

**GAMBARAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI BUAH
DAN SAYUR PADA ANAK DI SD NEGERI BOJONG, MUNGKID,
KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI



Disusun oleh :

Prita Putri Aviana

16.0603.0020

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2021

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Mohammad & Madanijah, 2015).

Perkembangan anak usia sekolah dasar disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir anak yang merupakan kelanjutan dari masa awal anak. Permulaan masa pertengahan dan akhir anak ini yang ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik motorik, kognitif, dan psikosial anak. Pada masa ini anak berada pada proses perkembangan yang pendek namun merupakan masa penting dalam kehidupannya. Masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong agar berkembang secara optimal dan supaya tidak ada masalah gizi pada masa anak. Menurut Adrian dan Wirjatmadji (2012), kebutuhan gizi pada anak sekolah dasar disesuaikan dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan hal ini sangat mempengaruhi kebutuhan akan zat gizi.

Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada usia emas kehidupan. Asupan makanan yang bergizi memberikan manfaat yang sangat baik bagi pertumbuhan anak. Makanan yang baik bagi tubuh adalah yang cukup mengandung kalori dan protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral. Sumber- sumber makanan ini salah satunya berasal dari buah dan sayur (Susanto, 2014).

Buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan, sebagai vitamin dan mineral yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan

berperan sebagai anti oksidan atau penangkal senyawa jahat yang masuk ke dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014). Keadaan gizi yang baik dapat diwujudkan dengan pola makan yang berpedoman pada gizi seimbang. Salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup konsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2014 dalam Irma dkk, 2018).

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Mohammad & Madaniyah, 2015).

Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak usia sekolah (Anggraeni, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siagian, dkk. (2017), menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Anak yang kurang konsumsi serat dapat mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti mengalami konstipasi dan kegemukan (Manore, dkk., 2009 dalam Fitria, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Namun dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014 yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan.

Konsumsi buah lebih sedikit daripada konsumsi sayur yaitu 67 gram sedangkan sayur sebesar 107 gram per kapita per hari. Selanjutnya, tidak semua penduduk Indonesia mengkonsumsi buah dan sayur, sebanyak 97,3 % mengkonsumsi sayur dan 73,6 % mengkonsumsi buah pada tahun 2016. Konsumsi buah dan sayur menunjukkan tren penurunan selama periode lima tahun terakhir. Konsumsi buah mengalami penurunan lebih sedikit yaitu sebesar 3,5 % sedangkan konsumsi sayur mengalami penurunan sebesar 5,3 % (Susenias, 2016).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5 persen masyarakat Indonesia sangat kurang makan sayur dan buah. Mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan prevalensi 93,5 persen. Riskesdas 2013 menempatkan Provinsi Jawa Tengah di urutan ke-6 terendah dalam kasus kurang konsumsi buah dan sayur. Namun, proporsi penduduk umur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur justru meningkat, dari 91,9% pada tahun 2007 menjadi 95,7% pada tahun 2013. Sedangkan pada tahun 2018 Jawa Tengah berada di urutan ke-18 untuk penduduk usia ≥ 5 tahun yaitu masih di atas 90% yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Riskesdas, 2018). 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.

Anak usia sekolah memiliki perilaku dalam mengkonsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh factor individu yaitu pengetahuan dan sikap factor social ekonomi keluarga yaitu kesejahteraan keluarga, ketersediaan buah dan sayur, pendidikan ibu, dukungan keluarga, dan frekuensi makan bersama dalam keluarga, serta faktor demografi yaitu etnis, umur, dan jenis kelamin (Hidayati, 2017).

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). Mengonsumsi sayur dan buah berwarna sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayur dan buah yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Judarwanto, 2008 dalam Windi Kharisma Putra).

Anak-anak kurang menyukai buah dan sayuran, hal ini dapat disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan, menu yang disajikan juga kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu itu saja, rasa makanan yang kurang enak atau bisa juga dikarenakan perilaku makan orang tua yang ternyata salah (Diah Kartika Nurmahmudah, dkk 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 18 Februari 2020 pada anak kelas 4 di SD N Bojong, SD N Mungkid 2, dan MIM Paremono yang dipilih secara acak dengan responden masing-masing sekolah 20 siswa. Diperoleh data 76% yang pengetahuannya kurang dengan sikap dalam mengkonsumsi buah dan sayur 60% di SD N Bojong, 45% dengan pengetahuan kurang dan 50% sikap dalam mengkonsumsi buah dan sayur di SD N Mungkid 2, sedangkan di MIM Paremono terdapat 70% yang pengetahuannya kurang dengan sikap dalam mengkonsumsi buah dan sayur 60%. Anak di sekolah dasar tersebut kebanyakan memakan buah pisang, jeruk, jambu bidadan pepaya, sedangkan sayur yang dikonsumsi adalah bayam, kangkung, kacang panjang dan wortel.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak di SD Ngeri Bojong, Mungkid, Kabupaten Magelang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan data yang sudah didapatkan menggunakan kuesioner yang sudah dibagikan kepada siswa kelas 4 Sekolah Dasar. Siswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 70%, sedangkan sikap siswa dalam mengkonsumsi buah dan sayur 60%. Kebanyakan siswa belum memahami pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur bagi tubuh, maka peneliti tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan pemenuhan gizi agar mempermudah pemahaman siswa. Berdasarkan kondisi tersebut maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak di SD Negeri Bojong, Mungkid, Kabupaten Magelang”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah wawasan akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.

1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang khususnya program studi S1 Ilmu Keperawatan dengan menitik beratkan pada pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai tambahan referensi tentang gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Masalah

Permasalahan pada penelitian ini adalah gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

1.5.2 Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah anak sekolah dasar.

1.5.3 Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar pada bulan Mei – Juni 2021.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Windi Kharisma Putra (2016)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara simple random sampling.	Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ibu dan pendidikan ibu di SDN Sekaran 1 dengan faktor yang paling dominan adalah pendidikan ibu. Sedangkan di SDN Pekunden terdapat hubungan antara pekerjaan ibu dan ketersediaan buah dan sayur dengan faktor yang paling dominan adalah pekerjaan ibu.	Teknik penelitian sebelumnya adalah simple random sampling, sedangkan penelitian saat ini adalah total sampling.
2.	Devi Anggyni Iryanti (2019)	Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap	Desain penelitian menggunakan pre-experimental withone group and pretest and posttest design.	Terdapat perbedaan bermakna antara total skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi (nilai $p < 0,001$).	a. Jenis penelitian sebelumnya experiment sedangkan penelitian saat ini

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
		Anak Sekolah Tentang Manfaat Sayur dan Buah di Sd Impres 26 Kabupaten Sorong	Populasi penelitian ini adalah siswa kelas III-VI dengan sampel sebanyak 97 siswa.	Namun, tidak terdapat perbedaan bermakna antara total skor sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi (nilai $0,157$). Selain itu diketahui adanya hubungan korelasi yang lemah (nilai $r < 0,2 < 0,4$) dan signifikan (nilai $p < 0,05$) antara perbaikan pengetahuan dan perbaikan sikap anak sekolah tentang manfaat sayur dan buah.	adalah cross sectional. b. Teknik penelitian sebelumnya adalah purposive sampling, sedangkan penelitian saat ini adalah total sampling.
3.	Anjas Kusumarani, dkk (2018)	Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah Di SD Aisyiyah dan SDN Kalicilik 2 Demak	Penelitian ini menggunakan metode quasy experimental design dengan rancangan pre test post test control group design.	Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui media komik ($p < 0,005$) namun tidak terdapat perbedaan peningkatan sikap antara kedua kelompok ($p > 0,005$).	a. Desain penelitian sebelumnya quasi experiment design, sedangkan penelitian ini cross sectional b. Teknik penelitian sebelumnya adalah purposive sampling, sedangkan penelitian saat ini adalah total sampling.
4.	Fitria Laras Azadirachta, dan Sri Sumarmi (2017)	Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan	Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi-experiment dengan pendekatan pre-	Kedua kelompok menunjukkan tidak ada perbedaan pengetahuan dan praktik. Terdapat perbedaan	a. Penelitian Quasi Experiment sedangkan penelitian ini adalah

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
		kan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar	test-post-test control group design	signifikan pada pengetahuan dan praktik antara sebelum dan sesudah diberi media buku saku. Pada kelompok kontrol, hasil uji Wilcoxon sign rank Test menunjukkan bahwa leaflet tidak mempengaruhi pengetahuan namun mempengaruhi praktik.	dekriptif dengan pendekatan cross sectional. b.Desain penelitian sebelumnya pendekatan pre-test- post-test control group design, sedangkan penelitian ini cross sectional.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Usia Sekolah

2.1.1 Pengertian

Anak usia sekolah adalah anak usia 7 sampai 12 tahun. Pada usia ini anak mulai mengembangkan kepribadiannya, meningkatkan kemandirian dan belajar tentang perannya dalam keluarga, sekolah dan masyarakat. Anak pada usia sekolah dasar lebih sering untuk menghabiskan waktu bersama teman atau melakukan kegiatan yang disukainya. Hal tersebut membuat anak melakukan aktifitas di luar rumah lebih banyak dan melupakan waktu makan lebih sering, sehingga keadaan ini akan mempengaruhi gizi anak (Junaidi, 2013).

Tanda dimulainya periode anak usia sekolah adalah sejak anak masuk ke dalam lingkungan sekolah dasar pada usia 7 tahun hingga anak mengalami pubertas pada usia 12 tahun. Pada periode sekolah ini anak mulai diarahkan untuk keluar dari kelompok keluarga dan mulai berinteraksi dengan lingkungan social yang akan berdampak pada hubungan interaksi anak dengan masyarakat dan teman sebaya (Latifah, 2012).

2.1.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah

Karakteristik anak usia sekolah menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) yaitu anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat memiliki ciri di antaranya adalah banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, memilih-milih makan, mencari jati diri, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Secara fisik dalam 8 kesehariannya anak akan sangat aktif bergerak, berlari, melompat, dan sebagainya. Akibat dari tingginya aktivitas yang dilakukan anak, jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang dapat menimbulkan beberapa masalah gizi yaitu di antaranya adalah malnutrisi (kurang energi dan protein), anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A dan kekurangan yodium.

2.2 Konsumsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997) dalam Farida (2010), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititik beratkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi buah dan sayur. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya akan bahan makanan agar terpenuhi kecukupan gizi individu tersebut.

Konsumsi adalah kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain (KBBI, 2014). Dalam penelitian ini, konsumsi lebih di titik beratkan pada bahan makanan, khususnya sayur dan buah. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan sayur dan buah agar kecukupan gizi individu terpenuhi.

2.3 Buah dan Sayur

2.3.1 Pengertian Buah dan Sayur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji, sedangkan sayur merupakan daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya yang dapat dimasak. Namun secara botani, buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai bagian dari bunga itu sendiri. Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga (Sediaoetomo, 2004 dalam Farida, 2010).

Buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan, sebagai vitamin dan mineral yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai anti oksidan atau penangkal senyawa jahat yang masuk ke dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014 dalam Kurniawati, 2017).

