

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH**  
**PADA SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR SD NEGRI 27**  
**TANJUNG HULU KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**

**HALAMAN SAMPUL**



**CLARA BERLYNDA**  
**211041020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK**  
**JURUSAN GIZI**  
**PODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN**  
**TAHUN 2025**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH  
DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR SD NEGRI 27  
TANJUNG HULU KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**

**HALAMAN SAMPUL DALAM**

**SKIPSI**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Pontianak



**CLARA BERLYNDA  
NIM 211041020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK  
JURUSAN GIZI  
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN  
TAHUN 2025**

**VISI DAN MISI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA JURUSAN GIZI**  
**POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK**

**VISI**

“Menjadi Program Studi Menghasilkan Lulusan Sebagai Enterpreneur di Bidang  
Gizi Sebagai Rujukan Nasional Yang Berkualitas Global”

**MISI**

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global.
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur gizi, berintelektualitas tinggi yang berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global.
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif.
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangan dan peningkatan system Pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global.

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH  
DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR SD NEGRI 27  
TANJUNG HULU KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**

**Diusulkan Oleh**

**CLARA BERLYNDA**  
**NIM 211041020**

Telah diperbaiki dan disetujui  
Pontianak, 16 September 2025

Pembimbing Utama,



**NOPRIANTINI, SP, M.Pd.**  
**NIDN. 4018116701**

Pembimbing Pendamping,



**SOPIYANDI, S. Gz, MPH.**  
**NIDN. 4008087401**

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan



**DESI, SKM, M.GIZI**  
**NIP. 197709182000031002**

**SKRIPSI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH  
DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR SD NEGRI 27  
TANJUNG HULU KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**CLARA BERLYNDA**  
**NIM 211041020**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada 1 September 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

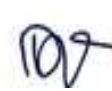
1. Ketua : Widyana Lakshmi P, SKM, M.PH.
2. Anggota : Didik Haryadi, S,Gz, M.SI
3. Anggota : Nopriantini, SP, M.Pd
4. Anggota : Sopiyaandi, S.Gz, M.PH

.....  
.....  
.....  
.....

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Gizi

Pontianak, 8 September 2025  
Ketua Prodi Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan

  
**JURIANTO GAMBIR, S.SiT, M.Kes.**  
NIP. 197001061992031003

  
**DESI, SKM, M.GIZI**  
NIP. 197709182000031002

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Clara Berlynda  
NIM : 211041020  
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan  
Jurusan : Gizi  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

### **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR SD NEGRI 27 TANJUNG HULU KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak,  
17 September 2025  
Penulis,

**CLARA BERLYNDA**  
**NIM 211041020**

## **BIODATA PENULIS**



Nama : Clara Berlynda  
Tempat, tanggal lahir : Singkawang, 29 Januari 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Katolik  
Alamat rumah : Jl. Putussibau Selatan Desa Urang Unsa Kabupaten  
Kapuas Hulu  
Nomor HP : 081350120834

## **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SDN 09 Lunsu Putussibau Selatan
2. SLTP : SMP Negeri 03 Siyut Putussibau Selatan
3. SLTA : SMAS Karya Budi Putussibau Utara

## **KESAN DAN PESAN SELAMA MENGIKUTI PENDIDIKAN DI PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN**

Pendidikan gizi dan dietetika mengajarkan saya banyak kesempatan untuk melakukan praktik di rumah sakit, maupun di institusi sehingga sangat banyak memberikan saya pengalaman, membantu saya untuk menerapkan teori dan praktek dalam kehidupan sehari-hari, serta dosen-dosen yang sangat kompeten dan berpengalaman dibidangnya memberikan bimbingan yang baik sehingga saya dapat belajar secara optimal.

Semoga pendidikan ini terus berkembang dan diminati oleh generasi penerus sehingga dapat menciptakan tenaga kesehatan yang baik dan dapat membangun jaringan sehingga dapat membangun peluang karier yang baik dimasa depan

---

**ABSTRAK**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI BUAH DAN**  
**SAYUR PADA ANAK SEKOLAH SD NEGERI 27 TANJUNG HULU**  
**KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**

**Clara Berlynda<sup>1)</sup>, Nopriantini,SP,M.Pd<sup>2)</sup>, Sopiandi, S.Gz,MPH<sup>3)</sup>**  
**Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia**  
**Email: claraberlynda29@gmail.com**

**Latar Belakang:** Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu mendorong perilaku makan sehat, khususnya dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 27 Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel adalah siswa SD Negeri 27 Tanjung Hulu yang dipilih secara purposive sampling. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner, sedangkan konsumsi buah dan sayur diukur dengan food recall 2 x 24 jam. Analisis data menggunakan uji chi-square.

**Hasil:** Sebanyak 53,3% siswa memiliki pengetahuan gizi baik, namun 62,2% masih kurang dalam konsumsi buah dan 42,2% kurang dalam konsumsi sayur. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah ( $p < 0,05$ ) serta konsumsi sayur ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Pengetahuan gizi berperan dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Intervensi edukasi gizi yang berkesinambungan diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

**Kata Kunci:** Pengetahuan gizi, konsumsi buah, konsumsi sayur, anak sekolah dasar

**ABSTRACT**  
**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND**  
**FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION IN CHILDREN OF STATE**  
**ELEMENTARY SCHOOL 27 TANJUNG HULU,**  
**PONTIANAK TIMUR DISTRICT**

**Clara Berlynda<sup>1)</sup>, Nopriantini, SP, M.Pd<sup>2)</sup>, Sopiya<sup>3)</sup>, S.Gz, MPH<sup>3)</sup>**  
**Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia**  
**Email: claraberlynda29@gmail.com**

**Background:** Low consumption of fruits and vegetables among school-age children can lead to nutritional problems, including undernutrition and overnutrition. Adequate nutritional knowledge is expected to encourage healthy eating behaviors, particularly in increasing fruit and vegetable consumption.

