

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI SAYUR DAN
BUAH PADA BALITA DI KELURAHAN TASIKMADU RW 04**

SKRIPSI



**OLEH :
PUPUT TRI WULANDARI
NIM : 2017610174**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG
2019**

RINGKASAN

Konsumsi Sayur dan buah adalah sumber vitamin bagi tubuh. Konsumsi sayur dan buah yang kurang dapat mengakibatkan daya tahan tubuhnya melemah dan mudah terserang penyakit sehingga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh balita. Pada usia balita adalah masa *gold periode* yang memberikan dampak yang baik untuk pertumbuhan. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor dominan pada konsumsi sayur dan buah pada balita. Desain penelitian *crosssectional*, populasi penelitian adalah semua orang tua yang memiliki balita usia 1-5 tahun berjumlah 52 responden. Teknik yang digunakan *random sampling* dimana orang tua memiliki balita mendapatkan nomer undian sebagai responden, instrument penelitian menggunakan *kuesioner*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Juli 2019 dan telah melalui uji statistic menggunakan *Chi square* dan dilanjutkan dengan uji *regresi*. Uji *regresi* di dapatkan hasil pendidikan ($p=0,011$; $OR=1,458$); jarak rumah dengan fasilitas kesehatan ($p=0,017$; $OR=3,636$) pendapatan ($p=0,017$; $OR=3,568$); ketersediaan pangan ($p=0,030$; $OR=1,610$). Hasil analisis bivariat menunjukkan p-value (0,20) artinya ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah. Dapat disimpulkan faktor yang dominan adalah jarak rumah dengan tempat pelayanan kesehatan, yang mempengaruhi informasi yang diterima oleh orang tua balita. Karena informasi konsumsi sayur dan balita didapatkan dari edukasi dari tenaga kesehatan. Diharapkan puskesmas dapat memberikan edukasi untuk konsumsi sayur dan buah pada orang tua balita.

Kata Kunci :Balita, Gold Periode, Edukasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsumsi sayur dan buah pada usia balita sangatlah penting karena pada usia ini adalah masa pertumbuhan. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-5 tahun. (Sutomo, 2010). Pada balita yang mendapatkan makanan tidak cukup dengan baik akan mengakibatkan daya tahan tubuhnya melemah dan mudah terserang penyakit sehingga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh balita (Waryana, 2010). Pada masa modern konsumsi sayur dan buah sangatlah kurang terutama pada balita, karena orang tua lebih memilih memberikan makanan siap saji atau yang mudah didapatkan. Menurut penelitian konsumsi makanan berpengaruh terhadap status balita. Pada balita yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dapat menimbulkan efek jangka pendek dan jangka panjang, seperti contohnya kekurangan serat dengan jangka pendek dapat mengakibatkan sembelit dan jangka panjang akan timbul tumor colon.

Balita adalah anak yang masih tergantung pada orang tua, anak masih terikat dengan orang tua untuk melakukan kegiatan, seperti mandi, buang air dan makan. Balita adalah masa dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat berharga atau pada masa ini dinamakan masa gold period (Sutomo, 2010). Balita merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat pesat dalam pencapaian keoptimalan fungsinya, pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi serta menentukan perkembangan kemampuan berbahasa, kreatifitas, kesadaran sosial, emosional dan intelegensia. Dalam

proses tumbuh kembang, anak memiliki kebutuhan yang harus terpenuhi, kebutuhan akan gizi (asuh), kebutuhan emosi dan kasih sayang (asih) dan kebutuhan stimulasi dini (asah) (Sutomo, 2010).

Pada masa ini balita membutuhkan asupan konsumsi sayur dan buah yang cukup, kualitas yang lebih banyak, karena aktivitas fisik yang tinggi dan masih dalam proses belajar. Pola makan seimbang terdiri dari makan sehari-hari yang terdapat konsumsi sayur dan buah dalam jenis, jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan (Kemenkes. 2016). Data pada WHO di Amerika latin, negara maju, Asia, Negara berkembang dan Afrika persentase anak yang mengalami kurang sayur dan buah usia 0-4 tahun pada tahun 2005 yaitu Amerika latin dan negara berkembang (5%), Afrika dan negara berkembang (15-30%) sedangkan Asia hampir sama dengan Afrika (Kemenkes, 2017). Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan sayur dan buah (Kemenkes, 2014).