2.3.2 Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur

Aphrodita (2013), menyatakan bahwa manfaat mengonsumsi buah dan sayur sebagai berikut :

- a. Buah dan sayur mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi sehari-hari. Di dalam sistem saluran pencernaan inilah toksin-toksin menumpuk, selain di dalam aliran darah. Dengan mengonsumsi buah dan sayur, toksin-toksin yang ada dalam saluran pencernaan tersebut dapat larut dan dikeluarkan dari dalam tubuh.
- b. Buah dan sayur mengandung protein, vitamin, mineral, asam lemak esensial, karbohidrat, dan sebagainya yang mudah diserap dan dicerna oleh tubuh kita.
- c. Buah dan sayur kaya kandungan potassium (kalium) dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah kanker serta menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
- d. Kandungan karotenoid dari jus sayur-mayur dan buah-buahan yang berwarna kuning, ungu, merah, dan hijau berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas. Karotenoid melawan radikal bebas dengan berlaku sebagai antioksidan. Artinya, mereka menempatkan diri di antara radikal bebas dan sel-sel tubuh kita, serta menetralkannya sebelum mereka menimbulkan kerusakan pada tubuh kita. Karotenoid melawan kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim ini disebut enzim fase 2 (dua). Enzim ini bertanggung jawab membersihkan tubuh dari bahan kimia berbahaya penyebab kanker.
- e. Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab kanker (zat karsinogen). Kandungan flavonoid juga berfungsi sebagai antivirus, anti alergi, anti peradangan, dll.
- f. Sayuran, terutama sayuran hijau kaya akan asam folat dan vitamin B6. Asam folat dan vitamin B6 ini membantu mengontrol kadar homosistein, yaitu sejenis asam amino yang mengandung sulfur. Homosistein ini adalah senyawa alami yang tidak berbahaya selama kadarnya dalam tubuh tetap terkontrol.

Namun dalam kadar tinggi, homosistein akan menjadi racun dan menimbulkan penyumbatan arteri serta menyebabkan serangan jantung. Oleh karena itu, bagi orang yang mengalami penyumbatan arteri disarankan untuk mengonsumsi sayuran berwarna hijau guna mengontrol kadar homosisteinnya.

- g. Zat besi yang terkandung dalam sayuran hijau merupakan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen. Setengah cangkir bayam mengandung 3 mg zat besi. Jumlah itu memenuhi 20% diet yang dianjurkan bagi wanita dan 30% bagi pria.
- h. Riboflavin yang terdapat dalam bayam penting untuk pertumbuhan jaringan dan memperbaiki sekaligus membantu tubuh mengubah zat gizi yang lain ke dalam bentuk yang dapat digunakan.
- i. Asam elagik pada buah stroberi bermanfaat sebagai antikanker.
- j. Likopen pada tomat berfungsi untuk antioksidan yang menurunkan risiko terkena kanker prostat.

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Dewantari dan Widiani (2011) dalam Windi Kharisma Putra (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah yaitu:

a. Pengetahuan Gizi Anak

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku anak terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi.

b. Ketersediaan buah dan sayur.

Kemampuan untuk menyediakan sayur dan buah dirumah, baik dari hasil pembelian atau hasil dari perkebunan di sekitar rumah. Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orangtua yang berbelanja atau

berkebun. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. Jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan.

c. Pekerjaan Orangtua

Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji.

d. Pendidikan Orangtua

Pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang. Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dan buah dalam keluarga.

e. Jumlah Anggota Keluarga.

Jumlah anggota keluarga adalah banyaknya anggota rumah tangga yang tinggal di tempat tinggal tersebut. Sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sedangkan kebutuhan lainnya kurang tercukupi. Jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pengalokasian pangan pada rumah tangga sehingga semakin besar jumlah anggota keluarga, maka alokasi pangan untuk tiap individu akan semakin berkurang.

Selain faktor di atas terdapat juga faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur menurut Ida Farida (2015), yaitu :

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja. Jenis kelamin turut mempengaruhi

kebiasaan dan perilaku makan karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energy. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda.

b. Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

c. Pengetahuan Orang Tua

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi pada orang yang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan tersebut terjadi dengan adanya pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari penglihatan dan pendengaran.

d. Tingkat Ekonomi Keluarga

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. 22 Karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan.

e. Pengaruh teman sebaya

Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat sehingga perilaku cenderung lebih meniru dan menjadikan teman sebagai panutan. Teman sebaya juga sangat mempengaruhi perilaku.

f. Preferensi

Preferensi terhadap makanan merupakan sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap makanan. Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor dalam konsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Pada suatu penelitian menyimpulkan suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi bau, tekstur, dan suhu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesukaan dan preferensi antara lain rasa, aroma, tekstur, dan kebiasaan makan. Rasa yang tidak disukai anak sejak kecil dapat mempengaruhi kesukaan dan preferensi anak sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi buah dan sayur.

g. Uang Saku

Faktor penghasilan keluarga merupakan salah satu faktor dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya. Keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang dikonsumsi.

h. Lingkungan sosial dan budaya

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu tersebut. Lingkungan sosial budaya atau suku bangsa berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang.

i. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan suatu konsep cara hidup dalam masyarakat yang berasal dari berbagai macam interaksi sosial, budaya dan keadaan lingkungan. Gaya hidup dipengaruhi oleh beragam hal yang terjadi di dalam keluarga atau rumah tangga. Dapat dikatakan bahwa keluarga atau rumah tangga merupakan faktor

utama dalam pembentukan gaya hidup terkait pola perilaku makan dan juga dalam pembinaan kesehatan keluarga.

Orang dengan gaya hidup modern akan terbiasa mengonsumsi makanan dengan harga yang mahal, sedangkan orang kelas menengah kebawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal, karena dipengaruhi oleh gaya hidup sederhana.

j. *Body Image*

Citra tubuh didefinisikan sebagai pandangan seseorang tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, keadaan dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat dan interaksi sosial seseorang dalam lingkungannya dan dapat mengalami perubahan.

