan bahwa rata-rata 93,7% remaja di Indonesia berusia 10 – 24 tahun kurang konsumsi sayuran. Dalam RISKESDAS, penduduk dikategorikan kurang konsumsi sayuran jika konsumsi sayuran kurang dari 5 porsi/hari (WHO, 2003). Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Papua tahun 2008 ditemukan secara keseluruhan prevalensi kurang konsumsi sayuran di Provinsi Papua adalah sebesar 89,7%, kurang konsumsi sayur 3 kabupaten paling tinggi terdapat di kabupaten Pegunungan Bintang (99,4%), Paniai (99%), dan kabupaten Jayapura (97,2%) dan untuk golongan kelompok umur 10-14 (88,5%) kurang konsumsi sayuran.

Berbagai penelitian mengenai konsumsi sayuran menunjukkan bahwa kurang konsumsi sayuran dapat berisiko dalam memicu perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, PJK (Penyakit Jantung Koroner), diabetes, hipertensi dan kanker (WHO, 2003). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hung et al, 2004 dalam Bahria, 2009) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun (*Harvard-based Nurses' Health study and Health Professionals Follow-up Study*) menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengkonsumsi tinggi sayuran dapat menurunkan perkembangan penyakit kardiovaskuler.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayuran pada masyarakat. Penelitian yang dilakukan (Story, 2002 dalam Idafarida, 2007) ditemukan bahwa konsumsi sayuran pada masyarakat dapat dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu faktor individu (pengetahuan dan alasan seseorang mengonsumsi sayuran), faktor lingkungan sosial (keluarga dan teman sebaya), faktor lingkungan fisik dan faktor media massa (pemasaran).

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi individu yang dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kebutuhan fisiologis tubuh, body image, konsep diri, keyakinan/kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, perkembangan psikososial dan kesehatan individu. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari jumlah anggota keluarga, peran orang tua, teman sebaya, sosial budaya, nilai/norma, media massa, fast food (makanan cepat saji), food fads (mode makanan), pengetahuan gizi dan pengalaman individu (Worthington, 2000 dalam Idafarida, 2007).

Kenapa saya memilih anak SMP karena pada remaja mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan berbagai jenis, tetapi konsumsi sayur rendah. Pada masa remaja awal masih dapat dilakukan perubahan kebiasaan makan, terutama dalam hal mengkonsumsi sayur.

Kenapa saya memilih SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014 karena saya melihat dengan kelulusan 100% saya dapat mengetahui karakteristik, pengetahuan, dan sikap anak remaja dalam mengkonsumsi sayuran.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa anak remaja merupakan golongan yang rentan untuk mengidap penyakit-penyakit terutama penyakit-penyakit kronik di masa datang serta dengan melihat berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kurang mengkonsumsi sayuran. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap anak remaja tentang manfaat mengkonsumsi sayuran. Maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap tentang konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " apakah ada hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap dengan konsumsi sayurandi SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik jenis kelamin dan pendidikan orang tua (ayah dan ibu) di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- b. Mengetahui pengetahuan anak remaja tentang manfaat konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- c. Mengetahui sikap anak remaja dari konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- d. Mengetahui konsumsi sayuran siswa-siswi SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- e. Mengetahui hubungan antara karakteristik anak remaja dari konsumsi sayuran dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- f. Mengetahui hubungan antara pengetahuan anak remaja tentang manfaat konsumsi sayuran dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- g. Mengetahui hubungan antara sikap anak remaja dari konsumsi sayuran dengan konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran kepada pihak sekolah, sehingga dapat memberikan perhatian dan intervensi terhadap konsumsi sayur pada muridnya.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada responden akan pentingnya pengetahuan dan sikap untuk memperbaiki perilaku dalam mengkonsumsi sayuran.

3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan terkait perilaku konsumsi sayuran pada anak-anak di Indonesia serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan. Sebagai pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait masalah yang berkaitan dengan gizi masyarakat.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dasar Teori

Sayuran adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah ubi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetomo, 2004 dalam Idafarida, 2007).

1. Penggolongan sayuran

Menurut Astawan (2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat di makan, sayuran dibedakan menjadi:

1. Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk, dan bayam.
2. Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
3. Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun, dan tomat.
4. Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
5. Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
6. Sayuran ubi seperti kentang dan bawang.

Menurut Supriasa, dkk (2002), sayuran di golongan menjadi dua kelompok berdasarkan kandungan protein dan karbohidrat, yaitu:

1. Sayuran kelompok A

Mengandung sedikit sekali protein dan karbohidrat. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya. Sayuran yang termasuk kelompok ini adalah : baligo, daun bawang, daun kacang panjang, daun koro, daun labu siam, daun waluh, daun lobak, jamur segar, oyong (gambas), kangkung, ketimun, tomat, kecipir muda, kol, kembang kol, labu air, lobak, pepaya muda, pecay, rebung, sawi, seledri, selada, tauge, tebu terubuk, terong, dan cabe hijau besar.

2. Sayuran kelompok B

Dalam 1 satuan sayuran pada kelompok B mengandung 50 kalori, 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat. 1 satuan padana = 100 gram sayuran mentah (sayuran ditimbang bersih dan dipotong biasa seperti dirumah tangga) = 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan (sayuran ditakar setelah dimasak dan ditiriskan).

Sayuran yang termasuk kelompok ini adalah : bayam, biet, buncis, daun bluntas, daun ketela rambat, daun kecipir, daun leunca, daun lompong, daun melinjo, daun pakis, daun singkong, daun pepaya, jagung muda, jantung pisang, genjer, kacang panjang, kacang kapri, katuk, kucai, labu siam, labu waluh, nangka muda, pare, dan wortel.

2. Dampak kurang mengkonsumsi sayuran

Beberapa dampak apabila seseorang kurang mengkonsumsi sayuran menurut (Ruwaidah, 2007 dalam Idafarida, 2007), antara lain:

1. Meningkatkan kolestrol darah

Jika tubuh kurang konsumsi sayuran yang kaya akan serat, maka akan mengakibatkan tubuh kelebihan kolestrol darah, karena kandungan serat dalam sayuran mampu menjerat lemak dalam usus sehingga mencegah menyerap lemak oleh tubuh. Dengan demikian serat mengurangi kadar kolestrol dalam darah.

Serat tidak larut (*lignin*) dan serat larut (*pectin*, *β -glucans*) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolestrol sehingga menurunkan jumlah asam lemak didalam saluran pencernaan. Pengikat empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus *enterohepatic*, karena asam empedu yang disekresi keusus tidak ada diabsorpsi, tetapi terbuang kedalam feses.

2. Gangguan penglihatan/mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan lain-lain (Ruwaidah, 2007 dalam Idafarida, 2007).

Kandungan vitamin A dalam sayuran penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia didalam darah untuk membentuk redopsin yang membantu proses melihat (Almatsier, 2004).

3. Menurunkan kekebalan tubuh

Sayuran sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006 dalam Idafarida, 2007). Jika tubuh kekurangan asupan sayuran, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

3. Kecukupan konsumsi sayuran yang di anjurkan

Sejak tahun 1990, telah dicanangkan dalam *Dietery for American* bahwa rekomendasi minimal untuk mengonsumsi sayuran 3 porsi/hari. Menurut (WHO/FAO, 2003), yang di maksud dengan 1 porsi sayuran 1 mangkok sayuran segar atau $\frac{1}{2}$ sayuran masak. Konsumsi sayuran dianggap 'cukup' apabila asupan sayuran 3 porsi atau lebih per hari. Sedangkan yang dianggap 'kurang' apabila asupan sayurannya kurang dari 3 porsi sehari.

Di Indonesia, konsumsi sayuran yang dianjurkan yaitu sebanyak 100-200 gram atau $1 \frac{1}{2}$ - 2 mangkok sehari berupa sayuran dalam bentuk tercampur seperti sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna jingga (Almatsier, 2003).

