



## Fenomena Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia 6-9 Tahun

<sup>1</sup>Novi Wulan Sari\*, <sup>2</sup>Erit Rovendra

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

<sup>2</sup>Prodi DIII Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi  
Jl. Soekarno Hatta No.11, Manggis Ganting, Kec. Mandiangin Koto Selayan, Kota  
Bukittinggi, Sumatera Barat

\*Email: [noviwulansari@fdk.ac.id](mailto:noviwulansari@fdk.ac.id)

**Abstrak :** Konsumsi sayur dan buah pada anak penting untuk menunjang tumbuh kembang serta meningkatkan imunitas tubuhnya. Menurut Riskesdas 2018, di Indonesia usia 6-9 tahun merupakan kelompok umur dengan persentase konsumsi sayur dan buah tertinggi yaitu sebesar 96,9% yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia 6-9 Tahun Di Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman Tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah desain studi cross-sectional. Sampelnya adalah ibu anak usia 6-9 tahun sebanyak 63 orang. Mereka dipilih dengan menggunakan Proportionate Stratified Random Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan kuantitatif FFQ (Food Frekuensi Questionnaire). Kemudian data dianalisis dengan uji chi-square dengan taraf signifikansi = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan sebaran frekuensi pendidikan ibu tinggi sebanyak 36 orang (42,9%), pendapatan keluarga tinggi 8 orang (12,7%), pengetahuan ibu baik 37 orang (58,7%), kesukaan sayur dan buah 31 orang (49,2%), terdapat sayur dan buah yang tersedia 44 orang (69,8%), pernah terpapar media massa 51 orang (81%), praktik pengendalian konsumsi sayur dan buah yang baik 32 orang (50,8%), konsumsi cukup sayur dan buah 27 orang (42,9%). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu merupakan variabel risiko konsumsi sayur dan buah pada anak usia 6-9 tahun. Oleh karena itu, perlu peningkatan pengetahuan ibu melalui kegiatan *sosialisasi dan sosialisasi*.

**Kata Kunci:** Konsumsi Sayur dan Buah, Anak Usia 6-9 Tahun

**Abstract :** *Vegetable and fruit Consumption for children is important to support growth and development and increase their immunity. According to Riskesdas 2018, in Indonesia, the age of 6-9 years was the age group with the highest percentage of consumption of vegetables and fruit at 96.9% which is influenced by many factors. This research aimed to determine Factors Related to Vegetable and Fruit Consumption among Children 6-9 Years Old in Simpang Tonang Community Health Center, Pasaman Regency in 2021. The type of this research was a cross-sectional study design. The samples were 63 children's mothers at 6-9 years. They had been chosen by using Proportionate Stratified Random Sampling. The research instruments were questionnaires and quantitative FFQ (Food Frequency Questionnaire). Then, the data were analyzed by chi-square test with a significance level of = 0.05. The results of the research showed the distribution of high maternal education frequency as many as 36 people (42.9%), high family income 8 people (12.7%), good mother knowledge 37 people (58.7%), favorite vegetables and fruits 31 people (49.2%), there are available vegetables and fruit 44 people (69.8%), have been exposed to mass media 51 people (81%), good practice of controlling the consumption of vegetables and fruit 32 people (50.8%), sufficient consumption of vegetables and*



*fruit 27 people (42.9%). In short, it can be concluded that mothers' knowledge was a risk variable for consuming vegetables and fruit for children at 6-9 years old. Therefore, it needs to increase mothers' knowledge through outreach and socialization activities.*

**Keywords:** *Consumption of Vegetables and Fruits, Children 6-9 Years Old*

## **Pendahuluan**

*World Health Organization* (WHO) menyatakan peningkatan risiko kejadian penyakit tidak menular diakibatkan karena kurang konsumsi sayur dan buah. Pada tahun 2017 diperkirakan 3,9 juta kematian terjadi di seluruh dunia akibat konsumsi sayur dan buah yang tidak memadai. Sayur dan buah disebutkan sebagai bagian dari makanan sehari-hari dapat mengurangi risiko terkena beberapa penyakit tidak menular termasuk penyakit kardiovaskular dan jenis kanker tertentu. Kanker payudara, prostat, pankreas, kolon, ovarium dan endometrium merupakan jenis kanker yang berhubungan dengan kurangnya konsumsi serat seperti sayur dan buah (Kemenkes, 2019).