**Objective:** To analyze the relationship between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption among students at SD Negeri 27 Tanjung Hulu, Pontianak Timur District.

**Method:** This study applied a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consisted of students selected using purposive sampling. Nutritional knowledge was assessed using a questionnaire, while fruit and vegetable intake was measured using a 2 x 24-hour food recall. Data were analyzed using the chi-square test.

**Results:** The findings showed that 53.3% of students had good nutritional knowledge; however, 62.2% still had insufficient fruit consumption and 42.2% had insufficient vegetable consumption. Statistical tests revealed a significant relationship between nutritional knowledge and fruit consumption ( $p < 0.05$ ), as well as vegetable consumption ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** Nutritional knowledge plays a role in improving fruit and vegetable consumption among elementary school students. Continuous nutrition education interventions are necessary to develop healthy eating habits from an early age.

**Keywords:** nutritional knowledge, fruit consumption, vegetable consumption, elementary school children.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan tugas akhir/skripsi yang berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur dapat terselesaikan. Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Nopriantini, SP, M.Pd., selaku pembimbing utama dan Bapak Sopiyanidi, S.Gz., MPH., selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga tugas akhir/skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya tugas akhir/skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianti Gambir, S.SIT., Mkes., selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemeskes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM., M.Gizi selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
5. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi ini Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah/Sripsi ini.

Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah/skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                               |                                     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL.....</b>                    | <b>i</b>                            |
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>              | <b>ii</b>                           |
| <b>VISI DAN MISI.....</b>                     | <b>iii</b>                          |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>   | <b>vi</b>                           |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                   | <b>vii</b>                          |
| <b>ABSTRAK .....</b>                          | <b>viii</b>                         |
| <b>ABSTRACT .....</b>                         | <b>ix</b>                           |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                    | <b>x</b>                            |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                        | <b>xi</b>                           |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                     | <b>xiii</b>                         |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                    | <b>xiv</b>                          |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                  | <b>xv</b>                           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Latar Belakang.....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Rumusan Masalah.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Tujuan Penelitian .....                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Tujuan Umum .....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Tujuan Khusus .....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Ruang Lingkup Penelitian .....             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| E. Manfaat Penelitian .....                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| F. Keaslian Penelitian .....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Anak Sekolah.....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Anak Sekolah.....                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Karakteristik.....                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Edukasi .....                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Metode Edukasi .....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Media Elektronik .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| E. Pengetahuan (Knowledge).....               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| F. Buah dan Sayur.....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| G. Kerangka Teori.....                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL .....</b>      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Kerangka Konsep.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Hipotesis .....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Definisi Operasional .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Jenis Penelitian .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| D. Kriteria sampel.....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| E. Jenis Data.....                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| G. Instrumen Penelitian .....                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                                                          |                                     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| H. Alur Penelitian .....                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| I. Pengolaan dan Analisis Data .....                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Pengolahan Data .....                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Analisis Data .....                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| J. Penyajian Data .....                                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| K. Etika Penelitian .....                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Hasil .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Gambaran umum Lokasi Penelitian                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Karakteristik Sampel.....                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Univariat .....                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 4. Data Bivariat .....                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Pembahasan .....                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. Pengetahuan Gizi .....                                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Sayur ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Sayur ..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| A. Kesimpulan .....                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| B. Saran .....                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tabel 1. | Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur Berdasarkan kelompok Usia..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                                               |
| Tabel 2. | Distribusi jumlah responden berdasarkan jumlah siswa ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                                                   |
| Tabel 3. | Karakteristik Responden Pada Siswa SD Negeri 27 Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Tahun 2025 <b>Error! Bookmark not defined.</b>                            |
| Tabel 4. | Pengetahuan Gizi Pada Siswa SD Negeri 27 Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Tahun 2025 <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                   |
| Tabel 5. | Konsumsi Buah Pada Siswa SD Negeri 27 Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Tahun 2025 <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                      |
| Tabel 6. | Konsumsi Sayur Pada siswa SD Negeri 27 Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Tahun 2025 <b>Error! Bookmark not defined.</b>                                     |
| Tabel 7. | Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi buah pada anak sekolah SD Negeri 27 Tanjung Hulu Pontianak Timur Tahun 2025 ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>  |
| Tabel 8. | Hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur pada anak sekolah SD Negeri 27 Tanjung Hulu Pontianak Timur Tahun 2025 ..... <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|           |                                                                     |                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Gambar 1. | Kerangka Teori.....                                                 | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 2. | Kerangka Konsep .....                                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 3. | Denah Lokasi Penelitian.....                                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 4. | Perkenalan Diri Dan Menjelaskan Tata Cara Mengisi<br>Kuesioner..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 5. | Wawancara Untuk Recall.....                                         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 6. | Dokumentasi Berasama .....                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 7. | Recall hari kedua .....                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Gambar 8. | Dokumentasi Bersama.....                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                 |                                     |
|-------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| Lampiran 1. | Lembar Pengesahan.....          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 2. | Lembar Kuisisioner.....         | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 3. | Food Recall.....                | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 4. | HARI pertama Penelitian .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 5. | Hari ke Dua Penelitian .....    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 6. | Data SPSS.....                  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| Lampiran 7. | Permohonan Izin Penelitian..... | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

