

## LAPORAN PENELITIAN DOSEN



### **FAKTOR-FAKTOR KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI PETAPAHAN JAYA**

#### **TIM PENGUSUL :**

**KETUA : AGUS RIAWAN, S.GZ, M.GZ NIDN : 1016089304**  
**ANGGOTA : WANDA LASEPA, S.GZ, M.GIZI NIDN : 1024099302**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PENELITIAN

Judul Penelitian : Faktor-Faktor Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Petapahan Jaya  
Kode atau Nama RumpunIlmu : 354/Gizi  
Ketua Peneliti :  
a. Nama lengkap : Agus Riawan, S.Gz, M.Gz  
b. NIDN : 1016089304  
c. Jabatan Fungsional : -  
d. Program studi : S1 Gizi  
e. No Hp : 081276339394  
f. Email : riawanagus39@gmail.com  
Anggota Peneliti (1) :  
a. Nama Lengkap : Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi  
b. NIDN : 1024099302  
c. Program Studi : Gizi  
Biaya Penelitian : Rp 8.400.000,-

Bangkinang, 16 Agustus 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



(Dewi Anggraini Harahap, M.Keb)  
NIP.TT 096 542 089

Ketua Peneliti

(Nur Afrinis, M.Si)  
NIP.TT 096 542 086

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



(Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd)  
NIP.TT 096 542 108

## **IDENTITAS DAN URAIAN UMUM**

1. Judul Penelitian : Faktor-Faktor Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Petapahan Jaya

2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Agus Riawan, S.Gz, M.Gz	Ketua Pengusul	Gizi	Gizi
2	Wanda Lasepa, S.Gz, M.Gizi	Anggota Pengusul	Gizi	Gizi

3. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian : Siswa Sekolah Dasar SDN 024 Petapahan Jaya

4. Masa Pelaksanaan

    Mulai tahun : Juli 2023

    Berakhir tahun : September 2023

5. Lokasi Penelitian : Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan Jaya

6. Instansi Lain yang Terlibat (jika ada dan uraikan kontribusinya) Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan Jaya

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Adanya data tentang konsumsi buah dan sayur dan faktor konsumsi buah dan sayur.

8. Jurnal Ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik IPB

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah Peneliti sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Laporan Penelitian Dosen yang berjudul “Faktor-Faktor Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah Dasar di Petapahan Jaya ”.

Laporan penelitian ini merupakan tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian dosen. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat Peneliti harapkan demi kesempurnaan Laporan penelitian ini.

Dalam menyelesaikan Laporan penelitian ini, Peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Bapak Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd beserta Staff Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
4. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar beserta seluruh staf yang telah memberikan dukungan kerja sama dalam pengambilan data yang diteliti.

5. Kepala Sekolah SDN 024 Petapahan Jaya beserta seluruh guru dan wali murid yang telah memberikan dukungan kerja sama dalam pengambilan data yang diteliti.

Peneliti menyadari bahwa Laporan Penelitian ini masih belum sempurna, untuk itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Laporan Penelitian ini.

Bangkinang, Agustus 2023  
Peneliti

Agus Riawan, S.Gz, M.Gz

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>IDENTITAS DAN URAIAN UMUM</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoritis .....	6
1. Kandungan Gizi Buah dan Sayur .....	6
2. Rekomendasi Konsumsi Buah dan Sayur .....	8
3. Faktor-Faktor Konsumsi Buah dan Sayur .....	8
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep .....	15
D. Hipotesis.....	15
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	16
B. Variabel Penelitian.....	16
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	16
D. Populasi dan Sampel .....	17
E. Etika Penelitian .....	18
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	19
G. Definisi Operasional .....	20
H. Analisis Data.....	22

<b>BAB IV. JADWAL PENELITIAN</b>	
A. Jadwal Penelitian.....	23
<b>BAB V. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Karakteristik Responden .....	24
B. Analisa Univariat.....	24
C. Analisa Bivariat.....	26
<b>BAB VI. PEMBAHASAN</b>	
A. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur..	29
B. Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	31
C. Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur .....	32
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	21
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian.....	23
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin .....	24
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur .....	25
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Ketersediaan Buah dan Sayur.....	25
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden.....	26
Tabel 5.5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur ..	26
Tabel 5.6 Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur.....	27
Tabel 5.7 Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Kosumsi Buah dan Sayur .....	24

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori.....	14
Skema 2.2	Kerangka Konsep.....	15

## RINGKASAN

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. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur  $\geq 10$  tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur di Jawa Barat adalah 96,4% (Depkes 2013). Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat memengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti.

Berbagai faktor berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat. 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. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak, khususnya anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SDN 024 Petapahan Jaya, Kabupaten Kampar pada bulan Juni hingga September 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas IV Sekolah Dasar di SDN 024 Petapahan Jaya, yang memiliki rentang usia 9 hingga 11 tahun. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan Microtoise atau meteran untuk mengukur tinggi badan anak, *Food Frequency Questioner (FFQ)* untuk mengukur kebiasaan konsumsi buah dan sayur. Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariate dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup. Hasil analisis memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur serta jumlah anggota rumah tangga dengan tingkat konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian akan di publikasikan di Jurnal Nasional Terakreditasi sinta 3 (Jurnal Kedokteran Syiah Kuala) dan Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik IPB.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Buah dan sayur merupakan bahan pangan utama dalam kehidupan sehari-hari, selain ikan, daging, kacang-kacangan, dan sumber karbohidrat seperti nasi, kentang, roti, dan lain-lain. Sejak tahun 1980, World Health Organization (WHO) sudah mengingatkan untuk *back to nature* karena buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Jenis vitamin yang umumnya terkandung dalam buah-buahan dan sayuran yaitu vitamin C dan A (Surahman & Darmajana, 2004).