Rekomendasi dalam Pedoman Gizi Seimbang menurut WHO menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gr per responden perhari, yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> porsi atau 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Konsumsi sayur dan buah per kapita di seluruh dunia menunjukkan bahwa sebanyak 20- 50% masih berada di bawah rekomendasi konsumsi sayur dan buah (Angraeni and Sudiarti 2018). Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas 2018 penduduk umur  $\geq 5$  tahun yang mengonsumsi sayur dan buah mengalami kenaikan dari 93,5% menjadi 95,5%, namun proporsi konsumsi sayur dan buah tersebut belum memenuhi anjuran *World Health Organization*. Sedangkan propinsi Sumatera Barat berdasarkan hasil Riskesdas 2018, proporsi kurang konsumsi sayur dan buah penduduk umur  $\geq 5$  tahun mencapai 96,8% menduduki peringkat ke 9 tertinggi di Indonesia. Untuk Kabupaten Pasaman persentase kurang konsumsi sayur dan buah sendiri sebesar 82,4%. (Laporan PHBS Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman, 2019).

Kelompok umur 6-9 tahun menjadi kelompok umur dengan persentase tertinggi kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 96,9% (Riskesdas, 2018). Menurut UNICEF



kelompok umur 6-9 tahun merupakan masa transisi, dimana anak mulai masuk sekolah dasar dan memiliki kebiasaan makan yang terus berkembang. Sehingga pada masa ini perlu membangun kebiasaan makan sehat pada anak yang akan berdampak jangka panjang dengan membentuk kebiasaan makan sepanjang hayat pada anak. Kebiasaan makan sehat tersebut salah satunya dengan membiasakan anak mengonsumsi sayur dan buah (Keeley et al. 2019).

Kurang konsumsi sayur dan buah pada anak dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak, menurunkan kekebalan tubuh anak, menghambat sistem pencernaan anak. Selain itu kurang konsumsi sayur dan buah pada anak juga dapat menurunkan prestasi akademik anak dan meningkatkan resiko obesitas atau kelebihan berat badan pada anak yang berdampak pada rentannya anak terkena penyakit tidak menular di masa yang akan datang (Gerritsen *et al.*, 2019). Oleh sebab itu, anak perlu dibiasakan untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Penelitian yang dilakukan oleh Barbara Groele, et al (2019) didapatkan bahwa status sosio- demografi ibu terutama tingkat pendidikan, pekerjaan dan total praktik kontrol konsumsi sayur dan buah bersih keluarga merupakan faktor penting yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah anak usia 3-10 tahun.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan pada anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang dilakukan dengan mewawancarai 10 responden anak yang dipilih secara acak didapatkan bahwa anak usia 6-9 tahun kurang mengonsumsi buah sebanyak 80% atau 8 responden dan kurang mengonsumsi sayur sebanyak 70% responden). Dari hasil wawancara beberapa anak mengatakan mengonsumsi buah hanya pada hari tertentu yaitu sesudah penyelenggaraan pasar tradisional yang diadakan sekali dalam seminggu. Sedangkan untuk konsumsi sayur dari hasil wawancara didapatkan bahwa mereka tidak suka dengan rasa sayur yang pahit dan tidak enak sedangkan sebagian anak mengatakan kadang-kadang mengonsumsi sayur karena dipaksa responden tua mereka. Hal ini sejalan dengan hasil Survei Mawas Diri (SMD) puskesmas Simpang Tonang tahun 2019, konsumsi sayur dan buah pada Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang masih rendah dengan capaian 34% dibandingkan target 80%. Selain itu, wilayah Kerja puskesmas Simpang Tonang dijadikan sebagai tempat penelitian karena belum pernah dilakukan penelitian



sebelumnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Populasi pada penelitian adalah sebanyak 914 anak usia 6-9 tahun dengan ibu atau wali. Sedangkan sampel penelitian berbeda-beda pada setiap jorong yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Simpang Tonang dengan total keseluruhan sampel yaitu 63 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *Proportionate Stratified Random Sampling*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *chi-square* dikarenakan variabel independen dan dependen bersifat kategorik. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berbentuk pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman Tahun 2021.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Pendidikan Ibu**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun, menunjukkan bahwa persentase ibu yang memiliki pendidikan rendah sebanyak 27 responden (42.9%) dan yang memiliki pendidikan tinggi sebanyak 36 responden (57.1%).

Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan dan bantuan yang diberikan kepada anak, yang tertuju pada kedewasaan. Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Responden dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi dari pada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang.

Menurut hasil penelitian dari Yuejing Feng, 2019 dengan judul *Association between Maternal Education and School-Age Children Weight Status: A Study from the China Health Nutrition Survey* didapatkan hasil bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah lebih memiliki kecenderungan untuk memberi makan anak dengan makanan yang tidak sehat yang secara negatif mempengaruhi tingkat kesehatan anak.



Menurut asumsi peneliti Tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Responden dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi dari pada orang dengan tingkat pendidikan yang kurang. Semakin tinggi pendidikan ibu maka akan mempermudah ibu dalam menerima informasi terkait kebutuhan gizi anak. Untuk pendidikan ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasamaan Tahun 2021 masih rendah dikarenakan permasalahan ekonomi sehingga tidak dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan pemahaman orang tua terdahulu yang kurang akan pentingnya pendidikan.

### **Pendapatan keluarga**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Toanng Kabupaten Pasaman Tahun 2021, menunjukkan bahwa persentase pendapatan keluarga rendah sebanyak 55 responden (87.3%) dan pendapatan keluarga tinggi sebanyak 8 responden (12.7%).

Tingkat pendapatan keluarga sangat mempengaruhi strategi berbelanja dalam rumah tangga. Keluarga dengan pendapatan rendah dan menengah sering mengalami masalah terkait dengan asupan makanan yang mencakup seluruh buah-buahan, jumlah sayuran dan beberapa sub kelompok sayur, biji-bijian, dan susu. Anak-anak dari tingkat sosial ekonomi yang rendah lebih banyak mengkonsumsi karbohidrat dan kurang mengkonsumsi protein dan lemak (Handini, Ichsan, and Nirlawati 2010).

Menurut penelitian dari Ruhul Kabir et al, 2018 dengan judul *Prevalence of malnutrition and associated factors affecting the nutritional status of Adivasi (tribal) children aged 24-59 months in Bangladesh* didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan diamati antara pendapatan keluarga dan status gizi buruk. Keluarga yang memiliki pendapatan di bawah 4000 BDT (~\$50) secara signifikan meningkatkan risiko kekurangan berat badan, stunting, dan wasting.

Menurut peneliti tingkat pendapatan keluarga sangat mempengaruhi belanja kebutuhan dalam rumah tangga. Keluarga dengan pendapatan rendah hanya berfokus pada makanan yang membuat anak cepat kenyang tanpa memperhitungkan tercukupinya kebutuhan gizi anak. Pendapatan keluarga anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja



Puskesmas Simpang Tonang Tahun 2021 rendah dikarenakan sebagian besar masyarakatnya berdasarkan karakteristik responden memiliki pekerjaan sebagian besar sebagai petani dengan rata-rata penghasilan Rp. 800.000 per bulan.

### **Pengetahuan Ibu**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun, menunjukkan bahwa persentase pengetahuan ibu yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 37 responden (58.7%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26 responden (41.3%).

Pengetahuan akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi dan mengimplentasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari. Peran ibu sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak oleh karena itu seorang ibu harus memiliki pengetahuan yang baik. Namun keadaan ibu dalam memberikan asuhan terkadang mengalami hambatan keterbatasan ibu dalam memberikan asuhan ini karena kondisinya dalam pemahaman mengenai perkembangan anak kurang, yang menyebabkan ibu tidak bisa memberikan kebutuhan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Menurut penelitian dari Ismael, Adai, and Hussein (2020) dalam penelitiannya “Relationship between mother's knowledge and nutritional status among preschool children” mendapatkan bahwa sebagian besar ibu dalam penelitiannya memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi anak pra sekolah (74%), penilaian pengetahuan ibu tentang gizi anak pra sekolah berada pada kategori sedang,

Menurut peneliti pengetahuan sangat berpengaruh pada pola pikir dan pola hidup seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi akan lebih mudah memahami dan menerima informasi baru sehingga akan muncul suatu perubahan yang lebih baik. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih lihai dan pandai dalam menjaga kebutuhan gizi keluarga terutama anak. Semakin baik tingkat pengetahuan seorang ibu makan akan semakin baik dan tepat pula keputusannya dalam memilih konsumsi terbaik untuk keluarga.



