

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak (Dejesetya, 2016).

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS). Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik (Andika, 2015).

Konsumsi buah dan sayur yang memadai memberi anak-anak nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat dan dapat menggantikan konsumsi makanan padat energi dan nutrisi yang terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Mengingat bahwa diet masa kecil adalah penentu diet dewasa yang signifikan, konsumsi buah dan sayuran yang lebih tinggi di masa kanak-kanak dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kronis orang dewasa, manfaat konsumsi buah dan sayuran masa kecil yang memadai tampaknya berlanjut ke seluruh umurnya. Kurang mengonsumsi buah dan sayur merupakan perilaku makan yang dapat merugikan bagi kesehatan dan dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Wyse, 2011).

Konsumsi sayur dan buah di Indonesia berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku konsumsi sayur dan buah dikategorikan 'cukup' mengonsumsi sayur dan buah apabila makan sayur dan buah minimal 5 porsi perhari selama 7 hari dalam seminggu dan dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan buah kurang. Berdasarkan hasil penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Sartika, (2011) menunjukkan bahwa sekitar 90% anak mengonsumsi sayur dan buah dengan kurang < 3 porsi/hari. Selain itu ternyata anak perempuan lebih sering mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Triyanti, (2010) menunjukkan bahwa sebesar 92,1% anak usia pra sekolah kurang mengonsumsi buah dan 77% kurang mengonsumsi sayur. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah yaitu uang jajan, kebiasaan orang tua mengonsumsi buah dan ketersediaan buah di rumah sedangkan faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur yaitu

kebiasaan orang tua mengkonsumsi sayur, ketersediaan sayur dirumah dan kesukaan terhadap sayur. .

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 300-400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 200 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 100 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 500-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur.

Menurut pedoman gizi seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan dan buah setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput dan kelebihan berat badan. 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 penyakit. Konsumsi Sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral yang memiliki kadar air tinggi, memiliki sumber serat makanan, dan sebagai antioksidan (Dejesetya, 2016).

Sayuran dan buah-buahan memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat, dan yang penting adalah menopang kehidupan manusia untuk menjaga agar tubuh tetap sehat. Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat memberi manfaat bagi tubuh. Tarutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin dan mineral yang memiliki kadar air tinggi, sumber sarat makanan, antioksidan dan dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes, hipertensi dan kanker. Kekurangan asupan vitamin A dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti hemeralopia, frinoderma, perdarahan selaput usus, dan kerusakan pada kornea (Hamidah, 2015).

Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak setidaknya dipengaruhi oleh empat faktor besar. Mulai dari lingkungan, budaya yang terdiri dari negara, etnis, dan status sosial ekonomi hingga faktor individu, dimana pengetahuan

dan sikap termasuk didalamnya. Selain itu dalam mengakses dan memilih makanan pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan, baik itu lingkungan rumah maupun di luar rumah. Faktor yang paling berperan di dalam rumah antara lain faktor orang tua terutama ibu karena perilaku anak pertama kali diadopsi dari dalam rumah. Sedangkan faktor lingkungan di luar rumah seperti guru yang mengajar di sekolah, teman bermain serta iklan-iklan di media massa. Kedua faktor tersebut sangat berpengaruh karena pada umumnya anak selalu mengadopsi perilaku-perilaku dari lingkungan sekitarnya, termasuk dalam hal perilaku konsumsi sayur dan buah (Putra, 2016).

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu, pendapatan keluarga, teman sebaya, pengetahuan gizi. Keluarga, jumlah anggota keluarga, media massa, pendidikan, ketersediaan sayur dan buah dikeluarga yang memiliki pendapatan ekonomi terbatas akan kurang memenuhi keanekaragaman bahan makanan yang diperlukan oleh anak (Nurdin, 2016). Sedangkan hasil penelitian dari Lock *et al.* (2005) yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 300 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (Andika, 2015).

Menurut Vereecken *et al.* (2004) menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Andika 2015).