Kekurangan sayur dan buah dapat mengakibatkan pertumbuhan tidak optimal. *Food and Agriculture Organization* (FAO), merekomendasikan seluruh masyarakat dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram/hari. Sedangkan mengkonsumsi sayur dan buah usia prasekolah di Canada sebesar 29,6%, Amerika Serikat 31,5% dari rekomendasi kecukupan 80,3% (Krebs,2010 dalam Harnack, et al, 2012).

Prevalensi di Indonesia pada tahun 2007 Kalimantan selatan, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Utara, Gorontalo, DKI, Jawa Timur, NTB, Jambi, dan Bengkulu kurang mengonsumsi sayur dan buah, diperoleh data bahwa 96% kurang mengonsumsi sayur dan buah. Pada tahun 2013 menunjukkan data kurang konsumsi sayur dan buah untuk kelompok usia di atas 10 tahun mencapai 93,5% sedangkan pada tahun 2016 konsumsi sayur dan buah sebanyak 173 gram/hari, lebih rendah dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan sebesar 400 gram/hari. Konsumsi sayur sebanyak 73,6% dan konsumsi buah 97,3%. Sedangkan konsumsi pada 5 tahun terakhir di Indonesia mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar konsumsi buah 3,5% dan sayur sebesar 5,3% (Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan, 2017).

Konsumsi buah dan sayur pada kelompok pendapatan terendah hanya $\frac{1}{4}$ (61,6%) dari konsumsi yang direkomendasikan (400 gram/kapita sehari) untuk kelompok pendapatan tertinggi mengonsumsi 68% dari yang direkomendasikan. Perbedaan konsumsi buah dan sayur bahkan lebih besar pada konsumsi buah, dimana kelompok penghasilan rendah mengonsumsi buah sebanyak 24 gram/kapita sehari (setara dengan 1 buah rambutan) atau lebih rendah enam kali lipat dibandingkan konsumsi buah pada kelompok pendapatan tertinggi. (Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan, 2017).

Provinsi Jawa Timur menunjukkan prevalensi hampir mencapai 90 % untuk pola konsumsi sayur dan buah (Yankes, 2018). Konsumsi buah dan sayur pada balita Indonesia masih sangat rendah, hanya sebesar 57,1 gram/hari dan 33,5 gram/orang per hari (Priherdityo, 2017). Di Kota Malang pada tahun

2010 masih rendah yaitu 38,2% (Dinkes Koata Malang 2011). Hasil penelitian pada 87 anak usia prasekolah didapatkan hasil 62% anak kurang mengkonsumsi sayur dan buah (Winastyo dalam Erlina, 2014). Diperoleh hasil penelitian tidak menyediakan sayur setiap hari 68,3% dan tidak masak sayur setiap hari 47,9% pada anak usia prasekolah di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang (Candrawati, 2014).

Kurang makan sayur dan buah dapat mengakibatkan beberapa penyakit. Salah satunya adalah kekurangan gizi jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak, dan keadaan kurang gizi menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia. Pada data WHO didapatkan Sekitar 1,7 juta (2,8%) kematian di seluruh dunia disebabkan oleh konsumsi buah dan sayuran yang rendah. Di seluruh dunia, asupan buah dan sayuran yang tidak mencukupi dan mengakibatkan sekitar 14% kematian kanker saluran cerna, sekitar 11% kematian penyakit jantung iskemik dan sekitar 9% kematian akibat stroke. (Kemenkes,2017) Menurut hasil Pemantauan Status Kekurangan sayur dan buah juga dapat menimbulkan angka kejadian *stunting* sebesar 29%. (PSG,2015). Rendahnya pola makan sayur dan buah disebabkan beberapa faktor yang berhubungan dengan pola makan balita yaitu pengetahuan orang tua, pendidikan orang tua, tingkat sosial ekonomi orang tua, pekerjaan orang tua, lingkungan orang tua dan pemanfaatan pelayanan kesehatan pada orang tua. Didapatkan dari hasil penelitian sebelumnya (Fuada,2011).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 5 Maret 2019 terdapat 13 orang tua balita didapatkan hasil 10 orang tua tidak memberikan sayur dan buah pada