### **Kesukaan Sayur Dan Buah**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden anak usia 6-9 tahun, menunjukkan bahwa persentase kesukaan sayur dan buah anak usia 6-9 tahun yang tidak suka sebanyak 32 responden (50.8%) dan yang suka sebanyak 31 responden (49.2%). Kesukaan atau preferensi makanan ini memiliki struktur yang dapat dipelajari dan diubah sejak kecil serta bersifat plastik (mudah dibentuk). Semakin tinggi tingkat kesukaan atau preferensi anak terhadap buah dan sayur maka semakin tinggi pula tingkat konsumsinya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Christine Vita Gloria Purba tahun 2019 dengan judul determinan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Negeri 130 kota pekanbaru bahwa anak usia 6-9 tahun yang tidak suka buah dan sayur terdapat 46 responden (93,9%) dan yang suka buah dan sayur terdapat 32 responden (67,4%).

Menurut peneliti pengenalan sejak dini tentang sayur dan buah pada anak serta pembiasaan mengkonsumsinya akan berpengaruh pada kesukaan anak pada sayur dan buah. Pemberian menu yang bervariasi juga akan meningkatkan kesukaan anak pada sayur dan buah. Kesukaan sayur dan buah anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman Tahun 2021 yang tidak suka sayur dan buah dikarenakan terjadinya kebosanan anak usia 6-9 tahun terhadap sayur dan buah yang disediakan oleh ibu yang tidak bervariasi dan juga cara pengolahan yang sama dari waktu ke waktu.

### **Ketersediaan Buah Dan Sayur**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun, menunjukkan bahwa persentase ketersediaan sayur dan buah yang ada tersedia sebanyak 44 responden (69.8%) dan yang tidak tersedia sebanyak 19 responden (30.2%).

Ketersediaan buah dan sayur diartikan sebagai ada atau tidaknya buah dan sayur di rumah pada saat pengukuran yang meliputi jenis dan jumlahnya. Jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah dan sayur pada anak juga akan terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan atau preferensi buah dan sayur.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Erlisa Candrawati tahun 2014 dengan judul ketersediaan sayur dan buah dalam keluarga sebagai strategi intervensi peningkatan konsumsi buah dan sayur anak usia pra sekolah. Ketersediaan sayur dan buah yang



kurang sebanyak 54 responden dan yang ketersediaan sayur dan buah yang baik sebanyak 20 responden.

Menurut peneliti ketersediaan sayur dan buah sangat penting di dalam keluarga. Sayur dan buah ini bisa di dapat dari lingkungan sekitar. Adanya ketersediaan sayur dan buah yang cukup dalam keluarga akan mendorong anak untuk terbiasa mengkonsumsi sayur dan buah. Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman Tahun 2021 sebagian masyarakat hanya mengandalkan sayur dan buah yang terdapat di sekitar lingkungan tempat tinggal serta yang ada di kebun sendiri untuk memenuhi kebutuhan akan sayur dan buah.

### **Keterpaparan Media Massa**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun, menunjukkan bahwa persentase keterpaparan media massa yang pernah terpapar sebanyak 51 responden (81%) dan yang tidak pernah terpapar sebanyak 12 responden (19%). Media massa sebagai salah satu sarana komunikasi berpengaruh besar membentuk opini dan kepercayaan seseorang. Dalam penyampaian informasi, media massa membawa pesan dan sugesti yang mengarahkan opini seseorang (Suhardjo, 2006).

Hasil penelitian dari Folkvord and de Bruijne (2020) dalam “The Effect of the Promotion of Vegetables by a Social Influencer on Adolescents’ Subsequent Vegetable Intake: A Pilot Study” yang berkesimpulan bahwa tidak ada pengaruh influencer sosial populer yang mempromosikan sayuran pada asupan sayuran. Tidak ada efek moderasi yang ditemukan untuk interaksi parasosial dan pengetahuan persuasi.

Menurut peneliti media massa dapat memberikan pengaruh dalam penyampaian pesan, opini serta kepercayaan kepada masyarakat. Penyampaian pesan informasi melalui media massa ini termasuk cara yang paling mudah untuk diterima ditengah masyarakat. Namun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman Tahun 2021 masih ada ibu yang tidak terpapar media massa dikarenakan keadaan ekonomi keluarga yang kurang mendorong sebagian besar ibu anak usia 6-9 tahun harus ikut bekerja dalam memenuhi kebutuhan keluarga sehingga ibu tidak tau tentang pesan informasi penting yang disampaikan melalui media massa.