Menurut Rasmussen (2006), faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak setidaknya dipengaruhi oleh empat faktor besar. Mulai dari lingkungan, budaya yang terdiri dari negara, etnis, dan status sosial ekonomi hingga faktor individu, dimana pengetahuan dan sikap termasuk didalamnya.

Berdasarkan survey awal yang di lakukan di TK Widuri jaya Jakarta Barat, di ketahui jumlah anak pada TK Widuri Jaya berjumlah 54 anak yang terdiri dari 30 anak laki-laki dan 29 anak perempuan dengan kelompok umur 4-5 tahun. Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk melihat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan

buah pada anak pra sekolah di TK Widuri Jaya Jakarta Barat Tahun 2018. Peneliti memilih melakukan penelitian tentang konsumsi sayur dan buah karena dari data dan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya diketahui masih terdapat kurang dari 90% masyarakat yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dan ternyata anak perempuan lebih sering mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Triyanti, (2010) menunjukkan bahwa sebesar 92,1% anak usia pra sekolah kurang mengonsumsi buah dan 77% kurang mengonsumsi sayur. Hal ini disebabkan oleh perilaku makan dimana ada kaitannya dengan masalah konsumsi sayur dan buah karena masih sangat rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia pra sekolah sebagai penerus bangsa. Ada juga faktor lain yang menjadi pertimbangan peneliti mengambil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak pra sekolah adalah karena pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak pra sekolah meskipun ada variabel yang diteliti berbeda dan penelitian-penelitian terdahulu lebih banyak meneliti pada anak remaja dan juga peneliti melakukan penelitian perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak pra sekolah karena pada usia anak pra sekolah dimana anak masih dalam masa pertumbuhan, mulai berinteraksi dan belajar dengan dunia luar sehingga pada usia tersebut sebaiknya anak diajarkan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah.

1.2. Identifikasi Masalah

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, 2014, bagi anak balita dan anak usia pra sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 200 gram sayur dan 100 gram buah. Namun berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih rendah yang sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Triyanti (2010), yang menunjukkan bahwa sebesar 92,1% anak kurang mengonsumsi buah dan 77% kurang mengonsumsi sayur. Maka peneliti ingin meneliti faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak pra sekolah.

1.3. Pembatasan Masalah

Anak pra sekolah membutuhkan asupan sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi, dan untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan. Untuk itu orangtua perlu memperhatikan kebiasaan makan anak. Dengan mengonsumsi sayur dan buah yang teratur akan menunjang perkembangan anak. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak usia pra sekolah, namun agar tidak meluasnya variabel dalam penelitian, dan dapat mencapai sasaran yang diharapkan maka

peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan meneliti beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak pra sekolah di TK Widuri Jaya Jakarta Barat yaitu umur, perilaku pemberian makan ibu pada anak, pendidikan ibu, jumlah anggota keluarga, dan pendapatan perkapita.

1.4. Rumusan Masalah

Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak masih kurang dari standar yang dianjurkan sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah : Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak ?

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor - faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.5.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari peneliti adalah :

1.5.2.1. Mengidentifikasi faktor internal yang meliputi umur anak yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.5.2.2. Mengidentifikasi faktor eksternal yang meliputi perilaku pemberian makan ibu pada anak, pendidikan ibu, pendapatan perkapita dan jumlah anggota keluarga yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.5.2.3. Menganalisis faktor internal yang meliputi umur anak yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.5.2.4. Menganalisis faktor eksternal yang meliputi perilaku pemberian makan ibu pada anak, pendidikan ibu, pendapatan perkapita dan jumlah anggota keluarga yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari terkait konsumsi buah dan sayur pada anak serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan

1.6.2. Manfaat bagi pendidikan

Dapat menjadi informasi untuk mengetahui gambaran tentang perilaku konsumsi para siswa dan dapat dijadikan masukan untuk menerapkan kebijakan berkaitan dengan pentingnya konsumsi makanan yang sehat.

