

HUBUNGAN PERILAKU IBU DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SDN PEDAGANGAN 01 KECAMATAN DUKUHWARU KABUPATEN TEGAL

Yuli Nur Afani¹, Dwi Budi Prastiani², Kastining³

1,3. Rumah Sakit Umum Daerah dr. Soeselo Slawi, Tegal, Indonesia

2. Jurusan Keperawatan, STIKES Bhakti Mandala Husada Slawi 52416, Tegal, Indonesia

e-mail: dprastiani@gmail.com

Abstrak

Konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dapat mengakibatkan kegagalan dalam pertumbuhan, pertumbuhan tulang akan terhambat dan bentuk tulang tidak normal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian yaitu 52 ibu yang anaknya kelas 4,5,6 bersekolah di SDN Pedagangan 01. Teknik pengampilan sampel *simple random sampling*. Analisa data menggunakan rumus *chi-square*. Hasil penelitian menggunakan uji *chi-square* diperoleh pengetahuan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur ($P\ value= 0,001$), sikap berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur ($P\ value= 0,004$) dan keterampilan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur ($P\ value= 0,001$). Karena $P\ value < 0,05$. Berarti H_0 ditolak, dapat disimpulkan ada hubungan perilaku ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Tahun 2014. Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain yang dapat berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak selain perilaku ibu, seperti: karakteristik individu, karakteristik lingkungan.

Kata kunci: *Perilaku Ibu, Konsumsi Buah dan Sayur*

Abstract

Consumption of fruits and vegetables is very important in everyday life. Lack of fruit and vegetable consumption in children may lead to failure in growth, bone growth will be stunted and abnormal bone shapes. This study is an analytic survey research with cross sectional approach. The sample is 52 mother whose children attend classes 4,5,6 SDN Pedagangan 01. Sampling technique of simple random sampling. Analysis of the data using the chi-square formula. The results of the study using the chi-square test was obtained knowledge related to fruit and vegetable consumption ($P\ value= 0,001$), attitude associated with fruit and vegetable consumption ($P\ value= 0,004$) and the skills associated with fruit and vegetable consumption ($P\ value= 0,001$). Because the $P\ value < 0,05$. Means H_0 is rejected, it can be concluded that there is a relationship with the maternal behaviour of fruit and vegetable consumption in the Pedagangan elementary school 01 Dukuhwaru Tegal in the year of 2014. For other researchers are expected to conduct research with other factors that may be associated with the consumption of fruit and vegetables in children's behaviour other than the mother, such as: individual characteristics, environmental characteristics.

Keyword: *Mother Behaviour, Fruit and Vegetable Consumption*

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya. Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri, serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Oleh karena itu perlu adanya gerakan yang mendukung pengembangan dan pembangunan kesehatan di dalam masyarakat, salah satunya melalui program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS merupakan salah satu strategi yang dicanangkan oleh Departemen Kesehatan untuk mencapai tujuan pembangunan milenium 2015 melalui rumusan visi dan misi Indonesia Sehat, sebagaimana yang dicita-citakan oleh seluruh masyarakat Indonesia dalam menyongsong *Milenium Development Goals* (MDGs) (Depkes RI, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja. PHBS di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat-tempat umum, sekolah maupun di tempat kerja karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang. PHBS di rumah tangga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan. Oleh karena itu, PHBS dinilai sangat penting dilaksanakan di rumah tangga karena merupakan tolak ukur keberhasilan program promotif serta preventif serta pelayanan kesehatan dasar dan pengambilan kebijakan oleh pemerintah pusat dan daerah yang berhubungan dengan masalah kesehatan (Depkes RI, 2011).

