

## Lampiran 1. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden

### PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Alamat :

Umur :

Jurusan :

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul :

**“Gambaran Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Mahasiswa Tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau”**

Yang dibuat oleh :

Nama : Rini Fadila

NIM : P031813411029

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia melakukan wawancara sesuai dengan data yang diperlukan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, April 2021

( )

## Lampiran 2. Kuisisioner Penelitian

### KUISISIONER PENELITIAN

#### I. Identitas

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No. Telp :

Tempat tinggal sekarang :

(Bersama keluarga/bukan keluarga)

#### II. Pengetahuan tentang sayur dan buah

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang dianggap benar.

1. Menurut anjuran, berapa banyak sayur sebaiknya dikonsumsi dalam sehari ?
  - a. 1 porsi perhari
  - b. 2 porsi perhari
  - c. 3-5 porsi perhari
  - d. 1-3 porsi per minggu
  - e. tidak tahu
2. Menurut anjuran berapa banyak buah yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari?
  - a. 1 porsi perhari
  - b. 2-3 porsi perhari
  - c. 5 porsi atau lebih perhari
  - d. 1-3 porsi per minggu
  - e. tidak tahu
3. Apa manfaat sayur dan buah bagi kesehatan ?
  - a. sebagai zat anti kanker
  - b. mencegah osteoporosis

- c. mengobat asam urat
  - d. sebagai penghilang rasa sakit
  - e. tidak tahu
4. Apa zat gizi yang banyak terkandung dalam sayur dan buah ?
- a. karbohidrat
  - b. vitamin
  - c. protein
  - d. lemak
  - e. tidak tahu
5. Menurut kamu, Vitamin apa yang banyak terdapat pada buah-buahan dan sayuran?
- a. vitamin K
  - b. vitamin E
  - c. vitamin D
  - d. vitamin A
  - e. tidak tahu
6. Buah apa yang paling memiliki kandungan tinggi karbohidrat ?
- a. semangka
  - b. jeruk
  - c. pisang
  - d. melon
  - e. tidak tahu
7. Buah yang terkenal banyak mengandung vitamin C adalah ?
- a. alpukat
  - b. apel
  - c. jambu
  - d. pisang
  - e. tidak tahu
8. Buah-buahan yang termasuk buah musiman adalah, kecuali?
- a. durian
  - b. anggur
  - c. mangga

- d. duku
  - e. tidak tahu
9. Sayur dan buah baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung ?
- a. serat
  - b. vitamin
  - c. glukosa
  - d. lemak
  - e. tidak tahu
10. Penyakit karena kekurangan vitamin C adalah ?
- a. rabun ayam
  - b. sariawan
  - c. osteoporosis
  - d. cacingan
  - e. tidak tahu
11. Sayur dan buah dapat mencegah kanker karena mengandung ?
- a. antibiotik
  - b. antioksidan
  - c. zat besi
  - d. fosfor
  - e. tidak tahu
12. Cara mengonsumsi buah yang paling baik adalah buah yang?
- a. diolah menjadi minuman sari buah kemasan
  - b. diolah menjadi manisan
  - c. dalam keadaan mentah/segar
  - d. dikalengkan
  - e. tidak tahu
13. Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan ?
- a. tidak mudah dicerna
  - b. vitamin dan mineral banyak berkurang
  - c. bertambah lezat
  - d. mengubah rasa

- e. tidak tahu
14. Kadar vitamin C pada sayur atau buah dapat berkurang jika, kecuali?
- a. disimpan didalam lemari pendingin
  - b. membiarkannya lama terbuka pada udara
  - c. merendam dengan air
  - d. memasak dengan suhu tinggi pada waktu yang lama
  - e. tidak tahu
15. Jika kekurangan konsumsi sayur dan buah, akibat yang akan ditimbulkan adalah ?
- a. lemas
  - b. sesak napas
  - c. daya tahan tubuh terganggu
  - d. maag
  - e. tidak tahu

Sumber: (Farisa, 2012)

### Lampiran 3. Form Semi Quantitatif Food Frekuensi Quisionare (SQ-FFQ)

#### FORM SEMI QUANTITATIF FOOD FREKUENSI QUISIONARE (SQ-FFQ)

##### I. Data Konsumsi Sayur dan Buah

Nama :

Isilah kolom dibawah ini sesuai dengan kebiasaan kamu dalam mengonsumsi sayur dan buah.

