



HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA ASUPAN SERAT, DENGAN GEJALA KONSTIPASI DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI KOTA BEKASI

NUR ASIAH JAMIL



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah serta Asupan Serat dengan Gejala Konstipasi dan Status Gizi Siswa SMP di Kota Bekasi” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Oktober 2024

Nur Asiah Jamil
I1401201076



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



ABSTRAK

NUR ASIAH JAMIL. Konsumsi Sayur dan Buah serta Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah serta Asupan Serat dengan Gejala Konstipasi dan Status Gizi pada Siswa SMP di Kota Bekasi. Dibimbing oleh NAUFAL MUHARAM NURDIN.

Konsumsi sayur dan buah yang kurang masih menjadi masalah kesehatan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsumsi sayur dan buah serta kontribusinya dalam mencapai kecukupan serat pangan, status gizi, dan gejala konstipasi pada remaja di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan *cross-sectional studies* dan data primer hasil wawancara menggunakan kuesioner *recall 24-H*, *SQ-FFQ*, dan *ROME IV* konstipasi di tiga SMP di Kota Bekasi pada bulan Juni hingga Juli 2024. Mayoritas subjek berusia 13 tahun dengan status gizi normal dan mengalami konstipasi. Terdapat hubungan antara konsumsi buah dan pendidikan ibu dengan status gizi ($p < 0,005$). Akan tetapi, tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur, minuman probiotik, serta uang jajan, pendidikan dan pekerjaan orangtua dengan konstipasi ($p > 0,005$). Selain itu, tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur, minuman probiotik, serta uang jajan, pekerjaan ibu, pendidikan dan pekerjaan ayah dengan status gizi ($p > 0,005$).

Kata kunci: asupan serat, konsumsi sayur dan buah, konstipasi, status gizi

ABSTRACT

NUR ASIAH JAMIL. Relationship between Vegetable and Fruit Consumption and Fiber Intake with Constipation Symptoms and Nutrition Status among Junior High School Students in Bekasi City. Supervised by NAUFAL MUHARAM NURDIN.

Insufficient consumption of vegetables and fruits is still a health problem in adolescents. This study aims to analyze vegetable and fruit consumption and its contribution in achieving dietary fiber adequacy, nutritional status, and constipation symptoms in adolescents in Bekasi City. The study used cross-sectional studies and primary data from interviews using the 24-H recall questionnaire, SQ-FFQ, and ROME IV constipation in three junior high schools in Bekasi City from June to July 2024. The majority of subjects were 13 years old with normal nutritional status and constipation. There was an association between fruit consumption and maternal education with nutritional status ($p < 0.005$). However, there was no association between vegetable consumption, probiotic drinks, as well as pocket money, parents' education and occupation with constipation ($p > 0.005$). In addition, there was no association between vegetable consumption, probiotic drinks, as well as pocket money, mother's occupation, father's education and occupation with nutritional status ($p > 0.005$).

Keywords: constipation, fiber intake, fruit and vegetable consumption, nutritional status



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2024¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA ASUPAN SERAT, DENGAN GEJALA KONSTIPASI DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI KOTA BEKASI

NUR ASIAH JAMIL

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk dapat memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

- 1 Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.



Judul Skripsi

: Konsumsi Sayur dan Buah serta Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah serta Asupan Serat dengan Gejala Konstipasi dan Status Gizi pada Siswa SMP di Kota Bekasi

Nama
NIM

: Nur Asiah Jamil
: I1401201076

Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing :

dr. Naufal Muharam Nurdin, M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