Ada 10 indikator tatanan PHBS di rumah tangga yaitu, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, bayi diberi ASI eksklusif, menimbang bayi dan balita setiap bulan, ketersediaan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, ketersediaan jamban sehat, memberantas jentik di rumah

sekali seminggu, makan sayur dan buah setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari dan tidak merokok di dalam rumah. Makan buah dan sayur merupakan salah satu indikator tatanan PHBS di rumah tangga. Sesuai dengan indikator, makan buah dan sayur haruslah setiap hari, sayur dan buah yang dikonsumsi tidak perlu yang mahal tapi terjangkau daya beli masyarakat. Konsumsi buah dan sayur sangat penting bagi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan multivitamin yang terkandung dalam buah dan sayur (Depkes RI, 2007).

Buah dan sayur 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 (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X, 2012).

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap kurangnya pemenuhan konsumsi buah dan sayur. Menurut Anitah (2008) masa sekolah dasar dibagi menjadi dua, yaitu kelas rendah berlangsung antara usia 6-9 tahun (kelas 1-3) dan kelas tinggi berlangsung antara usia 10-12 tahun (kelas 4-6). Ciri khas anak masa kelas rendah adalah siswa kelas rendah masih banyak membutuhkan perhatian karena fokus konsentrasinya masih kurang, perhatian terhadap kecepatan dan aktivitas belajar juga masih kurang. Sehingga anak masa kelas rendah kurang memahami pentingnya buah dan sayur untuk memelihara kesehatan tubuh dan melindungi tubuh dari beragam jenis penyakit. Sedangkan ciri khas anak masa kelas tinggi, minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar, anak-anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya. Menurut Arisman (2008) pada usia sekolah seperti ini, sebagian besar anak hanya menginginkan satu jenis makanan atau menolak beberapa makanan dan memilih-milih makanan. Anak usia ini

cenderung memilih makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji dan tinggi gula dari pada buah dan sayur.

Menurut Piaget, perkembangan kognitif anak usia sekolah diawali dengan perkembangan kemampuan mengamati, melihat hubungan dan memecahkan masalah sederhana. Kemudian berkembang ke arah pemahaman dan pemecahan masalah yang lebih rumit. Aspek ini berkembang pesat pada masa anak mulai masuk sekolah dasar. Berkembang konstan selama masa belajar dan mencapai puncaknya pada masa sekolah menengah atas. Perkembangan intelektual atau kognisi terbentuk dalam individu akibat interaksinya dengan lingkungan. Pribadi anak akan terbentuk melalui proses belajar, melibatkan proses berfikir yang sangat kompleks dan merupakan peristiwa mental yang nantinya mendorong terjadinya sikap maupun perilaku (Soemanto, 2008). Orang tua sebagai orang terdekat anak harus mampu membentuk konsep yang tepat mengenai buah dan sayur sehingga anak dapat memahami pentingnya buah dan sayur bagi tubuh yang kemudian mendorong perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak.

Beberapa penelitian di dunia menunjukkan bahwa mayoritas penduduk dunia kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Penelitian Yangve (2005) dalam Bahria (2009), di 9 Negara Eropa menunjukkan bahwa jumlah konsumsi buah dan sayur pada masyarakat jauh dari yang direkomendasikan baik level nasional maupun internasional yaitu minimal 5 porsi/hari. Penelitian yang dilakukan Lock (2005), menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di seluruh dunia adalah 265 gram per anak per hari. Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 5 porsi sehari untuk semua kelompok usia (WHO, 2003).

Hasil penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah Indonesia juga diperoleh bahwa konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia relatif masih kurang, padahal Indonesia adalah Negara yang sangat kaya akan buah dan sayur. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Departemen

Kesehatan RI Tahun 2007 ditemukan bahwa rata-rata 93,7% anak di Indonesia berumur 10-14 tahun kurang konsumsi buah dan sayur. Di Provinsi Jawa Tengah sendiri 91,5% anak usia 10-14 tahun kurang konsumsi buah dan sayur.

Konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dapat mengakibatkan kegagalan dalam pertumbuhan, pertumbuhan tulang akan terhambat dan bentuk tulang tidak normal (Almatsier, 2004). Selain itu, konsumsi sayur dan buah yang kurang dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah, sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa kelak (Farida, 2010).

