

KEBIASAAN MAKAN SAYUR DAN BUAH IBU SAAT KEHAMILAN KAITANNYA DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK USIA PRASEKOLAH

*(Vegetable and Fruit Eating Habits of Mothers During Pregnancy Related to
Consumption of Vegetable and Fruit of Pre School-Aged Children)*

Rizka Febriana¹ dan Ahmad Sulaeman^{1*}

¹Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the preferences and consumption levels on fruit and vegetables among pre school-aged children and its relation with the habit of their mother in consuming vegetable and fruit during pregnancy. Cross sectional design with purposive sampling on 102 early childhood school students in Tanah Baru Village, Beji, Depok was applied in this study. Almost all 99.0% subject consumed less vegetable (<150 g/day) and 74.5% consumed less fruit (<100 g/day). About 57.7% subject liked vegetable and 77.5% liked fruit. Variables related to subject vegetable and fruit consumption were mother's support, per capita income, subject preference, and morbidity score on vegetable ($p<0.05$). Meanwhile, variables related to subject preference on vegetable and fruit were mother's preference during pregnancy, vegetable and fruit consumption frequency of mother during pregnancy, and the age of initial introduction on fruit ($p<0.05$). Factors affected subject preference on vegetable and fruit was mother's preference during pregnancy, moreover mother's support also affected subject preference towards vegetable.

Keywords: fruit consumption, preference, pre school-aged children, vegetable

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat konsumsi dan kesukaan sayur dan buah anak usia prasekolah dan hubungannya dengan kebiasaan makan sayur dan buah ibu saat kehamilan. Desain *cross sectional* dengan metode *purposive sampling* 102 orang siswa PAUD yang tersebar di Kelurahan Tanah Baru, Beji, Depok digunakan pada studi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99.0% subjek kurang mengonsumsi sayur (<150 g/hari) dan 74.5% subjek kurang mengonsumsi buah (<100 g/hari). Sebanyak 57.7% subjek menyukai sayur dan 77.5% menyukai buah. Variabel yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah subjek adalah dukungan ibu, pendapatan per kapita, kesukaan subjek, dan skor morbiditas pada konsumsi sayur ($p<0.05$), sedangkan variabel yang berhubungan dengan kesukaan subjek terhadap sayur dan buah adalah kesukaan ibu sewaktu hamil, frekuensi konsumsi sayur dan buah ibu sewaktu hamil, dan usia pengenalan awal pada buah ($p<0.05$). Faktor-faktor yang memengaruhi kesukaan sayur dan buah pada subjek adalah kesukaan ibu sewaktu hamil, selain itu dukungan ibu juga memengaruhi kesukaan subjek terhadap sayur.

Kata kunci: anak prasekolah, buah, kesukaan, konsumsi, sayur

*Korespondensi: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680. Email: asulaema06@gmail.com

PENDAHULUAN

Sayur dan buah memiliki kalori yang rendah dan merupakan sumber serat dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Berdasarkan Riskesdas 2013, anjuran untuk mengonsumsi sayur dan/atau buah adalah minimal 5 porsi/hari, namun proporsi kurang makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi, yakni 93.6%. Sepuluh pesan pedoman gizi seimbang di Indonesia juga menganjurkan untuk banyak makan sayur dan cukup buah-buahan. Hal ini disebabkan dengan melakukan diet tinggi sayur dan buah maka dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, beberapa jenis kanker (Hung *et al.* 2004), diabetes (Liu *et al.* 2004), dan *stroke* (Johnsen *et al.* 2003), serta mengurangi risiko obesitas (Buijsse *et al.* 2009).

Guillain *et al.* (2013) menyebutkan beberapa survei melaporkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa. Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak (Ratu 2011). Anak yang makan lebih banyak sayur dan buah memiliki risiko yang rendah terkena penyakit *stroke* (Ness *et al.* 2005) dan hipertensi (Moore *et al.* 2005) di usia dewasa.

Penting untuk diketahui faktor apa saja yang memengaruhi kebiasaan makan sayur dan buah pada anak. Krolner *et al.* (2011) menyebutkan faktor yang memengaruhi konsumsi sayur dan buah yaitu sosial dan demografi (jenis kelamin, usia, budaya), ketersediaan/akses di rumah, pengaruh orangtua dan preferensi anak. Keluarga terutama orangtua sebagai lingkungan terdekat anak sebaiknya membangun kebiasaan konsumsi sayur dan buah anak sejak dini. Hal ini dimaksudkan agar anak-anak terbiasa menjalani diet yang sehat sepanjang hidup mereka.

