

PERSEPSI ORANG TUA DALAM MEMPROMOSIKAN SAYUR DAN BUAH PADA ANAK PRASEKOLAH

Nova Novita¹, I Made Alit Gunawan², Herni Dwi Herawati³

ABSTRAK

Latar belakang: Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah di DIY terus meningkat dari 85,5% menjadi 90,5%. Sikap anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah bergantung pada lingkungan sosial di sekitarnya, terutama orang tua. Orang tua berperan penting dalam mempromosikan makan sayur dan buah bagi anaknya, sehingga anak mulai mau mencoba mengkonsumsi sayur dan buah.

Tujuan: Untuk mengetahui “Persepsi orang tua dalam mempromosikan sayur dan buah pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta.”

Metode: Populasi penelitian adalah semua orang tua yang ada di masing-masing tempat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Sampel penelitian diambil secara *purposive* dengan kriteria ibu yang memiliki anak usia 3-5 tahun, mengasuh anaknya sendiri tanpa bantuan pengasuh, memiliki anak pra sekolah yang tidak *full day* di sekolah, dan bertempat tinggal di wilayah Kota Yogyakarta. Jumlah sampel hingga mencapai saturasi data mencapai sampel sebanyak 7 orang ibu. Analisis data menggunakan teknik analisis dekriptif kualitatif.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu memiliki persepsi yang baik tentang sayur dan buah. Sayur dan buah mengandung banyak vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai daya tahan tubuh, memperlancar BAB, kesehatan anak, tumbuh kembang anak, dan perkembangan otak. Dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah dalam jangka panjang akan menyebabkan anak mudah sakit-sakitan, BAB tidak lancar, kekurangan vitamin, gampang sakit, mudah capek, kurang sehat dan kekurangan gizi, termasuk tidak sehat pada kulit dan anak kurang cerdas. Ibu memiliki persepsi positif dalam mempromosikan konsumsi sayur dan buah. Hambatan ibu dalam mempromosikan anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah adalah sebagian anak pilih-pilih sayur dan buah hanya yang dimau saja.

Kesimpulan: Orang tua mempersepsikan promosi konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah sebagai hal yang positif. Konsumsi sayur dan buah bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak, Hambatan ibu dalam mempromosikan anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah adalah sebagian anak pilih-pilih sayur dan buah.

Kata Kunci : *Persepsi orang tua, Sayur dan buah, Anak prasekolah.*

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³Dosen Prodi Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

PERCEPTION OF PARENTS IN PROMOTING VEGETABLES AND FRUITS IN CHILDREN OF SCHOOL

Nova Novita¹, I Made Alit Gunawan², Herni Dwi Herawati³

ABSTRACT

Background: Based on Riskesdas 2018 data shows that the prevalence of less vegetable and fruit consumption in DIY continues to increase from 85.5% to 90.5%. The attitude of children in consuming vegetables and fruit depends on the surrounding social environment, especially parents. Parents play an important role in promoting eating vegetables and fruit for their children, so children begin to try to eat vegetables and fruit.

Objective: To find out "parents' perceptions in promoting vegetables and fruit in preschool children in the city of Yogyakarta."

Method: The study population was all parents in each place of Early Childhood Education (PAUD). The research sample was taken purposively with the criteria of mothers who have children aged 3-5 years, caring for their own children without the help of caregivers, having pre-school children who are not full day at school, and residing in the Yogyakarta City area. The number of samples to reach data saturation reached a sample of 7 mothers. Data analysis used qualitative descriptive analysis techniques.

Result: The results of this study indicate that mothers have a good perception of vegetables and fruit. Vegetables and fruits contain many vitamins and minerals that function as endurance, facilitate defecation, children's health, child growth and development, and brain development. The impact of lack of consumption of vegetables and fruits in the long term will cause children easily sick, defecation is not smooth, lack of vitamins, easily sick, easily tired, unhealthy and malnourished, including unhealthy on the skin and less intelligent children. Mother has a positive perception in promoting the consumption of vegetables and fruit. The mother's obstacle in promotion children to consume vegetables and fruits is that some children are picky about vegetables and fruits that are only desired.