### **Praktik Kontrol Konsumsi Sayur dan Buah**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun menunjukkan bahwa persentase praktik kontrol konsumsi sayur dan buah yang baik sebanyak 32 responden (50.8%) dan yang tidak baik sebanyak 31 responden (49.2%).

Konsumsi makanan pada anak tidak terlepas dari kontrol yang diterapkan responden tua. Adapun bentuk kontrol yang dapat dilakukan meliputi tekanan pada anak untuk makan (pressure) dan pemberian makanan (restriction). Tekanan untuk makan sebagai tindakan mendorong anak untuk makan. Responden tua seringkali memberikan tekanan pada anak dalam aktivitas makan dalam usaha untuk meningkatkan berat badan anak. Bentuk tekanan yang dilakukan responden tua dapat berupa pemberian reward (hadiah/penghargaan) pada anak.

Menurut penelitian dari Grimm et al. (2014) dengan penelitiannya yang berjudul *Fruit and Vegetable Intake during Infancy and Early Childhood* menyimpulkan bahwa asupan buah yang jarang dan sayuran selama masa bayi akhir dikaitkan dengan asupan yang jarang makanan ini pada usia 6 tahun. Temuan ini menyoroti pentingnya panduan pemberian makan bayi yang mendorong asupan buah dan sayuran dan kebutuhan untuk memeriksa hambatan terhadap asupan buah dan sayuran selama masa bayi.

Menurut peneliti cara orang tua dalam mengontrol anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah adalah kunci agar anak mau terus mengkonsumsi sayur dan buah. Tekanan untuk selalu makan sayur dan buah serta pemberian makan sayur dan buah pada anak dapat menumbuhkan pola kebiasaan makan pada anak. Praktik kontrol konsumsi sayur dan buah di wilayah kerja puskesmas simpang tonang kabupaten pasaman tidak baik, banyak responden yang tidak tau dan tidak paham cara mengontrol konsumsi sayur dan buah pada anak dengan baik serta tidak adanya pembiasaan dari responden kepada anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur sejak memulai MPASI.

### **Konsumsi Sayur dan Buah**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 63 responden ibu anak usia 6-9 tahun, menunjukkan bahwa persentase konsumsi sayur dan buah yang cukup sebanyak 27 responden (42.9%) dan yang kurang sebanyak 36 responden (57.1%).



Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam sayur dan buah berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin. Konsumsi sayur dan buah merupakan jenis dan jumlah sayur dan buah yang dimakan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang berguna untuk kesehatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Windi Kharisma Putra tahun 2016 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar sekolah dasar negeri pekunden semarang. Konsumsi sayur dan buah yang kurang sebanyak 26 responden (55.3%) dan konsumsi sayur dan buah yang cukup sebanyak 21 responden (44.7%).

Menurut peneliti di dalam sayur dan buah sangat banyak zat gizi dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama bagi anak. Mengonsumsi sayur dan buah sangat dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangan otak dan fisik serta dapat meningkatkan imun tubuh. Konsumsi sayur dan buah di wilayah kerja puskesmas simpang tonang kabupaten pasaman masih kurang dikarenakan rendahnya tingkat ekonomi keluarga yang memiliki anak usia 6-9 tahun sehingga ibu tidak dapat menyediakan sayur dan buah yang bervariasi yang menyebabkan kebosanan terhadap sayur dan buah pada anak dan kurangnya keterampilan ibu dalam mengolah sayur dan buah menjadi bentuk yang menarik minat anak usia 6-9 tahun. Selain itu juga dipengaruhi oleh kebiasaan anak mengonsumsi jajanan ringan dan siap saji sehingga kebutuhan sayur dan buah terabaikan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Lebih dari sebagian anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 57,1%. Responden anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman 50,8% tidak menyukai sayur dan buah. Responden ibu yang memiliki anak usia 6-9 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tonang Kabupaten Pasaman 57,1% memiliki tingkat pendidikan tinggi, 87,3% memiliki tingkat pendapatan keluarga rendah, 58,7% memiliki pengetahuan baik, 69,8% ada ketersediaan



sayur dan buah di rumah, 81% pernah terpapar media massa tentang konsumsi sayur dan buah, 50,8% memiliki praktik kontrol konsumsi sayur dan buah yang baik terhadap anak.