setiap harinya dengan pola menyajikan makanan yang praktis yang didapatkan untuk balita. 3 orang tua dari hasil study menerapkan pola makan sayur dan buah adalah pemberian snack pada balita diberikan buah yang mudah di makan oleh balita atau dengan pemberian jus buah pada balita. Dengan hasil study pendahuluan didapatkan hasil kesimpulan sementara bahwa orang tua tidak memberikan sayur dan buah pada menu setiap harinya. Mengingat konsumsi sayur dan buah pada balita sangat penting. Peneliti tertarik untuk mengambil sebuah penelitian mengkonsumsi sayur dan buah yang diterapkan oleh orang tua pada balita dengan judul “faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah faktor-faktor konsumsi sayur dan buah pada balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04?”.

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi adakah faktor yang lebih dominan dalam konsumsi sayur dan buah pada balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04 ”

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi pola makan sayur dan buah yang diterapkan orang tua pada balita di Kelurahan Tasikmadu RT 04”. Malang yang meliputi :

1. Mengidentifikasi pengetahuan orang tua balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04
2. Mengidentifikasi pendidikan orang tua balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04

3. Mengidentifikasi sosial ekonomi orang tua balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04
4. Mengidentifikasi pekerjaan orang tua di Kelurahan Tasikmadu RW 04
5. Mengidentifikasi lingkungan orang tua balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04
6. Mengidentifikasi pemanfaatan pelayanan kesehatan orang tua balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04
7. Mengidentifikasi konsumsi sayur dan buah pada balita di Kelurahan Tasikmadu RW 04
8. Menganalisis yang berpengaruh terhadap pola konsumsi makan sayur dan buah pada keluarga Balita di kelurahan Tasikmadu RT 04

1.4 Manfaat

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Sebagai Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya. Memberikan informasi yang dapat bermanfaat tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada balita.

2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadikan tolak ukur untuk meningkatkan pola makan sayur dan buah.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian Penelitian ini dapat di lihat pada tabel hasil penelitian sebelumnya.

Tebel 1.1

No	Judul artikel	Jurnal, Vol, No, Tahun	Penulis	Metode	Hasil
1.	Perbedaan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yang obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul	Gizi dan dietetic Indonesia, Vol 1, No. 2, Mei 2013, 81-92 http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/43	Irma Nuraeni, Haman Hadi, Yhona Paratmanitya	Case-control	Pada anak SD obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul terdapat perbedaan yang signifikan dalam frekuensi dan jumlah konsumsi buah dan sayur.
2	Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara	Jurnal MKMI, Desember 2015, hal. 253-262 https://media.neliti.com/..212713-perilaku-konsumsi-sayur-dan-buah-anak-pr.pdf	Irene Ayu Indira	Studi kualitatif Wawancara	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sayur dan buah yang dikonsumsi anak tidak sesuai dengan jumlah standar rekomendasi Kemenkes. Untuk usia 3-6 tahun dibutuhkan 4-5 porsi sayur dan buah perhari rutin dalam seminggu. Rata-rata ibu hanya memberi anak 1-3 sendok makan sayur dan tidak rutin, sedangkan buah jarang dikonsumsi. Sayur dan buah diberikan sesuai dengan ketersediaan, dan selera makan anak
3	Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Menyediakan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Semarang Tahun 2016	Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 4, Nomor 3, April 2016 (ISSN: 2356-3346) https://ejournal3.undip.a	Livia Nur Ghassani, Ronny Aruben, M.Zen Rahfiludin	kualitatif deskriptif	praktik informan di SD N Jabungan dalam menyajikan sayur yaitu 1-9 kali/minggu. Informan di SD N Pendrikan Lor 03 dalam menyajikan sayur yaitu 10 – 14 kali/minggu.

