

PERILAKU KOMSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 020583 BINJAI ESTATE

Irma Handayani

*Dosen Program Studi Diploma Keperawatan, Akademi Keperawatan Sehat Binjai
email: handay1502@gmail.com*

ABSTRACT

One of the balanced nutrition guidelines is adequate consumption of fruits and vegetables. Currently children aged 5-14 have a tendency to consume 20% of fruits and vegetables lower when compared to adults 30-59 years. The main problem arising from lack of fruit and vegetable consumption is calorie and protein deficiency disease (KKP), vitamin A deficiency (KVA), disorders due to iodine deficiency (IDD), and iron (Fe) deficiency anemia. The purpose of this study was to determine the consumption behavior of fruit and vegetables in children SDN 020583. This type of research is descriptive by using a cross sectional design. The population in this study was 38 people, the results of this study showed three domains of behavior, namely knowledge, attitudes, and actions, where good knowledge was 25 people (65.78%), enough as many as 12 people (31.57%) and less as many 1 person (2.63%), positive attitude as many as 37 people (97.36%) and those who have negative attitudes as much as 1 person (2.63), and who have actions in good fruit consumption as many as 32 people (84.21 %) and less as many as 6 people (15.78%), for actions in good vegetable consumption as many as 32 people (89.47%) and less than 4 people (10.52%).

Keywords: Behavior; Fruit; Vegetables; School Children

LATAR BELAKANG

Dewasa ini kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi, kedaan gizi yang baik dapat di wujudkan dengan pola makan dengan pedoman gizi yang seimbang .Salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup konsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2014). Saat ini salah satu kelompok usia yang konsumsi buah dan sayur belum sesuai dengan anjuran adalah usia usia anak. Anak sekolah

merupakan kelompok individu yang berusia 10-19 tahun (Sulistyoningsih, 2011). Usia tersebut biasanya berada pada Sekolah Dasar (SD).. Pada masa ini remaja cenderung suka mengonsumsi makanan yang siap saji seperti bakso, *pizza*, hamburger, mie goreng, coklat, nasi goreng sementara kurang suka mengonsumsi buah dan sayur (Proverawati, 2010), padahal periode ini merupakan masa yang penting

untuk membentuk tubuh dan kebiasaan makan yang baik, karena jika pada masa anak kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kedepannya. Oleh karena itu, membiasakan kebiasaan yang sehat masa anak menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah terjadi masalah kesehatan pada masa yang akan datang (Arisman, 2010).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan RI tahun 2013 ditemukan rata-rata 93,5% penduduk usia >10 tahun mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dibawah anjuran. Konsumsi buah dan sayur di Sumatra Utara Tahun 2013, anak kelompok umur 10-12 tahun mengkonsumsi buah dan sayur dalam kategori kurang (1-2 porsi) sebanyak (83,3%) sedangkan dalam kategori cukup (≥ 5 porsi) (2,2%). Riskesdas menyatakan bahwa penduduk di kategorikan kurang buah dan sayur jika dalam sehari konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi/hari.

Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya konsumsi buah dan

sayur Penyakit kekurangan kalori dan protein, (KKP), defisiensi vitamin A (KVA), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), dan anemia defisiensi zat besi (Fe) (Sediaoetama, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Borgi *et al.* (2015) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik dapat mengurangi resiko tekanan darah tinggi. Penelitian kasus kontrol oleh Annema *et al.* (2011) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang berbeda akan memberikan dampak yang berbeda pada resiko kanker kolon proksimal, usus besar distal, dan rektum. Penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2014) bahwa kekurangan konsumsi buah dan sayur merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi.

