

Pengetahuan, Preferensi serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya

(Knowledge, Preferences, and Consumption of Vegetables and Fruit among Children at SDN Cilolohan, Tasikmalaya City)

Irma Nuraeni*, Ima Karimah, dan Dina Setiawati

Program Studi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya 46115, Jawa Barat, Indonesia

ABSTRACT

Vegetable and fruit consumption in Indonesia is still low. This can cause nutritional problems, including in school-age children. This study aimed to determine the description of knowledge, preferences, and consumption of vegetables and fruits among elementary school children at SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya. This research method is descriptive-quantitative and was conducted in August 2023. The subjects of this study were grade 5 students aged 10–11 years. Non-random sample selection with the quota sampling technique amounted to 50 people. Knowledge and preference variables used structured questionnaires, while vegetable and fruit consumption used the 2x24-hour recall interview method. The average score of knowledge about vegetables and fruits was still lacking, which is 29.80 ± 17.44 . Most preferred vegetables and fruits are those with cooked processing, fresh state, and juice. The average consumption of vegetables and fruits was still below the recommendation of 27.10 ± 39.75 g per person per day and 30.90 ± 63.87 g per person per day. There is a need for effective studies in terms of promoting increased consumption of vegetables and fruits through school-home-based nutrition education intervention programs.

Keywords: consumption, fruits, knowledge, preference, vegetables

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah. Hal ini dapat menyebabkan permasalahan gizi termasuk pada anak usia sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, preferensi, dan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dilakukan pada bulan Agustus 2023. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 5 yang berusia 10-11 tahun. Pemilihan sampel secara non random dengan teknik quota sampling sejumlah 50 orang. Variabel pengetahuan dan preferensi menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan konsumsi sayur dan buah menggunakan metode wawancara *recall* 2x24 jam tidak berurutan. Rata-rata skor pengetahuan tentang sayur dan buah masih kurang, yaitu $29,80 \pm 17,44$. Sebagian besar menyukai sayur dan buah dengan pengolahan dimasak, keadaan segar, dan dibuat jus. Rata-rata konsumsi sayur dan buah masih dibawah anjuran yaitu $27,10 \pm 39,75$ g per orang per hari dan $30,90 \pm 63,87$ g per orang per hari. Perlu adanya kajian efektif dalam hal promosi peningkatan konsumsi sayur dan buah melalui program intervensi edukasi gizi berbasis sekolah dan rumah.

Kata kunci: buah, konsumsi, pengetahuan, preferensi, sayur

*Korespondensi:

irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Irma Nuraeni

Program Studi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Tasikmalaya 46115, Jawa Barat, Indonesia

PENDAHULUAN

Kelompok anak usia sekolah memerlukan asupan zat gizi yang meningkat dalam upaya mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Anak usia mengalami berbagai macam perubahan dalam fase kehidupannya. Anak menerima banyak pengaruh dalam dari lingkungannya termasuk dalam hal menentukan pilihan makanan. Lingkungan yang negatif dapat berdampak pada perilaku makan yang kurang baik, dan jika terabaikan secara terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang, defisiensi gizi mikro dan gizi lebih (Khusun & Wiradnyani 2020). Konsumsi sayur dan buah dapat mengurangi defisiensi zat gizi mikro dan serangan penyakit tidak menular (Mahmudah & Yuliati 2020). Salah satu penyebab kegemukan atau obesitas pada anak adalah konsumsi sayur dan buah masih rendah (Wijayanti *et al.* 2022). Anak sekolah dasar usia 6-12 tahun yang memiliki berat badan kategori obesitas memiliki kecenderungan konsumsi sayur dan buah lebih jarang dan lebih sedikit dibandingkan dengan anak kondisi berat badan normal. Frekuensi konsumsi yang jarang dan jumlah yang tidak sesuai anjuran pada anak tersebut berpotensi menjadi obesitas (Nuraeni *et al.* 2013).