Pengaruh kebiasaan konsumsi sayur dan buah bahkan dapat dimulai pada masa kehamilan. Mennella *et al.* (2001) menjelaskan bahwa *flavors* (rasa) pada diet ibu saat masa kehamilan dapat diteruskan kepada janin melalui cairan amniotik dan selanjutnya diteruskan kembali setelah bayi lahir yang mulai mengonsumsi Air Susu Ibu (ASI). Studi eksperimental yang dilakukan oleh Mennella *et al.* (2001) menunjukkan bahwa rasa wortel yang diberikan kepada ibu saat trimester ketiga kehamilan dapat dikenal dengan baik oleh bayinya saat mulai diberi makanan tambahan dengan rasa wortel dibandingkan dengan bayi yang ibunya tidak mengonsumsi wortel saat kehamilan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti kesukaan dan preferensi sayur dan buah ibu saat hamil yang dikaitkan dengan kebiasaan makan sayur dan buah anak usia prasekolah. Secara

umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat konsumsi dan kesukaan sayur dan buah anak usia prasekolah dan hubungannya dengan kebiasaan makan sayur dan buah ibu saat kehamilan.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Pemilihan lokasi dilakukan secara *purposive* yaitu di Kelurahan Tanah Baru, Beji, Depok yang dapat mewakili daerah Kota Depok. Terdapat enam PAUD yang dijadikan sasaran, yaitu PAUD Al Muqorrobin, Rumah Iqra, Nurul Anwar, Al Fattah, Madani, dan Asy Syifa. Penelitian dilakukan dari bulan April–Juli 2014.

Jumlah dan Cara Penarikan Subjek

Penarikan subjek menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi 1) subjek berusia 3–6 tahun, 2) subjek tinggal bersama kedua orangtuanya (ibu kandung), 3) ibu dari subjek bersedia diwawancara dengan memberikan jawaban dan keterangan yang jelas dan benar. Pengambilan subjek diambil dari enam PAUD yang tersebar di Kelurahan Tanah Baru, Beji sehingga didapatkan total jumlah subjek sebanyak 102 orang.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang digunakan adalah data primer meliputi data karakteristik subjek, karakteristik ibu, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi ibu, dukungan ibu, status kesehatan anak, kesukaan dan preferensi ibu dan anak terhadap sayur dan buah yang diperoleh melalui wawancara terhadap ibu. Konsumsi sayur dan buah anak menggunakan kuesioner *food frequency semi quantitative* untuk mengetahui frekuensi makan, jenis pangan, dan jumlah. Data sekunder meliputi kondisi umum dan jumlah siswa di sekolah PAUD yang diperoleh dari pengelola sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

Uji statistik yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensia. Statistik deskriptif disajikan dengan jumlah, nilai rata-rata, standar deviasi, minimum, dan maksimum. Statistik inferensia dilakukan dengan uji korelasi *spearman* dan *chi square*, faktor-faktor yang berpengaruh pada kesukaan anak menggunakan uji regresi *logistic*, sedangkan uji beda *independent sample t test* digunakan untuk melihat perbedaan antara konsumsi suplemen dengan status kesehatan.

Pengetahuan gizi ibu dikategorikan menjadi kurang (<60%), sedang (60–80%), dan baik (>80%) (Khomsan 2000). Skor morbiditas dikategorikan menjadi rendah (0–19), sedang (20–39), dan tinggi (40–58). Data skor morbiditas dihitung dengan cara mengalikan lama sakit dan frekuensi sakit. Kesukaan anak dan dukungan ibu dikategorikan menja-

di positif (≥ 0.5) dan negatif (< 0.5) (Sandvik *et al.* 2005). Frekuensi konsumsi sayur dan buah ibu dikategorikan menjadi jarang (≤ 1 kali/hari), kadang-kadang ($1 < x < 2$ kali/hari), dan sering (≥ 2 kali/hari) (Almatsier 2009), sedangkan untuk anak konsumsi sayur dikatakan cukup jika ≥ 150 g/hari dan buah ≥ 100 g/hari (Serrano & Powell 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu dan Keluarga

Usia ibu pada penelitian ini berkisar antara 23–44 tahun dengan rata-rata 33 ± 4.8 tahun. Sebagian besar (62.7%) ibu berpendidikan terakhir SMA dan Perguruan Tinggi/Akademi (25.5%). Sebanyak 78.0% ibu tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dan sisanya (22.0%) bekerja antara lain sebagai pegawai negeri sipil (PNS), guru, karyawan swasta, dan wiraswasta.