Konsumsi sayuran harus cukup, tidak boleh kekurangan ataupun kelebihan dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Kekurangan sayuran dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi seperti vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat dan dibutuhkan tubuh. Sedangkan kelebihan sayuran dapat berakibat membebani kerja dan fungsi ginjal. Walaupun vitamin dan mineral diperlukan tubuh, tetapi jika ginjal tidak mampu mencerna akibat asupan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terkena gagal ginjal (Khomsan, 2003 dalam Idafarida, 2007).

4. Karakteristik

1. Definisi Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu (pardede, 2008 dalam Idafarida, 2007). Masa remaja merupakan jalan panjang antara periode kehidupan anak-anak menuju dewasa, yang berawal dari usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap perkembangan fisik, psikis, social, dan gizi (Arisman, 2008). Jadi masa remaja merupakan masa diantara anak-anak dan dewasa, dimana terjadi perkembangan dinamis pada fisik, emosional, social, dan gizi. Secara umum masa remaja dibagi tiga bagian yaitu sebagai berikut :

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

2. Masa remaja pertengahan (16-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan diri, dan membuat keputusan-keputusan yang ingin dicapai.

3. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Cirinya adalah keinginan untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa (Agustiani, 2006).

a. Karakteristik Menurut Jenis Kelamin

Menurut (Depkes, 2008), Jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan.

Banyak penelitian yang dilakukan yang menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan konsumsi pangan antara laki-laki dan perempuan. Menurut (Dewi, 1997 dalam Kusumaningsih, 2007), remaja laki-laki cenderung tidak menyukai makanan yang ringan atau tidak mengenyangkan.

Selain itu diketahui pula bahwa sumbangan makanan selingan terhadap total konsumsi ternyata cukup besar terutama terhadap perempuan. Makin aktif kegiatan fisik seseorang makin banyak energi yang diperlukannya. Tubuh yang besar memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan tubuh yang kecil, untuk melakukan kegiatan fisik yang sama. Makin berat pekerjaan seseorang, makin banyak energi yang diperlukan. Pada tingkat kegiatan fisik yang sama, wanita dengan ukuran tubuh yang lebih kecil umumnya memerlukan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan laki-laki (Sanjur, 1982 dalam Wulansary, 2009).

b. Karakteristik menurut pendidikan orang tua

Menurut (Notoatmodjo, 2003) pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecepatan seseorang secara intelektual dan emosional. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Sedangkan menurut (Depkes, 2008), pendidikan merupakan

tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang.

pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayuran dalam keluarga (Zulaeha, 2006 dalam Idafarida, 2007).

5. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang dilakukan berdasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama dan kemungkinan menjadi perilaku yang melekat pada seseorang dibandingkan jika tidak berdasarkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi (Khomsan, 2009 dalam Idafarida, 2007).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan :

Menurut (Sukanto, 2000 dalam Putriantini, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain :

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

2. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas.

3. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

4. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

5. Sosial ekonomi

Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat .

6. Sikap

a. Pengertian Sikap

Pengertian sikap dari sudut biologi adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2004 dalam Putriantini, 2010).

Menurut (Bloom, 1997 dalam Puriantini, 2010) sikap seseorang terdiri dari tiga bagian yaitu ranah kognitif, ranah efektif, ranah psikomotor. Dalam perkembangannya teori Bloom ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan (knowledge), praktek atau tindakan (practice). Sebelum mengadopsi sikap didalam diri seseorang terhadap suatu proses yang berurutan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Roger pada tahun 1997, yaitu :

1. Awareness (kesadaran), individu menyadari adanya stimulus.
2. Interest (tertarik), individu mulai tertarik pada stimulus.
3. Evalution (menimbang-nimbang), individu menimbang-nimbang baik dan tidak stimulus baginya.
4. Trial (mencoba), individu mulai mencoba perilaku baru.

5. Adaptation (adaptasi), sikap dan kesadaran terhadap stimulus.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap :

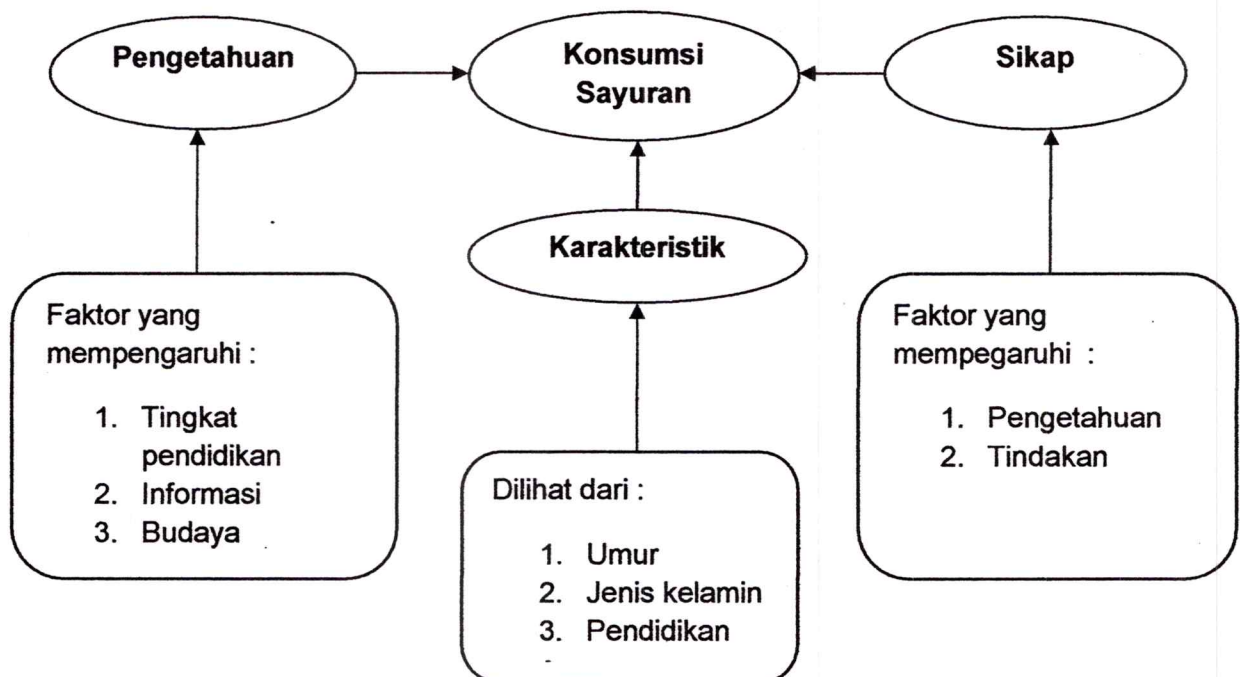
Menurut dalam bersikap seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- Faktor genetik atau *endogen*, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan sikap. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu , antara lain :
 - 1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap sikap yang spesifik, saling berbeda satu sama yang lainnya.
 - 2) Jenis kelamin, sikap pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.
 - 3) Sifat fisik, sikap individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
 - 4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
 - 5) Bakat pembawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan. Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi sikap.
- Faktor dari luar individu atau faktor eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya sikap individu antara lain:
 - 1) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan sikap.
 - 2) Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.

- 3) Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam sikap individu.
- 4) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap sikap adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas.
- 5) Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya sikap.