Menurut Kemenkes RI (2014), konsumsi buah dan sayuran yang cukup merupakan salah satu indikator gizi seimbang karena sayuran dan buah buahan merupakan sumber vitamin, mineral dan serat pangan yang berperan sebagai antioksidan, sumber fruktosa dan glukosa, menjaga kenormalan tekanan darah, gula darah, risiko sulit buang air besar atau sembelit, dan kegemukan.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia menunjukkan kurang konsumsi sayur dan buah di Indonesia penduduk di atas umur 10 tahun masih sangat tinggi. Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah di Indonesia sebesar 93,6%, sedangkan pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 93,5%. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Barasi (2009) dimana anak memiliki persepsi yang positif terhadap buah dan sayuran tetapi perilaku makan anak masih belum memenuhi standar. Anak-anak masih menjadikan makan buah dan sayur sebatas

pelengkap saja bukan sebagai menu seimbang. Anak-anak lebih memilih mengkonsumsi camilan, minuman ringan, konsumsi kudapan seperti kue, biskuit, keripik, kudapan manis.

Dalam sebuah studi International Food Policy Research Institute, World Health Organization menunjukkan bahwa rata-rata asupan konsumsi sayur dan buah masih kurang pada 21 negara berkembang. Berdasarkan data tersebut diketahui negara yang konsumsi sayur dan buahnya mencapai rekomendasi minimum WHO/FAO 400 g per kapita per hari (146 kg per tahun) hanya tiga negara yaitu Israel, Italia dan Spanyol (WHO, 2004).

Hasil penelitian 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 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (WHO 2003).

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. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur  $\geq 10$  tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur di Jawa Barat adalah 96,4% (Depkes 2013). Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan

terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat memengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti.

Berbagai faktor berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat. 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 (Aswatini et al. 2008).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak, khususnya anak usia sekolah dasar.

## **B. Rumusan Penelitian**

1. Bagaimana konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara karakteristik individu, sosial keluarga, ketersediaan pangan dengan konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi faktor-faktor konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya.
  - b. Menganalisis hubungan karakteristik individu, sosial keluarga, ketersediaan pangan dengan konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya.
  - c. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Aspek Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman dan memberikan suatu masukan untuk teori tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya dan dapat juga digunakan sebagai acuan agar dapat meningkatkan keanekaragaman konsumsi buah dan sayur, khususnya pada anak usia sekolah dasar.

### **2. Aspek Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi bagi guru dan orang tua murid agar mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Bagi sekolah dan pihak yang berwenang, diharapkan mampu memberikan kontribusi melalui upaya peningkatan keanekaragaman konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Kandungan gizi buah dan sayur**

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, papaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, merah garut, mangga matang, pisang raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi (Astawan, 2008).

Menurut Sekarindah (2008), kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayur memang berbeda-beda, tidak saja diantara berbagai spesies dan varietas, namun juga di dalam varietas sendiri yang tumbuh pada kondisi lingkungan yang berbeda, iklim, macam tanah dan pupuk, semuanya berpengaruh terhadap kandungan vitamin dan mineral dalam produk buah dan sayur yang dihasilkan. Menurut Khomsan, dkk (2008), buah dan sayur mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi buah dan sayur penting untuk kesehatan, yaitu:

1. Buah dan sayuran sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi buah dan sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, potassium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi tinggi buah dan sayur dapat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Salah satu studi epidemiologi yang mengkaji secara umum terhadap perilaku sekelompok masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat Cina, Jepang dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner dibandingkan masyarakat Eropa dan Amerika. Hal ini disebabkan karena masyarakat Korea, Jepang dan Cina dikenal sangat suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan lebih banyak dari Negara Eropa dan Amerika. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut air akan menghambat

pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit (Khomsan, dkk, 2008).

## **2. Rekomendasi Konsumsi Buah dan 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 terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia Food and Agriculture Organization (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari.

## **3. Faktor-Faktor Konsumsi Buah dan Sayur**

Menurut Lastariwati dan Ratnaningsih (2006) dalam Dilapanga (2008), menyatakan bahwa konsumsi makanan dan minuman dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu :

1. Faktor intrinsik yang terdiri dari: umur dan jenis kelamin.
2. Faktor ekstrinsik yang terdiri dari: tingkat ekonomi, pekerjaan, pendidikan, pengalaman, iklan, lingkungan sosial dan kebudayaan.

Perilaku konsumsi dan pemilihan makanan pada seseorang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai interaksi faktor. Beberapa faktor diatas merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku

konsumsi buah dan sayur di Indonesia. Penjelasan dari masing-masing variabel tersebut, yaitu:

### **1. Umur**

Menurut Depkes (2008), umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

Menurut WHO (1971) dalam Ruwaidah (2006), penggolongan umur dikategorikan menjadi 4, yaitu anak-anak (< 10 tahun), remaja (10-24 tahun), dewasa (25-59 tahun) dan lanjut usia (>60 tahun). Untuk golongan anak-anak dan remaja, kebutuhan gizinya harus lebih diperhatikan karena masa anak-anak dan remaja merupakan masa pertumbuhan sehingga kecukupan gizinya harus tercukupi agar mencapai pertumbuhan optimal dan sebagai upaya pencegahan timbulnya berbagai penyakit di masa yang akan datang (Wulansari, 2009). Namun, kebutuhan gizi untuk kelompok umur dewasa dan lansia juga harus tetap diperhatikan agar tubuh tetap sehat.