Hasil penelitian menunjukkan 72.5% subjek memiliki jumlah anggota keluarga kurang dari 5 orang, sisanya (27.5%) memiliki jumlah anggota keluarga 5–6 orang. Rata-rata anggota keluarga yaitu 4 ± 0.8 orang yang hanya terdiri dari ayah, ibu, dan 1–2 orang anak. Sebagian besar keluarga termasuk dalam kategori keluarga tidak miskin (72.5%) jika digolongkan menurut kriteria bank dunia yaitu penduduk dikatakan miskin jika pendapatan per kapita dibawah 2 *US dollar* per hari.

Pengetahuan Gizi dan Dukungan Ibu

Pengetahuan gizi ibu menggambarkan tingkat pemahaman ibu terhadap sayur dan buah. Secara keseluruhan, 48.0% ibu memiliki pengetahuan gizi dengan kategori sedang, 36.3% kategori baik, dan sisanya 15.7% ibu memiliki pengetahuan gizi kurang.

Dukungan ibu adalah dukungan yang diberikan ibu kepada anak dalam hal mengonsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56.9% ibu memiliki dukungan positif. Dukungan ibu tergolong positif jika semakin tinggi ketersediaan sayur dan buah di rumah dan ibu rajin mengajak anaknya agar mau memakan sayur dan buah.

Perilaku, Kesukaan, dan Konsumsi Sayur dan Buah Ibu Selama Kehamilan

Bordheauduij *et al.* (2008) menyebutkan kesukaan diukur dengan cara menanyakan apakah seseorang menyukai sayur dan buah, sedangkan preferensi diukur dengan menanyakan sayur dan buah apa yang paling disukai. Sebanyak 67.6% ibu memiliki kesukaan positif terhadap sayur dan 85.3% terhadap buah. Konsumsi sayur dan buah ibu selama kehamilan berupa jenis-jenis yang biasa ibu makan pada saat kehamilan dan frekuensi ibu memakan sayur dan buah. Sebagian ibu jarang mengonsumsi sayur (47.1%) dan buah (52.9%). Namun, ada juga ibu yang sering mengonsumsi sayur (37.3%) dan buah (41.2%). Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran ibu untuk mengonsumsi sayur dan buah selama

kehamilan adalah penting untuk dilakukan demi kesehatan ibu dan janin yang dikandung. Ibu paling banyak mengonsumsi bayam (31.0%) dan wortel (21.0%) dibandingkan dengan jenis sayuran lainnya, sedangkan buah yang sering dikonsumsi ibu adalah jeruk (23.0%) dan apel (20.0%). Almatsier *et al.* (2011) menyebutkan bahwa mengonsumsi sayur dan buah sangat penting dilakukan ibu saat kehamilan untuk kesehatan ibu dan janin. Sayuran yang berwarna hijau dan jingga seperti bayam, wortel, tomat, serta buah-buahan berwarna kuning jingga, seperti pepaya dan mangga, merupakan sumber vitamin A dalam bentuk pro vitamin A (karoten), vitamin C, dan asam folat yang penting untuk kesehatan ibu dan janin.

Sebanyak 87.0% ibu tidak melakukan komunikasi kepada janin saat makan sayur dan buah selama kehamilan. Pendidikan tentang makanan kepada anak dapat dilakukan sejak dalam masa kandungan dengan cara berkomunikasi kepada janin. Berkomunikasi dengan janin saat dikandung penting untuk dilakukan karena pada usia 23 minggu kehamilan pendengaran bayi sudah berkembang dan janin sudah mulai bisa mendengar suara-suara diluar perut ibunya. Berkomunikasi dengan calon bayi atau janin saat masih dalam kandungan dapat dilakukan dengan cara memijat perut sambil berbicara dengan calon bayi yang dilakukan setelah umur kehamilan mencapai 3 bulan (Manrique *et al.* 1996).