Konsumsi buah dan sayur terutama pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Story (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu: faktor individu (pengetahuan dan alasan seseorang mengkonsumsi sayur dan buah), faktor lingkungan sosial (keluarga dan teman sebaya), faktor lingkungan fisik dan faktor media massa (pemasaran). Jenis kelamin merupakan faktor yang berhubungan dengan kurangnya konsumsi buah dan sayur, laki-laki cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Karakteristik individu anak sekolah memiliki hubungan bermakna dengan tingkat konsumsi buah dan sayur. Karakteristik individu tersebut terdiri dari pengetahuan, kesukaan dan keyakinan diri terhadap buah dan sayur. Ketiga faktor tersebut berbanding lurus dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah (Bordheauduij, 2008).

Selama masa anak-anak orang tua memiliki pengaruh yang sangat besar dalam sikap tentang makanan, pemilihan makanan dan pola makan tetapi ketika masa remaja mereka menunjukkan kemandirian. Kebiasaan orang tua dalam mengkonsumsi buah dan sayur juga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Semakin sering orang tua mengkonsumsi buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur pada anak. Dukungan orang tua

juga berhubungan dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak. Dukungan orang tua dalam hal membekali anak dengan buah dan sayur sangat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak (Pearson, 2008).

Ketersediaan buah dan sayur di rumah dan di sekolah berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Semakin banyak ketersediaan buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur. Teman sebaya juga berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Ketika anak mulai sekolah, tekanan teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makanan yang menyebabkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi. Semakin sering anak melihat temannya mengkonsumsi buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur pada anak tersebut (Cullen, 2001).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui pengamatan di SDN Pedagangan 01, ditemukan kebanyakan siswa memilih jajanan yang banyak dijual di kantin seperti makanan ringan, gorengan. Jajanan yang dikonsumsi anak-anak tidak mengandung buah dan sayur. Berdasarkan hasil wawancara Kamis, 10 April 2014 pada 10 siswa SDN Pedagangan 01 yang dilakukan secara acak, menunjukkan bahwa 10 anak (100%) mengatakan suka buah, tetapi saat dilakukan wawancara mengenai kesukaan pada sayur, 7 anak (70%) mengatakan tidak suka sayur, dan 3 anak (30%) menyukai sayur. Hasil wawancara pada 10 orang ibu siswa SDN Pedagangan 01, didapatkan 5 ibu (50%) mengatakan selalu menyiapkan sayur setiap hari, dan 5 ibu (50%) kadang-kadang menyiapkan sayur sedangkan ibu yang selalu menyediakan buah ada 4 ibu (40%) dan yang kadang-kadang menyediakan buah 6 ibu (60%).

BAHAN DAN CARA KERJA

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan secara *cross sectional*. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar angket yang disusun oleh peneliti. Total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 ibu yang anaknya kelas 4,5,6 bersekolah di SDN Pedagangan 01

Kecamatan Dukuhwaru tahun 2014. Analisa yang digunakan dengan melakukan uji statistik dengan rumus *chi-square* karena baik variabel independent maupun dependen berupa data katagorik dengan α 5%.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 21 responden (40,4%), sebagian kecil responden berusia 17-25 tahun sebanyak 2 responden (3,8%). Sebagian besar responden pendidikannya SMP yaitu sebanyak 22 responden (42,3%). Sebagian besar (78,8%) responden pekerjaannya ibu rumah tangga dan sebagian kecil (9,6%) pekerjaannya swasta. Sebagian besar (57,7%) responden pendapatan keluarganya kurang dari UMR dan sebagian kecil (42,3%) pendapatan keluarganya lebih dari UMR. Sebagian besar responden memiliki anak usia 10 tahun yaitu sebanyak 25 responden (48,1%), dan sebagian kecil responden (1,9%) memiliki anak usia 9 tahun. Sebagian besar (57,7%) responden memiliki anak berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil (42,3%) memiliki anak berjenis kelamin laki-laki.