Kebutuhan remaja terkait konsumsi buah dan sayur sebaiknya tercukupi, karena buah dan sayur sangat penting sebagai sumber vitamin

dan mineral serta sebagai penetral kadar kolesterol darah terutama yang berasal dari pangan hewani. Berdasarkan penelitian NHANES dari tahun 2001-2006 dalam Bahria (2009) ditemukan bahwa umur tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Dalam penelitian ini diketahui bahwa antara orang Amerika yang berumur  $\geq 40$  tahun hanya 42% yang memenuhi rekomendasi minimum mengonsumsi 5 porsi buah dan sayur per hari, sedangkan penduduk umur  $< 40$  tahun sebesar 45% yang berperilaku cukup konsumsi buah dan sayur.

## **2. Jenis Kelamin**

Menurut Depkes (2008), jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dalam keluarga biasanya anak laki-laki mendapat prioritas yang lebih tinggi dalam distribusi makanan dari pada anak perempuan.

## **3. Tingkat Ekonomi Keluarga**

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan (Suhardjo, 2006).

Penelitian Zenk (2005) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ekonomi dan perilaku konsumsi individu, yaitu seseorang yang memiliki pendapatan dan status ekonomi tinggi cenderung akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak. Pada penelitian Mac Farlane (2007) ditemukan bahwa masyarakat yang status ekonominya tinggi selalu tersedia sayuran saat makan malam dan buah di rumah.

Kemudian dalam penelitian Utsman (2009), berdasarkan uji statistik ditemukan bahwa tingkat ekonomi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi. Hal ini menunjukkan orang yang memiliki daya beli yang baik maka bisa memenuhi kebutuhannya terhadap bahan makanan.

#### **4. Pekerjaan Orangtua**

Menurut Depkes (2008), pekerjaan adalah jenis kegiatan yang menggunakan waktu terbanyak atau yang memberikan penghasilan terbesar. Sedangkan menurut Arikunto (2002) dalam Bahria (2009), pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji.

Menurut Wulansari (2009), pekerjaan tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur individu. Hal ini berarti konsumsi buah dan sayur tidak terlalu dipengaruhi oleh status pekerjaan, dan diduga terdapat factor lain yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur.

### **5. Pengalaman Individu**

Dalam perjalanan hidup manusia, terjadi berbagai macam pengalaman, salahsatunya adalah pengalaman dalam mengonsumsi makanan. Seseorang tentu memiliki penilaian tersendiri terhadap jenis makanan tertentu, ada yang suka dan tidak suka/pantang mengonsumsi makanan tertentu dengan alasan yang bermacam-macam, seperti seseorang tidak mau mengonsumsi makanan tertentu karena berdasarkan pengalaman pribadi bahwa makanan tersebut menimbulkan alergi atau memiliki rasa yang kerang enak dan lain-lain (Suhardjo, 2006).

### **6. Iklan/Media Massa**

Menurut Fisher dan Diane (2003) dalam Bahria (2009), media bisa berpengaruh positif maupun negatif dalam mempromosikan berbagai macam informasi. Perkembangan teknologi dan media massa juga mempunyai perandalam mempromosikan pemilihan makanan.

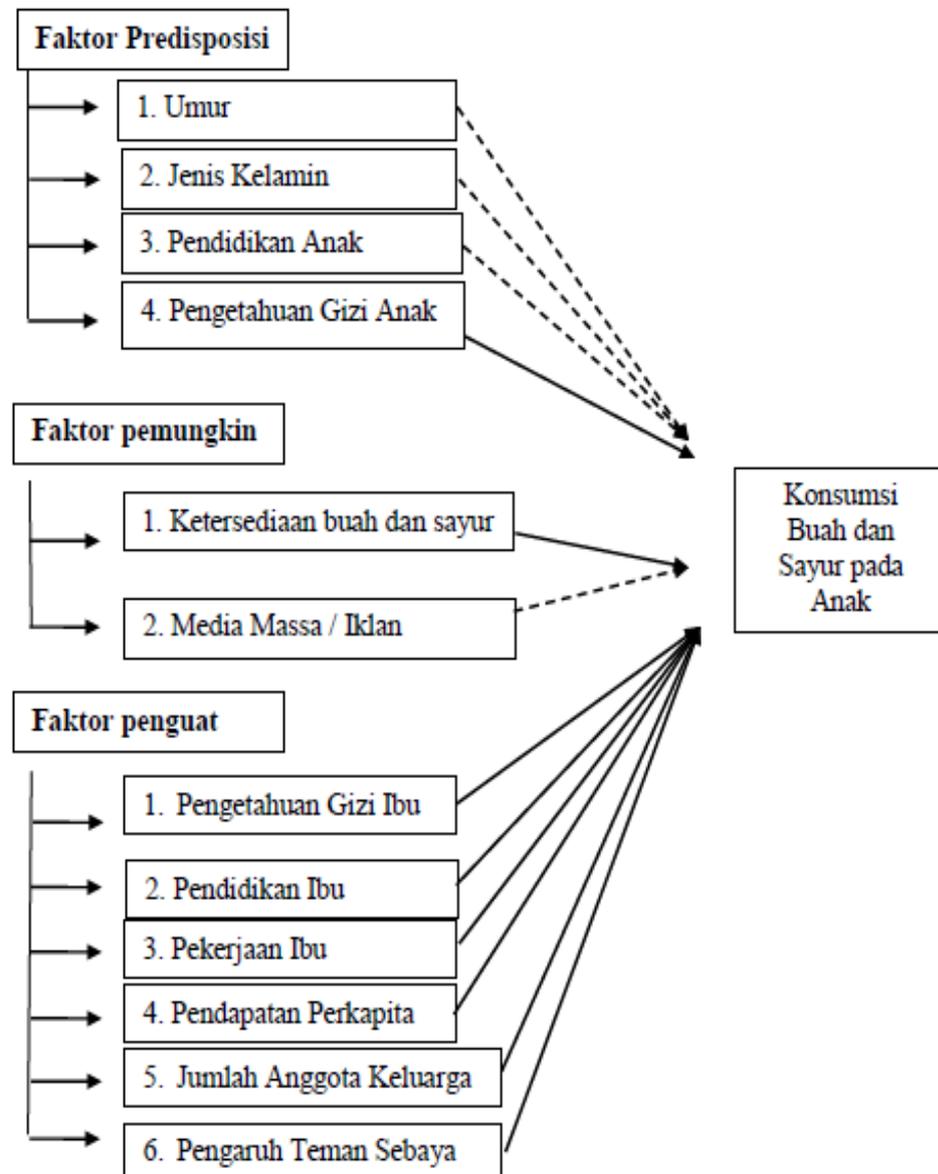
Media massa sebagai salah satu sarana komunikasi berpengaruh besar membentuk opini dan kepercayaan seseorang. Dalam penyampaian informasi, media massa membawa pesan dan sugesti yang mengarahkan opini seseorang.(Suhardjo, 2006). Dalam penelitian Srimaryani (2010),