Usia Pengenalan Anak Terhadap Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan pangan yang penting untuk diperkenalkan kepada bayi pada awal pemberian MP ASI yang sebaiknya diberikan dalam bentuk bubur tanpa tambahan gula, garam, atau margarin. Dapat diketahui sebagian besar subjek mulai diperkenalkan dengan sayur (58.8%) dan buah (57.8%) pada usia 6–7 bulan. Namun, masih ada subjek yang baru diperkenalkan dengan sayur dan buah pada usia lebih dari 12 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari perilaku ibu pada penelitian ini dalam hal mengenalkan sayur dan buah kepada anak sudah tergolong cukup baik. Selain itu, pada penelitian ini subjek cenderung diperkenalkan buah terlebih dahulu (34.3%) kemudian baru diperkenalkan dengan sayur (21.6%).

Kesukaan, Jumlah, dan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Anak

Sebanyak 57.7% subjek memiliki kesukaan positif terhadap sayur dan 77.5% terhadap buah. Kebiasaan keluarga memengaruhi reaksi serta kebiasaan anak terhadap makanan. Menurut Walker (2005), makanan dapat disukai atau dihindari oleh anak jika orangtuanya tidak pernah memakan makanan tersebut. Lebih banyak subjek yang menyukai buah yang rasanya manis dibandingkan dengan sayur. Sayur yang paling banyak disukai adalah wortel (45.0%) karena rasanya yang manis. Selain itu, subjek juga menyukai bayam karena teksturnya

yang lunak sehingga mudah ditelan. Buah yang paling banyak disukai adalah jeruk (26.0%) karena rasanya manis dan banyak kandungan airnya. Selain itu pisang (14.0%) dan apel (11.0%) merupakan buah yang favorit menjadi kesukaan mereka.

Hampir semua subjek kurang mengonsumsi sayur (99.0%) dan buah (74.5%). Rata-rata konsumsi sayur adalah 56 ± 30 g/hari hanya sekitar 37.3% dari yang direkomendasikan. Rata-rata konsumsi buah anak lebih baik yaitu 84 ± 77 g/hari yang berarti anak mengonsumsi buah 84.0% dari yang dianjurkan. Sebagian subjek mengonsumsi buah (44.1%) dan sayur (60.8%) sebanyak ≥ 7 kali/minggu. Sayur yang paling sering dikonsumsi oleh subjek adalah wortel (8.6 kali/bulan) dan bayam (7.1 kali/bulan) sedangkan buah yang paling sering dikonsumsi adalah jeruk (5.6 kali/bulan) dan pisang (5.3 kali/bulan). Kontribusi jumlah sayur terbesar adalah bayam (19.5 ± 12.5 g/hari) dan wortel (13.7 ± 9.1 g/hari) sedangkan buah adalah semangka (18.7 ± 47.1 g/hari) dan jeruk (13.9 ± 20.6 g/hari).

Status Kesehatan

Sayur dan buah merupakan pangan yang kaya akan sumber zat gizi, termasuk senyawa fitokimia. Fitokimia ini mempunyai mekanisme aksi saling melengkapi atau tumpang tindih dengan zat gizi lain, termasuk didalamnya untuk menstimulasi sistem kekebalan tubuh (Lampe 1999). Sebanyak 69.6% subjek pernah sakit dalam tiga bulan terakhir. Jenis-jenis penyakit yang dialami sebagian besar subjek adalah ISPA (batuk, pilek, panas) (84.2%), campak (5.3%), dan tifus (3.9%), sedangkan proporsi jenis penyakit lainnya seperti diare, cacar air, cacar api hanya 1.0–3.0%.

Umumnya pada kondisi kesehatan yang prima, jika cukup mengonsumsi pangan antioksidan, maka tubuh akan membentuk antibodi yang dapat melawan dan menangkal infeksi, virus, jamur, maupun bakteri (Amalia 2008). Vitamin A dan vitamin C merupakan sebagian sumber zat gizi yang memiliki peran sebagai antioksidan dan pembentuk zat antibodi. Moreno *et al.* (2003) membuktikan bahwa konsumsi jus jeruk dengan rata-rata 500 ml per hari selama rentang waktu 2 minggu dapat meningkatkan konsentrasi serum vitamin C dan menurunkan konsentrasi radikal bebas.

Frekuensi sakit yang dialami sebagian besar subjek adalah satu kali (62.0%) hingga dua kali (32.4%) dengan lama sakit antara 1–4 hari (49.3%) dan 5–8 hari (43.7%). Hasil penelitian menunjukkan 98.0% subjek memiliki skor morbiditas rendah dan 1.9% subjek memiliki skor morbiditas sedang.