B. Kerangka Teori

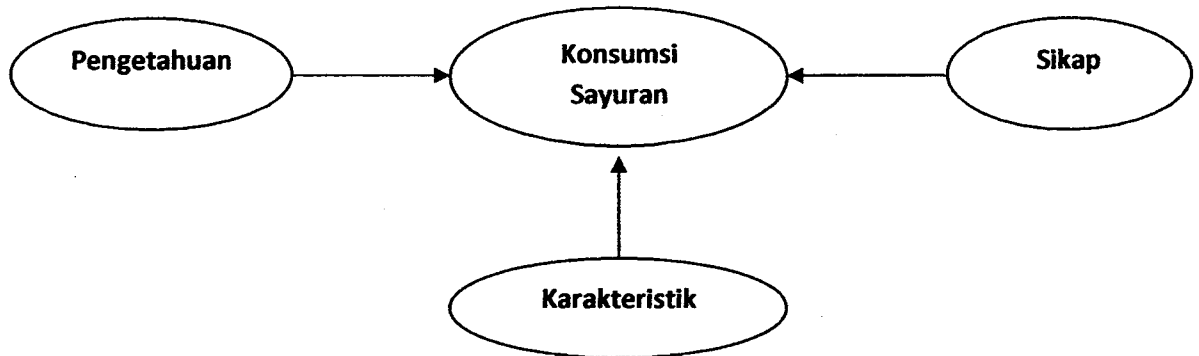
1. Kerangka Teori



Gambar 1. Bagian Kerangka Teori

(modifikasi dari Sukanto (2000), Sunaryo (2004))

2. Kerangka Pikir



Gambar 2. Kerangka Pikir

3. Hipotesis

1. H_0 : tidak ada hubungan antara karakteristik dengan konsumsi sayuran.
2. H_0 : tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayuran.
3. H_0 : tidak ada hubungan antara sikap dengan konsumsi sayuran.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan "*Crossectional Study*" yang artinya data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat diteliti pada waktu yang bersamaan.

B. Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2014, di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VIII dengan jumlah 90 orang di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling siswa-siswi kelas VIII, karena siswa-siswi kelas VIII mudah diajak komunikasi dan mudah mengerti tentang konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014. Sampel yang di dapat sebanyak 80 siswa.

Dengan kriteria sampel :

- a. Siswa-siswi kelas VIII di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.
- b. Dalam keadaan sehat
- c. Bersedia menjadi sampel dalam penelitian
- d. Hadir pada saat pengambilan data

D. Variabel, Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen (bebas) : - Karakteristik

- Pengetahuan

- Sikap

b. Variabel Dependen (terikat) : - konsumsi sayuran

2. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

No	Definisi Operasional	Kriteria Objektif	Skala
1.	Karakteristik: jenis kelamin anak remaja. Ciri yang membedakan responden yang satu dengan responden lain berdasarkan kartu pelajar siswa-siswi tersebut. Dengan menggunakan alat ukur kuisioner.	- Dikatakan jenis kelamin laki-laki bila dikartu pelajar tertulis jenis kelamin laki-laki, dan - Dikatakan jenis kelamin perempuan bila dikartu pelajar tertulis jenis kelamin perempuan.	Nominal
2.	Karakteristik : pendidikan ayah. Pendidikan formal terakhir yang dimiliki oleh ayah. Dengan menggunakan alat ukur kuisioner.	- Pendidikan tinggi : SMA keatas. - Pendidikan rendah : SMP kebawah.	Nominal
3.	Karakteristik : pendidikan ibu. Pendidikan formal terakhir yang dimiliki oleh ibu. Dengan menggunakan alat ukur kuisioner.	- Pendidikan tinggi : SMA keatas. - Pendidikan rendah : SMP kebawah.	Nominal
4.	Konsumsi : sayuran yang dikonsumsi oleh remaja, diketahui berdasarkan wawancara menggunakan	- Dikatakan konsumsi baik apabila ≥ 100 gr sehari. - Dikatakan konsumsi kurang apabila ≤ 100 gr	Ordinal

	metode RECALL.	sehari.	
5.	Pengetahuan : tingkat pemahaman remaja terhadap manfaat konsumsi sayuran yang dinilai berdasarkan wawancara menggunakan kuisisioner yang diukur berdasarkan skor jawaban terhadap pertanyaan.	-Dikatakan pengetahuan baik apabila skor $\geq 70\%$ jawaban benar. -Dikatakan pengetahuan kurang apabila skor $< 70\%$ jawaban benar.	Ordinal
6.	Sikap : tanggapan atau reaksi remaja terhadap pemberian sayur, dinilai dengan skor pada setiap jawaban, sebagai berikut : skor Sangat Setuju (SS) = 4, skor Setuju (S) = 3, skor (TS) = 2, skor (STS) = 1.	- Dikatakan sikap baik apabila skor $\geq 75\%$ jawaban kuisisioner benar. - Dikatakan sikap kurang apabila skor $< 75\%$ jawaban kuisisioner benar.	Ordinal

E. Tahapan Penelitian

1. Tahap Awal Penelitian

- Pembuatan surat pengambilan data dasar untuk studi pendahuluan.
- Pembuatan studi pendahuluan.
- Pembuatan kuisisioner.
- Pembuatan surat izin penelitian di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

2. Pelaksanaan

- Pengambilan data primer dengan wawancara langsung menggunakan kuisisioner.
- Pengambilan data sekunder yaitu jumlah siswa-siswi kelas VIII di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

3. Tahap Akhir Penelitian

- a. Menyusun laporan penelitian dalam bentuk tulisan.
- b. Konsultasi dengan pembimbing.
- c. Mengambil kesimpulan dan mempertanggung jawabkan dalam karya tulis ilmiah.
- d. Melakukan perbaikan sampai dengan pengumpulan karya tulis ilmiah.

F. Data Penelitian

1. Jenis Data

a. Data Primer yang diperoleh adalah :

1. Karakteristik :

Data yang diperoleh melalui wawancara kepada responden dengan menjawab kuisisioner.

2. Pengetahuan :

Data yang diperoleh dari tingkat pemahaman anak terhadap manfaat mengkonsumsi sayuran dengan menjawab kuisisioner.

3. Sikap :

Data yang diperoleh dari tanggapan anak terhadap pemberian sayuran dengan menjawab kuisisioner.

4. Konsumsi Sayuran :

Data yang diperoleh dari pengumpulan data menggunakan metode Food Recall 1x24 jam.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang diperoleh dari pihak sekolah yaitu data siswa-siswi SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014.

2. Pengumpulan Data

a. Karakteristik

Metode yang digunakan dalam pengambilan data karakteristik adalah menggunakan wawancara kepada responden dengan menjawab kuisisioner.

b. Pengetahuan

Metode yang digunakan dalam pengambilan data pengetahuan adalah dengan menjawab kuisisioner.

c. Sikap

Metode yang digunakan dalam pengambilan data sikap adalah dengan menjawab kuisisioner.

d. Konsumsi Sayuran

Metode yang digunakan dalam pengambilan data konsumsi sayuran dengan metode food recall.

3. Pengolahan Data

a. Data karakteristik yang diperoleh menggunakan kuisisioner kemudian akan diubah menjadi table.

b. Data pengetahuan yang diperoleh menggunakan kuisisioner kemudian akan diubah menjadi table.

c. Data sikap yang diperoleh menggunakan kuisisioner kemudian akan diubah menjadi table.

d. Data konsumsi sayuran yang diperoleh menggunakan metode recall kemudian akan diubah dalam bentuk metrics berdasarkan konversi ke dalam gram kemudian hasil diolah dalam bentuk table.

4. Analisa Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 16*. Adapun analisis data yang dilakukan untuk menguji Hipotesis dengan menggunakan uji chi-square.

5. Penyajian Data

Data yang sudah terkumpul dibuat table distribusi frekuensi dan dinarasikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014 berada di kecamatan Jayapura Utara tepatnya di Jln. Dr. Sam Ratulangi nomor 50. Sekolah ini mulai dibangun pada tahun 1986. Sekolah berada di daerah perkotaan, jarak ke pusat kota 1 km. Terletak pada lintasan otoda 3 km.