Conclusion: Parents perceive the promotion of vegetable and fruit consumption in preschool children as a positive thing. Consumption of vegetables and fruit is useful to meet nutritional needs for children. Maternal barriers in promotion children to consume vegetables and fruits are some picky children of vegetables and fruits.

Keywords: *Parents' perceptions, Vegetables and fruit, Preschoolers.*

¹ Student at the University of Alma Ata Yogyakarta

² Nutrition Lecturer in the Health Ministry of Yogyakarta

³ Nutrition Lecturer Study Program at University of Alma Ata Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak prasekolah dengan usia berkisar antara 3-6 tahun, memiliki karakteristik bergerak aktif bermain bersama teman-temannya, tertarik mempelajari hal baru, terus menerus mempraktekan hal yang baru didapat sehingga diperlukan perhatian lebih agar kesehatan anak tetap optimal salah satunya dengan memperhatikan pola makan anak. Anak usia pra sekolah biasanya kurang menyukai sayur dan buah, hal ini dapat disebabkan karena orang tua yang kurang terampil dalam penyajian menu makanan, menu yang disajikan juga kurang bervariasi. Demi kepraktisan, makanan yang disajikan cenderung itu saja (1).

Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 ditemukan secara keseluruhan penduduk Indonesia yang berumur 5 tahun keatas mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 5 porsi/hari selama 7 hari dalam seminggu hanya 4,5% - 4,7%. Dari hasil data Riskesdas 2013 -2018 menunjukkan bahwa prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di DIY terus meningkat dari 85,5% menjadi 90,5%. Dari data Riskesdas provinsi DIY tahun 2018 pada anak umur 5 tahun keatas yang mengkonsumsi buah dan sayur dari proporsi makan 1-2 porsi/hari hanya 57,5%, 34 porsi/hari hanya 27,0% dan ≥ 5 porsi/hari hanya 9,2% (2).

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu unsur diet sehat. Sayur dan buah merupakan kelompok pangan sumber berbagai zat gizi mikro yang penting bagi proses metabolisme tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup ikut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, dan kadar kolesterol darah, menurunkan risiko sulit buang air besar, dan kegemukan, mencegah demensia dan penyakit kronis seperti jantung koroner, diabetes, dan beberapa jenis kanker, serta berperan dalam pengentasan defisiensi mikronutrien. Secara keseluruhan diperkirakan 2,7 juta (1,8%) jiwa berpotensi bias diselamatkan setiap tahun jika konsumsi buah dan sayur yang cukup meningkat (3).

World Health Organization (WHO) dalam Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per orang per harinya, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur juga masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia (4).

Promosi buah dan sayur melibatkan interaksi antara orangtua dan anak akan menghasilkan pengaruh besar terhadap perilaku makan pada anak. Pentingnya dukungan orang tua terhadap pengembangan perilaku makan sehat anak. Partisipasi aktif dari orang tua, dengan cara memberi contoh dan turut serta dalam melakukan kebiasaan makan yang sehat, anak akan mengikuti kebiasaan sehat

tersebut. Maka, maka dalam menciptakan interaksi dan situasi yang menyenangkan pada saat makan bersama sangat penting untuk diwujudkan (5)

Dukungan orangtua mempunyai hubungan terhadap perilaku makan, status gizi, dan perkembangan psikologis pada anak.. Sikap orangtua secara tidak langsung memberikan efek pada anak dalam memilih makanan yang disukai, serta kebiasaan makan anak. Sebagai contoh, anak-anak akan memilih jenis makanan yang berbeda pada saat sedang diperhatikan oleh orangtua (6).

Pengambilan lokasi di Kota Yogyakarta karena merupakan lingkungan obesogenik yaitu lingkungan dengan keadaan pola hidup sedenter dan banyak tersedia makanan yang tidak sehat dengan jarak yang tidak terlalu jauh dari rumah, sehingga menurunkan konsumsi serat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swastir (2017), mengatakan bahwa anak prasekolah yang tinggal di wilayah obesogenik memiliki konsumsi sayur dan buah lebih sedikit dibandingkan konsumsi snack tinggi energi dan minuman manis (7).