Hubungan Antara Karakteristik Ibu dengan Pengetahuan Gizi Ibu

Terdapat hubungan yang nyata antara lama pendidikan ibu dengan pengetahuan gizi ibu ($p=0.000$; $r=0.362$). Usia ibu tidak memiliki hubungan dengan pengetahuan gizi ibu ($p=0.417$; $r=0.081$).

Menurut Notoatmodjo (2010), usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik.

Terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada ibu yang bekerja dengan yang tidak bekerja ($p=0.040$). Pendidikan gizi pada ibu yang tidak bekerja lebih rendah dibandingkan dengan yang bekerja. Pekerjaan merupakan faktor yang memengaruhi pengetahuan. Hal ini disebabkan jika ditinjau dari jenis pekerjaan yang sering berinteraksi dengan orang lain, maka orang akan cenderung lebih banyak pengetahuannya bila dibandingkan dengan orang yang tanpa ada interaksi dengan orang lain (Notoatmodjo 2010).

Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu dengan Dukungan Ibu

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan dukungan ibu ($p=0.882$). Notoatmodjo (2010) menyebutkan bahwa pengaruh pengetahuan terhadap perilaku dapat bersifat langsung maupun melalui perantara sikap, namun suatu sikap belum otomatis terwujud dalam bentuk praktik. Untuk terwujudnya sikap agar menjadi perbuatan yang nyata (praktik) diperlukan faktor pendukung/ kondisi yang memungkinkan.

Variabel yang Berhubungan dengan Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan ibu, pendapatan perkapita, dan kesukaan anak terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah anak. Semakin baik penyediaan dan ajakan untuk mengonsumsi sayur dan buah ibu kepada anak, maka semakin tinggi pula konsumsi anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Bordheauduij *et al.* (2008) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak.

Tabel 1. Variabel yang Berhubungan dengan Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah Anak

Variabel	Jumlah Konsumsi			
	Sayur		Buah	
	r	p	r	p
Dukungan ibu	0.607	0.000	0.626	0.000
Pendapatan perkapita	0.264	0.007	0.206	0.038
Besar keluarga	-0.086	*0.391	-0.051	*0.610
Kesukaan anak	0.760	0.000	0.552	0.000
Skor morbiditas	-0.241	0.031	-0.088	*0.377

Keterangan : *tidak berhubungan signifikan ($p>0.05$)

Tingginya tingkat pendapatan perkapita juga cenderung diikuti dengan semakin banyak jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi oleh subjek. Penelitian yang dilakukan oleh Sisson *et al.* (2002) menun-

jukkan bahwa konsumsi sayur dan buah semakin meningkat jika pendapatan rumah tangga juga meningkat. Ward *et al.* (2013) juga menyebutkan bahwa pendapatan yang rendah merupakan penghalang rumah tangga untuk membeli makanan yang sehat.

Jika anak semakin suka dengan sayur dan buah, maka jumlah konsumsi sayur ($r=0.760$) dan buah ($r=0.552$) cenderung meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bordheaudhuij *et al.* (2008) dan Sandvik *et al.* (2005) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesukaan dan preferensi dengan konsumsi sayur dan buah pada anak usia 11 tahun. Kesukaan dan preferensi dapat menjadi motivasi besar bagi anak untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Skor morbiditas juga berhubungan signifikan dengan konsumsi sayur, namun tidak dengan konsumsi buah. Semakin banyak jumlah konsumsi sayur maka skor morbiditas semakin kecil. Riset yang dilakukan oleh Zakaria *et al.* (2000) untuk mengetahui respon imun pada buruh pabrik dengan status gizi rendah dan rentan pencemaran makanan, menunjukkan konsumsi vitamin C dan E pada sayur dan buah dapat meningkatkan aktivitas sitotoksik sel *Natural Killer*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amalia (2008) terhadap mahasiswa IPB yang rentan terkena flu dan diare menunjukkan hasil semakin sering mengonsumsi sayur dan buah maka semakin singkat lama sakit flu dan diare.