Sekolah ini mempunyai ruang belajar sebanyak 9 kelas yaitu kelas VII 3 kelas, VIII 3 kelas, IX 3 kelas. Tenaga guru 30 orang,

Jumlah populasi anak remaja kelas VIII sebanyak 90 orang, sampel dalam penelitian ini adalah total sampling siswa-siswi kelas VIII, tetapi yang hadir pada saat pengambilan data yaitu sebanyak 80 orang, karena 10 orang tersebut tidak hadir dengan keterangan sakit dan tanpa keterangan.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik

a. Jenis Kelamin Anak

Karakteristik anak remaja yang diambil dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan pendidikan orang tua (ayah dan ibu). Distribusi anak remaja berdasarkan kelompok jenis kelamin seperti pada tabel 4.1

Tabel 4.1

Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	n	%
1.	Laki-laki	33	41,2
2.	Perempuan	47	58,8
	Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa dari 80 anak remaja jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 58,8%, sedangkan laki-laki yaitu 41,2%. Distribusi anak remaja berdasarkan pendidikan ayah dapat dilihat pada tabel 4.2.

b. Pendidikan Orang Tua

Tabel 4.2

Distribusi Berdasarkan Pendidikan Orang Tua

No.	Pendidikan ayah	n	%	No.	Pendidikan Ibu	n	%
1.	SMA Tinggi	73	91,2	1.	SMA tinggi	70	87,5
2.	SMP rendah	7	8,8	2.	SMP rendah	10	12,5
	Jumlah	80	100		Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel diatas 4.2 diatas menunjukan bahwa dari 80 anak remaja pendidikan ayah yang paling banyak yaitu SMA tinggi sebanyak 91,2% sedangkan yang paling sedikit yaitu SMP rendah sebanyak 8,8%.

Berdasarkan tabel diatas 4.2 diatas menunjukan bahwa dari 80 anak remaja pendidikan ibu yang paling banyak yaitu SMA tinggi sebanyak 87,5% sedangkan yang paling sedikit yaitu SMP rendah sebanyak 12,5%.

c. Pekerjaan Orang Tua

Tabel 4.3

Distribusi Anak Remaja Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

No.	Pekerjaan Ayah	n	%	No.	Pekerjaan Ibu	n	%
1.	PNS	29	36,2	1.	PNS	29	36,3
2.	SWASTA	43	53,7	2.	SWASTA	14	17,5
3.	TNI/POLRI	8	10,1	3.	PNS	29	36,3
	Jumlah	80	100		Jumlah	80	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukan bahwa dari 80 anak remaja pekerjaan ayah yang paling banyak yaitu SWASTA sebanyak 53,7%, sedangkan yang paling sedikit yaitu TNI/POLRI sebanyak 10,1%.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukan bahwa dari 80 anak remaja pekerjaan ibu yang banyak yaitu PNS sebanyak 36,3%, sedangkan yang paling sedikit yaitu SWASTA sebanyak 17,5%

2. Pengetahuan Anak Remaja

Data pengetahuan anak remaja didapat dari kuisiner. Adapun pertanyaan pengetahuan anak remaja dikatakan baik bila $\geq 70\%$ jawaban benar dan kurang bila $< 70\%$.

Tabel 4.4.

Distribusi Anak Remaja Menurut Pengetahuan

Pengetahuan	Jumlah	
	n	%
Baik	75	93,7
Kurang	6	6,3
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2014.

Berdasarkan table 4.4 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 75 orang (93,7 %) dan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 6 orang (6,3%).

Tabel 4.5.
Pertanyaan tentang Pengetahuan

No.	Pertanyaan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1.	Kenapa kita harus makan sayur	69	86,2	11	13,7
2.	Sayur banyak mengandung	65	81,2	15	18,7
3.	Asupan sayuran yang mengandung serat, memberi kebaikan kepada kesehatan organ apa	56	70	24	30
4.	Apa manfaat dari vitamin A	64	80	16	20
5.	Zat gizi apa yang terkandung dalam sayuran	74	92,5	6	7,5
6.	Dibawah ini, makanan yang mengandung vitamin A terdapat pada	77	96,2	3	3,75
7.	Contoh sayuran yang termasuk dalam sayuran berdaun dibawah ini adalah	79	98,7	1	1,25
8.	Ciri-ciri dari sayuran yang sudah rusak dibawah ini adalah	76	95	4	5
9.	Apa akibatnya jika adik kurang mengkonsumsi sayuran	52	65	28	35
10.	Wortel, jagung, kacang hijau banyak mengandung vitamin	72	90	8	10
	JUMLAH RATA-RATA	68,4		11,6	

Berdasarkan hasil dari 10 pertanyaan diatas tentang pengetahuan anak remaja, rata-rata anak remaja menjawab dengan benar, tetapi pada pertanyaan jika kurang mengkonsumsi sayuran jawaban benar yaitu 52 orang (65%).

3. Sikap Anak Remaja

Data sikap anak remaja didapat dari kuisiner. Adapun pertanyaan sikap anak remaja dikatakan baik bila $\geq 75\%$ jawaban benar dan kurang apabila $< 75\%$.

Tabel 4.6 Distribusi anak menurut Sikap

Sikap	Jumlah	
	n	%
Baik	71	88,7
Kurang	9	11,3
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2014.

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki sikap yang baik 71 orang sebanyak 88,7% dan yang memiliki sikap yang kurang 9 orang sebanyak 11,3%.

Tabel 4.7 Pertanyaan tentang sikap

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Setujukah adik, dengan memakan sayuran dapat memperlancar buang air besar.	69	86,2	11	13,7
2	Setujukah adik, sayuran merupakan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi yang tidak dibutuhkan tubuh.	65	81,2	15	18,7
3	Setujukah adik, vitamin, mineral, serat merupakan zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.	56	70	24	30
4	Setujukah adik, mengkonsumsi wortel dapat mencegah kita dari gangguan penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh.	64	80	16	20
5	Setujukah adik, vitamin, mineral, serat banyak terdapat disayuran.	74	92,5	6	7,5
6	Setujukah adik, mengkonsumsi sayuran secara teratur tidak dapat mencegah tubuh dari penyakit.	77	96,2	3	3,75
7	Setujukah adik, manfaat dari mengkonsumsi sayuran sebagai sumber tenaga pembangun dan pengatur.	79	98,7	1	1,25
8	Setujukah adik, sayuran yang mengandung serat tidak memberikan kebaikan kepada kesehatan organ usus.	76	95	4	5
9	Setujukah adik, jenis sayuran yang mengkonsumsi setiap hari haruslah bermacam-macam.	52	65	28	35
10	Setujukah adik, makanan yang sehat adalah makanan yang banyak mengandung gizi yang seimbang seperti bayam, kangkung, sawi.	72	90	8	10
	JUMLAH RATA-RATA	68,4		11,6	

Berdasarkan hasil dari 10 pertanyaan diatas tentang sikap anak remaja, rata- rata anak remaja menjawab dengan benar, tetapi pada pertanyaan tentang sayuran yang di konsumsi setiap hari haruslah bermacam-macam jawaban benar yaitu 52 orang (65%).

4. Konsumsi Sayuran Anak Remaja

Data konsumsi sayuran anak remaja didapat dari recall makanan sehari. Adapun pertanyaan tingkat konsumsi sayuran anak remaja dikatakan baik bila ≥ 100 gr dan kurang apabila < 100 gr.

Tabel 4.8
Distribusi menurut Konsumsi Sayuran

Konsumsi	Jumlah	
	n	%
Baik	40	50,0
Kurang	40	50,0
Total	80	100

Sumber : Data Primer, 2014.

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki konsumsi sayuran yang baik sebanyak 40 orang (50,0%) dan yang memiliki konsumsi sayuran yang kurang sebanyak 40 orang (50,0%).

5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Sayuran

Tabel 4.9
Hubungan Jenis Kelamin Dengan Konsumsi Sayuran

Jenis Kelamin	Konsumsi Sayuran				Total		P Value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Laki – laki	17	51,5	16	48,5	33	100,0	0.820
Perempuan	23	48,9	24	51,1	47	100,0	
Total	40	50,0	40	50,0	80,0	100,0	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan table 4.9 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki konsumsi sayuran baik sebanyak 17 orang (51,1%), dan jenis kelamin yang memiliki konsumsi sayuran yang kurang yaitu perempuan sebanyak 23 orang (48,9%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.820$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayuran.