Salah satu contoh yaitu pada wanita, citra tubuh sangat penting sehingga banyak dari mereka yang menunda makan bahkan mengurangi porsi makannya dari yang dianjurkan agar tampak sempurna postur tubuhnya. Namun, hal tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan jika dilakukan secara terus menerus.

k. *Fast Food* / Makanan Cepat Saji

Berbagai alasan seseorang memilih makanan cepat saji / fast food yaitu karena praktis, rasanya enak, mudah didapat dan tingkat kesibukan yang tinggi sehingga tidak sempat menyiapkan makanan yang sehat dan alami. Padahal, konsumsi makanan tersebut secara terus menerus tanpa diimbangi buah dan sayur dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, kanker dan kegemukan.

l. *Food Fads* / Mode Makanan

Mode adalah ragam, cara atau bentuk yang terbaru pada suatu waktu tertentu, seperti pakaian, potongan rambut, corak hiasan, jenis makanan dan sebagainya. Mode makanan ini juga berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu, karena biasanya masyarakat senang mencoba hal-hal yang baru, salah satunya adalah melakukan wisata kuliner terhadap jenis makanan baru yang belum pernah dicoba

oleh seseorang tersebut. Oleh karena itu, mode makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu.

2.3.4 Dampak Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Ruwaidah, 2007 dalam Windi Kharisma Putra, 2016 antara lain:

a. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Serat tidak larut (lignin) dan serat larut (pectin, β -glucans) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan. Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus enterohepatic, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol. Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

b. Gangguan Penglihatan Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya. Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat.

c. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Tubuh Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

d. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang. Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan (snack) yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup. Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas.

e. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Diet tinggi lemak dan rendah serat (buah dan sayur) dapat meningkatkan risiko kanker kolon. Penelitian epidemiologis menunjukkan perbedaan insiden kanker kolorektal di Negara maju seperti Amerika, Eropa dan di Negara berkembang seperti Asia dan Afrika. Hal itu dikarenakan perbedaan jenis makanan di Negara maju dan Negara berkembang tersebut, dimana masyarakat di Negara maju lebih banyak mengonsumsi lemak daripada di Negara berkembang (Puspitasari, 2006). Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker,

yang disebut insulin growth faktor (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh.

f. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

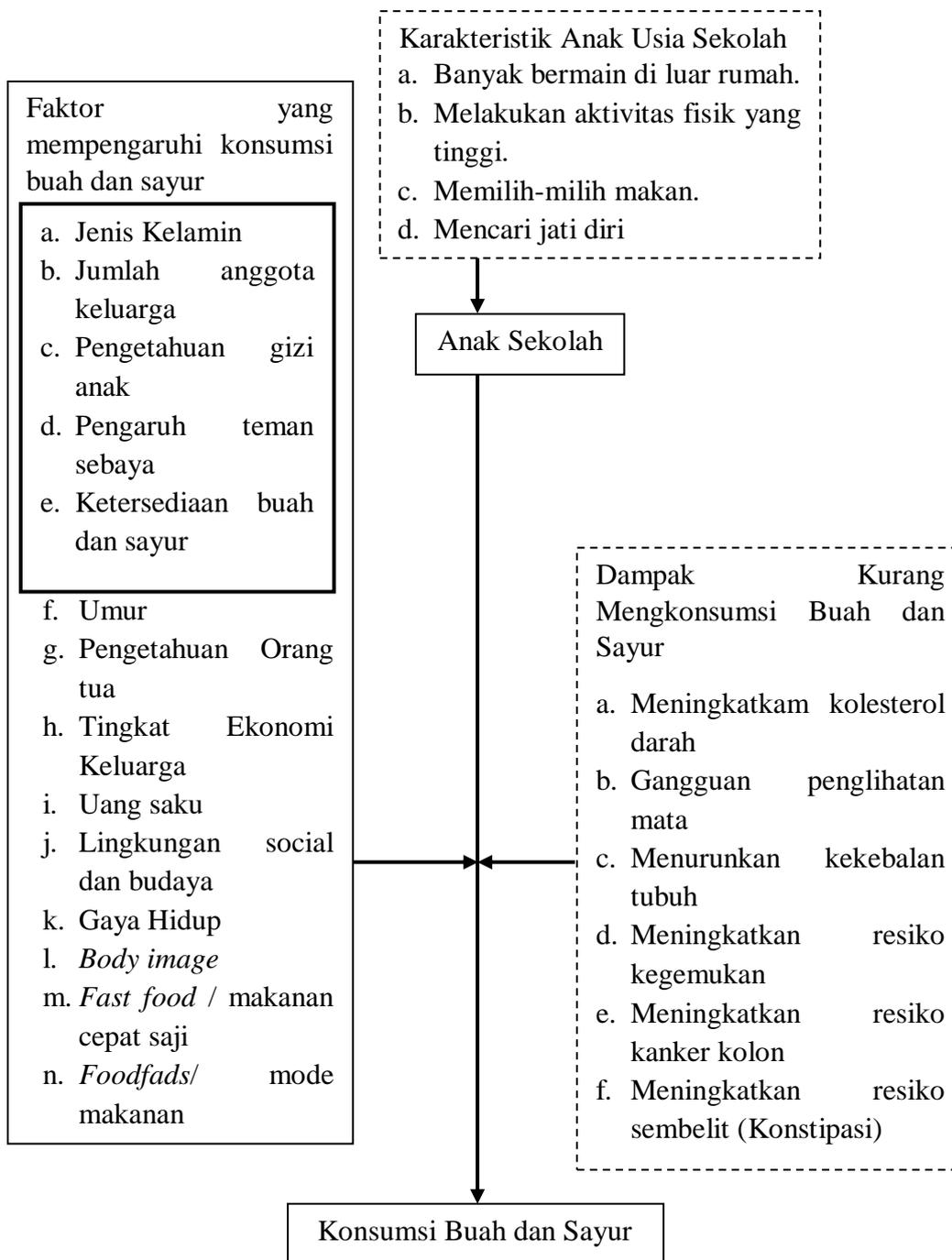
Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur.

2.3.5 Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang Dianjurkan

Kecukupan total konsumsi sayur dan buah sesuai berat porsi yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) dalam Windi Kharisma Putra (2016) menurut kelompok umur. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok anak usia sekolah 300- 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayuran, hal ini dapat disebabkan oleh orang tua yang mungkin kurang terampil dalam penyajian menu makanan, menu yang disajikan juga kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu itu saja, rasa makanan yang kurang enak atau bisa juga dikarenakan perilaku makan orang tua yang ternyata salah (Diah Kartika Nurmahmudah, 2015).

2.4 Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Dewantari dan Widiani (2011) Windi Kharisma Putra (2016), Ruwaidah (2007) dalam Windi Kharisma Putra (2016), Hardinsyah dan Supariasa (2016), Ida Farida (2015)

Penelitian ini akan fokus pada konsumsi buah dan sayur sebagai variabel dependen dihubungkan dengan variabel independent yaitu faktor yang

mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur hanya dilihat dari faktor jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi anak, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur. Hal ini disebabkan karena penelitian Windi Kharisma Putra (2016) mengamati pengetahuan gizi anak, ketersediaan buah dan sayur, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, dan jumlah anggota keluarga sedangkan Ida Farida (2015) mengamati faktor jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi anak, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur.

2.5 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang keberadaanya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Sehingga hipotesisnya adalah terdapat gambaran tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur.

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

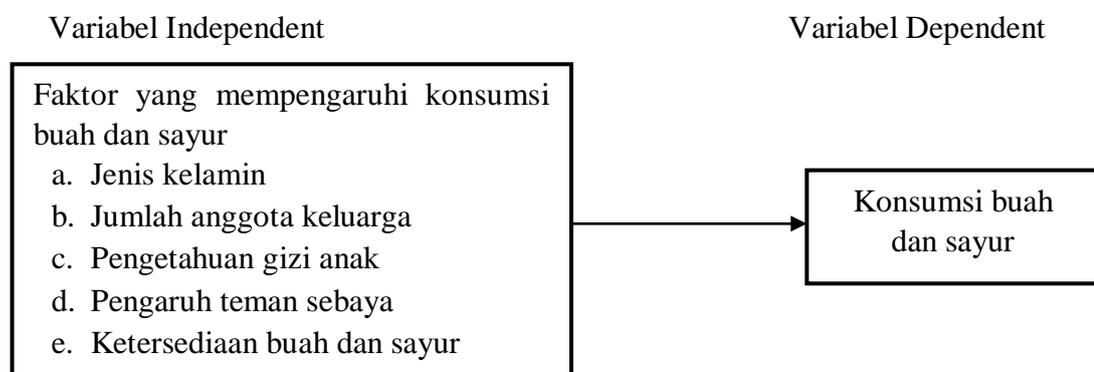
Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi suatu hasil (Sugiyono, 2010).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Desain penelitian *cross sectional* merupakan salah satu desain penelitian menyangkut variabel bebas dan variabel terikat yang akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018).

3.2 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang dilakukan (Notoatmodjo, 2012).

Secara konsep dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independennya yaitu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yang meliputi jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi anak, pengaruh teman sebaya dan ketersediaan buah dan sayur sedangkan variabel dependennya yaitu konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian

3.3 Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2017). Berikut definisi operasional dalam penelitian ini :

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Variabel Dependen				
Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi buah dan sayur yang dikonsumsi responden dalam satu hari.	Menggunakan lembar FFQ (Food Frequency) Windi Kharisma Putra, 2016 yang sudah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas. Memberikan tanda (√) pada tabel <i>food frequency</i> sesuai buah dan sayur yang dikonsumsi dan terdapat 10 jenis buah dan sayur.	1. Baik apabila mengkonsumsi buah dan sayur ≥ 3 jenis buah dan sayur 2. Cukup apabila mengkonsumsi buah dan sayur 2 jenis buah dan sayur 3. Kurang apabila mengkonsumsi buah dan sayur 1 jenis buah dan sayur	Ordinal
Variabel Independen				
Jenis Kelamin	Banyaknya responden yang berpartisipasi	Mengisi identitas pada kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Ordinal
Jumlah Anggota Keluarga	Banyaknya anggota rumah tangga dalam satu atap	Mengisi identitas responden pada kuesioner	1. Besar apabila satu rumah berisi > 4 orang 2. Kecil apabila satu rumah berisi ≤ 4 orang	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Pengetahuan Gizi Anak	Pengetahuan anak tentang gizi yang terkandung dalam buah dan sayur	Menggunakan kuesioner dari Windi Kharisma Putra, 2016 yang sudah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik apabila nilai yang di dapatkan 9-13 2. Cukup apabila nilai yang di dapatkan 5-8 3. Kurang apabila nilai yang di dapatkan 1-4 	Ordinal
Pengaruh Teman Sebaya	Peran teman terhadap anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur.	Menggunakan kuesioner dari Windi Kharisma Putra, 2016 yang sudah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas. Pada kuesioner terdapat 6 pernyataan dan terdapat 3 alternatif jawaban, kemudian responden dapat memilih 1 jawaban dengan memberikan tanda (\surd).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik apabila responden menunjukkan keinginan untuk mengkonsumsi buah dan sayur 2. Kurang apabila responden menolak untuk mengkonsumsi buah dan sayur 	Ordinal
Ketersediaan Buah dan Sayur	Tersedianya buah dan sayur disekitar lingkungan anak yang siap untuk dikonsumsi.	Menggunakan kuesioner dari Windi Kharisma Putra, 2016 yang sudah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas. Pada kuesioner terdapat 3 pernyataan dengan 5 alternatif jawaban, kemudian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tersedia apabila buah dan sayur di rumah ada 2. Tidak tersedia apabila buah dan sayur di rumah tidak ada yang di konsumsi 	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
		memberikan tanda (√) sesuai jawaban yang di pilih.		