Beberapa penelitian yang menunjukkan tentang konsumsi buah dan sayur pada anak antara lain, penelitian oleh Maschkowski, *et al* (2010) menunjukkan bahwa masih rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak di Jerman. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad dan Madanijah (2015) pada usia anak sekolah di Bogor menunjukkan

bahwa konsumsi buah dan sayur sebanyak Kabupaten (50-100gr/hari dan < 60 gr/hari SDN Kabupaten yang lebih rendah di SDN Kota (≥ 100 g/hari dan 60-120 g/hari) serta pengetahuan berpengaruh positif terhadap konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan pengamatan awal di Sekolah Dasar Negeri 020583 Binjai Estate dari 10 orang siswa yang diwawancarai tentang manfaat buah dan sayur hanya 3 orang yang mengetahui manfaat buah dan sayur, sehingga berdasarkan dari hasil penelitian awal tersebut dan dampak yang ditimbulkan dengan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah maka penulis tertarik mengambil judul Gambaran Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 020583 Binjai Estate

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *deskriptif* dengan rancangan *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada

waktu yang bersamaan, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 020583 Tahun 2019 (Arikunto, 2013). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner pada anak di SDN 020583 Binjai Estate sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian, berdasarkan teknik tersebut peneliti mengambil sampel kelas V SD sebanyak 38 orang karena kelas V lebih mudah memahami dan dianggap lebih mampu bekerja sama dalam penelitian ini sedangkan kelas VI SD tidak dapat dijadikan sampel karena sibuk dalam mempersiapkan Ujian Nasional. Variabel yang ada pada penelitian ini adalah variabel independen yaitu variabel perilaku yang meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur anak SDN 020583. Analisa data yang digunakan analisa univariat

variabel independen yang digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi (Notoatmodjo,2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian dalapt dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Konsumsi Buah dan sayur

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	25	65,78
2	Cukup	12	31,57
3	Kurang	1	2,63
Total		38	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang buah dan sayur yaitu sebanyak 65,78%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sikap Responden Tentang Konsumsi Buah dan sayur

No	Sikap	f	%
1	Positif	37	97,36
2	Negatif	1	2,63
Total		38	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki sikap yang positif tentang buah dan sayur yaitu sebanyak 37 orang (97,36%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tindakan Responden Tentang Konsumsi Buah dan sayur

No	Sikap	f	%
1	Baik	32	84,21
2	Kurang	6	15,78
Total		38	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa responden memiliki tindakan baik sebanyak 32 orang (84,21%)

PEMBAHASAN

Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswamemiliki pengetahuan baik sebanyak 25 orang (65,78%), sedangkan minoritas siswa memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (2,63%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak Sekolah Dasar Negeri 020583 memiliki pengetahuan yang baik tentang buah dan sayur, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh informasi yang diperoleh hasil penginderaan baik dari lingkungan internal , lingkungan eksternal, media massa dan media elektronik. Relevan Menurut teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007), pengetahuan adalah hasil 'tahu', dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra

penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Sumber informasi dapat di peroleh dari berbagai sumber baik berupa media visual atau media cetak seperti televisi, koran, internet dll.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathifuddin, dkk (2018) bahwa siswa SD yang mengalami obesitas di Kota Bandung memiliki pengetahuan dengan kategori sedang atau cukup baik

Sikap Siswa tentang Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki sikap positif sebanyak 37 orang (97,36%), sedangkan sebagian kecil anak memiliki sikap negatif sebanyak 1 orang (2,63%). Mayoritas sikap positif siswa terhadap konsumsi buah dan sayur pada penelitian ini sejalan dengan tingginya pengetahuan siswa tentang buah dan sayur. Kenyataan ini relevan dengan pendapat Notoatmodjo (2015) bahwa sikap yang positif dipengaruhi dari pengetahuan yang baik dari individu. Hasil penelitian ini sesuai dengan

penelitian Fitri (2012) bahwa sikap siswa terhadap makanan jajanan merupakan salah satu faktor yang berkaitan langsung dengan kognitif siswa. Kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan, terhadap objek. Sikap dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Notoadmojo, 2012).