6. Hubungan Pendidikan Ayah dengan Konsumsi Sayuran

Tabel 4.10
Hubungan Pendidikan Ayah dengan Konsumsi Sayuran

Pendidikan Ayah	Konsumsi Sayuran				Total		P VALUE
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
SMA keatas	38	52,1	35	47,9	73	100	0.432
SMP kebawah	2	28,6	5	71,4	7	100	
Total	40	50,0	40	50,0	80	100	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan table 4.10 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki konsumsi sayuran baik sebanyak 38 orang (52,1%), dan pendidikan ayah yang memiliki konsumsi sayuran kurang yaitu SMA keatas sebanyak 2 orang (28,6%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.432$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ayah dengan konsumsi sayuran.

7. Hubungan Pendidikan Ibu dengan Konsumsi Sayuran

Tabel 4.11
Hubungan Pendidikan Ibu dengan Konsumsi Sayuran

Pendidikan Ibu	Konsumsi Sayuran				Total		P VALUE
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
SMA keatas	36	51,4	34	48,6	70	100	0.499
SMP kebawah	4	40,0	6	60,0	10	100	
Total	40,0	50,0	40,0	50,0	80	100	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan table 4.11 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki tingkat konsumsi sayuran baik sebanyak 36 orang (51,4%), dan pendidikan ibu yang memiliki konsumsi sayuran kurang yaitu SMA keatas sebanyak 4 orang (40,0%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.499$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ayah dengan konsumsi sayuran.

8. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayuran

Tabel 4.12

Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayuran

SPengetahuan Anak Remaja	Konsumsi Sayuran				Total		P VALUE
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	36	48,0	39	52,0	75	100	0.359
Kurang	4	80,0	1	20,0	5	100	
Total	40	50,0	40	50,0	80	100	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 4.12 diatas menunjukkan bahwa anak remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan konsumsi sayuran sebanyak 36 orang (48,0%), dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (50,0%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.359$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayuran.

9. Hubungan Sikap dengan dengan Konsumsi Sayuran

Tabel 4.13

Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayuran

Sikap Anak Remaja	Konsumsi Sayuran				Total		P VALUE
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	35	49,3	36	50,7	71	100	1.000
Kurang	5	55,6	4	44,4	9	100	
Total	40	50,0	40	50,0	80	100	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 4.13 diatas menunjukan bahwa anak remaja yang memiliki sikap baik dengan konsumsi sayuran sebanyak 35 orang (49,3%), dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (55,6%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 1.000$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara sikap dengan konsumsi sayuran.

B. Pembahasan

1. Karakteristik

a. Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan kebawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks menurut (Worthington, 2000 dalam Idafarida, 2007).

Untuk golongan remaja, kebutuhan gizinya harus lebih diperhatikan karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan sehingga kecukupan gizinya harus tercukupi agar mencapai pertumbuhan optimal dan sebagai upaya pencegahan timbulnya berbagai penyakit di masa yang akan datang (Wulansari, 2009 dalam Idafarida, 2007). Kebutuhan remaja terkait konsumsi sayuran sangat penting sebagai sumber vitamin sebagai penetral kadar kolesterol darah terutama yang berasal dari lemak hewani, dengan mengkonsumsi sayur, kadar kolesterol dapat terkontrol. Oleh karena itu, semua golongan umur membutuhkan konsumsi sayur dalam jumlah yang cukup khususnya remaja.

Dalam penelitian (Moore, 1997 dalam Idafarida, 2007) bahwa usia remaja lebih sering bertumpu pada makanan *fast food* yang mempunyai menu terbatas dan sering menekankan pada makanan tinggi kalori,

lemak, dan natrium sehingga sedikit sekali mengkonsumsi sayur. Semakin dewasa umur seseorang cenderung mengkonsumsi sayur lebih banyak, terutama pada golongan lanjut usia.

Dalam penelitian (Rita, 2002 dalam Idafarida, 2007), ditemukan bahwa umur berpengaruh terhadap kecepatan seseorang untuk menerima dan merespon informasi yang diterima dan merupakan salah satu faktor yang berhubungan preferensi/kesukaan terhadap konsumsi pangan, termasuk terkait perilaku konsumsi sayur.

b. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis Kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan (Worthington, 2000 dalam Idafarida, 2007).

Dari penelitian ini diketahui bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak (58,8%) dibanding laki-laki lebih sedikit (41,2%).

C. Pendidikan Orang Tua

Menurut (Notoatmodjo, 2003) pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecepatan seseorang secara intelektual dan emosional. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dalam keluarga (Zulaeha, 2006 dalam Idafarida, 2007).

Dalam penelitian (Zenk, 2005 dalam Idafarida, 2007) ditemukan bahwa pendidikan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku

konsumsi sayuran, yaitu seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung akan mengkonsumsi sayur yang lebih banyak.

Dari penelitian ini diketahui bahwa tingkat pendidikan ayah yang paling banyak yaitu SMA keatas sebanyak 91,2% sedangkan yang paling sedikit yaitu SMP kebawah sebanyak 8,8% sedangkan tingkat pendidikan ibu yang paling banyak yaitu SMA sebanyak 87,5% sedangkan yang paling sedikit yaitu SMP kebawah sebanyak 12,5%.

d. Pekerjaan Orang Tua

Menurut (Depkes, 2008), pekerjaan adalah kegiatan yang menggunakan waktu terbanyak responden atau yang memberikan penghasilan terbesar, sedangkan menurut (Bahria, 2009), pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan.

Selain itu, pekerjaan dapat berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji. Jenis pekerjaan yang dilakukan dapat menggambarkan dan mempengaruhi besar-kecilnya imbalan yang diperoleh. Keluarga yang memiliki pendapatan tinggi biasanya mempunyai akses dan daya jangkauan cukup dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan sebaliknya (Zulaeha, 1999 dalam Idafarida, 2007).

Dalam penelitian (Rita, 2002 dalam Idafarida, 2007), ditemukan bahwa pekerjaan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu, karena jenis pekerjaan akan berpengaruh langsung terhadap jumlah pendapatan yang akan diterima oleh seseorang.

Namun, dalam penelitian (Wulansari, 2009 dalam Idafarida, 2007), ditemukan bahwa pekerjaan tidak berhubungan secara signifikan

dengan perilaku konsumsi sayur individu. Hal ini berarti konsumsi sayur tidak terlalu berpengaruh oleh status pekerjaan.

e. Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsumsi Sayuran

Jenis Kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis Kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan (Worthington, 2000 dalam Idafarida, 2007).

Dari penelitian ini anak remaja yang memiliki tingkat konsumsi sayuran baik sebanyak 17 orang (51,5%), dan jenis kelamin yang memiliki tingkat konsumsi sayuran yaitu perempuan sebanyak 23 orang (48,9%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.820$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat konsumsi sayuran.

f. Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Konsumsi Sayuran

Menurut (Notoatmodjo, 2003) pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecapatan seseorang secara intelektual dan emosional. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dalam keluarga (Zulaeha, 2006 dalam Idafarida, 2007).

Dari penelitian ini anak remaja yang memiliki tingkat konsumsi sayuran baik sebanyak 38 orang (52,1%), dan pendidikan ayah yang memiliki tingkat konsumsi sayuran

rendah yaitu SMA keatas sebanyak 2 orang (28,6%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.432$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ayah dengan tingkat konsumsi sayuran. Sedangkan anak remaja yang memiliki tingkat konsumsi sayuran baik sebanyak 36 orang (51,4%), dan pendidikan ibu yang memiliki tingkat konsumsi sayuran rendah yaitu SMA keatas sebanyak 4 orang (40,0%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 0.499$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan tingkat konsumsi sayuran.

g. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Sayuran

Pengetahuan adalah domain sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang dilakukan berdasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama dan kemungkinan menjadi perilaku yang melekat pada seseorang dibandingkan jika tidak berdasarkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizinya tercukupi (Khomsan, 2009 dalam Idafarida, 2007).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk mengetahui kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititikberatkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi sayur.