Pengetahuan ibu tentang buah dan sayur sebagian besar (55,8%) dalam kategori cukup baik, dan (44,2%) dalam kategori baik. Sikap ibu terhadap konsumsi buah dan sayur sebagian besar (53,8%) dalam cukup baik, dan (46,2%) dalam kategori baik. Keterampilan ibu terhadap buah dan sayur (28,8%) dalam kategori baik, (59,6%) dalam kategori cukup baik, dan (11,5%) dalam kategori kurang baik. Konsumsi buah dan sayur (57,7%) dalam kategori baik, dan (42,3%) dalam kategori kurang baik.

Hasil penelitian diketahui diketahui bahwa pada ibu yang pengetahuannya baik, konsumsi buah dan sayur anak baik ada 19 (36,5%), pada ibu yang pengetahuannya baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 4 (7,7%). Sedangkan pada ibu yang pengetahuannya cukup baik, konsumsi buah dan sayur anak baik ada 11 (21,2%), pada ibu yang pengetahuannya cukup baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 18 (34,6%).

Hasil pengolahan data menggunakan *Uji Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan $df= 1$, diperoleh *P value*= 0,001, nilai X^2 hitung (*Pearson Chi Square*) adalah 10,490, X^2 tabel sebesar 3,841. Oleh karena X^2 hitung > X^2 tabel (10,490 > 3,841) dan signifikansi *P value* = 0,001 (*P value* < 0,05). Berarti H_0 ditolak yang dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014.

Pada ibu yang sikapnya baik, konsumsi buah dan sayur anak baik ada 19 (36,5%), pada ibu yang sikapnya baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 5 (9,6%). Sedangkan pada ibu yang sikapnya cukup baik, konsumsi buah dan sayur anak baik ada 11 (21,2%), pada ibu yang sikapnya cukup baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 17 (32,7%).

Hasil pengolahan data menggunakan *Uji Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan $df= 2$, diperoleh *P value*= 0,004, nilai X^2 hitung (*Pearson Chi Square*) adalah 8,421, X^2 tabel sebesar 3,841. Oleh karena X^2 hitung > X^2 tabel (8,421 > 3,841) dan signifikansi *P value* = 0,004 (*P value* < 0,05). Berarti H_0 ditolak yang dapat disimpulkan ada hubungan sikap ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014.

Pada ibu yang keterampilannya baik, konsumsi buah dan sayur anak baik ada 13 (25,0%), pada ibu yang keterampilannya baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 2 (3,8%). Pada ibu yang keterampilannya cukup baik, konsumsi buah dan sayur anak baik ada 17 (32,7%), pada ibu yang sikapnya cukup baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 14 (26,9%). Sedangkan pada ibu yang keterampilannya kurang baik, konsumsi buah dan sayur anak kurang baik ada 6 (11,5%).

Hasil pengolahan data menggunakan *Uji Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dan $df= 2$, diperoleh *P value*= 0,001, nilai X^2 hitung (*Pearson Chi Square*) adalah 13,444, X^2 tabel sebesar 5,991. Oleh

karena X^2 hitung > X^2 tabel (13,444 > 5,991) dan signifikansi *P value* = 0,001 (*P value* < 0,05). Berarti H_0 ditolak yang dapat disimpulkan ada hubungan keterampilan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014

Pengetahuan merupakan faktor yang paling penting dalam pemilihan makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat, dalam hal ini mengkonsumsi buah dan sayur. Notoatmodjo (2007) mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan tingkat konsumsi buah dan sayurnya dan akan berdampak pada masalah gizi lainnya.

Penelitian yang dilakukan pada ibu siswa SDN Pedagangan 01, menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fibrihirzani (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang 5 kali lebih besar mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik.