Hubungan Usia Pengenalan Sayur dan Buah Anak dengan Kesukaan Anak Terhadap Sayur dan Buah

Terdapat hubungan yang signifikan bahwa semakin lama usia anak diperkenalkan dengan buah, maka anak semakin kurang suka dengan buah ($p=0.000$; $r=-0.342$) sedangkan terhadap sayur, tidak ($p=0.631$; $r=-0.048$). Namun, usia pengenalan sayur terhadap kesukaan anak memiliki hubungan yang negatif yang artinya semakin lama anak diperkenalkan dengan sayur maka anak cenderung tidak menyukai sayuran tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cooke *et al.* (2003) bahwa ada hubungan antara usia pengenalan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak usia 11 tahun.

Hubungan Kesukaan Ibu Sewaktu Hamil dengan Kesukaan Anak Terhadap Sayur dan Buah

Hasil uji korelasi *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesukaan ibu terhadap sayur dan buah selama kehamilan dengan kesukaan anak ($p=0.000$). Selain itu, frekuensi ibu mengonsumsi sayur dan buah saat hamil juga berhubungan dengan kesukaan anak terhadap sayur ($p=0.002$) dan buah ($p=0.005$). Studi eksperimental yang dilakukan oleh Mennella *et al.* (2001) pada tiga kelompok wanita hamil menunjukkan bahwa anak dari kelompok wanita yang rutin diberikan jus wortel pada trimester ketiga dan pada saat masa menyusui lebih dapat menerima sereal

yang memiliki *flavours* (rasa) wortel dibandingkan kelompok kontrol.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesukaan Sayur dan Buah Pada Anak

Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa kesukaan ibu saat hamil dan dukungan ibu berpengaruh terhadap kesukaan subjek terhadap sayur dan buah saat ini. Didapatkan hasil nilai $OR=10.009$; 95% CI: 2.935–34.134 untuk kesukaan sayur dan $OR=89.474$; 95%CI: 9.022–887.385 untuk kesukaan buah ibu sewaktu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang suka terhadap sayur saat hamil memiliki anak yang juga suka terhadap sayur 10.0 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang tidak suka terhadap sayur saat hamil. Hal yang sama berlaku juga terhadap buah.

Dukungan ibu juga memengaruhi kesukaan anak terhadap sayur. Berdasarkan hasil uji, didapatkan $OR=3.615$; 95%CI: 1.287–10.152 yang berarti ibu yang memiliki dukungan yang positif terhadap konsumsi sayur anaknya juga memiliki anak yang suka terhadap sayur 3.615 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memiliki dukungan negatif. Dapat dikatakan dukungan ibu yang positif merupakan pendukung kesukaan anak terhadap sayur.

KESIMPULAN

Tingkat konsumsi sayur dan buah pada subjek dalam sehari masih tergolong kurang. Tingkat konsumsi memiliki hubungan yang positif dengan dukungan ibu (ketersediaan dan ajakan), pendapatan perkapita, skor morbiditas pada konsumsi sayur, dan kesukaan anak. Kesukaan dan frekuensi ibu dalam mengonsumsi sayur dan buah selama kehamilan, serta usia pengenalan awal anak terhadap sayur dan buah memiliki hubungan yang positif terhadap kesukaan anak, selain itu dukungan ibu dalam hal penyediaan dan ajakan untuk makan sayur dan buah memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kesukaan anak. Semakin anak menyukai sayur dan buah, maka frekuensi dan jumlah konsumsi sayur dan buah anak semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2009. Ilmu Gizi Dasar. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Almatsier S, Soetardjo S, & Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Amalia L. 2008. Konsumsi sayur dan buah kaya vitamin A dan vitamin C serta kaitannya dengan kejadian sakit flu dan diare di kalangan mahasiswa TPB IPB. *Media Gizi dan Keluarga*, 32(1), 87–94.
- Bordheaudhuij D, Velde S, Brug J, Wind M, Sandvik C, Maes L, Wolf A, Perez CR, Yngve A, &