Tindakan Siswa Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tindakan konsumsi buah yang baik sebanyak 32 orang (84,21%) sedangkan anak sekolah dasar yang memiliki tindakan konsumsi sayur yang baik sebanyak 34 orang (89,47%), dan yang memiliki tindakan konsumsi buah kurang sebanyak 6 orang (15,78) dan yang memiliki tindakan konsumsi sayur yang kurang sebanyak 4 orang (10,52%). Dari hasil tersebut dapat di kategorikan bahwa anak sekolah dasar yang mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik sebanyak 32 (84,21%) dan yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik sebanyak 6 (15,78%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar negeri 020583 memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan

relevansi antara pengetahuan, sikap dan tindakan yaitu pengetahuan yang baik mendukung sikap yang baik, sikap yang baik cenderung menciptakan tindakan yang baik. Relevan dengan penelitian Gusvita (2016) bahwa pengetahuan berhubungan dengan sikap siswa tentang keputusan di SMP Negeri 8 Kota Binjai tahun 2016. Pengetahuan dan Sikap yang baik cenderung mendorong tindakan baik dalam konsumsi buah dan sayur. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2016) bahwa ada keterkaitan antara pengetahuan dengan tindakan siswa SDN 020583 Kota Binjai tentang pemeliharaan gigi dan mulut. Relevan juga menurut teori Notoatmodjo bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sikap dan tindakan seseorang (*over behaviour*). Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Tindakan adalah seseorang yang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya

melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (Notoatmodjo, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan, sikap dan tindakan yang baik dalam konsumsi buah dan sayur.

Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan pada Puskesmas meningkatkan penyuluhan secara rutin tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah khususnya di Sekolah Dasar Negeri 020583 Binjai Estate.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah menyediakan kantin sehat yang menjual berbagai buah segar dan sayur sehingga anak sekolah dapat tetap mempertahankan budah makan buah dan sayur yang baik

3. Bagi anak sekolah

Diharapkan anak sekolah tetap mempertahankan kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang sudah berjalan dengan baik sehingga kebutuhan gizi terpenuhi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annema N., Heyworth JS., Mc Naughton SA., Iacopetta B., dan Fritschi L., 2011. *Fruit and Vegetable Consumption and the Risk of Proximal Colon, Distal Colon and Rectal Cancers in Case-Control Study in Western Australia*. Journal of American Dietetic Association.
- Anwar, Rosihan, 2014. Konsumsi Buah dan Sayur serta Konsumsi Susu Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi di Puskesmas S. Parman Kota. Jurnal Skala Kesehatan 2014.
- Arisman, (2010). Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan, Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Borgi, L., Muraki, I., Satija, A., Willet, W.C., Rimm, E.O., Forman, J., 2015. *Fruit and Vegetable Consumption and the Incidence Of Hypertension in Three Prospective Cohort Studies*. Journal 2015.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (2013). Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2013. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Gustiva, Hekvia, (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Siswi Tentang Keputusan di kelas IX SMP Negeri 8 Kota Binjai Tahun 2016. Jurnal Riset Hesti Medan, vol 1. No. 1, : 84-91
- Handayani, Irma, (2016). Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak Usia 11-12 Tahun di SDN 020583 Kota Binjai. Jurnal Riset Hesti Medan, vol 1. No. 1, : 92-98
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Lathifuddin, M., Nurhayati, A., Patriasih, R., 2018. Pengetahuan Buah Dan Sayur Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD Yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. Jurnal Media Pendidikan Gizi dan Kuliner, Vo.7 No.1
- Maschkowski, G., Hartmann, M. and C. Grebitus (2010). *Analyzing Parental Influence On Fruit And Vegetable Consumption*
- Mohammad, Andika, dan Siti Madanijah (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor J. Gizi

Pangan, Vol 10(1):71-76

Notoatmodjo, 2012. Metodologi
Penelitian Kesehatan., Jakarta:
RinekaCipta

Notoatmodjo, 2012. Pendidikan dan
Perilaku Kesehatan Jakarta:
RinekaCipta

Proverawati, A. Wati, K.E. (2010). Ilmu
Gizi untuk Keperawatan dan
Gizi Masyarakat. Yogyakarta :
Nuha Medika.

Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk
Kesehatan Ibu dan Anak,
Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sediaoetama, Achmad Djaeni, (2008).
Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan
Profesi Di Indonesia Jilid II,
Jakarta : Dian Rakyat.