

Pengaruh Peran Orang Tua dan Aksesibilitas Buah dan Sayuran terhadap Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat

Rostinah, Nelly**

**Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima*

**email: rostinahsuherman@gmail.com*

ABSTRACT

The hospital is a plenary individual health Early childhood is critical to the development of lifelong food habits. Given the high proportion of children with inadequate fruit and vegetable consumption, identification of modifiable factors associated with higher consumption may be useful in developing interventions to address this public health issue. The aim of the present study was to investigate factors that affect fruit and vegetable consumption in a sample of Mpunda, and Raba districts preschool children. Methods using A cross-sectional telephone survey and questioner was conducted with 60 parents of 3 to 5 year-old children. Children's fruit and vegetable consumption was measured using a valid and reliable subscale from the Children's Dietary Questionnaire. Associations were investigated between children's fruit and vegetable intake and characteristics of the home food environment including parental role-modeling, parental providing behaviour, fruit and vegetable availability, fruit and vegetable accessibility, pressure to eat, education and knowlwdge, family mealtime practices. Characteristics of the home food environment that showed evidence of an association with children's fruit and vegetable consumption in

simple regression models were entered into a backwards stepwise multiple regression analysis. The multiple regression analysis found positive associations between children's fruit and vegetable consumption and parental fruit and vegetable intake ($p = 0.004$), and accessibility ($p = 0.002$).

Keywords: *Fruit and vegetable consumption, preschool children, Food recal.*

PENDAHULUAN

Meningkatnya insiden beberapa penyakit kronis, termasuk kanker dan penyakit kardiovaskuler, terutama di negara-negara industri dan berkembang, telah meningkatkan kesadaran tentang pentingnya diet. Diperkirakan sepertiga dari kasus kanker dan setengah dari kasus penyakit kardiovaskuler dianggap berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Sejumlah studi epidemiologi telah menunjukkan hubungan antara konsumsi buah dan sayuran dan penyakit kronis, termasuk berbagai jenis kanker dan penyakit kardiovaskuler. Studi-studi ini telah menunjukkan banyak bukti bahwa orang-orang yang menghindari buah dan sayuran sepenuhnya, atau yang mengkonsumsi sangat sedikit, memang

berisiko lebih tinggi dari penyakit kanker dan kardiovaskuler.¹

Hasil penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu sebanyak 95,5%. Provinsi Nusa Tenggara Barat memiliki angka kurangnya konsumsi buah dan sayur sebesar 97 %, padahal konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.² Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi 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.^{3,4,5}

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan karena sektor kesehatan tidak mampu bekerja sendiri, maka dilaksanakan pula upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tahun ini, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Orang tua yang tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anaknya untuk mengonsumsi sayur, maka sampai dewasa akan terbentuk sikap tidak suka makan sayur atau pola makan non sayur. Sikap ini dikenal sebagai preferensi negatif terhadap jenis makanan sayur. Umumnya balita tidak mengonsumsi sayur karena tidak suka, lebih dari separuh anak balita tidak dibiasakan mengonsumsi sayur dan ibu belum memberi sayur kepada anaknya sebelum berusia 1-2 tahun. Kesulitan makan pada anak juga terjadi karena anak kurang atau tidak antusias lagi terhadap

makanan yang dimakan oleh anggota keluarganya yang lain, khususnya sayur. Alasan terbentuknya kebiasaan ini adalah karena pada usia sekitar 12 bulan anak sudah mempunyai selera makan sendiri.^{6,7}

Mengingat kebiasaan makan sayur sangat penting pada masa usia pra-sekolah dan pada kelompok usia ini seringkali dijumpai kesulitan dalam memberi makan sayur. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kecukupan, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh.⁸

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur. Hal ini, antara lain, dapat dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur dan buah. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu-itu saja, rasa makanannya yang kurang enak dan jenisnya tidak bervariasi. Perilaku ini bisa timbul karena orang tua sering pilih-pilih makanan atau makan sambil nonton TV. Perilaku makan itu akan ditiru oleh anak.⁹

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan

yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.⁹

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur pada anak sangat kurang, salah satu sebabnya adalah seringkali orang-tua mengalami kesulitan dalam memberikan sayur. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi anak dalam mengkonsumsi sayur. Pembentukan kebiasaan makan pada usia dini sangat penting bagi perkembangan kebiasaan makannya pada masa dewasa nanti. Kebiasaan makan pada seseorang terbentuk dari proses belajar (*learned behaviour*). Apabila sejak dini orang-tua tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anaknya untuk mengkonsumsi sayur, maka sampai dewasa akan terbentuk sikap tidak suka makan sayur atau pola makan non sayur. Sikap ini dikenal sebagai preferensi negatif terhadap jenis makanan sayur.⁹

Buah-buahan dan sayuran adalah sumber yang kaya akan ribuan komponen yang dikenal sebagai phytochemical, seperti serat, pigmen, vitamin, senyawa fenolik, dll., dan banyak di antaranya sangat penting bagi kesehatan dan gizi.^{4,10,11,12}

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. Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014.^{6,13}

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, maka perlu adanya pemahaman yang baik agar masyarakat mau mengkonsumsi buah dan sayur sesuai standar. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan ibu balita pra sekolah didapatkan hasil bahwa semua ibu mengetahui tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari tetapi pada implementasinya berbeda karena keterbatasan adanya buah dan sayur dalam rumah tangga. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan desain survei dengan pendekatan cross-sectional. Pengumpulan data melalui telepon dan pengisian kuesioner dilakukan kepada 60 orang tua dari anak pra sekolah usia 3 sampai 5 tahun di Kecamatan Mpunda dan Raba Kota Bima Nusa Tenggara Barat. Konsumsi buah dan sayur anak-anak diukur menggunakan subskala yang valid dan dapat diandalkan dari *Children's Dietary Questionnaire*. Faktor faktor yang mempengaruhi asupan buah dan sayuran anak-anak adalah karakteristik lingkungan makanan rumah termasuk

pemodelan peran orang tua, perilaku orang tua dalam menyediakan makanan, ketersediaan buah dan sayuran, aksesibilitas buah dan sayuran, tekanan untuk makan, pendidikan orang tua, praktik waktu makan keluarga dan pengetahuan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas terdiri dari model peran orang tua/penyajian harian buah dan sayur, tekanan untuk makan, aksesibilitas buah dan sayuran, pendidikan, praktik waktu makan dan pengetahuan dan variabel terikat adalah konsumsi buah dan sayur. Faktor-

faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur dalam model regresi sederhana dimasukkan ke dalam analisis regresi berganda bertahap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan penelitian ini memaparkan temuan yang didapat setelah melakukan penelitian faktor-faktor yang berpengaruh terhadap rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat.

Tabel 1. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur : *simple and multiple regression*

Faktor-faktor/Karakteristik (n = 60)	Simple Regression		Multiple Regression	
	Regression coefficient (95% CI)	p-value	Regression coefficient (95% CI)	p-value
Model peran orang tua/penyajian harian buah dan sayur	0.85 (0.66-1.15)	0.000	0.33 (0.09-0.55)	0.004
Tekanan untuk makan	-0.55 (-1.40- -0.20)	0.022		
Aksesibilitas buah dan sayuran	1.88 (0.86-2.91)	0.001	0.96 (0.22-1.71)	0.002
Pendidikan	1.13 (0,22-2,05)	0,018		
Praktik waktu makan	2.22 (1.97-2.50)	0.004		
Pengetahuan	0.64 (-0.27-1.55)	0.169		

Berdasarkan tabel faktor-faktor yang mempunyai hubungan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur di Kota Bima adalah model peran orang tua/penyajian harian buah dan sayur, tekanan untuk makan, aksesibilitas buah dan sayuran, pendidikan orang tua terutama ibu, dan praktik waktu makan. Analisis multiple regression menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur terkait dengan model peran orang tua/penyajian harian buah dan sayur dan aksesibilitas asupan buah dan sayuran yang lebih rendah pada orang tua.¹⁴

Pola asuh autoritatif adalah pola asuh yang seimbang dan sehat serta berdampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan

anak prasekolah. Dalam hal pemberian makan, orang tua yang menerapkan pola asuh autoritatif peduli akan kebutuhan gizi anak sehingga selalu berusaha menyediakan makanan yang sehat dan bergizi. Orang tua selalu mengontrol makan anak dengan cara mengatur menu makan yang akan dikonsumsi anak, memberikan contoh untuk mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, tetapi anak juga diberikan kebebasan dalam memilih makanan yang disukainya. Anak memiliki berat badan sehat dan sedikit kemungkinan untuk dapat mengalami kelebihan berat badan dan obesitas karena anak juga lebih aktif secara fisik. Kontrol orang tua terhadap makanan anak mempunyai

dampak positif terhadap konsumsi buah dan sayur harian pada anak.¹⁴

Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan tersebut akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa ketersediaan buah di rumah berbanding lurus dengan peningkatan konsumsi buah responden.¹⁵ Penelitian lain yang dilakukan di Gedangan, Kabupaten Sidoarjo mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara ketersediaan ikan, sayur, dan buah dengan konsumsi ikan, sayur dan buah pada anak usia prasekolah. Ketersediaan makanan yang kurang di rumah tangga dipengaruhi oleh pendapatan orang tua yang kurang mencukupi.¹⁶ Ketersediaan suatu makanan juga perlu dibekali dengan pengetahuan tentang makanan yang meliputi pengolahan, jenis dan kandungan dan hal itu bisa dilakukan dengan pelatihan ibu atau kader posyandu.¹⁷

Penelitian oleh Layade menyebutkan bahwa ketersediaan dan akses terhadap buah dan sayur bergantung pada musim sehingga dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur.¹⁸ Ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi buah dan sayur baik di rumah maupun di sekolah. Jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka akan menyebabkan berkurangnya tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur tersebut. Terdapat hubungan positif antara konsumsi buah dan sayur pada orang tua terhadap perilaku konsumsi anak pra sekolah serta anak-anak sekolah dan remaja. Modifikasi dalam pola makan orang tua menjadi strategi kunci untuk intervensi pola

makan anak-anak agar menjadi sebuah kebiasaan.¹⁹

Aksesibilitas merupakan salah satu aspek penting dalam upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi anak. salah satu aspek dari aksesibilitas atau keterjangkauan adalah dari sisi finansial atau daya beli. Aksesibilitas juga berhubungan dengan ketersediaan sumber pangan di wilayah tempat tinggal. Akses terbatas akan turut mempengaruhi ketahanan pangan keluarga sehingga perlu adanya kondisi yang aman sehingga segala kebutuhan terpenuhi terutama kebutuhan terhadap buah dan sayur pada anak.²⁰

KESIMPULAN

Faktor-faktor yang berhubungan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur adalah model peran orang tua/penyajian harian buah dan sayur dan aksesibilitas buah dan sayuran dalam rumah tangga. Rendahnya konsumsi buah dan sayur perlu di telaah lebih lanjut karena sebagian besar orang tua mengetahui, memahami asupan buah dan sayur harian tetapi keterbatasan ekonomi dan kemampuan untuk mengembangbiakkan menjadi problem tersendiri. Konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah harus menjadi kebiasaan dalam keluarga maka perlu adanya tindakan yang serius dari tenaga kesehatan untuk mengkampanyekan program makan buah dan sayur baik di posyandu maupun di sekolah sehingga menjadi kebiasaan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada responden, Dinas Kesehatan Kota, kader dan tokoh masyarakat yang terlibat dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada kampus Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima yang telah mendukung sehingga penelitian ini bisa terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmet I, Tae HJ, Lakatta EG, Talan M.. Long-term low dose dietary resveratrol supplement reduces cardiovascular structural and functional deterioration in chronic heart failure in rats. *Can J Physiol Pharmacol* 2016, 17(5):1-7.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar. Balitbangkes. Jakarta; 2018.
3. Mohammad, A., Madanijah, S.. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 2015, 10(1): 71-76.
4. Kumar GP, Khanum F.. Neuroprotective potential of phytochemicals. *Pharmacogn Rev*, 2012. 6(12):81-90.
5. Hall JN, Moore S, Harper SB, Lynch JW.. Global variability in fruit and vegetable consumption. *Am. J. Prev. Med.*; 2009. 36(5):402-409.
6. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.
7. Gibney., J.G, et al. Introduction to Human Nutrition second edition. Wiley Blackwell : United Kingdom. 2009. P 1-12.
8. Simanyi, P.L.. Consumption Norms and Everyday Ethics. Palgrave Macmillan : New York. 2014. P 83-89.
9. Anggraeni, A.C. Asuhan Gizi : Nutritionazl Care Proses. Graha Ilmu. Yogyakarta : 2012.
10. Ferreiro E, Baldeiras I, Ferreira IL et al. Mitochondrial- and endoplasmic-reticulum-associated oxidative stress in Alzheimer's disease: from pathogenesis to biomarkers. *Int J Cell Biol*, 2012:735206.
11. George VC, Dellaire G, Rupasinghe HP. Plant flavonoids in cancer chemoprevention: role in genome stability. *J Nutr Biochem*, 45:1-14. doi: 10.1016/j.jnutbio.2016.11.007.
12. Yahia, M.E. et al., Fruit and Vegetable Phytochemical : Chemistry and Human Health. Wiley Blackwell. 2018. P. 3-52.
13. FAO. Export Report On Diet, Nutrition and The Prevention Of Chronic Disease. United Nations : Thecnical Report Series. 2010. 916.
14. Harlistyarintica, Y, Fauziah, YP. Pola asuh autoritatif dan kebiasaan makan anak prasekolah. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2021;5(1): 869-877.
15. Mohammad, A. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *J. Gizi Pangan*. 2015; 10(1):71-76.
16. Khurilin ML. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Ikan, Sayur, dan Buah pada Anak Usia Pra Sekolah di TK LPII, Desa Sawotratap, Kecamatan Gendangan, Kabupaten Sidoarjo. *e-journal boga*. 2015;4(2):41-46.
17. Rostinah, Widajanti L, Wulan KRL. Evaluasi manajemen pelatihan kader pos pelayanan terpadu (posyandu) di Puskesmas Paruga Kota Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*. 2015;Vol. 3 No.(03):212-21.
18. Layade AI. Fruit and Vegetable Consumption Among Students of Tertiary Institutions in Oyo State. *Rjoas*. 2014;6(30):3-8.
19. Glasson C, Chapman K, James E: Fruit and vegetables should be targeted separately in health promotion programmes: differences in consumption levels, barriers, knowledge and stages of readiness for change. *Public Health Nutr* 2010, 14:694-701.
20. Novianti, S. Faktor aksesibilitas dan praktik pemberian makanan Pada anak usia 6-23 bulan di masa pandemik. *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia*. 2020;16(2) :165-178.