ditemukan bahwa iklan/media massa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu.

#### **4. Penelitian Terkait**

- a. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bahria dan Triyanti, 2010 dengan judul “Faktor-Faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat” secara *cross sectional*, diketahui bahwa sebanyak 7,9% responden mengonsumsi buah cukup dan sebanyak 22,9% responden sudah mengonsumsi sayur dengan jumlah yang cukup. Beberapa variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu, karakteristik remaja, keluarga dan lingkungan sebagai variabel bebas. Adapun variabel terikat yaitu konsumsi buah dan sayur pada remaja.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Dwi Lestari pada tahun 2012, di Jakarta Selatan dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan” secara *cross sectional*, menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur siswa yang termasuk dalam kategori kurang yaitu 68,9% sedangkan siswa yang mengonsumsi buah dan sayur dengan kategori cukup yaitu 31,1%. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor internal dan eksternal terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur .

## B. Kerangka Teori

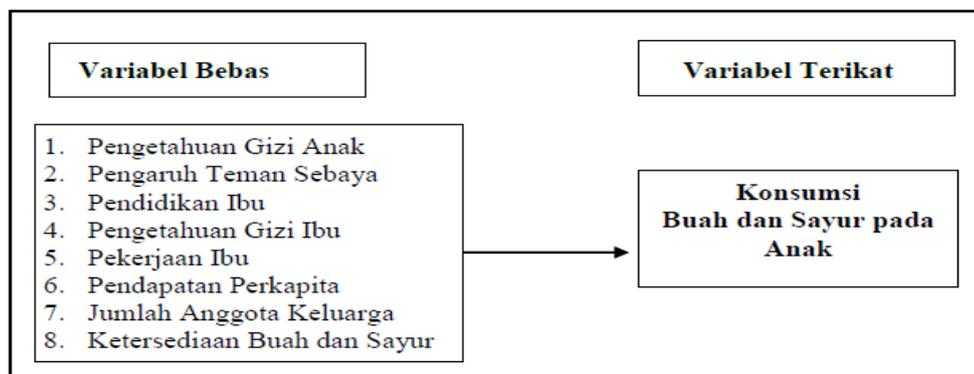


Gambar. 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010)

### C. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini faktor-faktor yang akan diteliti terdiri dari variabel konsumsi buah dan sayur sebagai variabel dependen dan sebagai variabel independen terdiri dari pengetahuan gizi anak, pendidikan ibu, pengetahuan gizi ibu, pekerjaan ibu, pendapatan perkapita, jumlah anggota keluarga, ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari suatu penelitian, patokan duga atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dengan penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan karakteristik individu, sosial keluarga, ketersediaan pangan dengan konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya.
2. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar di SDN 024 Petapahan Jaya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* yaitu pengumpulan data dan informasi serta pengukuran antara variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Desain studi *cross sectional* ini cocok digunakan untuk menganalisis subyek penelitian dalam jumlah besar karena mudah dilaksanakan, sederhana, ekonomis dalam hal waktu dan hasilnya dapat diperoleh dengan cepat (Notoatmodjo, 2005).

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau didapat atau satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian (Notoatmodjo, 2010). Variabel terikat pada penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur. Variabel bebas pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pendapatan perkapita, jumlah anggota keluarga, ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya

#### **C. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di SDN 024 Petapahan Jaya, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Sekolah tersebut memiliki 3 gedung yang tercangkup ruangan kepala sekolah, ruangang kelas , ruang kelas untuk siswa dan siswi UPT SD 02 Petapahan jaya tersebut. Penelitian ini rencananya akan dilakukan pada bulan Juli 2023.