Berdasarkan kajian badan Litbang Pertanian, Kementerian Pertanian tahun 2013, tingkat konsumsi sayuran dan buah per kapita di Indonesia berturut-turut hanya sebesar 40,35 kg/tahun dan 34,55 kg/tahun (Latifah *et al.* 2014). Hal ini juga didukung dari hasil Studi Diet Total bahwa kelompok sayur dan buah-buahan serta olahannya pada penduduk Indonesia masih rendah yaitu 57,1 g/orang (Kemenkes RI 2014). Peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pengetahuan, preferensi dan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya, harapannya penelitian ini dijadikan *baseline* atau dasar pengembangan penelitian intervensi program yang tepat dalam upaya promosi peningkatan konsumsi sayur buah untuk pencegahan penyakit menular.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam

penelitian ini adalah anak sekolah dasar di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya sebanyak 64 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2023.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang berusia 10-11 tahun. Pemilihan usia tersebut dibatasi oleh peneliti dengan maksud pada usia tersebut sudah dapat mengikuti tahapan penelitian secara mandiri dengan baik saat proses pengumpulan data ketika wawancara maupun pengisian angket. Cara pemilihan subjek menggunakan teknik *quota sampling*, sejumlah 50 orang hasil perhitungan rumus besar sampel minimum untuk statistik deskriptif kategorik.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data pada penelitian ini merupakan data primer. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan keterangan layak etik (*ethical approval*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan. Tahap awal pengumpulan data diawali dengan penjelasan sebelum penelitian dan pernyataan persetujuan mengikuti jalannya penelitian/*informed consent* pada wali (ibu subjek) disaksikan oleh guru kelas. Data primer terdiri dari data karakteristik subjek, pengetahuan, preferensi sayur buah dan konsumsi sayur dan buah. Karakteristik subjek yang terdiri dari identitas anak yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Pengetahuan dan preferensi sayur buah diperoleh dengan cara pengisian angket/kuesioner oleh subjek. Data konsumsi sayur buah diperoleh menggunakan metode wawancara *recall 2x24* jam tidak berurut.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data menggunakan aplikasi pengolah *data/software* untuk kemudian dianalisis secara statistik deskriptif dengan penyajian berupa tabulasi distribusi frekuensi dari masing-masing variabel karakteristik dan preferensi, sedangkan untuk skor pengetahuan, konsumsi buah dan sayur disajikan dalam bentuk tabel rerata dan median satuan gram per harinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini berjumlah 50 orang, yang terdiri 25 orang kelas 5A dan 25 orang kelas 5B. Secara keseluruhan subjek berjenis

kelamin laki-laki 20 orang (40%) dan perempuan 30 orang (60%). Usia anak sekolah dasar tersebut adalah 10 (56%) dan 11 tahun (44%).

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Variabel	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Usia anak		
- 10 tahun	28	56
- 11 tahun	22	44
Kelas		
- 5A	25	50
- 5B	25	50
Jenis kelamin		
- Laki-laki	20	40
- Perempuan	30	60

Hasil penelitian SEAMEO RECFON menunjukkan bahwa preferensi sayur dan buah pada anak akan berpengaruh pada status gizinya (Wiradnyani *et al.* 2019). Tabel 2 menunjukkan preferensi konsumsi terhadap sayur dan buah. Meskipun sebagian besar subjek penelitian ini menyukai sayur dan buah, namun masih ditemukan terdapat subjek yang tidak menyukai sayur dan buah sama sekali. Anak sekolah mengalami perubahan sikap terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pengaruh dari luar. Anak memiliki kecenderungan menjadi suka jajan, yang mana kondisi ini akan memicu menjadi anak tidak suka makan-makanan bergizi seperti makanan dengan banyak mengandung gula dan warna cerah pewarna yang menarik (Pritasari *et al.* 2017).

Secara keseluruhan subjek menyukai buah dan sayur yang cukup bervariasi dengan alasan untuk menjaga kesehatan. Terdapat buah musiman, maupun buah yang tersedia sepanjang tahun baik lokal maupun impor. Buah terbanyak yang disukai adalah semangka, mangga dan apel. Adapun sayur yang paling disukai oleh subjek penelitian ini adalah wortel, bayam dan kangkung. Sebagian besar subjek menyatakan makan sayur dan buah dengan alasan untuk menjaga kesehatan. Subjek menyampaikan pengolahan sayur yang paling disukai adalah melalui proses pemasakan terlebih dahulu, sedangkan buah sebaliknya paling banyak menyukai dalam kondisi segar atau dibuat jus.

Hasil penelitian menunjukkan meskipun kesukaan sayur dan buah tinggi tetapi konsumsi sayur dan buah masih rendah, hal ini sejalan dengan penelitian Muna dan Mardina (2019)

Tabel 2. Preferensi sayur dan buah subjek penelitian

Variabel	n	%
Suka sayur		
- Ya	47	94
- Tidak	2	6
Alasan makan sayur		
- Menjaga kesehatan	48	96
- Rasanya enak/segar	2	4
Pengolahan sayur		
- Segar/lalap	19	38
- Dimasak	30	60
- Dicampur makanan lainnya	1	2
Suka buah		
- Ya	49	98
- Tidak	1	2
Alasan makan buah		
- Menjaga kesehatan	38	76
- Rasanya enak/segar	12	24
Pengolahan buah		
- Segar	34	68
- Kalengan/manisan	1	2
- Jus	14	28
- Dicampur makanan	1	2

bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara preferensi atau kesukaan terhadap makanan. Preferensi merupakan sikap seseorang untuk suka atau tidak suka. Beberapa diantaranya menyebutkan preferensi dipengaruhi rasa, aroma, tekstur, dan penampilan. Selain preferensi, faktor-faktor yang berhubungan dengan tinggi rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kesukaan terhadap sesuatu tidaklah cukup dalam memutuskan untuk mengonsumsi, karena ada juga ada kaitannya dengan faktor lainnya seperti keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, ketersediaan, dukungan orang tua dan dukungan sebaya. Menurut Fadilah dan Ekayanti (2023) konsumsi sayur dan buah dikalangan anak usia sekolah masih sangat rendah seperti ditunjukkan pada Tabel 3, beberapa penelitian menyatakan dikarenakan anak sekolah cenderung *picky eater*, serta tidak tersedianya sayur dan buah di rumah maupun di kantin sekolah. Hasil penelitian Hidayah *et al.* (2019) menemukan bahwa konsumsi buah secara langsung dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin laki-laki, pengetahuan, status ekonomi, sumber informasi, pemilihan makanan dan panutan orang tua.

Tabel 3. Skor pengetahuan dan konsumsi sayur buah subjek penelitian

Variabel	Median (maksimum-minimum)	Rata-rata±SD
Skor pengetahuan	30 (0-70)	29,80±17,44
Konsumsi sayur (g/hari)	15 (0-205)	27,10±39,75
Konsumsi buah (g/hari)	30,90 (0-275)	30,90±63,87

Tabel 3 menunjukkan gambaran skor pengetahuan tentang sayur buah dan jumlah konsumsi sayur buah dalam satuan gram per hari. Terdapat 10 item pertanyaan untuk pengetahuan diantaranya tentang anjuran konsumsi per orang per hari dalam bentuk porsi minimal dan sajian sekali makan dalam setiap piring, kandungan zat gizi dalam sayur buah, manfaat konsumsi sayur dan buah serta cara terbaik dalam pengolahan sebelum dikonsumsi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan tentang sayur dan buah sangat kurang, begitu pula dengan rata-rata anjuran konsumsi sayur dan buah bagi anak usia sekolah tersebut pada subjek penelitian ini masih jauh dari target. Bahkan beberapa diantaranya masih terdapat anak sekolah dasar yang tidak makan sayur dan buah setiap harinya. Hal ini sejalan dengan hasil survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 bahwa lebih dari 93% penduduk Indonesia (usia diatas 10 tahun) tidak mengonsumsi buah dan sayur se suai dengan porsi yang disarankan, yaitu 5 porsi buah dan sayur setiap harinya. Begitupun hasil Riskesdas 2018 bahwa kebiasaan konsumsi sayur atau buah kurang dari 5 porsi sayur dan / atau buah dalam seminggu sebesar 96,8% (Wiradnyani *et al.* 2019).

Hasil Studi Diet Total pada tahun 2014 kelompok sayur, sayuran hijau paling banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia sedangkan kelompok buah adalah buah pisang. Namun jumlah konsumsinya masih belum memadai hingga dapat menyuplai vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh (Kemenkes RI 2014). Padahal konsumsi sayur dan buah sangat diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat. Salah satu upaya pencapaian adalah dengan pola makan sehat dan bergizi seimbang untuk kesehatan yang optimal (Hermina & Prihatini 2016).

Kekurangan vitamin dan mineral sering menyebabkan *hidden hunger* (kelaparan tersembunyi) dan sering pula dikaitkan dengan dampak positif dalam menurunkan tekanan

darah, kadar kolesterol, risiko obesitas atau kegemukan dan meningkatkan daya kekebalan tubuh. Oleh karenanya sebaiknya selain sesuai anjuran dari segi porsi juga dikonsumsi beragam (Wiradnyani *et al.* 2019).

KESIMPULAN

Pengetahuan tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar di SDN Cilolohan masih kurang dengan rata-rata skor 29,80±17,44. Sebagian besar menyukai sayur dan buah dengan pengolahan dimasak terlebih dahulu, dalam keadaan segar, dan dibuat jus. Rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar kelompok umur 10-11 tahun masih dibawah anjuran yaitu 27,10±39,75 g per orang per hari dan 30,90 ±63,87 g per orang per hari. Perlu adanya penelitian program intervensi sayur dan buah yang dirancang spesifik berbasis lingkungan sekolah dan rumah dengan melibatkan anak, guru dan orang tua secara intensif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama kami tujukkan kepada pihak Kepala Sekolah, Guru, Siswa dan Wali Murid di SDN Cilolohan yang telah memberikan izin, partisipasi, kebijakan, dan dukungan fasilitasi sarana prasarana kegiatan penelitian kami. Selain itu, kami mengucapkan terimakasih juga kepada Direktur, Ketua Jurusan dan Kepala P3KM yang telah memfasilitasi pendanaan dari DIPA Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fadilah MN, Ekayanti I. 2023. Hubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah,

- serta aktivitas fisik dengan status gizi dan kebugaran jasmani siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Gizi Dietetik* 2(2): 117-124. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hermina, Prihatini S. 2016. Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: Analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 44(3):205-218. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Hidayah SS, Pamungkasari EP, Sulaeman ES. 2019. Determinants of fruits and vegetables consumption among primary school students: A path analysis evidence. *Journal of Health Promotion and Behavior*. 4(1):64-75. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2019.04.01.07>
- Khusun H, Wiradnyani LAA. 2020. *Promosi gizi berbasis sekolah di Indonesia: Buku 3: Untuk pelaksana program*. Jakarta: Seameo Recfon.
- Latifah E, Boga K, Maryono J. 2014. Pengenalan model kebun sayur sekolah untuk peningkatan konsumsi sayuran bagi para siswa di Kediri Jawa Timur. *Agriekonomika*. 3(1):34-44.
- Mahmudah U, Yuliati E. 2020. Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar. *Warta LPM*. 24(1):11-19. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.9134>
- Muna NI, Mardiana. 2019. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1 (1):1-11. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i1.31187>
- Nuraeni I, Hadi H, Paratmanitya Y. 2013. Perbedaan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yang obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 1(2):81-92. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).81-92](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).81-92)
- Pritasari P, Damayanti D, Nugraheni TL. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Wijayanti W, Manikam RM, Mardiyah S, Dwiyanita P. 2022. Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*. 2(2):92-97. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v2i2.1259>
- Wiradnyani LAA, Pramsethi IL, Raiyan M, Nuraliffah S, Nurjanatun, Februhartanty J, Ermayani E, Iswarawanti DN. 2019. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*, Jakarta: SEAMEO RECFON dan Kemendikbud RI.