Penelitian pada ibu siswa SDN Pedagangan 01 menunjukkan pertanyaan tentang porsi minimal buah dan sayur serta manfaat buah dan sayur masih sangat sedikit dijawab benar oleh responden. Hal ini membuktikan bahwa ibu belum mengetahui secara baik berapa jumlah buah dan sayur yang harus dikonsumsi sesuai anjuran. Menurut Kristjandottir (2006) mengatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur terutama mengenai manfaat dan anjuran konsumsi buah dan

sayur dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak.

2. Hubungan Sikap Ibu dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi adalah merupakan "pre-disposisi" tindakan atau perilaku (Notoatmodjo, 2007). Menurut Saifudin (2005) sikap adalah suatu bentuk evaluasi/reaksi suatu obyek, memihak atau tidak memihak yang merupakan keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi) dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu obyek di lingkungan sekitarnya.

Penelitian pada ibu siswa SDN Pedagangan 01 menunjukkan bahwa ibu yang pengetahuannya baik sikapnya baik ada 22 responden (42,3%), sedangkan ibu yang pengetahuannya cukup baik sikapnya cukup baik ada 27 responden (51,9%). Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan Notoatmodjo (2007) bahwa sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai sesuatu hal yang baik (positif) dan sesuatu hal yang buruk (negatif). Jika apa yang diketahuinya dipersepsikan positif, maka ia akan berperilaku sesuai dengan persepsi tersebut. Karena ia setuju dengan apa yang diketahuinya dan begitu juga sebaliknya. Jika sikap ibu terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur baik, maka tingkat konsumsi buah dan sayur akan meningkat.

Pertanyaan tentang pentingnya memakan buah dan sayur setiap hari, sebagian responden menjawab sangat setuju. Sedangkan pertanyaan pentingnya menganjurkan dan menyuruh anak makan buah dan sayur sebagian responden menjawab setuju.

3. Hubungan Keterampilan Ibu dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014

Keterampilan yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi keterampilan ibu dalam menyediakan buah dan sayur di rumah, dan kebiasaan ibu dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Keterampilan ibu dalam menyediakan buah dan sayur seperti menyiapkan buah dan sayur untuk bekal dibawa anak ke sekolah dan menyediakan buah dan sayur di rumah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak.

Penelitian Bordheauduij (2008) menunjukkan bahwa sebagian anak yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari adalah mereka yang dibawakan bekal oleh orang tua atau pengasuh mereka berupa buah dan sayur. Penelitiannya menunjukkan bahwa anak yang dibawakan bekal buah dan sayur memberikan peluang 2 kali lebih besar untuk mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan anak yang tidak dibekali.

Penelitian Kouli dan Jago (2008) menunjukkan hubungan bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan ketersediaan buah dan sayur di rumah. Ketersediaan buah dan sayur terutama di rumah dapat menjadi faktor yang berpengaruh paling besar dalam mencapai tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Dengan meningkatkan ketersediaan buah dan sayur di rumah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Penelitian pada ibu siswa SDN Pedagangan 01 menunjukkan bahwa pertanyaan tentang kebiasaan menyiapkan buah dan sayur untuk bekal dibawa anak ke sekolah sebagian besar responden menjawab tidak pernah. Sedangkan pertanyaan tentang kecukupan menyediakan buah dan sayur di rumah sebagian besar responden menjawab kadang-kadang. Terdapat keterampilan konsumsi buah dan sayur responden yang kurang. Hal ini dikarenakan faktor ibu

yang sibuk bekerja, ibu lebih suka membeli sayur yang dijual di warung.

Kebiasaan ibu dalam mengkonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak. Anak akan mengamati perilaku orang tua yang merupakan orang paling dekat dan yang paling sering bersamanya. Setelah anak mengamati perilaku orang tuanya, anak akan cenderung meniru dan mencoba apa yang dilakukan orang tuanya, sehingga apabila orang tua memiliki kebiasaan makan buah dan sayur dengan baik maka anak akan mencontoh kebiasaan baik tersebut (Fibrihirzani, 2012).