- Thorsdottir A *et al.* 2008. Personal, social, and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62, 834–841.
- Buijsse B, Feskens EJM, Schulze MB, Forouhi NG, Wareham NJ, Sharp S, Palli D, Tognon G, Halkjaer J, & Tjonneland A *et al.* 2009. Fruit and vegetable intakes and subsequent changes in body weight in European populations: results from the project on Diet, Obesity, and Genes (DiOGenes⁰¹⁻⁴). *American Journal of Clinical Nutrition*, 90, 202–9.
- Cooke LJ, Wardle J, Gibson EL, Sapochnik M, Sheiham A, & Lawson M. 2003. Demographic, familial, and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Public Health Nutrition*, 7(2), 295–302.
- Guillain BL, Jones L, Oliveira A, Moschonis G, Beteko A, Lopes C, Moreira P, Manios Y, Papadopoulos NG, & Emmett P *et al.* 2013. The influence of early feeding practices on fruit and vegetable intake among preschool children in 4 European birth cohorts¹⁻³. *American Journal of Clinical Nutrition*, doi:10.3945/ajcn.112.057026.
- Hung H, Joshipura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Warner S, Colditz GA, Rosner B, Spiegelman D, & Willett W. 2004. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *Journal of the National Cancer Institute*, 96(21), 1577–84.
- Johnsen SP, Overvad K, Stripp C, Tjonneland A, Husted SE, & Sorensen HT. 2003. Intake of fruit and vegetable and the risk of ischemic stroke in a cohort of Danish men and women¹⁻³. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78, 57–64.
- Khomsan A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Krolner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp KI, Wind M, & Due P. 2011. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of literature part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–38.
- Lampe JW. 1999. Health effects of vegetable and fruit: assessing mechanism of action in human experimental studies¹⁻³. *American Journal of Clinical Nutrition*, 70, 4755–4908.
- Liu S, Serdula M, Janket S, Cook NR, Sesso HD, Willett WC, Manson JE, & Buring JE. 2004. A prospective study of fruit and vegetable intake and the risk of type 2 diabetes in women. *Diabetes Care*, 27(12), 2993–96, doi: 10.2337/diacare.27.12.2993.
- Manrique B, Contasti M, Alvarado MA, Zypman, Monica, Palma, N, Ierrobino, MT, Ramirez I, & Carini, D. 1996. A controlled experiment in prenatal enrichment with 684 families in Caracas, Venezuela: Results to age six. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(3), 209–234.
- Mennella JA, Jagnow CP, & Beauchamp GK. 2001. Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics*, 107(6), 1–12.
- Moreno CS, Cano MP, Ancos B, Plaza L, Olmedilla B, Granado F, & Martin A. 2003. Effect of orange juice intake on vitamin C concentrations and biomarkers of antioxidant status in humans¹⁻⁴. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78, 454–460.
- Moore LL, Singer MR, Bradlee ML, Djousse L, Proctor MH, Cupples LA, & Ellison RC. 2005. Intake of fruits, vegetables, and dairy products in early childhood and subsequent blood pressure change. *Epidemiology*, 16(1), 4–11.
- Ness AR, Maynard M, Frankel S, Davey S, Frobisher C, Leary SD, Emmett PM, & Gunnell D. 2005. Diet in childhood and adult cardiovascular and all cause mortality: the Boyd Orr cohort. *Heart*, 91, 894–898, doi: 10.1136/hrt.2004.043489.
- Notoatmodjo S. 2010. Ilmu dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- Ratu A. 2011. Faktor risiko obesitas pada anak 5–15 tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*, 5(1), 37–43.
- Sandvik C, Bourdeaudhuij D, Due P, Brug J, Wind M, Bere E, Perez CR, Wolf A, Elmadfa I, & Thorsdottir I *et al.* 2005. Personal, social, and environmental factors regarding fruit and vegetable intake among school children in nine European countries. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49, 255–266.
- Serrano E & Powell A. 2013. Healthy eating for children ages 2 to 5 years old: a guide for parents and caregivers. Communications and Marketing, College of Agriculture and Life Sciences, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia.
- Sisson, Aimee, & Geffen D. 2002. Fruit and vegetable consumption by low-income Americans. *Nutrition Noteworthy*, 5(1), 1–5.
- Walker WA. 2005. Eat, Play, and be Healthy. McGraw Hill, Cambridge.
- Ward PR, Verity F, Carter P, Tsourtos G, Coveney J & Wong KC. 2013. Food stress in Adelaide: The relationship between low income and the affordability of healthy food. *Journal of Environmental and Public Health*, <http://dx.doi.org/10.1155/2013/968078>.
- Zakaria FR, Irawan B, Pramudya SM, & Sanjaya. 2000. Intervensi sayur dan buah pembawa vitamin C dan vitamin E meningkatkan sistem imun populasi buruh pabrik di Bogor. *Buletin Teknologi dan Industri Pangan*, 11(2), 21–27.