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui persepsi orang tua dalam mempromosikan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana persepsi orang tua dalam mempromosikan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi orang tua dalam mempromosikan sayur dan buah pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui persepsi orang tua dalam mempromosikan konsumsi sayur pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta.
- b. Mengetahui persepsi orang tua dalam mempromosikan konsumsi buah pada anak prasekolah di Kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi institusi Universitas Alma Ata

Untuk memberikan informasi dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan bahan penelitian lanjutan tentang persepsi orang tua dalam mempromosikan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah dengan variabel dan jenis penelitian lain, untuk tercapainya hasil yang optimal.

- b. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan selama melanjutkan penelitian terkait persepsi orang tua dalam mempromosikan konsumsi

sayur dan buah pada anak prasekolah dengan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Setelah dilakukannya penelitian peneliti mampu mengetahui apa saja hal-hal yang menjadi hambatan dalam proses penelitian serta bagaimana cara orang tua dalam mempromosikan sayur dan buah pada sang anak.

b. Bagi Pihak PAUD

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kebiasaan konsumsi sayur dan buah anak di PAUD tersebut sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak.

c. Bagi Orang Tua

Setelah dilakukan penelitian ini orang tua lebih termotivasi untuk memperkenalkan sayur dan buah kepada anak pra sekolah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Kela Beko, Erlisa Candrawati, Nia Lukita Ariani (2018).(8)	Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Prasekolah di RA Pesantren AL-Madaniyah Landungsari Kab Malang	Hasil penelitian membuktikan bahwa praktik diet 27 responden (79,4%) termasuk kategori baik, sebagian besar responden (79,4%) memiliki tingkat konsumsi sayur yang cukup atau mengkonsumsi 2-3 porsi per hari, serta tingkat konsumsi buah yang kategori cukup dengan mengkonsumsi 1-2 porsi perhari yaitu sejumlah 18 orang (52,9%). Ada hubungan antara praktik diet keluarga dengan tingkat	Mengambil data dengan menggunakan <i>tape recorder</i>	Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan <i>food record</i> . Untuk pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i>

			konsumsi sayur dan buah pada anak usia 3 – 6 tahun dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$		
2.	Herni Dwi H,dkk (2016). (9)	Perilaku <i>'Food Approach'</i> pada Anak Prasekolah:Studi Kualitatif	Pada anak gemuk yang lebih menggambarkan <i>'overating', 'enjoym ent of food'</i> dan <i>'desire to'</i> yang berstatus gizi normal	Melakukan penelitian kualitatif	Pada penelitian ini pengambilan sampel dengan purposive sampling

DAFTAR PUSTAKA

1. Sudiarti T. 2018. Indonesian Journal of Human Nutrition. Indones J Hum Nutr.;5(1):18–32.
2. Kementerian Kesehatan R.I.2004. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I.
3. Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 FRUITS AND VEGETABLES CONSUMPTION OF INDONESIAN POPULATION IN THE CONTEXT OF BALANCED NUTRITION : A Further An. 2016;4–10
4. Organization WH. 2009. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks.:(87).
5. Fourianalisyawati AM. 2013. Hubungan Persepsi Anak Mengenai Dukungan Sosial Orang Tua dengan Sikap Anak terhadap Perilaku Mengkonsumsi Buah.;1(2):151–62.
6. Odgen, Jane. (2007). Health Psychology a Textbook 4th Edition. England: Open University Press.
7. Herawati HD, Indria Laksmi Gamayanti, AFAT, Alit GIM 2016. Perilaku makan berlebih dan hubungannya dengan kegemukan pada anak prasekolah. J GIZI DAN Diet Indones.;4(3).
8. Kela Beko, Erlisa Candrawati NLA. 2012. Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Ra Pesantren Al-Madaniayah Landungsari Kabupaten Malang Kela. J Nurs News.
9. Herawati HD, Indria Laksmi Gamayanti, AFAT, Alit GIM 2016. Perilaku 'Food Approach' Pada Anak Prasekolah:Studi Kualitatif. Jurnal Nutrisia: 1 (18):17-21.
10. Andi. 2011. Faktor-faktor yang mempengaruhi manusia. Jakarta : Salemba medika.
11. Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.
12. Suharnan, M.S. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
13. Ruky, achmad S. 2002. *sukses sebagai Manager professional Tanpa Gelas MM atau MBA*. Jakarta; Gramedia pustaka Utama.
14. Stephen, P, Robbins, Timoty A.J. 2008. *perilaku Organisasi (Organization Behaviour)*. Jakarta; Salemba Empat.
15. Yulia, Gunarsa S.2002. *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: Gunung Mulia.
16. Taylor, dkk. 2009. *Psikologi social edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana.
17. Jogiyantom H.M. 2007. *Sistem Informasi perilaku*. Yogyakarta: Andi Offset.
18. Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi kesehatan dan ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