Penelitian pada ibu siswa SDN Pedagangan 01 menunjukkan bahwa pertanyaan tentang kebiasaan memakan buah dan sayur bersama anak menunjukkan sebagian besar responden menjawab sering. Orang tua yang memberi contoh dan mengkonsumsi buah dan sayur bersama anaknya akan memberi dampak positif pada kebiasaan anak terutama dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

Menurut Notoatmodjo (2007), pengukuran perilaku dibagi menjadi 3 yaitu pengetahuan, sikap dan praktik atau tindakan. Hasil penelitian di SDN Pedagangan 01 menunjukkan pengetahuan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur, sikap berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur, dan keterampilan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan perilaku ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden yang paling banyak berumur 26-35 tahun sebanyak 21 orang (40,4%), responden yang paling banyak berpendidikan SMP sebanyak 22 orang (42,3%), responden yang paling banyak pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga sebanyak 41 orang (78,8%), pendapatan keluarga dalam sebulan paling banyak kurang dari UMR sebanyak 30 orang (57,7%), usia anak paling banyak 10 tahun sebanyak 25 orang (48,1%), jenis

kelamin anak paling banyak perempuan sebanyak 30 orang (57,7%).

2. Pengetahuan ibu tentang buah dan sayur sebagian besar (55,8%) dalam kategori cukup baik, dan (44,2%) dalam kategori baik.
3. Sikap ibu terhadap konsumsi buah dan sayur sebagian besar (53,8%) dalam cukup baik, dan (46,2%) dalam kategori baik.
4. Keterampilan ibu terhadap buah dan sayur (28,8%) dalam kategori baik, (59,6%) dalam kategori cukup baik, dan (11,5%) dalam kategori kurang baik.
5. Konsumsi buah dan sayur (57,7%) dalam kategori baik, dan (42,3%) dalam kategori kurang baik.
6. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014 dengan signifikansi 0,001 (P value < 0,05).
7. Ada hubungan yang signifikan antara sikap ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014 dengan signifikansi 0,004 (P value < 0,05).
8. Ada hubungan yang signifikan antara keterampilan ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2014 dengan signifikansi 0,001 (P value < 0,05).

SARAN

1. Bagi SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru
 - a. Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan warga sekolah tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur.
 - b. Diharapkan mengadakan berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur seperti lomba membuat poster inspiratif serta membuat kebun buah dan sayur mini di sekolah.
2. Bagi Orang Tua Siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru
 - a. Diharapkan meningkatkan kesadaran untuk membiasakan diri mengkonsumsi

buah dan sayur setiap hari agar dapat dicontoh kepada anak.

- b. Diharapkan memberikan dukungan dengan cara mengajak anak mengkonsumsi buah dan sayur sejak kecil, menyiapkan bekal dan menyediakan makanan sehari-hari buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Anitah, S., dkk. (2008). *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: UT.
3. Arisman. (2008). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi edisi 2*. Jakarta: EGC.
4. Bahria. (2009). *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta Barat*. Jakarta: FKUI.
5. Bordheauduij. (2008). *Personal, sosial and enviromental predictor for daily fruit and vegetable intake in 11 years old children in nine european countries*. European journal clinical nutrition.
6. Cullen. (2001). *Child report familly and and peer influence fruit, juice and vegetable consumption. Health education research Oxford university*.
7. Depkes RI. (2007). *Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan PHBS*. Jakarta: Author.
3. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain yang dapat berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak selain perilaku ibu, seperti: karakteristik individu, karakteristik lingkungan.
8. Depkes RI. (2011). *Survei Kesehatan Nasional (Surkesnas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
9. Farida, I. (2010). *Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia tahun 2007*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
10. Kristjandottir. (2006). *Determinan of Fruit and Vegetable in take among 11 years old Schoolchildren in a country of Traditional Low Fruit and vegetable Consumption*. International journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity
11. Lock.(2005). *The Global Burden of Disease Attributable to Low Compsumption of Fruit and Vegetable*. Genewa: WHO.
12. Notoatmodjo,S. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi X (WNPG X). (2012). *Ketahanan Pangan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pertanian RI.