



**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP
LANCARNYA BUANG AIR BESAR (BAB) MURID KELAS 4-5
SDN CIPINANG CEMPEDAK 04 PAGI DI KECAMATAN
JATINEGARA
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI



FADHLUNNISA

NIM : 1305027009

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2015**

PERNYATAAN

Saya menyatakan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Lancarnya Buang Air Besar (BAB) Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi Di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur” merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata dikemudian hari Skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.

Jakarta, September 2015



Fadhlunnisa

1305027009

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fadhlunnisa
NIM : 1305027009
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul “Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Terhadap Lancarnya Buang Air Besar (BAB) Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi Di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur” beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya .

Jakarta, September 2015

Yang menyatakan,



(Fadhlunnisa)

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fadhlunnisa
NIM : 1305027009
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Lancarnya Buang Air Besar (BAB) Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi Di Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, September 2015

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Nanang Prayitno, MPS



Pembimbing II : Ahmad Faridi, SP., MKM



Penguji I : Ragil Marini, SKM



Penguji II : Mohammad Furqan, SKM., MKM



ABSTRAK

Program Studi Ilmu Gizi
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
Skripsi, September 2015

FADHLUNNISA

Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Lancarnya Buang Air Besar (BAB) Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi Di Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur.

Salah satu pangan yang mengandung zat gizi adalah sayur dan buah. Sayuran merupakan salah satu bahan yang berasal dari tumbuhan yang banyak yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral diperlukan oleh tubuh untuk mengatur proses tubuh. Sedangkan buah identik dengan bahan pangan yang dapat di makan mentah atau tanpa di olah dahulu. Dalam keseharian, buah seringkali dianggap sebagai pencuci mulut, karena biasanya orang akan menyantap buah setelah selesai makan. Mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi tertentu dalam waktu tertentu adalah di anjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap lancarnya buang air besar (BAB). Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*, subjek dalam penelitian ini adalah murid kelas 4 dan 5 sebanyak 94 responden. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan anak tentang sayur dan buah, konsumsi buah, besar porsi sayur dengan frekuensi buang air besar. Dan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dan besar porsi buah dengan frekuensi buang air besar.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fadhlunnisa
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 16 Desember 1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Nama Orang Tua
 Ayah : Amirullah
 Ibu : Misriyah
Alamat : Jalan Pedati Timur dalam RT.004 RW.09 No.28
 Kel. Rawa Bunga Kec. Jatinegara Jakarta Timur.

Jenjang Pendidikan :

1. MI. Muawanatul Ikhwan : 1998 – 2004
2. MTs. Muawanatul Ikhwan : 2004 – 2007
3. SMA. Cahaya Sakti : 2007 – 2010
4. DIII Universitas M.H. Thamrin : 2010 – 2013

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul "**HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP LANCARNYA BUANG AIR BESAR (BAB) MURID KELAS 4-5 SDN CIPINANG CEMPEDAK 04 PAGI DI KECAMATAN JATINEGARA, JAKARTA TIMUR**".

Penyusunan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Program Pendidikan Strata 1 Program Studi Gizi.

Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya untuk :

- Ibu Leni Sri Rahayu, SKM., MPH, selaku ketua Program Studi Gizi FIKES UHAMKA.
- Bapak Nanang Prayitno, MPS, selaku pembimbing 1 dalam penyusunan Skripsi, atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan.
- Bapak Ahmad Faridi, SP., MKM, selaku pembimbing 2 dalam penyusunan Skripsi, atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan.
- Kepada kedua orang tua, serta kakak dan adik penulis tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril dan materil.
- Kepada saudara-saudara, sahabat-sahabat, dan teman-teman penulis yang senantiasa memberi dukungan moril, serta semua pihak yang turut membantu dalam pembuatan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari sempurna dan masih terdapat kekurangan dalam penyusunannya, oleh karena itu penulis berharap mendapatkan saran dan kritik yang membangun dalam pembuatan Skripsi ini.

Jakarta, September 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	6
2.2. Umur.....	6
2.3. Jenis Kelamin	7
2.4. Definisi Sayur dan Buah.....	7
2.4.1. Sayur	7
2.4.2. Buah	8
2.5. Manfaat Sayur dan Buah	10
2.6. Kandungan Zat Gizi Pada Sayur dan Buah	11
2.6.1. Karbohidrat	11
2.6.2. Protein	11
2.6.3. Lemak	12
2.6.4. Vitamin	13
2.6.5. Mineral	23

2.6.6. Zat Lain	25
2.6.6.1. Serat	25
2.6.6.2. Senyawa-senyawa Fitonutrien	26
2.7. Konsumsi Sayur dan Buah Perhari Untuk Anak	27
2.8. Buang Air Besar (BAB)	28
2.8.1. Pola Defekasi yang Sehat.....	28
2.8.2. Proses Defekasi.....	28
2.8.3. Manfaat Defekasi bagi Tubuh.....	29
2.8.4. Faktor-faktor yang Mengganggu BAB	29
BAB 3	KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS PENELITIAN
3.1. Kerangka Teori	30
3.2. Kerangka Konsep	31
3.3. Definisi Operasional.....	32
BAB 4	METODE PENELITIAN
4.1. Desain Penelitian	34
4.2. Lokasi Penelitian	34
4.3. Bahan Penelitian.....	34
4.3.1. Populasi	34
4.3.2. Sampel	34
4.4. Data yang Dikumpulkan.....	35
4.5. Cara Pengumpulan Data.....	35
4.6. Pengolahan Data.....	35
4.7. Analisis Data	37
BAB 5	HASIL PENELITIAN
5.1. Gambaran Umum	39
5.2. Analisis Univariat.....	39
5.2.1. Umur	39
5.2.2. Kelas dan Jenis Kelamin	40

5.2.3. Pengetahuan Gizi Tentang Sayur dan Buah	40
5.2.4. Konsumsi Sayur dan Buah	41
5.2.5. Besar Porsi Konsumsi Sayur dan Buah.....	42
5.2.6. Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	42
5.3. Analisa Bivariat.....	43
5.3.1. Hubungan Pengetahuan Anak Tentang Sayur dan Buah Dengan Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	43
5.3.2. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	44
5.3.3. Hubungan Besar Porsi Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	45
 BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1. Keterbatasan Penelitian	47
6.2. Pembahasan Hasil Analisis Univariat	47
6.2.1. Umur	47
6.2.2. Kelas dan Jenis Kelamin	48
6.2.3. Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah	48
6.2.4. Konsumsi Sayur dan Buah	48
6.2.5. Besar Porsi Konsumsi Sayur dan Buah.....	49
6.2.6. Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	50
6.3. Pembahasan Hasil Analisis Bivariat	50
6.3.1. Hubungan Pengetahuan Anank Tentang Sayur dan Buah Dengan Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	50
6.3.2. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	51
6.3.3. Hubungan Besar Porsi Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	52
 BAB 7 PENUTUP	
7.1. Kesimpulan	53
7.2. Saran.....	53
 DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kandungan Serat Sayuran Dalam 100 gram	8
Tabel 2.2. Kandungan Serat Buah Dalam 100 gram.....	10
Tabel 2.3. Sifat-Sifat Umum Vitamin Larut Lemak dan Larut Air	13
Tabel 2.4. Jenis, Sumber, Fungsi, dan Kestabilan Vitamin Larut Lemak	15
Tabel 2.5. Sumber, Fungsi, dan Sifat-Sifat Vitamin Larut Air.....	19
Tabel 2.6. Sumber dan Fungsi Mineral Makro	24
Tabel 5.1. Distribusi Responden Menurut Umur Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	39
Tabel 5.2. Distribusi Responden Menurut Kelas dan Jenis Kelamin Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi	40
Tabel 5.3. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi ...	40
Tabel 5.4. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Sayur Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi	41
Tabel 5.5. Distribusi Responden Menurut Konsumsi Buah Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi	41
Tabel 5.6. Distribusi Responden Menurut Besar Porsi Konsumsi Sayur Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	42
Tabel 5.7. Distribusi Responden Menurut Besar Porsi Konsumsi Buah Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	42
Tabel 5.8. Distribusi Responden Menurut Frekuensi Buang Air Besar (BAB) Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	42
Tabel 5.9. Distribusi Pengetahuan Anak Tentang Sayur dan Buah Terhadap Frekuensi Buang Air Besar (BAB) Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	43
Tabel 5.10. Distribusi Konsumsi Sayur Terhadap Frekuensi Buang Air Besar (BAB) Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.	44
Tabel 5.11. Distribusi Konsumsi Buah Terhadap Frekuensi Buang Air Besar (BAB) Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.	44
Tabel 5.12. Distribusi Besar Porsi Konsumsi Sayur Terhadap Frekuensi Buang Air Besar (BAB) Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	45
Tabel 5.13. Distribusi Besar Porsi Konsumsi Buah Terhadap Frekuensi Buang Air Besar (BAB) Pada Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi.....	45