NIP 197102011999032001



IPB University

Tanggal Ujian :
25 September 2024

Tanggal Lulus : 01 NOV 2024



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah *subhanaahu wa ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juni 2023 sampai bulan Juli 2024 ini ialah konsumsi sayur dan buah, dengan judul “Konsumsi Sayur dan Buah serta Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah serta Asupan Serat dengan Gejala Konstipasi dan Status Gizi pada Siswa SMP di Kota Bekasi”. Banyak pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. dr. Naufal Muharam Nurdin, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, kritik, serta dukungan dalam pembuatan skripsi
2. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si selaku moderator seminar skripsi dan dosen penguji.
3. Bapak dan Ibu Dosen, Staf Komisi Pendidikan, serta pegawai yang bekerja di lingkungan Departemen Gizi Masyarakat atas ilmu dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
4. Kepala sekolah, guru, serta staff SMP IT Raudhatul Jannas, SMPN 1 Kota Bekasi, dan SMP IT Insan Tauhid School yang telah memberi izin untuk mengambil data penelitian
5. Seluruh responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Bapak Daswa Hermawanto, Ibu Eni Haryati, Muhammad Abdulmalik Padlulloh, serta keluarga lain yang telah mendoakan, membantu, mendampingi, serta memotivasi penulis dari awal hingga skripsi selesai.
7. Alfina, Salma, Adin, Nabila, Kharina, Nindi selaku teman-teman yang selama ini telah banyak membantu, mendoakan, menyemangati, dan senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat 57 yang memberikan suasana menyenangkan dalam pengalaman kuliah penulis.

Penulis menyadari skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran diperkenan untuk menyempurnakan tulisan ini di masa yang akan datang. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Oktober 2024

Nur Asiah Jamil



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis Penelitian	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	7
3.2 Teknik Penarikan <i>Sampling</i>	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Konsumsi Sayur dan buah	17
4.3 Hubungan Rata-rata Konsumsi Sayur dan Buah dengan Konstipasi	19
4.4 Hubungan Frekuensi dan Kuantitas Miniman Probiotik dengan Konstipasi	20
4.5 Hubungan Rata-rata Asupan Serat dengan Konstipasi	20
4.6 Hubungan Rata-rata Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi	21
4.7 Hubungan Rata-rata Asupan Serat dengan Status Gizi	22
4.8 Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Serat dengan Konstipasi	23
4.9 Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Konstipasi	23
4.10 Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi	24
4.11 Hubungan Karakteristik Sosio Ekonomi dengan Konstipasi	24
4.12 Hubungan Karakteristik Sosio Ekonomi dengan Status Gizi	26
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	32



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pengkategorian variabel	10
4.1	Sebaran karakteristik subjek	13
4.2	Sebaran status gizi siswa (IMT/U)	14
4.3	Sebaran gejala konstipasi subjek	15
4.4	Rata-rata konsumsi sayur, buah, dan minuman probiotik berdasarkan SQ-FFQ	17
4.5	Rata-rata konsumsi sayur dan buah per hari menurut sekolah	17
4.6	Perbandingan rata-rata konsumsi pangan per hari menurut usia	18
4.7	Perbandingan rata-rata asupan serat harian (gram) menurut sekolah	19
4.8	Perbandingan rata-rata asupan serat harian (gram) menurut usia	19
4.9	Hubungan rata-rata frekuensi dan kuantitas dengan konstipasi	19
4.10	Hubungan rata-rata frekuensi dan kuantitas minuman probiotik	20
4.11	Hubungan rata-rata asupan serat dengan konstipasi	21
4.12	Hubungan rata-rata frekuensi dan kuantitas dengan status gizi	21
4.13	Hubungan rata-rata asupan serat dengan Status Gizi	22
4.14	Hubungan tingkat kecukupan asupan serat dengan konstipasi	23
4.15	Hubungan rata-rata asupan energi dan zat gizi dengan konstipasi	23
4.16	Hubungan rata-rata asupan energi dan zat gizi dengan status gizi	24
4.17	Hubungan karakteristik sosio-ekonomi dengan konstipasi	25
4.18	Hubungan karakteristik sosio-ekonomi dengan Status Gizi	26

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	33
2	Kuesioner identitas, karakteristik, dan hasil antropometri subjek	35
3	Kuesioner karakteristik keluarga	35
4	Kuesioner <i>recall</i> 1x24 jam	36
5	Kuesioner SQ-FFQ	39
6	Kuesioner Konstipasi Fungsional (C2) ROME IV	40
7	Hasil uji data dengan SPSS	42