Dari penelitian ini anak remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan tingkat konsumsi sayuran sebanyak 36 orang (48,0%), dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (80,0%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p =$

0.359 ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayuran.

h. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayuran

Sikap adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, misalnya manusia. Sikap manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, mengkonsumsi makanan dan lain-lain. Bahkan kegiatan internal (*internal activity*) seperti berpikir, persepsi, dan emosi juga merupakan sikap manusia. Dapat disimpulkan bahwa sikap adalah berbagai hal yang dikerjakan oleh organisme, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung.

Dari penelitian ini anak remaja yang memiliki sikap baik dengan tingkat konsumsi sayuran sebanyak 35 orang (49,3%), dan memiliki pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (55,6%). Berdasarkan hasil uji Chi-square menunjukkan nilai $p = 1.000$ ($p > 0,05$). H_0 ditolak ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara sikap dengan tingkat konsumsi sayuran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian ini diperoleh karakteristik jenis kelamin anak remaja yaitu laki-laki sebanyak (41,2%) dan perempuan sebanyak (58,8%), tingkat pendidikan ayah yaitu SMA keatas (91,2%), pendidikan ibu yaitu SMA keatas (87,5%).
2. Dari hasil penelitian ini diperoleh pengetahuan anak remaja tentang konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura baik yaitu sebanyak 75 orang (93,7%) dan kurang yaitu sebanyak 6 orang (6,3%).
3. Sikap anak remaja tentang konsumsi sayuran di SMP YPPK Kristus Raja di Jayapura Tahun 2014 baik yaitu sebanyak 71 orang (88,7%) dan kurang yaitu sebanyak 9 orang (11,3%).
4. Anak remaja yang memiliki tingkat konsumsi sayuran baik sebanyak 40 orang (50,0%) dan yang kurang yaitu sebanyak 40 orang (50,0%).
5. Karakteristik
 - a. Dari hasil penelitian ini diperoleh tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayuran anak remaja di dapat nilai $p = 0.820 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayuran.
 - b. Hasil uji Chi-square antara pendidikan ayah dengan konsumsi sayuran anak remaja didapat nilai $p = 0.432 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara pendidikan ayah dengan konsumsi sayuran.
 - c. Hasil uji Chi-square antara pendidikan ibu dengan konsumsi sayuran anak remaja didapat nilai $p = 0.499 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan konsumsi sayuran.
6. Dari hasil penelitian ini diperoleh tidak ada hubungan antara pengetahuan anak remaja dengan konsumsi sayuran didapat nilai $p = 0.359 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi sayuran.

7. Dari hasil penelitian ini diperoleh tidak ada hubungan antara sikap anak remaja dengan konsumsi sayuran didapat nilai $p = 1.000 > 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yaitu tidak ada hubungan antara sikap dengan konsumsi sayuran.

B. Saran

1. Kepada Pihak sekolah untuk lebih memberitahukan pentingnya mengkonsumsi sayuran.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman bagi peneliti lanjut agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang mengenai hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap, dengan konsumsi sayuran.
3. Kepada anak remaja agar lebih memperbanyak makan sayuran kurang lebih 2x sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. (2006). Psikologi Perkembangan Refika Aditama. Bandung.
- Alirosidi & Eniksulistyowati. (2012). *Peran Pendidikan dan Pekerjaan Ibu dalam Mengonsumsi Sayur Anak Prasekolah*. Jurnal. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Almatsier, Sunita. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2008). Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Astawan, Made. (2008). Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran. Jakarta: Dian Rakyat.
- Bahria. (2009). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Tahun 2009. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia Tahun 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Idafarida. (2007). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayuran pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Kusumaningsih Iw. (2007). *Kebiasaan Sarapan pada Remaja SMA di Kota Bogor dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Skripsi. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Notoatmodjo, Sukidjo. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putriantini. (2010). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Sakarinda, Titi. (2008). Terapi Jus Buah dan Sayur. Jakarta: Puspa Swara.
- Supariasa, I Dewa, dkk. (2002). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Sorayafarisa. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Masa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Depok.
- Wulansary, Natalia D. (2009). *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA*. Skripsi. Universitas Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- WHO. (2003). Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. Ann Nutr Metab.

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 1413/II/2014

Perihal : Surat Melakukan Penelitian

Yang bertandatangan dibawah ini :

N a m a : Adoremus Leta, BA

Jabatan : Kepala Sekolah

Unit kerja : SMP YPPK Kristus Raja

Menerangkan bahwa :

Nama : Elen Sinanu

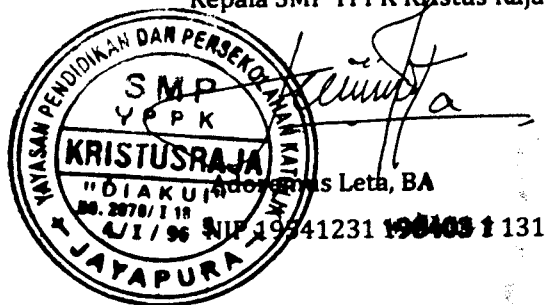
NIM : PO.71.32.2.11.15

Yang bersangkutan untuk kepentingan pembuatan Karya Tulis Ilmiah telah melakukan penelitian di SMP YPPK Kristus Raja Jayapura dengan judul KTI "Hubungan Karakteristik, Pengetahuan dan Sikap dengan Konsumsi Sayuran anak Remaja di SMP YPPK Kristus Raja Jayapura".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk diketahui

Jayapura, 16 Juli 2014

Kepala SMP YPPK Kristus Raja



Kuisisioner

HUBUNGAN KARAKTERISTIK PENGETAHUAN, SIKAP DENGAN KONSUMSI SAYURAN DI SMP YPPK KRISTUS RAJA DI JAYAPURA

Identitas :

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pendidikan terakhir orang tua :

Kelas :

Pekerjaan orang tua :

A. Pengetahuan tentang mengkonsumsi sayuran

Berilah tanda silang (x) huruf a, b, atau c pada jawaban yang paling benar!

1. Kenapa kita harus makan sayur ?
 - a. Sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur
 - b. Untuk menjaga kesehatan
 - c. Dapat mengeyangkan perut
2. Sayur banyak mengandung ?
 - a. Vitamin
 - b. Protein
 - c. Karbohidrat
3. Asupan sayuran yang mengandung serat, memberi kebaikan kepada kesehatan organ apa ?
 - a. Mata
 - b. Usus
 - c. Jantung
4. Apa manfaat dari vitamin A ?
 - a. Makanan bergizi, mengandung serat, mencegah sariawan
 - b. Kekebalan tubuh, anti kanker, mengeyangkan perut
 - c. Kesehatan mata, pertumbuhan jaringan tubuh, kekebalan tubuh
5. Zat gizi apa yang terkandung dalam sayuran ?
 - a. Karbohidrat
 - b. Vitamin, mineral, serat
 - c. Lemak
6. Dibawah ini, makanan yang mengandung vitamin A terdapat pada ?
 - a. tauge
 - b. Kangkung
 - c. wortel
7. Contoh sayuran yang termasuk dalam sayuran berdaun dibawah ini adalah ?
 - a. Wortel
 - b. tomat
 - c. kangkung

8. Ciri-ciri dari sayuran yang sudah rusak dibawah ini adalah ?
 - a. Berlubang-lubang
 - b. Terlihat segar
 - c. Daunnya tidak berwarna kuning
9. Apa akibatnya jika adik kurang mengkonsumsi sayuran ?
 - a. Mudah skit, pertumbuhan terhambat, cepat tua
 - b. Mudah lapar, rambut rontok, tidak bersemangat
 - c. Mudah lapar, bodoh, cepat tua
10. Wortel, jagung, kacang hijau banyak mengandung vitamin ?
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin D

B. Perilaku adik tentang mengkonsumsi sayuran

Berilah tanda check (✓) untuk jawaban yang benar pada kotak yang disediakan

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Uraian Pertanyaan	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Setujukah adik, dengan memakan sayuran dapat memperlancar buang air besar.				
2.	Setujukah adik, sayuran merupakan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi yang tidak dibutuhkan tubuh.				
3.	Setujukah adik, vitamin, mineral, serat merupakan zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.				
4.	Setujukah adik, mengkonsumsi wortel dapat mencegah kita dari gangguan penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh.				
5.	Setujukah adik, vitamin, mineral, serat banyak terdapat disayuran.				
6.	Setujukah adik, mengkonsumsi sayuran secara teratur tidak dapat mencegah tubuh dari penyakit.				
7.	Setujukah adik, manfaat dari mengkonsumsi sayuran sebagai sumber tenaga pembangun dan pengatur.				
8.	Setujukah adik, sayuran yang mengandung serat tidak memberikan kebaikan kepada kesehatan organ usus.				
9.	Setujukah adik, jenis sayuran yang mengkonsumsi setiap hari haruslah bermacam-macam.				
10.	Setujukah adik, makanan yang sehat adalah makanan yang banyak mengandung gizi yang seimbang seperti bayam, kangkung, sawi.				

FORMULIR RECALL 24 JAM

Nama =

Umur =

TB =

BB =

waktu	Menu	Bahan	Berat	Penukar	URT	Energi	Protein	Besi
Pagi								
Snack								
Siang								
Snack								
Malam								

No	Nama	Jenis Kelamin	Ayah		Ibu		Pengetahuan		Sikap		Konsumsi Sayuran	
			Pendidikan	Pekerjaan	Pendidikan	Pekerjaan	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Abdul S. Alkatiri	L	SMA	SWASTA	SD	IRT	80	Baik	39	Baik	100	Baik
2	Adrian V.S. Larvaku	L	SMA	TNI/POLRI	SMA	PNS	70	Baik	34	Baik	100	Baik
3	Anna Lamere	P	SMA	SWASTA	D-III	PNS	90	Baik	33	Baik	100	Baik
4	Dita L. Parari	P	SD	SWASTA	SMP	IRT	100	Baik	27	Kurang	150	Baik
5	Dominikus P.E. Lanl	L	SMA	SWASTA	SMA	SWASTA	80	Baik	36	Baik	100	Baik
6	Edwin Steve Sawaki	L	SMA	SWASTA	SMA	PNS	90	Baik	30	Baik	200	Baik
7	Estepanus P.W.T. Dedaida	L	SMA	TNI/POLRI	SMA	IRT	100	Baik	33	Baik	150	Baik
8	Gulihina A. Palendeng	P	S3	SWASTA	S1	IRT	100	Baik	33	Baik	50	Kurang
9	Ignatius J. Faldiban	L	SMA	SWASTA	SMA	IRT	90	Baik	30	Baik	50	Kurang
10	Koko H. Slep	L	SMA	PNS	SMA	IRT	90	Baik	33	Baik	0	Kurang
11	Ledy C. Butar-butur	P	SMA	SWASTA	SMA	PNS	90	Baik	35	Baik	150	Baik
12	Margareth A. Manglelep	P	SMA	SWASTA	SMA	SWASTA	90	Baik	34	Baik	100	Baik
13	Maria Stefa Iyal	P	S2	SWASTA	S1	PNS	80	Baik	26	Kurang	50	Kurang
14	Martha A.D. Ondofo	P	SMA	PNS	D-III	PNS	90	Baik	34	Baik	50	Kurang
15	Markus C.Savery	L	S1	PNS	S1	PNS	90	Baik	34	Baik	100	Baik
16	Merlin Weilerubun	P	S1	TNI/POLRI	SMA	PNS	80	Baik	30	Baik	150	Baik
17	Michèle V.S. Baunik	P	S1	SWASTA	S1	PNS	100	Baik	26	Kurang	100	Baik
18	Nickson Kagaya	L	SMA	SWASTA	S1	SWASTA	20	Kurang	23	Kurang	75	Kurang
19	Ogenes N. Kiman	L	SMP	SWASTA	SD	IRT	90	Baik	30	Baik	50	Kurang
20	Ria Natalia Waiel	P	SMP	SWASTA	SMA	IRT	90	Baik	33	Baik	75	Kurang
21	Richardson S. Waromi	L	S1	PNS	SMA	IRT	100	Baik	33	Baik	150	Baik
22	Rosalina Isaba	P	S1	PNS	SMP	IRT	100	Baik	34	Baik	100	Baik
23	Rulof B. Tallane	L	SMA	PNS	S1	IRT	100	Baik	33	Baik	20	Kurang
24	Stela S. Audaral	P	SMP	SWASTA	SMP	IRT	90	Baik	29	Kurang	0	Kurang
25	Valdy A.I. Supriadi	L	S1	SWASTA	S2	SWASTA	50	Kurang	28	Kurang	150	Baik
26	Wasti E.O. Kbarek	P	SMA	SWASTA	SMA	PNS	80	Baik	38	Baik	50	Kurang
27	Yoel S. Malida	L	S1	PNS	S1	IRT	60	Kurang	27	Kurang	100	Baik
28	Yudita Veronika Paniki	P	SMA	SWASTA	SMA	IRT	50	Kurang	31	Baik	110	Baik
29	Yulita Padarun	P	SMA	SWASTA	SMA	IRT	70	Baik	31	Baik	0	Kurang
30	Edwina Gabriela T. Mustamu	P	S1	PNS	S1	IRT	90	Baik	37	Baik	20	Kurang
31	Erens Septiranda Boro	L	SMA	SWASTA	S1	PNS	100	Baik	38	Baik	75	Kurang
32	Gravelya A. Rentaliy	P	S1	SWASTA	SMA	SWASTA	80	Baik	30	Baik	20	Kurang
33	Hendrawan Kusuma S.	L	SMA	SWASTA	SMA	PNS	90	Baik	37	Baik	20	Kurang
34	Irwanto K.Y. Djebandu	L	S2	PNS	S2	PNS	100	Baik	34	Baik	0	Kurang
35	Isodoris A.R. Fernandes	L	SMA	TNI/POLRI	SMA	IRT	90	Baik	33	Baik	0	Kurang
36	Kevin C. Alpasa	L	S1	PNS	S1	PNS	90	Baik	33	Baik	20	Kurang
37	Mirni Dorkas W. Kaay	P	SMA	SWASTA	SMA	PNS	90	Baik	30	Baik	50	Kurang
38	Napoleon Kararbo	L	SMA	PNS	SMA	IRT	100	Baik	30	Baik	0	Kurang
39	Niken C. Ronauil	P	SMA	PNS	S1	PNS	100	Baik	33	Baik	20	Kurang
40	Novita C. Nicky	P	SMP	SWASTA	SMP	IRT	90	Baik	39	Baik	100	Baik
41	Adriando Jose Lingga	L	SMA	SWASTA	SMA	IRT	90	Baik	32	Baik	100	Baik

42	Definta Theling	P	SMA	SWASTA	SMA	IRT	90	Baik	33	Baik	100	Baik
43	Paskalina S. A. Hulk	P	S2	PNS	S1	IRT	90	Baik	32	Baik	20	Kurang
44	Patricia Yulanda Itay	P	SMP	SWASTA	SMP	IRT	80	Baik	30	Baik	75	Kurang
45	Perenyo Yesianda	L	S1	PNS	S1	PNS	100	Baik	29	Kurang	150	Baik
46	Puri Julianti	P	SMA	PNS	SMA	IRT	90	Baik	31	Baik	100	Baik
47	Rivaldo V. Feneruma	L	SD	SWASTA	SMK	IRT	80	Baik	31	Baik	50	Kurang
48	Rosalina Beatris Frabun	P	S1	PNS	SMA	IRT	70	Baik	33	Baik	100	Baik
49	Ruckelth Rumasey	L	SMA	PNS	SMA	PNS	60	Kurang	35	Baik	100	Baik
50	Ruth Nadia Wanlimbo	P	S1	PNS	S1	PNS	90	Baik	33	Baik	150	Baik
51	Sisilia Agapa	P	S1	SWASTA	S1	PNS	70	Baik	31	Baik	200	Baik
52	Snitzly Elizabeth Tanzil	P	SMA	SWASTA	SMA	SWASTA	90	Baik	32	Baik	50	Kurang
53	Stevanus R. Kakyarmabin	L	S1	PNS	SMA	IRT	80	Baik	32	Baik	50	Kurang
54	Tetudebyl E. A. Anou	L	SMA	SWASTA	SMA	IRT	90	Baik	31	Baik	20	Kurang
55	Vincensia M. S. Lebuan	P	SMA	SWASTA	SMA	SWASTA	90	Baik	29	Kurang	50	Kurang
56	Viona Sharon P. Rambat	P	SMA	PNS	SMA	PNS	100	Baik	30	Baik	150	Baik
57	Wiranti U. W. Bhayangkara	P	SMA	TNI/POLRI	SMA	IRT	80	Baik	31	Baik	100	Baik
58	Yathiwo Sellina Pigome	P	SMA	SWASTA	SMP	IRT	90	Baik	31	Baik	50	Kurang
59	Yeheskiel Oswal K. Dimara	L	SMA	SWASTA	SMA	SWASTA	90	Baik	33	Baik	100	Baik
60	Yulli Marthen Wantik	L	S1	SWASTA	S1	PNS	80	Baik	32	Baik	100	Baik
61	Agustina Walli	P	S1	TNI/POLRI	SMA	SWASTA	80	Baik	32	Baik	110	Baik
62	Alvi Immanuel Reimas	L	SMA	PNS	D-III	PNS	90	Baik	35	Baik	100	Baik
63	Andi Gayus T. Partundean	L	S1	SWASTA	D-III	PNS	90	Baik	34	Baik	100	Baik
64	Daniella Llem	P	SMP	SWASTA	SMP	SWASTA	80	Baik	33	Baik	50	Kurang
65	Ester Hendrika Kaisopo	P	SMA	SWASTA	S1	IRT	90	Baik	37	Baik	100	Baik
66	Fendy Salampesy	L	SMA	PNS	SMA	PNS	80	Baik	30	Baik	100	Baik
67	Gatty Tuasela	P	S1	SWASTA	D-III	PNS	90	Baik	34	Baik	40	Kurang
68	Ika Kendek	P	SMA	SWASTA	SMA	IRT	90	Baik	35	Baik	20	Kurang
69	Juni Lolopayung	P	S1	PNS	S1	SWASTA	100	Baik	38	Baik	100	Baik
70	Lusen P. Yalak	L	SMA	SWASTA	SMA	IRT	100	Baik	32	Baik	50	Kurang
71	Rebecca Greclieva Rumbalsano	P	S1	PNS	D-III	SWASTA	90	Baik	39	Baik	20	Kurang
72	Sapna Lolopayung	P	S1	PNS	S1	PNS	90	Baik	37	Baik	20	Kurang
73	Tina Mofu	P	SMA	TNI/POLRI	SMP	IRT	70	Baik	35	Baik	50	Kurang
74	Tina Nian	P	SMA	PNS	SMA	IRT	70	Baik	33	Baik	100	Baik
75	Vanessa Ester Ursia	P	SMA	PNS	SMA	SWASTA	90	Baik	33	Baik	75	Kurang
76	Vhina Reinjani Sagala	P	SMA	SWASTA	SMA	IRT	80	Baik	34	Baik	50	Kurang
77	Vitha Joy Suebu	P	SMA	SWASTA	SMA	PNS	80	Baik	33	Baik	100	Baik
78	Windy Ritonga	P	SMA	PNS	S1	SWASTA	90	Baik	39	Baik	130	Baik
79	Zidane Tuasela	L	S1	TNI/POLRI	D-III	PNS	70	Baik	40	Baik	50	Kurang
80	Aulia Andayo	P	S1	PNS	SMA	IRT	80	Baik	35	Baik	100	Baik

CROSSTABS

/TABLES=Jk BY konsumsisayuran

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT ROW

/COUNT ROUND CELL.

Crosstabs

[DataSet1] F:\revisi ellen\SPSS ELEN_1.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis Kelamin * konsumsi sayuran	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Jenis Kelamin * konsumsi sayuran Crosstabulation

			konsumsi sayuran		Total
			Baik	Kurang	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	17	16	33
		% within Jenis Kelamin	51.5%	48.5%	100.0%
Perempuan		Count	23	24	47
		% within Jenis Kelamin	48.9%	51.1%	100.0%
Total		Count	40	40	80
		% within Jenis Kelamin	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.052 ^a	1	.820	1.000	.500
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.052	1	.820		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.051	1	.821		
N of Valid Cases ^b	80				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,50.

b. Computed only for a 2x2 table

CROSSTABS

```

/TABLES=Pendidikanayah BY konsumsisayuran
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW
/COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

[DataSet1] F:\revisi ellen\SPSS ELEN_1.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pendidikan Ayah * konsumsi sayuran	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Pendidikan Ayah * konsumsi sayuran Crosstabulation

			konsumsi sayuran		Total
			Baik	Kurang	
Pendidikan Ayah	TINGGI	Count	38	35	73
		% within Pendidikan Ayah	52.1%	47.9%	100.0%
	RENDAH	Count	2	5	7
		% within Pendidikan Ayah	28.6%	71.4%	100.0%
Total		Count	40	40	80
		% within Pendidikan Ayah	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.409 ^a	1	.235	.432	.216
Continuity Correction ^b	.626	1	.429		
Likelihood Ratio	1.452	1	.228		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	1.391	1	.238		
N of Valid Cases ^b	80				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,50.

b. Computed only for a 2x2 table

CROSSTABS

```

/TABLES=Pendidikanibu BY konsumsisayuran
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW
/COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

[DataSet1] F:\revisi ellen\SPSS ELEN_1.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pendidikan Ibu * konsumsi sayuran	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Pendidikan Ibu * konsumsi sayuran Crosstabulation

			konsumsi sayuran		Total
			Baik	Kurang	
Pendidikan Ibu	TINGGI	Count	36	34	70
		% within Pendidikan Ibu	51.4%	48.6%	100.0%
	RENDAH	Count	4	6	10
		% within Pendidikan Ibu	40.0%	60.0%	100.0%
Total		Count	40	40	80
		% within Pendidikan Ibu	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	.457 ^a	1	.499	.737	.369
Continuity Correction ^b	.114	1	.735		
Likelihood Ratio	.460	1	.498		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.451	1	.502		
N of Valid Cases ^b	80				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.00.

b. Computed only for a 2x2 table

CROSSTABS

```

/TABLES=Pengetahuan BY konsumsisayuran
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW
/COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

[DataSet1] F:\revisi ellen\SPSS ELEN_1.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan * konsumsi sayuran	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Pengetahuan * konsumsi sayuran Crosstabulation

			konsumsi sayuran		Total
			Baik	Kurang	
Pengetahuan	Baik (benar >70%)	Count	36	39	75
		% within Pengetahuan	48.0%	52.0%	100.0%
	Kurang (benar <70%)	Count	4	1	5
		% within Pengetahuan	80.0%	20.0%	100.0%
Total		Count	40	40	80
		% within Pengetahuan	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.920 ^a	1	.166	.359	.179
Continuity Correction ^b	.853	1	.356		
Likelihood Ratio	2.047	1	.152		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	1.896	1	.169		
N of Valid Cases ^b	80				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,50.

b. Computed only for a 2x2 table

```
ROSSTABS
/TABLES=Sikap BY konsumsisayuran
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW
/COUNT ROUND CELL.
```

Crosstabs

DataSet1] F:\revisi ellen\SPSS ELEN_1.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sikap * konsumsi sayuran	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Sikap * konsumsi sayuran Crosstabulation

			konsumsi sayuran		Total
			Baik	Kurang	
Sikap Baik (benar 30-40)	Count		35	36	71
	% within Sikap		49.3%	50.7%	100.0%
Kurang (benar < 30)	Count		5	4	9
	% within Sikap		55.6%	44.4%	100.0%
Total	Count		40	40	80
	% within Sikap		50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.125 ^a	1	.723	1.000	.500
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.125	1	.723		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.124	1	.725		
N of Valid Cases ^b	80				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,50.
b. Computed only for a 2x2 table