## **D. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IV Sekolah Dasar 024 Petapahan Jaya, sejumlah 26 orang

### 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas IV Sekolah Dasar 024 Petapahan Jaya. Sampel diambil dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan.

#### a. Kriteria Sampel

Kriteria sampel adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Adapun sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi berikut:.

##### 1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah persyaratan umum yang harus dipenuhi oleh subyek penelitian atau populasi agar dapat diikutsertakan dalam penelitian (Hamid, 2010). Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IV SD 024 Petapahan Jaya, hadir dan bersedia mengikuti kegiatan, mendapatkan persetujuan dari orang tua, tidak mengalami sakit selama satu bulan terakhir dan tidak sedang dalam periode konsumsi obat-obatan.

## 2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah keadaan yang menyebabkan subyek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi tetapi tidak dapat diikutsertakan dalam penelitian (Hamid, 2010). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu sedang dalam keadaan sakit dan tidak bisa mengikuti kegiatan hingga akhir serta memiliki riwayat penyakit ringan hingga sedang dalam rentang waktu satu bulan terakhir.

### b. Teknik Pengambilan Sampel

Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini akan diambil secara *total sampling* yaitu pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada (Arikunto, 2006).

### c. Besar Sampel

Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 26 siswa/siswi Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan Jaya.

## **E. Etika Penelitian**

Etika penelitian menjadi salah satu bagian yang penting dalam pelaksanaan penelitian, mengingat penelitian ini berhubungan langsung dengan manusia maka etika penelitian harus diperhatikan. Beberapa hal yang berkaitan dengan etika penelitian yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

### a. *Informed Consent*

*Informed Consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan yang diberikan sebelum penelitian dilakukan. Hal ini dilakukan agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian serta dapat mengetahui dampaknya.

Jika subjek bersedia, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan. Jika tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak responden.

b. Tanpa Nama (*Anonymity*)

*Anonymity* adalah suatu jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan.

c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

*Confidentiality* adalah suatu jaminan kerahasiaan hasil penelitian. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti. Hanya kelompok data tertentu yang dilaporkan pada hasil riset.

## **F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Metode instrumen dalam pengukuran penelitian ini melalui kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi buah dan sayur dan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini yang meliputi pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pendapatan perkapita, jumlah anggota keluarga, ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya.

Observasi pada penelitian ini dilakukan di SDN 024 Petapahan Jaya yang ditujukan untuk mendapatkan informasi mengenai siswa kelas 4. Data konsumsi pangan dikumpulkan dengan menggunakan metode *Food Frequency Questioner* agar dapat mengetahui tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 4.

Metode wawancara dalam penelitian ini dengan pengisian kuesioner tentang pengetahuan gizi anak, pengetahuan gizi ibu, 35 tingkat pendidikan ibu, pekerjaan ibu, jumlah anggota keluarga, pendapatan perkapita, ketersediaan buah dan sayur, pengaruh teman sebaya.

### **G. Defenisi Operasional**

Untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel–variabel diamati/ diteliti perlu sekali variabel–variabel tersebut diberi batasan atau definisi operasional. Definisi operasional dapat bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel–variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur (Notoadmodjo, 2012). Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati (Nursalam, 2013). Definisi operasional dari penelitian ini akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Kategori	Skala Ukur
1.	Konsumsi buah dan sayur	Frekuensi buah dan sayur yang dikonsumsi responden per hari	FFQ	Wawancara	1. Cukup : bila konsumsi buah $\geq 2$ dan sayur $\geq 3$ kali dalam sehari 2. Kurang : bila Konsumsi buah $< 2$ dan sayur $< 3$ kali dalam Sehari (Depkes, 2008)	Ordinal
2.	Pengetahuan Gizi Anak	Pengetahuan anak tentang gizi yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur	Kuesioner	Pengisian Kuesioner	1. Kurang jika total skor $< 60\%$ 2. Baik jika total skor $\geq 60\%$ (Dewi Lestari, 2012)	Ordinal
3.	Jumlah anggota keluarga	Banyaknya anggota rumah tangga dalam satu atap	Kuesioner	Pengisian Kuesioner	1. Besar: $>4$ orang 2. Kecil: $\leq 4$ orang (Mahliawati, 2010)	Ordinal
4.	Ketersediaan buah dan sayur	Ada tidaknya buah dan sayur dirumah dan sekitarnya	Kuesioner	Pengisian kuesioner	1. Positif: bila skor jawaban ketersediaan buah dan sayur masing-masing $\geq 0,5$ 2. Negatif: bila skor jawaban ketersediaan buah dan sayur masing masing $<0,5$ (Sandvick, <i>et al</i> 2005)	Ordinal

## H. Analisa Data

Analisa data berguna untuk menyederhanakan data sehingga mudah ditafsirkan dalam penelitian. Analisa data dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Kegunaan analisis univariat adalah untuk mempersiapkan analisis selanjutnya.

Analisa univariat dilakukan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Seluruh Responden

### 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan dengan uji *chi square*. Dasar pengambilan keputusan yaitu dengan cara probabilistik dimana membandingkan nilai *P value* dengan  $\alpha$  (0,05), sebagai berikut:

- a. Jika *p value*  $\leq \alpha$  (0.05), maka  $H_a$  ditolak (signifikan)
- b. Jika *p value*  $> \alpha$  (0.05), maka  $H_a$  gagal ditolak (tidak signifikan)

(Arikunto, 2010).