Perlunya meningkatkan pengetahuan para ibu dengan mengadakan kegiatan penyuluhan dan sosialisasi tentang manfaat sayur dan buah pada anak dan orang tua serta meningkatkan dan mempertahankan ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan cara menanam sayur dan buah yang lebih beragam di pekarangan rumah atau di kebun keluarga.

### **Ucapan Terima Kasih (Optional)**

Terima kasih kami ucapkan kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjawab setiap pertanyaan kuesioner yang diberikan. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada pimpinan dan rekan kerja yang telah memberikan dukungan baik materil dan moril terhadap penelitian saya. Dan juga kepada semua pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

- Agnes Sevelina Anggraeni, Tintin Sukartini, Kristiawati. 2017. "CONSUMPTION OF FRUIT AND VEGETABLE WITH RISK OF OBESITY IN SCHOOL-AGE CHILDREN." *Jurnal Ners*.
- Angraeni, Nur Asih, and Trini Sudiarti. 2018. "Faktor Dominan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMPN 98 Jakarta." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5(1):18–32.
- Bassul, Carolina, Clare A. Corish, and John M. Kearney. 2020. "Associations Between The Home Environment, Feeding Practices and Children s Intakes of Fruit, Vegetables, and Confectionary / Sugar-Sweetened Beverages." *International Journal Of Environmental Research and Public Health* 17:1–21.
- Folkvord, Frans, and Manouk de Bruijne. 2020. "The Effect of the Promotion of Vegetables by a Social Influencer on Adolescents' Subsequent Vegetable Intake: A Pilot Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(7). doi 10.3390/ijerph17072243.
- Grimm, Kirsten A., Sonia A. Kim, Amy L. Yaroch, and Kelley S. Scanlon. 2014. "Fruit and Vegetable Intake during Infancy and Early Childhood." *Pediatrics* 134(September 2014):S63–69. Doi: 10.1542/peds.2014-0646K.
- Handini, Dian, Burhannudin Ichsan, and Dona Dewi Nirlawati. 2010. "Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalijambe." *Jurnal Biomedika* 5(2):7–10.
- Hastuti, Mona, Kintoko Rochadi, and Etti Sudaryati. 2019. *PERBANDINGAN MEDIA AUDIOVISUAL DAN CERAMAH TERHADAP SIKAP SISWA TENTANG PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH*. Vol. 4.