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 1. Kerangka Teori	30
Bagan 2. Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Kuesioner	57
Lampiran 2. Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah	58
Lampiran 3. Konsumsi Sayur dan Buah	59
Lampiran 4. Formulir Besar Porsi Konsumsi sayur dan Buah	60
Lampiran 5. Formulir Data Frekuensi Buang Air Besar (BAB)	61

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi suatu bangsa, kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Di usia sekolah, anak harus mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk aktivitas fisik serta mengoptimalkan proses tumbuh kembangnya. Dalam masa tumbuh kembang anak, pemberian asupan gizi tidak dapat selalu terlaksana secara sempurna, sering timbulnya masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak terpenuhi. Pada era globalisasi sekarang, banyak makanan cepat saji yang ditawarkan memiliki kandungan makanan tinggi lemak, kalori dan rendah serat (Judarwanto, 2005).

Salah satu pangan yang mengandung zat gizi adalah sayur dan buah. Sayuran merupakan salah satu bahan yang berasal dari tumbuhan yang banyak yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral diperlukan oleh tubuh untuk mengatur proses tubuh (Almatsier, 2010).

Sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau yang sudah diolah. Sebutan untuk beraneka jenis sayuran disebut sebagai sayur-sayuran atau sayur-mayur. Sejumlah sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak sebelumnya, sementara yang lainnya harus diolah terlebih dahulu dengan cara direbus, dikukus atau diuapkan, digoreng (agak jarang), atau disangrai. Sayuran berbentuk daun yang dimakan mentah disebut sebagai lalapan.

Sayuran juga bahan makanan yang harganya murah, bahkan mudah diperoleh serta banyak mengandung vitamin dan mineral tetapi jarang dikonsumsi oleh anak-anak. Konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah masih rendah, karena pada umumnya mereka tidak menyukai sayuran hijau sebagai salah satu kelompok pangan yang penting untuk menyuplai

zat gizi (Soekirman, 1999).

Sedangkan buah identik dengan bahan pangan yang dapat di makan mentah atau tanpa di olah dahulu. Dalam keseharian, buah seringkali dianggap sebagai pencuci mulut, karena biasanya orang akan menyantap buah setelah selesai makan. Meskipun sebenarnya, tidak ada peraturan yang mengatakan bahwa buah hanya bisa di makan setelah makan. Memakan buah tertentu dengan porsi tertentu dalam waktu tertentu adalah dianjurkan.

Pada Studi Diet Total 2014 menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan olahannya penduduk Indonesia sebesar 57.1 gram perorang perhari. Dari semua jenis sayuran terlihat sayuran daun dikonsumsi paling banyak (56.8 gram). Sedangkan untuk rata-rata buah-buahan dan olahannya untuk penduduk Indonesia terlihat masih rendah yaitu 33.6 gram perorang perhari, pisang merupakan jenis buah-buahan yang terlihat paling tinggi dikonsumsi yaitu 16.2 gram perorang perhari (Studi Diet Total, 2014).

Banyak faktor yang menyebabkan mengapa konsumsi sayur dan buah rendah terutama pada anak sekolah. Salah satu faktor adalah terbatasnya ketersediaan dan ketidaktahuan seseorang terhadap sumber gizi sayur dan buah. Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor orang tua dan lingkungan sosial mereka (Safrilia, 2014).

Vitamin dan mineral memegang peranan yang penting dalam menjaga kesehatan. Perlu diketahui pemanfaatan vitamin dan mineral hendaknya seimbang karena jika berlebihan dapat menimbulkan permasalahan pada kesehatan. Vitamin dan mineral disimpan di dalam tubuh sesuai dengan sifat kimianya. Ada dua kelompok vitamin, yaitu vitamin larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak atau minyak. Vitamin yang larut dalam air tidak dapat disimpan di dalam tubuh, tapi keluar bersama air seni. Contohnya vitamin C dan B kompleks. Sementara itu, vitamin yang larut dalam lemak atau minyak dapat disimpan di dalam jaringan lemak dalam tubuh dan hati, seperti vitamin A, D, E, dan K.