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi adalah kumpulan dari seluruh unsur atau element atau unit pengamatan (*observation unit*) yang akan diteliti (Asra, dkk, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V semester 2 tahun ajaran 2020/2021 sekolah dasar di SD Negeri Bojong sejumlah 66 siswa dengan 34 siswa kelas IV dan 32 siswa kelas V .

3.4.2 Sampel

Sampel menurut Kasjono (2013) sampel adalah sebagian dari populasi yang ciri-cirinya akan di selidiki atau diukur. Sample merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili populasinya. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan total jumlah populasi yaitu 66 siswa.

Tabel 3.2 Sampel

No	Nama Sekolah	Kelas	Jumlah Siswa-siswi
1.	SD N Bojong	IV	34
2	SD N Bojong	V	32
Total Siswa			66

3.4.3 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria subjek penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Hidayat, 2012). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Siswa kelas IV dan V di SD Negeri Bojong
2. Bersedia menjadi responden penelitian.

3.5 Waktu dan Tempat Penelitian

3.5.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Januari 2020– Juni 2021 yang dilakukan beberapa tahap, mulai dari persiapan yaitu pengajuan judul penelitian sampai pelaksanaan penelitian.

3.5.2 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri Bojong, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang.

3.6 Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.6.1 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data atau instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang diamati yang bertujuan untuk mengumpulkan data (Siyoto & Ali, 2015). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dari Windi Kharisma Putra (2016) yang digunakan untuk mengumpulkan dan memperoleh data mengenai konsumsi buah dan sayur yang terdapat pertanyaan dan pernyataan yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini yang meliputi jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi anak, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan buah dan sayur.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner

Variabel	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavou rable</i>	Jumlah item
Variabel Dependen				
Konsumsi Buah dan Sayur	Buah	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10		10
	Sayur	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10		10
Variabel Independen				
Faktor mempengaruhi konsumsi dan sayur	yang 1. Pengetahuan anak buah	gizi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13		13
	2. Pengaruh teman	1, 2, 3, 4, 5, 6		6

Variabel	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavou rable</i>	Jumlah item
	sebaya			
	3. Ketersediaan buah dan sayur	1, 2, 3,		3
Jumlah				32

3.6.2 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013). Penelitian dilakukan menggunakan *google form*.

Adapun jalannya penelitian ini melalui beberapa tahap yaitu :

- a. Mengajukan surat ijin untuk studi pendahuluan ke TU Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang
- b. Pengajuan surat ijin studi penelitian yang didapat dari kampus lalu di berikan ke Kesatuan Bangsa dan Politik
- c. Pengajuan surat ijin studi pendahuluan yang sudah mendapatkan surat balasan dari Kesatuan Bangsa dan Politik lalu di berikan kepada dinas kesehatan dan DPMPTSP Kabupaten Magelang, kemudian untuk surat balasan dari dinas kesehatan di bawa ke puskesmas mungkid. Lalu ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan untuk mengajukan surat ijin studi pendahuluan.
- d. Dari puskesmas, peneliti menuju sekolah dasar dan menemui kepala sekolah untuk meminta ijin melakukan studi pendahuluan.
- e. Peneliti melakukan studi pendahuluan.
- f. Peneliti melakukan uji Etik ke Tim Etik Universitas Muhammadiyah Magelang.
- g. Peneliti mengurus surat ijin penelitian ke TU Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, surat ditujukan ke Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang dengan tembusan ke Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang dan Kantor Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.

- h. Peneliti mendapatkan surat balasan untuk diberikan ke kantor DPMPTSP Kabupaten Magelang.
- i. Surat balasan dari DPMPTSP di berikan ke sekolah yang akan diteliti untuk meminta ijin melakukan penelitian..
- j. Setelah mendapatkan semua data kemudian akan diolah.

3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur atau instrumen itu sudah teruji ketepatan atau kecermatannya sehingga dapat digunakan dengan baik dan jelas (Dewi, 2018). Validitas merupakan suatu parameter sejauh mana alat ukur benar-benar dapat mengukur apa yang harus diukur. Dalam penelitian ini, instrument untuk mengukur konsumsi buah dan sayur menggunakan kuesioner dari Windi Kharisma Putra (2016) yang sudah dilakukan uji validitas.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji realibilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Alat ukur instrument dikategorikan reliabel jika menunjukkan konstanta hasil pengukuran dan mempunyai ketetapan hasil pengukuran sehingga terbukti bahwa alat ukur itu benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya (Dewi, 2018).

3.8 Metode Pengolahan dan Analisa Data

3.8.1 Pengelolaan Data

Pengolahan data bertujuan untuk memperoleh penyajian data dan kesimpulan yang baik, data yang diperoleh dari penelitian masih mentah, belum dapat memberikan informasi, maka diperlukan pengolahan data (Notoatmodjo, 2010). Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pengolahan data oleh peneliti, yaitu : editing, coding, tabulating, dan scoring.

3.8.1.1 Editing

Kegiatan ini dilakukan dengan cara memeriksa data hasil jawaban dari kuisisioner yang telah diberikan kepada responden dan kemudian dilakukan koreksi apakah

telah terjawab dengan lengkap atau belum. *Editing* dilakukan di lapangan sehingga bila terjadi kekurangan atau tidak sesuai bisa segera dilengkapi. Pada penelitian ini peneliti melakukan editing setelah menerima kuisisioner yang telah diisi oleh responden, diperiksa kebenaran dan kelengkapannya. Jika ada responden yang belum lengkap dalam mengisi kuisisioner, maka peneliti meminta responden tersebut untuk melengkapinya.

3.8.1.2 *Coding*

Pemberian kode pada data adalah menterjemahkan data kedalam kode-kode yang biasanya dalam bentuk angka. Tujuannya ialah untuk dapat dipindahkan kedalam sarana penyimpanannya, misalnya computer dan analisa berikutnya. Dalam penelitian ini didapatkan kode untuk konsumsi buah dan sayur, pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu menggunakan kode 1 = baik, 2= cukup, dan 3= kurang, kemudian untuk pekerjaan ibu dengan kode 1 = bekerja, 2 = tidak bekerja, pendapatan perkapita dengan kode 1 = rendah, 2 = tinggi, jumlah anggota keluarga 1 = besar, 2 = kecil, pengaruh teman sebaya drngan kode 1 = baik, 2 = kurang dan untuk ketersediaan buah dan sayur dengan kode 1 = tersedia, 2 = tidak tersedia.

3.8.1.3 *Tabulating*

Kegiatan ini dilakukan dengan cara menghitung data dari jawaban kuisisioner responden yang sudah diberi kode, kemudian dimasukkan ke dalam tabel. Tabulating dilakukan setelah jawaban kuisisioner diberi kode, kemudian peneliti menghitung data dan memasukkan ke dalam tabel.

3.8.1.4 *Cleaning*

Data *cleaning* atau pembersihan data adalah tindakan mendeteksi dan memperbaiki data

3.8.2 Analisa Data

3.8.2.1 Analisa Univariat

Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis masing-masing variabel yang digunakan dengan distribusi frekuensi. Analisis tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran variabel bebas dan variabel terikat sesuai dengan definisi operasional peneliti

(Notoatmodjo, 2010 dalam Syifana, 2014). Analisa univariat yang digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden seperti, jenis kelamin, usia, kelas.

3.9 Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan perilaku peneliti yang harus di peggang secara teguh pada sikap ilmiah dan etika penelitian meskipun penelitian yang kita lakukan tidak merugikan responden tetapi etika penelitian harus tetap dilakukan (Hidayat, 2014). Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut :

a. Informed Consent (Persetujuan)

Informed consent adalah salah satu bentuk persetujuan yang telah diterima subjek penelitian setelah mendapatkan keterangan yang jelas mengenai perlakuan dan dampak yang timbul pada penelitian yang akan dilakukan. Informed consent ini diberikan kepada responden sebelum dilakukan penelitian supaya responden mengetahui maksud dan tujuan serta memahami dampak dari penelitian tersebut. Saat responden bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar informed consent tersebut. Apabila responden tidak bersedia, maka peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati keputusan dan hak responden (Hidayat, 2014).

b. Anonymity (Tanpa Nama)

Masalah etika responden yang memberikan jaminan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden atau memakai nama inisial pada lembar kuesioner dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan dilaksanakan (Hidayat, 2014). Maka dalam penelitian ini peneliti tidak akan menuliskan nama responden secara jelas, melainkan menuliskan nama inisial.

c. Confidentiality (Kerahasiaan)

Masalah etika responden pada setiap penelitian di berikan jaminan untuk menjaga kerahasiaan hasil penelitian, baik secara informasi tertulis maupun tidak tertulis ataupun masalah lain yang terjadi saat penelitian berlangsung. Semua informasi yang didapatkan dari responden yang telah dikumpulkan pada peneliti akan dijamin kerahasiaannya, hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan pada hasil

perhitungan data (Hidayat, 2014). Pada penelitian ini, peneliti tidak akan menyebarluaskan data-data yang terkait dengan responden.

d. *Justice and Inklusiveness* (Keadilan dan Keterbukaan)

Etika responden yang memberikan jaminan keadilan untuk setiap responden untuk mendapatkan perlakuan yang sama tanpa membedakan gender, agama dan etnis. Sedangkan untuk keterbukaan peneliti memberikan jaminan untuk lingkungan peneliti supaya dikondisikan agar peneliti dapat menjelaskan prosedur penelitian secara terbuka kepada responden (Hidayat, 2014). Pada penelitian ini juga akan diberikan intervensi setelah selesai mengumpulkan data responden.

e. *Right of Justify* (Prinsip Keadilan)

Prinsip keadilan yaitu tidak membeda-bedakan responden yang satu dengan responden yang lainnya. Pada penelitian semua populasi berhak untuk dijadikan sampel (Hidayat, 2014).

f. *Beneficience* (Manfaat)

Peneliti melakukan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapatkan hasil yang bermanfaat dan semaksimal mungkin bagi responden penelitian ini dapat dilakukan oleh masyarakat (Hidayat, 2014). Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan manfaat dari hasil penelitian secara optimal bagi responden. Penelitian ini tidak akan merugikan responden karena peneliti hanya akan menggali pengetahuan responden saja.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang “Gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak di SD Negeri Bojong, Mungkid, Kabupaten Magelang” dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat 5 (lima) faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur berdasarkan karakteristik jenis kelamin perempuan dari seluruh responden sebanyak 60,6%. Berdasarkan jumlah anggota keluarga, terdapat 51,5% memiliki anggota keluarga kecil. Pengetahuan gizi anak yang memiliki pengetahuan yang baik sebesar 47,0%, sedangkan pengaruh teman sebaya dalam kategori baik sebanyak 66,7%. Ketidaksediaan buah dan sayur yang baik dan beragam lebih dominan yaitu sebesar 51,5%. Konsumsi buah maupun sayur yang rendah disebabkan oleh banyak faktor yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada anggota keluarga tentang konsumsi buah dan sayur, sehingga anggota keluarga termotivasi untuk hidup lebih sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur.