- Hendriyani, Feftin, Elsa Safira Prameswari, and Agung Suharto. 2018. "Peran Vitamin C, Vitamin E Dan Tumbuhan Sebagai Antioksidan Untuk Mengurangi Penyakit Diabetes Mellitus." *Tunas- Tunas Riset Kesehatan* 8(1):36–40.
- Haryana, Ade. 2020. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Pada Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2.
- Hurtado-Barroso, Sara, Marta Trius-Soler, Rosa M. Lamuela-Raventós, and Raul Zamora-Ros. 2020. "Vegetable and Fruit Consumption and Prognosis Among Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies." *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)* 11(6):1569–82. doi 10.1093/advances/nmaa082.
- Ismael, Zahraa, Murtadha Ghanim Adai, and Zainab Ali Hussein. 2020. "GSJ: Volume 8, Issue 9, September 2020, Online: ISSN 2320-9186 Relationship between Mother s Knowledge and Nutritional Status among Preschool Children ." 8(9):1762–71.
- Kabir, Md Ruhul, Mostafizur Rahman, Md Abdullah Al Mamun, and Hodaya Islam. 2018. "Prevalence of Malnutrition and Associated Factors Affecting the Nutritional Status of Adivasi (Tribal) Children Aged 24-59 Months in Bangladesh." *Asian Journal of Medical and Biological Research* 4(2):178–85. doi: 10.3329/ajmbr.v4i2.38253.
- Keeley, Brian, Editor Chief, Céline Little, Kasper Vrolijk, Data Analyst, Samantha Wauchope, Production Specialist, Ahmed Al, Izzi Alnaqshbandi, Arabic Editor, Carlos Perellon, Spanish Editor, Alix Reboul-, Upasana Young, Fabrice Declerck, Alessandro Demaio, Jody Harris, Jenna Hollis, Karen Mccoll, Melissa Munn-Chernoff, Nicholas Nisbett, Michael N. Onah, Mimi Tatlow- golden, Dylan Walters, Jessica Fanzo, Lawrence Haddad, Purnima Menon, Roland Kupka, Joan Matji, David Matern, and Christiane Rudert. 2019. *Children, Food and Nutrition*.
- Lee, Wee Chee., Siti Safiah. Mokhtar, Seetha. Munisary, Sahran. Yahaya, and Aida Hanum Ghulam. Rasool. 2018. "Vitamin D Status and Oxidative Stress In Diabetes Mellitus." *Cellular andMolecular Biology* 64(7):60–69.
- Leo, Agnes A. Rihi, Willa, Sry M.Ch, Bilaut, Deby Anita. 2020. "Hubungan Konsumsi Laru, Garam, Sayur, Dan Buah Terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang." *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan* 1(02):1–9.
- Mardhiah, D., I. Ekayanti, and B. Setiawan. 2019. "The Relationship Between Mother's Nutritional Knowledge Towards Fruits Vegetables Consumption and Nutritional Status of Pre School Children Kindergarten Salman Jakarta." *KnE Life Sciences* 4(10):47. doi: 10.18502/cls.v4i10.3706.
- Muniroh, Lailatul. 2015. "Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan." *Media Gizi Indonesia* 10(1):84–90.
- Nekitsing, Chandani, Marion M. Hetherington, and Pam Blundell-Birtill. 2018. "Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education." *Current Obesity Reports* 7(1):60–67. doi: 10.1007/s13679-018-0297
- Numaliza, Numaliza, and Sara Herlina. 2018. "Hubungan Pengetahuan Dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi Balita." *KESMARS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*,



- Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit* 1(1):44–48. doi: 10.31539/kesmars.v1i1.171.
- Nurtiana, Winda, Slamet Budijanto, and Lilis Nuraida. 2018. “Bekatul Beras Sebagai Pencegah Kanker Kolon Rice Bran For Preventing Colorectal Cancer.” *Jurnal Pangan*.
- Peltzer, Karl, and Supa Pengpid. 2012. “Fruits and Vegetable Consumption and Associated Factors among In-School Adolescents in Five Southeast Asian Countries.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 9(10):3575–87. doi 10.3390/ijerph9103575.
- Persky, Susan, Rebecca A. Ferrer, William M. P. Klein, Megan R. Goldring, Rachel W. Cohen, William D. Kistler, Haley E. Yaremych, and Sofia Bouhlal. 2019. “Effects of Fruit and Vegetable Feeding Messages on Mothers and Fathers: Interactions between Emotional State and Health Message Framing.” *Annals of Behavioral Medicine* 53(9):789–800. doi: 10.1093/abm/kay088.
- Poirier, Abbey E., Yibing Ruan, Lauren A. Hebert, Xin Grevers, Stephen D. Walter, Paul J. Villeneuve, Darren R. Brenner, and Christine M. Friedenreich. 2019. “Estimates of the Current and Future Burden of Cancer Attributable to Low Fruit and Vegetable Consumption in Canada.” *Preventive Medicine* 122:20–30. doi: 10.1016/j.ypmed.2019.03.013.
- Scaglioni, Silvia, Valentina De Cosmi, Valentina Ciappolino, Fabio Parazzini, Paolo Brambilla, and Carlo Agostoni. 2018. “Factors Influencing Children’s Eating Behaviours.” *Nutrients* 10(6):1– 17. doi: 10.3390/nu10060706.
- Seidu, Abdul-Aziz, Richard Gyan Aboagye, James Boadu Frimpong, Hawa Iddrisu, Ebenezer Agbaglo, Eugene Budu, John Elvis Hagan, and Bright Opoku Ahinkorah. 2021. “Determinants of Fruits and Vegetable Consumption among In-School Adolescents in Ghana.” *Adolescents* 1(2):199–211. doi: 10.3390/adolescents1020016



## Fenomena Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia 6-9 Tahun

<sup>1</sup>**Novi Wulan Sari\***, <sup>2</sup>**Erit Rovendra**

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

<sup>2</sup>Prodi DIII Fisioterapi, Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi