

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Lancarnya Buang Air Besar (BAB) Murid Kelas 4-5 SDN Cipinang Cempedak 04 Pagi Di Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur

FADHLUNNISA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74400&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Salah satu pangan yang mengandung zat gizi adalah sayur dan buah. Sayuran merupakan salah satu bahan yang berasal dari tumbuhan yang banyak yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral diperlukan oleh tubuh untuk mengatur proses tubuh. Sedangkan buah identik dengan bahan pangan yang dapat di makan mentah atau tanpa di olah dahulu. Dalam keseharian, buah seringkali dianggap sebagai pencuci mulut, karena biasanya orang akan menyantap buah setelah selesai makan. Mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi tertentu dalam waktu tertentu adalah di anjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi sayur dan buah terhadap lancarnya buang air besar (BAB). Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional, subjek dalam penelitian ini adalah murid kelas 4 dan 5 sebanyak 94 responden. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan anak tentang sayur dan buah, konsumsi buah, besar porsi sayur dengan frekuensi buang air besar. Dan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dan besar porsi buah dengan frekuensi buang air besar.