No	Bahan Makanan	Frekuensi				URT	Gram
		1x/hari	2-3x/hari	1-3x/mg	4-6x/mg		
A. Sayuran							
1	Kangkung						
2	Bayam						
3	Wortel						
4	Brokoli						
5	Kol						
6	Tauge						
7	Buncis						
8	Labu siam						
9	Sawi putih						
10	Sawi hijau						
11	Pakcoy						
12	Bunga kol						
13	Daun singkong						
14	Ketimun						
15	Terong						
17	Kacang panjang						
18	Gambas						
19	Katuk						
20	Genjer						
21	lainnya						

<b>B. Buah-buahan</b>							
1	Jeruk						
2	Pisang						
3	Pepaya						
4	Apel						
5	Semangka						
6	Anggur						
7	Nenas						
8	Pir						
9	Mangga						
10	Salak						
11	Melon						
12	Naga						
13	Kelengkeng						
14	Alpukat						
15	Strawberry						
16	Jambu biji						
17	Jambu air						
18	Sirsak						
19	Sawo						
20	Tomat						
21	Lainnya						

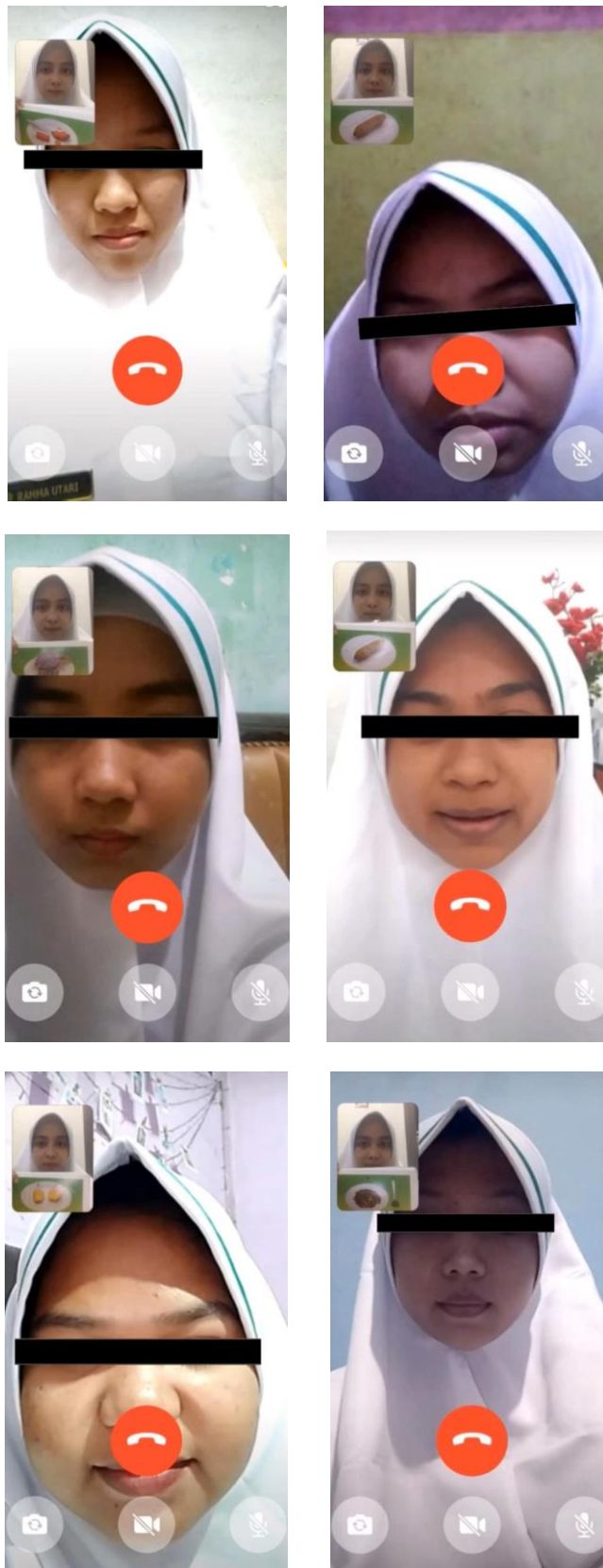
Keterangan :

URT : Ukuran Rumah Tangga

Tanda Tangan Responden

( )



#### Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Dokumentasi saat wawancara online



## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b>	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN RI</b> <b>BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU</b> JURUSAN KEBIDANAN, JURUSAN KEPERAWATAN DAN JURUSAN GIZI Jl. Melur Nomor 103 Pekanbaru Kode Pos. 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656 Email : <a href="mailto:poltekkespekanbaru@yahoo.co.id">poltekkespekanbaru@yahoo.co.id</a> Website : <a href="http://www.poltekkesriau.ac.id">www.poltekkesriau.ac.id</a>	
---	---	--	---

---

Nomor : KH.03.01/1.1/ 2503 /2021 5 Mei 2021  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Yth,  
Ketua Jurusan Gizi  
Poltekkes Kemenkes Riau  
di  
Pekanbaru


Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Nomor : KH.03.01/3.3/124/2021 tanggal 30 April 2021 hal Izin Penelitian. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan memberi rekomendasi / izin pada mahasiswa Jurusan Gizi untuk melakukan penelitian di Poltekkes Kemenkes Riau atas nama :

Nama : Rini Fadila  
NIM : P031813411029  
Judul : Gambaran Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan oleh Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan terhitung mulai tanggal Surat Izin ini dibuat.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih



Huspan, S.Kp, MKM  
NIK 196505101985031008

MASTER TABEL

DATA RESPONDEN TERKAIT PENGETAHUAN DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA MAHASISWA TINGKAT I  
JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES RIAU

No	Nama	Umur (Thn)	JK	Tempat Tinggal	Pengetahuan		Konsumsi			
					%	Kategori	Sayur		Buah	
							Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori
1.	RU	20	P	Bersama keluarga	72	Sedang	144,29	kurang	125	kurang
2.	MAV	19	P	Bersama keluarga	93	Baik	41,43	kurang	165,71	cukup
3.	IW	18	P	Bersama keluarga	93	Baik	144,29	kurang	125,72	kurang
4.	TR	18	P	Bersama keluarga	65	Sedang	125	kurang	300	cukup
5.	CSM	19	P	Bersama keluarga	65	Sedang	100	kurang	147,86	kurang
6.	EDN	19	P	Bersama keluarga	58	Kurang	177,15	kurang	301,45	cukup
7.	VA	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	233,57	kurang	128,57	kurang
8.	UA	18	P	Bersama keluarga	93	Baik	120	kurang	139,99	kurang
9.	DBB	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	112,13	kurang	100	kurang
10.	MA	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	305	cukup	82,86	kurang
11.	ERE	19	P	Bersama keluarga	100	Baik	113,57	kurang	179,28	cukup
12.	AA	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	310	cukup	228,57	cukup
13.	ADS	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	285	cukup	135,71	kurang
14.	DR	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	57,15	kurang	261,43	cukup
15.	DK	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	22,86	kurang	132,14	kurang
16.	HM	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	17,86	kurang	141,43	kurang

17.	ZMS	20	P	Bersama keluarga	86	Baik	76,43	kurang	131,43	kurang
18.	AL	18	P	Bersama keluarga	79	Baik	87,85	kurang	62,86	kurang
19.	LPFS	19	P	Bersama keluarga	93	Baik	270	cukup	128,57	kurang
20.	MHJ	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	90	kurang	200	cukup
21.	FRN	19	P	Bersama keluarga	65	Sedang	50	kurang	71,43	kurang
22.	LS	19	P	Bersama keluarga	65	Sedang	10,71	kurang	121,43	kurang
23.	NSP	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	206,43	kurang	234,29	cukup
24.	LI	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	103,58	kurang	114,29	kurang
25.	NAP	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	25,73	kurang	148,54	kurang
26.	INF	19	P	Bersama keluarga	58	Kurang	17,14	kurang	134,29	kurang
27.	RMP	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	105,72	kurang	145,71	kurang
28.	NKF	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	105,72	kurang	145,71	kurang
29.	SNR	18	P	Bersama keluarga	100	Baik	180	kurang	121,43	kurang
30.	VP	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	220	kurang	279,99	cukup
31.	EPS	19	P	Bersama keluarga	58	Kurang	235	kurang	142,86	kurang
32.	ADW	18	P	Bersama keluarga	65	Sedang	85,71	kurang	139,29	kurang
33.	MKN	19	P	Bersama keluarga	65	Sedang	45	kurang	200	cukup
34.	IMP	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	95	kurang	162,86	cukup
35.	IM	20	P	Bersama keluarga	72	Sedang	135	kurang	148,57	kurang
36.	AP	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	89,29	kurang	69,99	kurang
37.	NS	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	245	kurang	267,14	cukup
38.	WN	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	70	kurang	275,72	cukup

39.	EAK	18	P	Bersama keluarga	58	Kurang	270	cukup	151,43	cukup
40.	AS	18	P	Bersama keluarga	100	Baik	28,57	kurang	400	cukup
41.	AZ	18	P	Bersama keluarga	79	Baik	60	kurang	35,71	kurang
42.	RAF	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	60	kurang	35,71	kurang
43.	CAF	19	P	Bersama keluarga	93	Baik	285	cukup	320	cukup
44.	H	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	25,71	kurang	61,43	kurang
45.	FWA	19	P	Bukan keluarga	65	Sedang	70	kurang	300	cukup
46.	FA	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	330	cukup	112,86	kurang
47.	NF	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	260	cukup	147,15	kurang
48.	TAR	20	P	Bersama keluarga	72	Sedang	110	kurang	242,89	cukup
49.	WA	19	P	Bersama keluarga	93	Baik	369,29	cukup	151,43	cukup
50.	BFJ	18	P	Bersama keluarga	65	Sedang	280	cukup	250	cukup
51.	AM	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	270	Cukup	112,86	kurang
52.	ANPA	17	P	Bersama keluarga	86	Baik	178,58	kurang	147,15	kurang
53.	VFI	19	P	Bersama keluarga	86	Baik	200	kurang	195,71	cukup
54.	AR	19	P	Bersama keluarga	65	Sedang	134,28	kurang	350,71	cukup
55.	SA	19	P	Bersama keluarga	65	Sedang	205	kurang	128,58	kurang
56.	S	18	P	Bersama keluarga	79	Baik	265	cukup	241,42	cukup
57.	ASR	20	P	Bersama keluarga	86	Baik	113,57	kurang	107,14	kurang
58.	RCF	20	P	Bukan keluarga	58	Kurang	47,14	kurang	210	cukup
59.	SRS	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	190	kurang	154,25	cukup
60.	SN	19	P	Bersama keluarga	93	Baik	10,71	kurang	300	cukup

61.	MAP	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	257	cukup	128,57	kurang
62.	AC	19	P	Bersama keluarga	72	Sedang	61,42	kurang	102,57	kurang
63.	VF	19	P	Bersama keluarga	51	Kurang	280	cukup	142,85	kurang
64.	NIS	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	245	kurang	100	kurang
65.	JS	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	38,58	kurang	147,14	kurang
66.	NWR	20	P	Bukan keluarga	72	Sedang	125	kurang	220	cukup
67.	ALR	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	145,72	kurang	155,71	cukup
68.	DSI	19	P	Bersama keluarga	93	Baik	60	kurang	197,15	cukup
69.	AA	18	P	Bersama keluarga	93	Baik	150	kurang	192,85	cukup
70.	WGS	19	P	Bersama keluarga	58	Kurang	200	kurang	145,72	kurang
71.	TA	18	P	Bersama keluarga	79	Baik	25,72	kurang	107,15	kurang
72.	VA	19	P	Bersama keluarga	79	Baik	200	kurang	195,71	cukup
73.	AAA	18	P	Bersama keluarga	86	Baik	87,84	kurang	510	cukup