1.6.3. Bagi Prodi Ilmu Gizi Esa Unggul

Bagi program studi Ilmu Gizi Esa Unggul, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.6.4. Manfaat bagi orangtua

Sebagai bahan referensi bagi orangtua untuk menerapkan dan membiasakan anak mengkonsumsi buah dan sayur sejak masih kanak-kanak agar anak mengerti pentingnya konsumsi sayur dan buah serta sebagai upaya dalam menentukan asupan konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.7. Keaslian Penelitian

Penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak yang telah dilakukan beberapa orang peneliti.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Keterbatasan Penelitaian
1.	Windi Kharisma Putra (2016)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar (studi kasus pada SDN sekaran 1 dan SDN pekunden semarang)	Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, dengan konsumsi buah dan sayur pada anak	Pengisian kuesioner dilakukan dengan metode wawancara dan hanya menggunakan kejujuran dan kesungguhan responden dalam menjawab pertanyaan
2.	Marlinda Putri Dejesetya (2016)	Pola konsumsi sayur dan buah Anak usia 4-6 tahun pada masyarakat Pesisir desa randusanga kulon brebes	Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive Sampling</i>	Faktor internal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah yakni referensi makanan, pengaruh orangtua dan faktor eksternal yang yang mempengaruhi yaitu pengaruh teman, pengaruh pesan media, pengetahuan gizi ibu, pekerjaan dan lingkungan sosial dan budaya	Penelitian ini hanya mengambil responden dengan umur antara 4 – 6 tahun dipesisir desa randusanga kulon brebes
3.	Andika Mohamma , dkk. (2015)	Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di bogor	Desain penelitian ini adalah <i>cross sectional</i> .	Terdapat perbedaan yang nyata konsumsi buah anak berdasarkan suku dan pekerjaan ibu ($p < 0,05$). Pengetahuan gizi anak dan pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak, demikian pula uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak ($p < 0,05$).	Keerbatasan peneliti pada penelitan ini yaitu peneliti hanya mengambil sampel dari anak kelas 5 dan kelas 6 SD sedangkan kelas 1,2,3 dan 4 tidak di ambil sebagai sampel.

No	Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Keterbatasan Penelitaian
4.	Ayu Dwi Lestari (2013)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP negeri 226 jakarta selatan tahun 2012	Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Hasil penelitan menunjukan bahwa Sebagian besar siswa konsumsi buah dan sayurnya kurang (68,9%) . berdasarkan analisis bivariat diketahui faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur adalah pengetahuan gizi (<i>p – value</i> 0,001), kebiasaan orang tua (<i>p – value</i> 0,016), dan pendapatan orang tua (<i>p – value</i> 0,014).	Keterbatasan dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil siswa/siswi yag berusia 13-15 tahun sedangkan siswa/siswi yang umurnya dibawah atau di atas 13-15 tidak di ambil sebagai responden.
5.	Mette Rasmusse n, dkk. (2006)	Penentu konsumsi buah dan sayuran di kalangan anak-anak dan remaja	Penelitian menggunakan desain kuantitatif	Anak perempuan dan anak kecil cenderung memiliki asupan yang lebih tinggi atau lebih sering daripada anak laki-laki dan anak yang lebih tua. Posisi sosio-ekonomi, preferensi, asupan orang tua, dan ketersediaan / akses rumah semuanya secara konsisten dikaitkan secara positif dengan asupan sayur dan buah.	Keterbatasan pada penelitian ini peneliti hanya melakukan review penelitian yang pernah dilakukan peneliti lain

Dari beberapa penelitian diatas yang dapat membedakan dengan penelitian ini adalah sampel penelitian, tempat penelitian dan variabel penelitian yang diteliti. Dalam penelitian ini yang akan di jadikan sampel adalah anak pra sekolah dengan rentang usia 4-5 tahun dengan faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak.

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

