

**SKRIPSI**

**PENGARUH PROGRAM "KENA-BAT-MAN" (KENALKAN,  
LIBATKAN, DAN TEMANI) TERHADAP TINGKAT KONSUMSI  
SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH  
DI MIM 11 TPAY BLIMPING**



**AISYAH ASMA HANIFAH**  
**NIM. 17.02.01.2388**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2021**

**PENGARUH PROGRAM "KENA-BAT-MAN" (KENALKAN,  
LIBATKAN, DAN TEMANI) TERHADAP TINGKAT KONSUMSI  
SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH  
DI MIM 11 TPAY BLIMBING**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**AISYAH ASMA HANIFAH  
NIM. 17.02.01.2388**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2021**

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : AISYAH ASMA HANIFAH  
NIM : 1702012388  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 19 JANUARI 2000  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “pengaruh program diet kena-bat-man (kenalkan, libatkan, dan temani) terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah di MIM 11 TPAY Blimbing” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bantuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sangsi akademis.

Lamongan, 31 Mei 2021

yang menyatakan

  
**AISYAH ASMA HANIFAH**  
NIM. 17.02.01.2388

## LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH : AISYAH ASMA HANIFAH

NIM : 1702012388

JUDUL : PENGARUH PROGRAM "KENA-BAT-MAN"  
(KENALKAN, LIBATKAN, DAN TEMANI)  
TERHADAP TINGKAT KONSUMSI SAYUR DAN  
BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI MIM 11  
TPAY BLIMBING TAHUN 2021

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Pengaji skripsi pada bulan Juni 2021.

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing



Dadang Kusbiantoro, S. Kep., Ns., M. Si

NIK. 19800607 200512 014

Pembimbing II



Sylvi Harmiardillah, S.Kep., Ns., M. Kep

NIK. 19900506 201807 088

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : AISYAH ASMA HANIFAH  
 NIM : 1702012388  
 Judul : PENGARUH PROGRAM "KENA-BAT-MAN"  
                  (KENALKAN, LIBATKAN, DAN TEMANI)  
                  TERHADAP TINGKAT KONSUMSI SAYUR DAN  
                  BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI MIM 11  
                  TPAY BLIMBING TAHUN 2021

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi  
 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan  
 Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal :

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Diah Eko Martini, S. Kep., Ns., M. Kep.

Anggota : 1. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M. Si.

2. Sylvi Harmiardillah, S. Kep., Ns., M. Kep

Mengetahui,

Dewan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIK. 19780821200601015

## **KURIKULUM VITAE**

Nama : AISYAH ASMA HANIFAH

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 19 Januari 2000

Alamat : Desa Blimbingsari RT 05/RW 10, Kecamatan Paciran,  
Kabupaten Lamongan.

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Sultan Agung : Lulus Tahun 2005
2. MIM 11 TPAY Blimbingsari : Lulus Tahun 2011
3. SMPM 12 Paciran : Lulus Tahun 2014
4. SMAM 06 Paciran : Lulus Tahun 2017
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2017 sampai 2021.

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

" Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (Q.S Al-Insyirah ; 6-8)"

### PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin atas Ridho Allah SWT saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Yang akan saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan do'anya.

Untuk dosen pembimbingku terimakasih telah membimbing, memberikan petunjuk, saran, serta dorongan moril selama penyusunan skripsi ini. Dan untuk semua teman-teman saya yang selalu mau membantu, memberikan saran, mendengarkan keluh kesah saya serta selalu mengingatkan untuk konsul dan mengerjakan skripsi ini dari mulai masalah awal sampai penutup, terimakasih banyak.

## ABSTRAK

Hanifah, Aisyah Asma. 2021. **Pengaruh Program *Kena-bat-man* (kenalkan, libatkan, dan temani) terhadap Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di MIM 11 TPAY Blimbings.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Dadang Kusbiantoro, S. Kep., Ns., M. Si. (2) Sylvi Harmiardillah, S. Kep., Ns., M. Kep.

Sayur dan buah merupakan salah satu sumber makanan yang mengandung banyak zat gizi yang harus dikonsumsi setiap hari, kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak dapat mengakibatkan terjadinya masalah pertumbuhan dan perkembangan pada anak serta dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit akibat kurang nutrisi dalam tubuh. Salah satu cara untuk meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah adalah dengan terapi *kena-bat-man*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh program *kena-bat-man* (kenalkan, libatkan, dan temani) terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Desain penelitian ini menggunakan metode *One group pre-post test design* dengan teknik *total sampling* didapatkan 39 anak usia sekolah kelas 5 dan 6 dengan menggunakan kuesioner FFQ. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* nilai  $p = 0.000$  dan nilai  $Z = -5.568$ . Artinya terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah setelah diberikan perlakuan. Terapi diet *kena-bat-man* (kenalkan, libatkan, dan temani) melibatkan anak secara langsung dalam proses pembuatan dan menemani anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini dapat meningkatkan kemauan anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Sehingga ada pengaruh terapi diet *kena-bat-man* (kenalkan, libatkakn, dan temani) terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.

**Kata Kunci:** *Program kena-bat-man (kenalkan, libatkakn, dan temani), konsumsi sayur dan buah, anak sekolah*

## ABSTRACT

Hanifah, Aisyah Asma. 2021. **The Influence of the Kena-bat-man Diet Program (introduce, involve, and accompany) on the Level of Vegetable and Fruit Consumption in School-aged Children at MIM 11 TPAY Blimbings.** Undergraduate Thesis Nursing Study Program, University of Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Dadang Kusbiantoro, S. Kep., Ns., M. Si. (2) Sylvi Harmiardillah, S. Kep., Ns., M. Kep.

Vegetables and fruit are a source of food that contain a lot of nutrients that must be consumed every day. Lack of consumption of vegetables and fruit in children can cause growth and development problems in children and can cause various diseases due to lack of nutrients in the body. One way to increase children's interest in consuming vegetables and fruit is by kena-bat-man therapy. This study aims to see the effect of the diet program kena-bat-man (introduce, involve, and accompany) on the level of consumption of vegetables and fruit in school-age children. This research design uses the One group pre-post test design with total sampling technique obtained 39 school age children in grades 5 and 6 using the FFQ questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test, p value = 0.000 and Z value = -5.568. This means that there is an increase in the consumption of vegetables and fruit after being given treatment. The diet therapy hit-man (introduce, involve, and accompany) involves the child directly in the process of making and accompanying the child in consuming vegetables and fruit. This can increase the willingness of children to consume vegetables and fruit. So that there is an effect of diet therapy (introduce, engage, and accompany) on the level of consumption of vegetables and fruit in school-age children.

**Keywords:** *diet program kena-bat-man (introduce, engage, and accompany), consumption of vegetables and fruit, school children*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Program *Kena-bat-man (kenalkan, libatkan,dan temani)* Terhadap Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di MIM 11 TPAY Blimbings Tahun 2021” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Diah Eko Martini, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku dewan pengaji, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

5. Dadang Kusbiantoro, S. Kep., Ns., M. Si selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
6. Sylvi Harmiardillah, S. Kep., Ns., M. Kep selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaiannya Skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 31 Mei 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	iv
<b>KURIKULUM VITAE .....</b>	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	vii
<b>ABSTRAK .....</b>	viii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	x
<b>DAFTAR ISI.....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xvii
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....</b>	xviii
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN .....</b>	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Akademik .....	6
1.4.2 Bagi Praktis .....	7
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	8
2.1 Sayur dan Buah .....	8
2.1.1 Definisi Sayur dan Buah.....	8
2.1.2 Kandungan Gizi Sayur dan Buah .....	9

2.1.3 Zat Makanan Non Gizi Sayur dan Buah.....	14
2.1.4 Manfaat Sayur dan Buah .....	16
2.1.5 Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah .....	16
2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah.....	17
2.2 Konsep Program Kena-bat-man .....	17
2.2.1 Pendidikan Kesehatan .....	17
2.2.2 <i>Cooking Class</i> .....	24
2.2.3 Pendampingan Makan .....	28
2.3 Anak Sekolah .....	29
2.3.1 Pengertian Anak Sekolah .....	29
2.3.2 Pola Pertumbuhan Anak Sekolah .....	29
2.3.3 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah .....	29
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Asupan Anak Sekolah.....	30
2.4 Kerangka Konsep .....	32
2.5 Hipotesis .....	33
<b>BAB 3 : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
3.3 Kerangka Kerja.....	35
3.4 Identifikasi Variabel .....	37
3.5 Definisi Operasional.....	37
3.6 Populasi, Sampel, dan Sampling .....	38
3.6.1 Populasi Penelitian .....	38
3.6.2 Sampel penelitian .....	39
3.6.3 Sampling Penelitian.....	39
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	40
3.7.1 Pengumpulan Data.....	40
3.7.2 Instrumen Penelitian.....	41

3.7.3 Pengolahan Data .....	41
3.7.4 Analisis Data .....	43
3.8 Etika Penelitian.....	44
<b>BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Pembahasan.....	50
<b>BAB 5 : PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

**LAMPIRAN**

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 3.1 Rancangan desain penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .....	33
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Program <i>Kena-batman (kenalkan, libatkan,dan temani)</i> Terhadap Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah di MIM 11 TPAY Blimbings Tahun 2021.....	35

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Program *Kena-bat-man* (*kenalkan, libatkan, dan temani*) Terhadap Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Sekolah di MIM 11 TPAY Blimbings.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi siswa kelas 5 dan 6 berdasarkan kelompok umur di MIM 11 TPAY Blimbings pada bulan Maret – April 2021.

Table 4.2 Distribusi frekuensi siswa kelas 5 dan 6 berdasarkan kelompok jenis kelamin di MIM 11 TPAY Blimbings pada bulan Maret - April 2021.

Table 4.3 Distribusi frekuensi siswa berdasarkan kelompok kelas di MIM 11 TPAY Blimbings pada bulan Maret - April 2021.

Table 4.4 Distribusi frekuensi siswa berdasarkan kelompok pendidikan terakhir ibu siswa kelas 5 dan 6 di MIM 11 TPAY Blimbings pada bulan Maret - April 2021.

Table 4.5 Tingkat konsumsi sebelum dan sesudah diberikan terapi diet *kena-bat-man* (*kenalkan, libatkan, dan temani*) di MIM 11 TPAY Blimbings kelas 5 dan 6 pada bulan Maret – April 2021.

Table 4.6 Pengaruh terapi diet *kena-bat-man* (*kenalkan, libatkan, dan temani*) terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di MIM 11 TPAY Blimbings pada bulan Maret – April 2021.

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Surat Survey Awal Dan Permohonan Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Balasan Survey Awal Dan Perizinan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 : SAK
- Lampiran 5 : Tabulasi Data
- Lampiran 6 : Hasil SPSS
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
$\leq$	: Kurang dari sama dengan
$\geq$	: Lebih dari sama dengan
H <sub>1</sub>	: Terdapat hubungan yang signifikan
M. Si	: Magister Sains
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SAK	: Satuan Acara Kegiatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
FFQ	: Food Frequency Questionnaire