Ada beberapa vitamin yang memegang peran penting dalam

mempertahankan mekanisme tubuh kita contohnya yaitu, vitamin A terdapat pada (wortel, tomat, mangga, kentang, pepaya, dan abu kuning) sangat penting untuk mempertahankan fungsi sistem kekebalan tubuh secara normal. Dan vitamin C terdapat pada (jambu biji, jeruk, pepaya, stroberi, mangga, rambutan, labu kuning, paprika hijau, brokoli, tomat, dan sebagainya) juga sangat berperan menjaga kekebalan tubuh dan mencegah dari serangan infeksi, mencegah pertumbuhan sel kanker, serta meningkatkan absorpsi kalsium (Bangun, 2005).

Ada beberapa jenis mineral yang dibutuhkan tubuh. Mineral-mineral ini terkandung dalam buah-buahan dan sayuran, contohnya, kalsium yang banyak pada (kangkung, daun singkong, bayam, daun pepaya, daun kacang panjang, brokoli, dan sayuran hijau lainnya) memiliki peran penting bagi tubuh terutama dalam pembentukan tulang. Kalium yang banyak pada (jeruk, semangka, pisang, tomat, kacang polong, kentang worel, dan sayuran hijau) memiliki fungsi diantaranya bersama natrium berperan memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh. Sulfur yang ada pada (bawang putih, kacang-kacangan, dan kubis) berperan menjaga keseimbangan oksigen, membantu memperlancar metabolisme, serta membantu mencegah serangan infeksi maupun bakteri. Seng yang ada pada (kacang-kacangan, biji-bijian, legum, dan gandum) memiliki peran dalam membantu proses kekebalan tubuh, memelihara kesehatan mata, menghambat virus, menjaga kesehatan organ reproduksi, mempercepat proses penyembuhan luka (Akhmad dan Resi, 2014).

Disamping itu, sayur dan buah merupakan salah satu bahan pangan yang banyak mengandung serat. Serat mempunyai peranan dalam proses pencernaan yang sangat penting. Serat dapat mengikat air dalam pencernaan, sehingga membantu memperlunak dan memperbesar berat feses sehingga mudah untuk dikeluarkan dan membantu mengatasi konstipasi. Serat selain melancarkan pencernaan, dapat mengatasi pada mereka yang menderita kelebihan gizi. Serat dapat mencegah dan mengurangi resiko akibat kegemukan, karena serat dapat mengikat lemak

dan gula sehingga dapat mengontrol berat badan (Jahari dan Sumarno, 2001).

1.2. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap lancarnya buang air besar (BAB) murid kelas 4 - 5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap lancarnya buang air besar (BAB) murid kelas 4 - 5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik anak sekolah dasar meliputi (umur, jenis kelamin).
2. Mengidentifikasi pengetahuan anak tentang sayur dan buah.
3. Mengidentifikasi frekuensi buang air besar (BAB) pada anak.
4. Mengidentifikasi konsumsi sayur dalam sehari.
5. Mengidentifikasi konsumsi buah dalam seminggu.
6. Mengidentifikasi besar porsi sayur.
7. Mengidentifikasi besar porsi buah.
8. Menganalisis hubungan pengetahuan anak tentang sayur dan buah dengan frekuensi buang air besar (BAB)
9. Menganalisis hubungan konsumsi sayur dan buah dengan frekuensi buang air besar (BAB).
10. Menganalisis hubungan besar porsi sayur dan buah dengan frekuensi buang air besar (BAB).

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan terhadap konsumsi sayur dan buah terhadap lancarnya buang air besar (BAB) pada murid kelas 4 - 5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi di Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur.

2. Bagi pendidik

Informasi tersebut dapat dipergunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pendidikan serta pengetahuan gizi dalam memberikan nasihat dan arahan bagi makanan yang dikonsumsi anak-anak baik dirumah maupun diluar rumah.

3. Bagi Prodi Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan pendidikan secara umum, khususnya mengenai gizi masyarakat dan untuk menambah bacaan di perpustakaan, khususnya di perpustakaan Prodi Gizi UHAMKA.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, S.A dan Kurnia Resi. 2014. *Master Jus Alami Buah dan Sayuran*. Citra Media Pustaka, Jakarta
- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Anwar. 1983. Dalam Skripsi Intan Tria Ningsi, 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Rendahnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Kelas V MIN 19 Jakarta Barat 2012*.
- Bahria. 2009. Dalam Skripsi *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, Dan Faktor Lain Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 SMA Di Jakarta Barat Tahun 2009*.
- Bangun, A.P. 2002. Dalam Skripsi Rizki Ilmayanti. 2008. *Gambaran Pengetahuan Serta Asupan Serat Makanan Terhadap Pola Defekasi Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 6 Bekasi*.
- Bangun, A.P. 2005. *Jus Buah Dan Sayuran Untuk Mengatasi Kanker*. Agromedia Pustaka, Depok
- Brown. 2005. Dalam Skripsi Bahria, 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan, Dan Faktor Lain Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 SMA Di Jakarta Barat Tahun 2009*.
- Elyzzabeth, dkk. 2014. Dalam Jurnal. *Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Air Dengan Pola Defekasi Anak Sekolah Dasar Di Kota Bogor*. IPB, Bogor
- Hardiansyah. 2002. Dalam Skripsi Intan Tria Ningsi, 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Rendahnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Kelas V MIN 19 Jakarta Barat 2012*.
- Hidayah. 2011. Dalam Skripsi Eka Safrita Oktaviana, 2013. *Hubungan Asupan Serat Dan Faktor-Faktor Lain Dengan Konstipasi Fungsional Pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2013*.
- Ilmayanti Rizki. 2008. *Gambaran Pengetahuan Serta Asupan Serat Makanan Terhadap Pola Defekasi Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 6 Bekasi*.
- Jahari dan Sumarno. 2001. *Analisis Konsumsi Serat di Indonesia*. Laporan Penelitian. Pusat penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor
- Judarwanto. 2005. *Psikologi Anak*. Fadil Cipta, Surabaya
- Khumaidi. 1989. Dalam Skripsi Intan Tria Ningsi, 2010. *Faktor-Faktor Yang*

Berhubungan Dengan Rendahnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Kelas V MIN 19 Jakarta Barat 2012.

- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
- Kemenkes RI. 2014. *Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kotler dan Amstrong. 1997. Dalam Skripsi Intan Tria Ningsi, 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Rendahnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Kelas V MIN 19 Jakarta Barat 2012.*
- Melinda Krisna. 2013. Dalam Skripsi *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 28 Jakarta Dan SMP Negeri 1 Jakarta.*
- Moehyi, Syahmien. 1997. *Pengaturan Makanan Dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta
- Mudhianto. 1994. Dalam Skripsi Eka Safrita Oktaviana, 2013. *Hubungan Asupan Serat Dan Faktor-Faktor Lain Dengan Konstipasi Fungsional Pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2013.*
- Nurjanah. 2000. Dalam Skripsi Eka Safrita Oktaviana, 2013. *Hubungan Asupan Serat Dan Faktor-Faktor Lain Dengan Konstipasi Fungsional Pada Mahasiswi Reguler Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2013.*
- Rozaline. Hartin. 2006. *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Puspa Swara, Depok
- Rukmana, Rahma. 2005. *Bertanam Sayuran di Pekarangan*. Kanisius, Yogyakarta
- Sabri, L dan Sutanto Priyo Hastono. 2014. *Statistik Kesehatan*. Rajawali Pers, Jakarta
- Safriilia, Ira P. 2014. *Jus Sehat Untuk Anak*. Tiara Pustaka, Yogyakarta
- Soekirman. 1999. *Besar Dan Karakteristik Masalah Gizi di Indonesia*. Akademi Gizi, Depkes RI, Jakarta
- Sudarno, Paulus. 2009. *Manajemen Terapi Motivasi Sehat Tanpa Obat*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Sunarjo, Hendro. 2008. *Bertanam Kacang Sayur*. Penebar Swadaya, Jakarta
- Truswell, AS, dan Jimm Mann. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta

- Wirakusumah, ES. 1994. Dalam Risma Anggaraeni, 2013. *Hubungan Anrara Pengetahuan Tentang Serat Dan Sikap Dengan Asupan Serat Pada Siswa/i Kelas X dan XI SMAN 112 Jakarta Barat Tahun 2013.*
- Yatim, Faisal. 2005. *30 Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah.* Pustaka Populer Obor, Jakarta
- Yuniastuti, Ari. 2008. *Gizi dan Kesehatan.* Graha Ilmu, Yogyakarta.

Lampiran 1.**DATA KUESIONER**

No Sampel :

Tanggal :

Identitas Responden

1. Nama :

2. Jenis Kelamin :

a. Laki-laki

b. Perempuan

3. Tempat Tanggal Lahir :

4. Umur : Tahun

a. 9 - 10 tahun

b. 11 - 12 tahun

5. Kelas :

a. Kelas IV

b. Kelas V

6. Alamat Lengkap :

.....

Lampiran 2.**PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH**

1. Apakah yang dimaksud dengan makanan yang sehat ?
 - a. Makanan yang mengandung zat gizi yang memenuhi kebutuhan kecukupan tubuh
 - b. Makanan yang enak dan lezat
 - c. Makanan yang mahal
2. Menurut kamu makanan yang sehat terdiri dari?
 - a. Nasi, lauk hewani, sayur, dan buah
 - b. Nasi, lauk hewani, lauk nabati, dan sayur
 - c. Nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan susu
3. Apa manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah ?
 - a. Sebagai sumber tenaga
 - b. Untuk menjaga kesehatan
 - c. Dapat mengenyangkan perut
4. Zat gizi apa yang banyak terkandung dalam sayur dan buah ?
 - a. Protein
 - b. Vitamin, mineral, dan serat
 - c. Lemak
5. Buah apa yang banyak mengandung vitamin C ?
 - a. Jeruk dan jambu
 - b. Semangka dan melon
 - c. Rambutan dan nanas
6. Dibawah ini, sayur dan buah yang banyak mengandung vitamin A terdapat pada?
 - a. Labu dan jeruk
 - b. Wortel dan pepaya
 - c. Buncis dan nanas
7. Apa manfaat serat yang terkandung dalam sayur dan buah bagi pencernaan kita?
 - a. Dapat memperlancar buang air besar (BAB)
 - b. Dapat mempersulit buang air besar (BAB)
 - c. Dapat menyebabkan diare
8. Buah apakah yang dapat memperlancar buang air besar (BAB) ?
 - a. Jeruk
 - b. Semangka
 - c. Pepaya
9. Tidak lancarnya buang air besar disebabkan karena kurangnya konsumsi?
 - a. Serat
 - b. Protein
 - c. Lemak
10. Menurut kamu buang air besar normalnya ?
 - a. 3 hari sekali
 - b. 1-2 kali dalam sehari
 - c. 2 hari sekali

Lampiran 3.**KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**

1. Apakah kamu suka makan sayur ?
....., alasannya
2. Sayuran apa yang kamu suka ?
Sebutkan:
.....
3. Apakah kamu suka makan buah ?
....., alasannya
4. Buah apa yang kamu suka ?
Sebutkan:
.....
5. Frekuensi dalam sehari berapa mangkuk / centong / sendok mengkonsumsi sayur?
Sebutkan:
.....
6. Frekuensi dalam seminggu berapa potong mengkonsumsi buah?
Sebutkan:
.....
7. Pengolahan sayur yang kamu suka ?
 - a) Berkuah bening
 - b) Bersantan
 - c) Tumis
 - d) Rebus
 - e) Lain-lain,
sebutkan
8. Cara makan buah yang kamu suka ?
 - a) Makan langsung
 - b) Jus
 - c) Lain-lain,
sebutkan

Lampiran 4.

**FORMULIR BESAR PORSI
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**

Jenis	Banyaknya	
	URT	Gram
SAYUR Pagi : Siang : Malam :		
BUAH Pagi : Siang : Malam :		

***URT = Ukuran Rumah Tangga**

Lampiran 5.**FORMULIR DATA FREKUENSI BUANG AIR BESAR (BAB)**

Dalam sehari berapa kali kamu buang air besar (BAB) ?

- a. 3 kali seminggu
- b. < 3 kali seminggu



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
SD NEGERI CIPINANG CEPEDAK 04 PAGI

JL. Pedati Dalam RT 014/07, Jatinegara, Jakarta Timur
Telp . (021) 8568780

SURAT KETERANGAN

Nomor : 249/1.851.2/IV/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heny Lydia, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : JL. Pedati Dalam RT 014/07, Jatinegara

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Fadhlunnisa
NIM : 1305027009
Fak/Program Studi : FIKES / Ilmu Gizi

Nama tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi dari tanggal 1 sampai dengan 2 April 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 2 April 2015

Kepala SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi


Heny Lydia, S. Pd
NIP. 196401291986032002