

ABSTRAK

Istiadzah, Ameisyah Nabilah. 2020. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang. Skripsi. Jurusan Gizi Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Ir. Mimin Aminah, M.Kes

Menurut data Riskesdas tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia mengonsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun sebanyak 95.5%. Sementara, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gram per orang per hari, setara dengan 250 gram sayur (2 ½ porsi) dan 150 gram buah. Hal tersebut menunjukkan, bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dan remaja masih berada dibawah konsumsi yang dianjurkan oleh WHO. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* dengan model rancangan *one group pre and post-test design*. Sampel pada penelitian ini dipilih secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 orang. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik menunjukkan, bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sayur dan buah ($p < 0.05$), tidak terdapat peningkatan konsumsi sayur ($p > 0.05$), serta tidak terdapat peningkatan konsumsi buah ($p > 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sayur dan buah, namun tidak terdapat peningkatan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi kelas 1 SMP Negeri 1 Padalarang. Bagi pihak sekolah dapat mengadakan penyuluhan gizi secara rutin dan berkala menggunakan leaflet untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah siswa-siswi.

Kata Kunci: Penyuluhan Gizi, Konsumsi Sayur dan Buah, Leaflet, Remaja