19. Rosidi, A. 2012. Peran Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang* Volume 1, Nomor 1.
20. Mansur, H & Budiarti, T. 2014. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan (2nd ed). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
21. Dariyo, A.2007. Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama. Bandung: Penerbit Refika Aditama.
22. Sukarmin. 2009. Asuhan Keperawatan Anak Edisi Pertama. Jakarta: Graha Ilmu.
23. Wahit Iqbal., M. 2011. Promosi Kesehatan untuk kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
24. Brown dan Judith, E. 2005. *Nutrition Throught the Life Cycle* Edisi Kedua. USA: Thomson.
25. Moch. Agus Krisno Budiyo, 2004. Dasar-dasar ilmu Gizi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
26. Sunita Almatsier. 2003. PrinsipDasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
27. Thaha R. Hardinsyah. Hadi H. Jus'at 1. Achadi E. Atmarita.2013. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Buku Kita.
28. Astawan & Made.2010. Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
29. Anwar, F dan Khomsan, A. 2009.Makan Tepat Badan Sehat. Jakarta; Mizan Publika.
30. Ide, P. 2010. *Health Secret of Pepin*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
31. Boucher, N. 2014. Feeding Styles and the Body Weight Status of Preschool-Aged Children. *The Journal for Nurse Practitioners.*; 10(4), 234-239
32. Mansur, H & Budiarti, T. 2014. Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan (2nd ed). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
33. Dariyo, A.2007.Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama. Bandung: Penerbit Refika Aditama.
34. Sukarmin.2009. Asuhan Keperawatan Anak Edisi Pertama. Jakarta: Graha Ilmu.
35. Notoatmojo, S.2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Ilmu.
36. Khomsan, A. 2002. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Rajawali Sport.
37. Brown dan Judith, E.2005. *Nutrition Throught the Life Cycle* Edisi Kedua. USA: Thomson.
38. Almatsier, S. 2011. Daur Kehidupan dan Gizi, Jakarta, PT Gramedia Utama.
39. Kurniasih, Dedeh.2010. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang, Jakarta, PT Gramedia.
40. Depkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Ditjen Gizi Masyarakat, Jakarta.
41. Bungin B. 2017. penelitian kualitatif edisi kedua. Jakarta.
42. Machfoedz Ircham. 2016. Bio Statistika edisi revisi. Yogyakarta, Fitramaya.
43. Sugiyono. 2010. *Metode penelitian kuantitatif Kualitatif*. Bandung:Alfabet.
44. Satori D, komariah A. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bnadung: Alfabeta.

45. Dewi, Y., Studi Deskriptif: Persepsi dan Perilaku Makan Buah dan Sayuran pada Anak Obesitas dan Orang Tua, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.1 (2013), hlm. 1-17.
46. Gross, S. M., Pollock, E. D., & Broun, B. (2010). Family Influence: Key to Fruit and Vegetable Consumption among Fourth and Fifth grade Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(4)
47. Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
48. Irene Ayu Indira, S. N. (2014). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Pra Sekolah di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara . *Kesehatan Masyarakat* .