5.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penellitian ini dapat keputakaan sebagai salah satu sarana untuk memperkaya pembaca dan memberikan data dasar terkait gambaran faktor yang mempengaruhi siswa dalam konsumsi buah dan sayur di wilayah SD Negeri Bojong dalam mata ajar perkuliahan.

5.2.3 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman maupun menambah kepustakaan dan menambah wawasan tentang konsumsi buah dan sayur.

5.2.4 Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan dengan hasil penelitian ini yang menyebutkan gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur, sehingga penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru agar menjaga siswa tetap hidup sehat dengan mengkonsumsi buah dan sayur

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melaksanakan penelitian untuk lebih mengkaji faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yang lain pada siswa sekolah dasar dan lebih menarik di wilayah penelitian ayau di tempat lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasiru, M. A. (2019). *Prevalensi Status Gizi Pendek pada Anak Sekolah dan Pendapatan Keluarga*. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 5(1), 43–49.
- Ari, L. A., Laras, I., Raiyan, M., Nuraliffah, S., & Nurjannatun. (2016). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar*.
- Asih Anggraeni, N., & Sudiarti, T. (2018). *Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta*. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32.
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2017). *Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107–115.
- Candrawati, E., Wiarsih, W., & Sukihananto, S. (2014). *Ketersediaan Buah dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah*. *Jurnal Care*, 2(3), 31–40.
- Dampang, D. P., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2018). *School Based Intervention sebagai Upaya Perbaikan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 260.
- Ekaningrum, A. Y., Sukandar, D., & Martianto, D. (2017). *Keterkaitan Densitas Gizi, Harga Pangan, Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pekayon 16 Pagi*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(2), 139–146.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7.
- Hidayati, D. dkk. (2017). *Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 638–647.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). *Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76.
- Hermina, H., & S, P. (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), 4–10.

- Hidayati, D., Suyatno, Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). *Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 287.
- Indira, I. A. (2015). *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara*. *Jurnal Mkmi*, 253–262.
- Indriyani, R. A. (2015). *Hubungan Pola Asuh Makan Dengan Status Gizi Usia Anak Sekolah Di Sdn Teluk Pucung Di Bekasi*. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 2(2), 11.
- Intan K. (2016). *Pengaruh Media Poster Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Sarapan Pagi*. 4(2), 2–3.
- Kurniawati, T., Wahono, & Sa'ida, N. (2017). *Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Dini Sebagai Uasaha Penanggulangan Penyakit Kanker*. *Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(3), 58–69.
- Lestari, W., Rezeki, S. H. I., Siregar, D. M., & Manggabarani, S. (2018). *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 014610 Sei Rengas Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan*. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 59–64.
- Malikah, S. S. (2017). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan pada Santri Remaja*. 80.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). *Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76.
- Muhammad Lathifuddin, Ai Nurhayati, R. P. (2018). *Pengetahuan “Buah Dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD Yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung*. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 7(1), 45–54.
- Muna, N. I., & Mardiana, M. (2019). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja*. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). *Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara*. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53. khairizka.citra@esaunggul.ac.id
- Prasetyo, T. J., Hardinsyah, H., & Sinaga, T. (2014). *Konsumsi Pangan Dan Gizi Serta Skor Pola Pangan Harapan (Pph) Pada Anak Usia 7-12 Tahun Di Indonesia*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 117–124.

- Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. . N. (2018). *Gambaran Komsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Kabupaten Badung*. Journal of Nutrition Science, Vol.7 No.3 (Agustus, 2, 57–63.
- Putra, W.K. (2016). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar*. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). *Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar (The Description of Nutritional Status of Children At Primary School)*. Jurnal Profesi, 14(1), 72–76.
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). *Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri SMPN 3 Surakarta*. Seminar Nasional Gizi, 45–58.
- Ryska, Hasra., Veni Hadju., S. S. (2014). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah Dan Sayur Ditingkat Rumah Tangga Dan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Sma Di Kabupaten Gowa*.
- Rocheilla, R. (2015). *Pengetahuan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas Vi Di Sdn Baros Mandiri 2 Kota Cimahi Tahun 2015*. Jurnal Kesehatan, 29, 5.
- Sakinah, A. D., Sania, A. R., Isdiany, N., S, F. A., & Rosmana, D. (2019). *Penyuluhan Gizi Menggunakan Film Kartun Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 11(2), 111.
- Seprianty, V., Tjekyan, S., & Thaha, A. (2015). *Status Gizi Anak Kelas III SDN 1 Sungaililin*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 2(1), 129–134.
- Sholehah, A., Andrias, D. R., & Nadhiroh, siti R. (2016). *Preferensi (Kesukaan), Pegetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja*. Adi Husada Nursing Journal, 2(2), 1–6.
- Sianturi, Elly.(2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja yang Tinggal di Rumah Kos Kota Tarutung Tahun 2017*.
- Suryani, N., Anwar, N., & Wardani, H. (2015). *Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014*. Jurnal Kesehatan Indonesia, 5(3), 6–15.

Tarigan, R. (2020). *Hubungan Kesukaan dan Kesiediaan dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 6(1), 36–43.

Umar, Fitriani., & M. N. M. (2018). *Analisis Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Di Paud Terpadu Nusa Indah Kota Parepare*. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 1(2), 2614–3151.