		c.id/index.php/jkm/article/view/12884/12487			
4	Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar	Jurnal Gizi Indonesia, Vol. 6, No 1, 2017; ISSN: 2338-3119, p-ISSN: 1858 , 6 (1), 2017 -4942 e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942 https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17749	Bella Nadya Rachman* , I Gede Mustika, I. G. A Wita Kusumawati	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap ($p<0,01$), pengetahuan gizi ($p<0,01$), ketersediaan makanan ($p<0,01$), keterpaparan media ($p<0,01$), pendapatan orang tua ($p<0,01$), tetapi tidak terdapat hubungan dengan preferensi makanan ($p=0,55$).
5	Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun Di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	Jurnal Ilmu Keperawatan - Volume 5, No. 1 Mei 2017 https://media.neliti.com/media/publications/99986-ID-gambaran-pengetahuan-sayur-anak-usia-5-1.pdf	Ronasari Mahaji Putri , Susmini , Hari Sukamto Hadi	Observasional Questioner	

Daftar Pustaka

- _____. Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia. *Fokus Khusus: Tren Konsumsi Dan Produksi Buah Dan Sayur* . Vol 8. 2017.
- Adriani, Merryana, Vita Kartika. *Pola Asuh Makan Pada Balita Dengan Status Gizi Kurang Di Jawa Timur, Jawa Tengah Dan Kalimantan Tengah, Tahun 2011*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan – Vol. 16 (2) April 2013: 185–193
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- B. Sutomo,. 2010. *Menu Sehat Alami untuk Batita dan Balita*. Jakarta : Demedia.
- Candrawati, Erlisa., Wiarsih, Wiwin., Sukihananto. Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan sayur Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Care*. Vol. 2 (3). 2014.
- Dejesetya, Marlinda Putri. *Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes*. Skripsi 2016. Universitas Negri Semarang.
- Ghassani, Livia Nur, dkk. *Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Menyediakan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Semarang Tahun 2016*. *Jurnal kesehatan masyarakat (e-jurnal)*. Vol. 4 (3). 2016. ISSN : 2356-3346
- Hamidah, Dr. Siti. *Sayuran Dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Disampaikan Dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta*. Mafaza, 2015.
- Ihsan M. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Desa Teluk Rumbia Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil*. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2012; 22(3): 44-54.
- Indira, Irene Ayu. *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara*. *Jurnal Mkmi*, 2015, Hal. 253-262.
- Kemendes, 2016. *Profil Kesehatan Indonesia*. p. 431.
- Kemendes, 2018. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. p. 200.
- Kemendes. *Pedoman gizi seimbang*. 2014
- L, Ernawati. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makanan Balita Pada Keluarga Petani Di Dusun Mandungan Srimartani Piyungan Bantul*. Yogyakarta. 2008.
- Nuraeni, Irma, dkk. *Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar yang Obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*. *Gizi Dietetic Indonesia*, Vol. 1 (2). 2013. 81-92
- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pusat Data dan Informasi RI. 2015. *Stop Kanker*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Putri, Alvina Yarra. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015*. 2015.

- Putri, Rona Firmana, Delmi Sulastris, Yuniar Lestari. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015; 4(1) 254-261.
- Putri. “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo adang”. 2014. *Jurnal Andalas* 4(1): 260
- Rachman, Bella Nadya, dkk. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa SMP Di Denpasar*. Jurnal Gizi Indonesia. Vol 6 (1). 2017. ISSN : 2338-3119, p-ISSN : 1858, 6(1), 2017-4942. e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN : 1858-4942.
- Sholikah, Anik , Eunike Raffy Rustiana, Ari Yuniastuti. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Di Pedesaan dan Perkotaan*. Public Health Perspective Journal. 2 (1) (2017) 9 – 18.
- Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2001.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supartini, Y. *Konsep Dasar Keperawatan Anak*. EGC, Jakarta. 2004
- Susanti, Iis, dkk. *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Umur 2-5 Tahun Pada Keluarga Petani Di Desa Pelangi Kecamatan Muaradua Kabupaten Oku Selatan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Vol. 3 (02). 96-107. 2012
- Waryana. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima; 2010
- World Health Organization (WHO). *Global Health Observation Data Respiratory*. 2012. Number of Death (World) by cause. Available
- Wulansari, Natalia Dessy. 2009. *Konsumsi serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Sosial Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Bogor:IPB