

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Peneliti.....	7
1.4.2 Bagi Masyarakat	7
1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan	7
1.4.4 Bagi Peneliti Lain	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Pengertian Remaja	8
2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja.....	9
2.2 Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah.....	14

2.3 Buah dan Sayur	16
2.3.1 Pengertian Buah dan Klasifikasinya	16
2.3.2 Pengertian Sayur dan Klasifikasinya	19
2.3.3 Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur	22
2.3.4 Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur.....	27
2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur.....	27
2.4.1 Jenis Kelamin.....	28
2.4.2 Pengetahuan	28
2.4.3 Preferensi	30
2.4.4 Pengalaman Pribadi	31
2.4.5 Gambaran Tubuh	31
2.4.6 Pengaruh Media Masa	32
2.4.7 Konsep Diri.....	32
2.4.8 Teman Sebaya.....	32
2.5 Status Gizi	33
BAB 3 KERANGKA KONSEP	34
3.1 Kerangka Konseptual	34
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	35
3.3 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	37
4.1 Jenis Penelitian	37
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	37
4.2.1 Waktu.....	37
4.2.2 Tempat	37
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	37
4.3.1 Populasi.....	37
4.3.2 Sampel	38
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
4.4.1 Variabel Penelitian.....	40
4.4.2 Definisi Operasional	40
4.5 Teknik Pengumpulan Data	42

4.5.1 Jenis Data.....	42
4.5.2 Metode Pengumpulan Data.....	42
4.5.3 Instrumen Penelitian.....	43
4.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	43
4.6.1 Teknik Pengolahan Data.....	43
4.6.2 Analisis Data.....	45
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
5.1 Hasil Penelitian.....	46
5.1.1 Gambaran Umum dan Sejarah Mts Hikmatul Amanah.....	46
5.1.2 Visi dan Misi.....	47
5.1.3 Karakteristik Responden.....	48
5.1.4 Pengetahuan Buah.....	49
5.1.5 Pengetahuan Sayur.....	49
5.1.6 Preferensi Buah.....	50
5.1.7 Preferensi Sayur.....	53
5.1.8 Konsumsi Buah.....	57
5.1.9 Konsumsi Sayur.....	57
5.1.10 Hubungan Antara Pengetahuan Buah dengan Konsumsi Buah.....	58
5.1.11 Hubungan Antara Pengetahuan Sayur dengan Konsumsi Sayur.....	59
5.1.12 Hubungan Antara Preferensi Buah dengan Konsumsi Buah.....	60
5.1.13 Hubungan Antara Preferensi Sayur dengan Konsumsi Sayur.....	60
5.1.14 Hubungan Antara Pengetahuan Buah dengan Preferensi Buah.....	61
5.1.15 Hubungan Antara Pengetahuan Sayur dengan Preferensi Sayur.....	62
5.2 Pembahasan.....	63
5.2.1 Pengetahuan Buah.....	63
5.2.2 Pengetahuan Sayur.....	64
5.2.3 Preferensi Buah.....	66
5.2.4 Preferensi Sayur.....	67
5.2.5 Konsumsi Buah.....	69
5.2.6 Konsumsi Sayur.....	70
5.2.7 Hubungan Pengetahuan Buah dengan Konsumsi Buah.....	72

5.2.8 Hubungan Pengetahuan Sayur dengan Konsumsi sayur.....	74
5.2.9 Hubungan Preferensi Buah dengan Konsumsi Buah.....	76
5.2.10 Hubungan Preferensi Sayur dengan Konsumsi Sayur	78
5.2.11 Hubungan Pengetahuan Buah dengan Preferensi Buah.....	80
5.2.12 Hubungan Pengetahuan Sayur dengan Preferensi Sayur	82
BAB 6 PENUTUP	86
6.1 Kesimpulan.....	86
6.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Anjuran Kecukupan Gizi Pada Usia Remaja (13-18)	14
Tabel 2. 2 Golongan Buah-Buahan.....	18
Tabel 2. 3 Jenis Zat Fitokimia, Sumber dan Manfaat Untuk Kesehatan.....	25
Tabel 4. 1 Definisi Operasional	41
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Terhadap Buah	49
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Terhadap Sayur	50
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Preferensi Terhadap Buah	50
Tabel 5. 6 Distribusi Gambaran Kesukaan Berdasarkan Preferensi Terhadap Buah..	51
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Preferensi Terhadap Sayur	54
Tabel 5. 8 Distribusi Gambaran Kesukaan Berdasarkan Preferensi Terhadap Sayur.	55
Tabel 5. 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Konsumsi Buah	57
Tabel 5. 10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Konsumsi Sayur	57
Tabel 5. 11 Hubungan Antara Pengetahuan Buah dengan Konsumsi Buah	58
Tabel 5. 12 Hubungan Antara Pengetahuan Sayur dengan Konsumsi Sayur.....	59
Tabel 5. 13 Hubungan Antara Preferensi Buah dengan Konsumsi Buah	60
Tabel 5. 14 Hubungan Antara Preferensi Sayur dengan Konsumsi sayur	61
Tabel 5. 15 Hubungan Antara Pengetahuan Buah dengan Preferensi Buah	61
Tabel 5. 16 Hubungan Antara Pengetahuan Sayur dengan Preferensi Sayur	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Remaja.....	34
Gambar 5. 1 Distribusi Jenis Buah yang Paling Disukai.....	53
Gambar 5. 2 Distribusi Jenis Buah yang Paling Disukai.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	92
Lampiran 2 Data Identitas Responden	93
Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Buah	94
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Sayur	96
Lampiran 5 Kuesioner Preferensi Buah	98
Lampiran 6 Kuesioner Preferensi Sayur	99
Lampiran 7 Food Recall 24 Jam	100
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 9 Master Tabel	102
Lampiran 10 Dokumentasi.....	107
Lampiran 11 Distribusi Frekuensi Dan Tabulasi Silang Melalui Aplikasi Spss.....	109
Lampiran 12 Distribusi Gambar.....	123

DAFTAR SINGKATAN

MSG	: Monosodium Glutamat
SKMI	: Survei Konsumsi Makanan Individu
SDT	: Studi Diet Total
SMA	: Sekolah Menengah Atas
MTs	: Madrasah Tsanawiyah
BBLR	: Bayi Berat Lahir Rendah
IMT	: Indeks Massa Tubuh
WKNPG	: Widya Karya Nasional Pangan Gizi
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Kkal	: Kilokalori
USA	: <i>United State of America</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
RNA	: <i>Ribonucleic Acid</i>
mg	: Miligram
cm	: Sentimeter
kg	: Kilogram
gr	: Gram
RE	: <i>Retional Equivalen</i>
URT	: Ukuran Rumah Tangga
pH	: <i>Power of Hydrogen</i>
UI	: Unit Internasional
Ca	: Kalsium
Fe	: Zat Besi
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
RI	: Republik Indonesia
n	: Perkiraan besar sampel
N	: Perkiraan besar populasi
z	: Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,1$
p	: Perkiraan proporsi
q	: $1-p$
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih
FFQ-SQ	: <i>Food Frequency Questioner-Semi Questioner</i>
TU	: Tata Usaha
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TKPI	: Tabel Komposisi Pangan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar