

**GAMBARAN POLA KONSUMSI BUAH
MAHASISWA INDEKOS JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES RIAU**

SALSABIL SYIFA



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2026**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI BUAH
MAHASISWA INDEKOS JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES RIAU**

SALSABIL SYIFA



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Konsumsi Buah Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau” merupakan hasil pemikiran, penelitian, dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari dosen pembimbing. Seluruh isi dan kegiatan penelitian dalam tugas akhir ini merupakan karya penulis sendiri. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah dicantumkan dengan benar.

Pekanbaru, 15 Juni 2026

Salsabil Syifa
P032313411039

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul “Gambaran Pola Konsumsi Buah Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. 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 karya tulis ini. Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, 15 Juni 2026

Salsabil Syifa
P032313411039

**GAMBARAN POLA KONSUMSI BUAH
MAHASISWA INDEKOS JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES RIAU**

SALSABIL SYIFA

Tugas Akhir
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya pada Program Studi Gizi

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Konsumsi Buah Mahasiswa Indekos
Jurusan Gizi Poltekkes Kemeneks Riau
Nama Penulis : Salsabil Syifa
NIM : P032313411039

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing 1 :
Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si



Pembimbing 2 :
Falinda Oktariani, M.Pd



Penguji :
Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes



Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan
Sri Mulyani, STP., M.Si
NIP. 197801232009122002



Tanggal Ujian : 26 Mei 2026

Tanggal Lulus : 23 Juni 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pola Konsumsi Buah Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau”. Dalam penyusunan laporan ini, penulis memperoleh bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rully Hevralni, SST, Bdn., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Sri Mulyani, STP., M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Prof. Dr. Aslis Wirda Hayati, SP., M.Si selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama penyusunan Laporan Tugas Akhir.
4. Falinda Oktariani, M.Pd selaku Pembimbing II dan Alkausyari Aziz, SKM., M.Kes selaku Penguji I yang telah memberikan arahan, masukan, dan saran demi penyempurnaan Laporan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
6. Ayahanda Isra dan Ibunda Jumila yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi kepada penulis.
7. Teman-teman serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
8. Diri penulis sendiri yang telah berusaha dan bertahan hingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Pekanbaru, 15 Juni 2026

Salsabil Syifa

NIM. P032313411039

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.....	4
1.4.2 Bagi Mahasiswa	4
1.4.3 Bagi Peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Remaja dan Mahasiswa	5
2.1.1 Defiinisi Remaja	5
2.1.2 Mahasiswa Sebagai Remaja Akhir	5
2.1.3 Mahasiswa Indekos.....	5
2.2 Buah.....	6
2.2.1 Definisi Buah.....	6
2.2.2 Manfaat Konsumsi Buah	6
2.2.3 Dampak Kurang Konsumsi Buah.....	8
2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah	8

2.4 Pola Konsumsi	8
2.4.1 Definisi Pola Konsumsi	8
2.4.2 Jenis Buah yang Dikonsumsi	9
2.4.3 Jumlah Konsumsi Buah	11
2.4.4 Frekuensi Buah	11
2.5 Metode Semi <i>Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ).....	12
BAB III KERANGKA DAN DEFINISI OPERASIONAL	14
3.1 Kerangka Operasional.....	14
3.2 Definisi Operasional.....	14
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	16
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	16
4.2 Waktu dan Lokasi Penelitian	16
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	16
4.3.1 Populasi	16
4.3.2 Sampel.....	17
4.4 Jenis dan Cara Pengambilan dan Pengumpulan Data	19
4.4.1 Data Primer	19
4.4.2 Data Sekunder	20
4.5 Pengolahan dan Analisis Data	20
4.5.1 Pengolahan Data.....	20
4.5.2 Pengolahan Data Konsumsi Buah	22
4.5.3 Analisis Data	24
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	25
5.1 Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Riau	25
5.2 Gambaran Umum Reponden	27
5.2.1 Karakteristik reponden	27
5.3 Pola Konsumsi Buah Mahasiswa	28
5.3.1 Jenis Buah.....	28
5.3.2 Frekuensi konsumsi buah.....	32
5.3.3 Jumlah Konsumsi Buah	36
5.3.4 Distribusi Frekuensi dan Rata-rata Berat Konsumsi Berdasarkan Jenis Buah ..	41
BAB VI PENUTUP	45
6.1 Kesimpulan.....	45

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pola konsumsi buah pada mahasiswa indekos Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau tingkat 1 dan tingkat 2, dapat disimpulkan bahwa:.....	45
1. Jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa indekos adalah semangka, pepaya, pir, nanas, mangga, dan pisang. Buah-buahan tersebut umumnya mudah diperoleh, memiliki harga yang relatif terjangkau, dan praktis untuk dikonsumsi.....	45
2. Jumlah konsumsi buah mahasiswa indekos sebagian besar masih belum memenuhi rekomendasi WHO, yaitu minimal 150 gram buah per hari. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah harian mahasiswa masih perlu ditingkatkan.....	45
3. Frekuensi konsumsi buah mahasiswa indekos masih tergolong rendah karena sebagian besar responden lebih sering mengonsumsi buah dalam frekuensi mingguan dan bulanan dibandingkan frekuensi harian. Secara umum, pola konsumsi buah mahasiswa indekos Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau masih belum optimal, baik dari segi jumlah maupun frekuensi konsumsi buah.....	45
6.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	14
Tabel 2. Karakteristik Responden.....	27
Tabel 3. Distribusi Jenis Buah.....	29
Tabel 4. Frekuensi Konsumsi Buah.....	32
Tabel 5. Distribusi Jumlah Konsumsi Buah.....	36
Tabel 6. Kategori Konsumsi Buah Berdasarkan WHO	39
Tabel 7. Dsitribusi Frekuensi dan Rata-Rata Berat Konsumsi Berdasarkan Jenis Buah.	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Operasional.....	14
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	51
Lampiran 2 Kuesioner Skrining Responden	52
Lampiran 3 Dokumentasi Sosialisasi Penelitian melalui Zoom Meeting	53
Lampiran 4 Dokumentasi Penyebaran Kuesioner melalui WhatsApp	54
Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian dan Persetujuan Responden	55
Lampiran 6 Prosedur Pengisian Kuesioner di Google Form.....	56
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian (SQ-FFQ) dalam Google Form.....	57
Lampiran 8 Buku Foto Makanan.....	60
Lampiran 9 Data Hasil Konsumsi Buah Responden	81

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kota Duri pada tanggal 23 Desember 2004 sebagai anak pertama dari pasangan Bapak Isra dan Ibu Jummila Pendidikan menengah atas ditempuh di SMA Negeri 2 Mandau dan diselesaikan pada tahun 2022. Pada tahun 2023, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi di Poltekkes Kemenkes Riau.

Selama menjalani pendidikan di Poltekkes Kemenkes Riau, penulis aktif dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan Himpunan Mahasiswa Jurusan Gizi (HIMAZI) sebagai anggota Divisi Kaderisasi selama satu periode. Dalam organisasi tersebut, penulis turut berpartisipasi aktif dalam berbagai program kerja dan kegiatan kepanitiaan, baik di dalam divisi maupun lintas divisi. Penulis juga beberapa kali terlibat dalam bidang acara dan dipercaya menjadi pembawa acara (MC) pada kegiatan yang diselenggarakan oleh HIMAZI. Selain aktif dalam kegiatan organisasi, penulis juga berfokus pada proses perkuliahan dan penyelesaian pendidikan di Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.