## BAB IV

### JADWAL PENELITIAN

#### 4.1. Jadwal Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan selama tiga bulan. Mulai dari Juli sampai September 2023. Jadwal kegiatan yang direncanakan, dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 4.1 Jadwal Penelitian

Jadwal	Kegiatan	Juni	Juli	Agustus	September
1	Pembuatan proposal dan survey lokasi kegiatan				
2	Sampling dan pengambilan data				
3	Pengumpulan data				
4	Analisis data				
5	Penyusunan laporan				
6	Publikasi dan seminar				

## BAB V HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni hingga September 2023 di Desa Petapahan Jaya, Kampar. Analisa data yang diambil dalam penelitian ini adalah berupa analisa univariat dan bivariat.

#### 1. Data Umum

##### a. Karakteristik Responden

Responden yang diambil pada penelitian ini adalah anak sekolah dasar usia 8 – 10 tahun keatas yang duduk di kelas IV serjumlah 26 responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN 024 Petapahan Jaya, didapatkan hasil seperti pada Tabel 5.1 sebagai berikut:

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
8 tahun	5	19,2
9 tahun	8	30,8
10 tahun	13	50,0
Jumlah	26	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Lak-laki	14	53,8
Perempuan	12	46,2
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar subjek berusia 10 tahun (50%). Subjek dalam penelitian ini mayoritas laki-laki (53,8%), lebih banyak dari perempuan.

#### 2. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Variabel yang dianalisis dengan menggunakan analisis univariat adalah tingkat konsumsi buah dan sayur,

ketersediaan buah dan sayur, data pengetahuan responden. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

#### a. Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa/siswi kelas IV di Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan Jaya, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur**

Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	15	57,7
Baik	11	42,3
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 5.2 sebagian besar siswa masih belum mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang dianjurkan (57,7%).

#### b. Ketersediaan Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap ketersediaan buah dan sayur di rumah dan tempat jajanan di sekitar sekolah, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Ketersediaan Buah dan Sayur**

Ketersediaan Buah dan Sayur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	18	69,2
Positif	8	30,8
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 5.3 sebagian besar responden masih belum dapat memenuhi ketersediaan buah dan sayur, yaitu 18 responden (69,2%).

### c. Pengetahuan Gizi Responden

Berdasarkan hasil analisis terhadap tingkat pengetahuan gizi responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Responden**

Pengetahuan Gizi Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	16	61,5
Baik	10	38,5
Jumlah	26	100

Berdasarkan Tabel 5.4 sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang masih dalam kategori kurang (61,5%).

## 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan ketersediaan buah dan sayur dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi square*.

### a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 5.5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Pengetahuan Gizi	Konsumsi Buah dan Sayur				Total	p value
	Kurang		Baik			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	9	34,6	7	26,9	16	61,5
Cukup	6	23,1	4	15,4	10	38,5
<b>Total</b>	15	57,7	11	42,3	26	100,0

Berdasarkan Tabel 5.6 dapat dilihat bahwa dari 15 responden dengan konsumsi buah dan sayur yang masih kurang, 9 responden (34,6%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah dan 6 responden (23,1%)

dengan tingkat pengetahuan gizi cukup. Dapat pula dilihat bahwa dari 11 responden (42,3%) responden dengan konsumsi buah dan sayur yang sudah baik, masih terdapat 7 (26,9%) responden dengan tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p value* = 0,231 artinya *p value* lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 024 Petapahan.

#### b. Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 5.6 Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Ketersediaan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	10	38,5	4	15,4	14	53,8	0,103
Cukup	5	19,2	7	26,9	12	46,2	
<b>Total</b>	15	57,7	11	42,3	26	100,0	

Berdasarkan Tabel 5.7 dapat dilihat bahwa dari 15 responden dengan konsumsi buah dan sayur yang masih kurang, 10 responden (38,5%) memang memiliki ketersediaan buah dan sayur yang masih kurang, sedangkan 5 responden lain (19,2%) sudah memiliki ketersediaan buah dan sayur yang cukup. Hanya sebagian kecil responden dengan tingkat ketersediaan buah dan sayur yang sudah cukup dan mengonsumsi buah dan sayur dalam kategori baik (26,9%). Hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p value* = 0,103 artinya *p value* lebih besar dari 0,05 maka tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur

**c. Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 5.7 Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Jumlah Anggota Keluarga	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		p value
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Besar	11	42,3	5	19,2	14	61,5	0,089
Kecil	4	15,4	6	23,1	12	38,5	
<b>Total</b>	15	57,7	11	42,3	26	100,0	

Berdasarkan Tabel 5.8 dapat dilihat bahwa dari 15 responden dengan konsumsi buah dan sayur yang masih kurang, 11 responden (42,2%) memiliki jumlah anggota keluarga yang masuk dalam kategori besar, sementara 4 responden lain (15,4%) termasuk dalam kategori keluarga kecil. Secara umum, memang konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik terjadi pada keluarga dengan jumlah anggota kecil (23,1%).

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Faktor Konsumsi Buah dan Sayur Anak Sekolah Dasar di SDN 024 Petapahan Jaya, maka dibuat pembahasan sesuai dengan variabel penelitian sebagai berikut:

#### **A. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Penelitian yang dilakukan oleh Klepp *et al* (2005), menyatakan bahwa pengetahuan sebagai faktor individu yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak hingga remaja. Hasil analisis bivariat yang telah dilakukan dalam penelitian ini memperlihatkan hasil yang berbeda, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait gizi terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa SD Negeri 024 Petapahan Jayayang ditunjukkan dengan nilai  $p=0,231$ .

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Farisa (2012) di Depok tentang hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMPN 8 Depok yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Berbeda dengan hasil penelitian Wulansari (2009) di Bogor tentang konsumsi serta preferensi buah dan sayur pada remaja SMA dengan status sosial ekonomi yang berbeda yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi sayur dan buah responden. Penelitian yang dilakukan Aswatini dkk (2008) di Lampung tentang konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang

yang menunjukkan bahwa pengetahuan tidak berhubungan secara signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah.

Pada penelitian ini, siswa SD cenderung memiliki pengetahuan sedang tentang sayur dan buah. Siswa mengetahui manfaat sayur dan buah tetapi tidak terlalu mengetahui dampak kurangnya sayur dan buah. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa tidak ada hubungan pengetahuan siswa terhadap konsumsi sayur dan buah karena terdapat faktor lain seperti kesukaan, ketersediaan di rumah sehingga pengetahuan responden yang baik belum tentu konsumsi sayur dan buahnya juga baik. Umumnya masyarakat mengetahui pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan, tetapi pemahaman yang mendalam masih kurang sehingga tidak menjadi dasar untuk konsumsi sayur dan buah juga baik sesuai anjuran.

Pengetahuan siswa mengenai manfaat dari sayur dan buah baik, tetapi pengetahuan siswa mengenai dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah banyak yang menjawab salah sehingga untuk meningkatkan pengetahuan tersebut perlu lebih banyak sosialisasi dan pemaparan tentang berbagai dampak apabila kurang mengkonsumsi sayur dan buah terutama dari pihak sekolah, sehingga siswa mendapat wawasan dan dapat meningkatkan konsumsi terhadap sayur dan buah.

## **B. Hubungan Ketersediaan dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Ketersediaan sayur dan buah di rumah merupakan sayur dan buah yang tersedia di rumah baik yang berasal dari membeli atau tidak. Ketersediaan sayur dan buah di rumah adalah faktor lingkungan yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah seseorang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada siswa yang memiliki ketersediaan sayur dan buah yang negatif maupun yang positif di rumah memiliki konsumsi yang tidak jauh berbeda. Hasil analisis bivariat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan sayur dan buah di rumah terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa SD Negeri 024 Petapahan Jaya yang ditunjukkan dengan nilai  $p=0,103$  ( $p>0,05$ ).

Penelitian Farisa (2012) pada siswa SMPN 8 Depok menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan di rumah dengan konsumsi sayur dan buah dan ketersediaan sayur dan buah yang kurang baik di rumah memiliki peluang 4,5 kali lebih besar untuk kurang konsumsi sayur dan buah dibandingkan yang ketersediaan di rumahnya baik. Hal ini sesuai dengan Sanvick *et al* (2005) yang menyatakan bahwa ketersediaan sayur dan buah di rumah berhubungan positif dengan konsumsi sayur dan buah. Sehingga, ketersediaan sayur dan buah yang baik di rumah berpengaruh baik terhadap konsumsi sayur dan buah.

### **C. Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota rumah tangga para siswa di SD Negeri 024 Petapahan Jaya memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang ( $< 5$  Porsi sehari) yaitu sebanyak 57,7%. Buah dan sayur seringkali dianggap sebagai bahan makanan yang tidak bergengsi untuk dikonsumsi sehingga para siswa lebih memilih untuk mengonsumsi makanan utama atau jajanan yang ada di sekitar rumah atau sekolah. Hal ini sesuai dengan teori yang diuraikan oleh Mudjiyanto (2000), bahwa buah dan sayur bukanlah makanan yang dianggap bergengsi jika dibandingkan dengan bahan makanan cepat saji yang sedang trend di kalangan masyarakat saat ini khususnya bagi kaum muda.

Jumlah anggota keluarga adalah banyaknya anggota rumah tangga yang bertempat tinggal di rumah tangga tersebut. jumlah anggota keluarga diduga sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil uji statistik secara bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah anggota keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Pratiwi (2012) dan Wulansari (2010) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara keluarga kecil maupun besar terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Srimaryani (2010) memperlihatkan hasil yang berbeda, bahwa jumlah anggota keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur individu menunjukkan hubungan yang signifikan.

## **BAB VII PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan:

1. Sebagian besar responden masih belum mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup sesuai dengan anjuran konsumsi buah dan sayur setiap hari.
2. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, ketersediaan buah dan sayur di rumah serta jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah Dasar di SD Negeri 024 Petapahan Jaya.
3. Tingkat pengetahuan gizi, ketersediaan sayur dan buah dan jumlah anggota keluarga bukan merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah Dasar di SD Negeri 024 Petapahan Jaya

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

#### **1. Bagi Pihak Sekolah Dasar SDN 024 Petapahan Jaya**

Diharapkan bagi Sekolah untuk dapat menyediakan kantin yang menjajakan makanan berupa buah dan sayur atau hasil olahan buah dan sayur sehingga dapat meningkatkan tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa.

Perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur secara berkelanjutan agar lebih memberikan pemahaman pada siswa tentang manfaat buah dan sayur bagi kesehatan tubuh. Kegiatan sosialisasi ini juga diharapkan dapat mendorong kesadaran bagi orang tua murid tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menambah variabel misalnya preferensi, sikap, pengaruh dari teman sebaya, iklan dan besaran uang jajan anak sekolah dalam hubungannya dengan tingkat konsumsi buah dan sayur. Selain itu diharapkan juga melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan wilayah penelitian yang berbeda atau lebih luas berdasarkan hasil penelitian ini agar dapat menjadi bahan perbandingan dalam masalah yang berhubungan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, E.Y. (2011). Diet sehat untuk remaja. Yogyakarta: Yuniuss.
- Almatsier., & Sunita. (2011). Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Annema., Neeltje., Jane, S.H., Sarah, A., M. Barry, I., & Lin, F. (2011). Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Proximal Colon, Distal Colon, and Rectal Cancers in a case-Control Study in Western Australia. *Journal of American Dietetic Association*, 111, 1479-1490.
- Arisman. (2008). Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Astawan., Made., & Andreas, L.K. (2008). Khasiat warna-warni makanan. Jakarta: PT. Gramadia Pustaka Utama.
- Aswatini., Noveria, M., & Fitranita. (2008). Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia Vol. III No.2*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2008). Laporan hasil riset kesehatan dasar Indonesia-tahun 2007. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2013). Rata-rata konsumsi kalori (KKal) per kapita sehari menurut kelompok makanan 1999, 2002-2013.
- Farida., Ida. (2007). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia. Jakarta: Ilmu Kesehatan FK Skripsi. Universitas Islam Negeri.
- Farisa., & Soraya. (2012). Hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok tahun 2012. Depok: Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Geissler, C., & Hillary, P. (2010). Human nutrition (12th Edition). London: Elsevier Churchill Livingstone.
- Hastono, S.P. (2001). Analisis Data, FKM, UI.
- WHO., & FAO. (2004). Join FAO/WHO Workshop On Fruit And Vegetable For Health. Kobe: Japan.

- Khomsan., & Ali. (2003). Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Klepp., Knut, I., Carmen P.R., Ilse, D.B., Pernille, D., Ibrahim, E.D., Johanna, H., Jurgen, K., Michael, S., Inga, T., Maria, D.V.A., Agneta, Y., & Johannes, B. (2005). Promoting Fruit And Vegetable Consumption Among European Schoolchildren: Rationale, Conceptualization and Design of the Pro Children Project. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49,212-220.
- Sandvik, C., Ilse, D.B., Pernille, D., Johannes, B., Marianne, W., Elling, B., Carmen, P.R., Alexandra, W., Ibrahim, E., Inga, T., Maria, D.V.A., Agneta, Y., & Knut, I.K. (2005). Personal, Social and Environmental Factors Regarding Fruit And Vegetable Intake Among School Children In Nine European Countries. *Annals Of Nutrition Metabolism*.
- Wulansari., & Natalia, D. (2009). *Konsumsi serta preferensi buah dan sayur pada remaja SMA dengan status Bogor*. Bogor: IPB

## Lampiran 1 Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

### A. BIODATA KETUA TIM PENGUSUL

#### A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Agus Riawan, S.Gz, M.Gz
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Jabatan Fungsional	-
4.	NIDN	1016089304
5.	Tempat Tanggal Lahir	Siak, 16 Agustus 1993
6.	Alamat Rumah	Gg. Ramadhan I No. 13 B, Labuh Baru Timur, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau 28292
7.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
8.	Hp.	081276339394
9.	Alamat e-mail	<a href="mailto:riawanagus39@gmail.com">riawanagus39@gmail.com</a>
10.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Bioetika Gizi 2. Analisa Data Pangan dan Gizi 3. Patofisiologi Penyakit Tidak Menular 4. Penilaian Konsumsi Pangan 5. Ekonomi Pangan dan Gizi 6. Penilaian Status Gizi

#### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Institut Pertanian Bogor (IPB)	Institut Pertanian Bogor (IPB)	
Bidang Ilmu	Gizi Masyarakat	Gizi Masyarakat	
Tahun Masuk-Lulus	2012-2017	2018-2022	
Judul Skripsi/Tesis	Indeks Glikemik Gula Aren Cetak dan Kristal	Pengembangan Indeks Konsumsi Pangan untuk Skrining Status Anemia Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	
Nama Pembimbing	Prof. Dr. Rimbawan	1. Prof. Dr. Hardinsyah, MS 2. Dr. dr. Mira Dewi, M.Si	

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (juta)
1	2017	Indeks Glikemik Gula Aren, Gula Kelapa dan Gula Lontar	JAVARA INDIGENOUS INDONESIA	Rp. 25,0
2	2022	Pengembangan Indeks Konsumsi Pangan untuk Skrining Status Anemia Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	PERSAGI	Rp. 10,0
3	2023	Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Anak Sekolah Dasar di Cijeruk, Bogor	PERSAGI	Rp. 10,0

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (juta)
1	2015	Pendampingan Balita Gizi Kurang di Desa Nalumsari, Kecamatan Nalumsari, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah	IPB	Rp.1,5
2	2023	Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar dan Pelatihan Pangan Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar di SDN 020 Ridan Permai, Kampar	UP	Rp.6,0

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini Sesuai dengan kenyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan **Penelitian Dosen.**

Bangkinang, Agustus 2023  
Pengusu,



(Agus Riawan, S.Gz, M.Gz)

## LAPORAN KEUANGAN PENELITIAN DOSEN



### **FAKTOR-FAKTOR KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI PETAPAHAN JAYA**

#### **TIM PENGUSUL :**

**KETUA : AGUS RIAWAN, S.Gz, M.Gz**

**NIDN : 1016089304**

**ANGGOTA : WANDA LASEPA, S.Gz, M.Gizi**

**NIDN : 1024099302**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

Rekapan Laporan Keuangan Penelitian Dosen

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
<b>1.</b>	<b>Honorarium</b>				
	a. Honorarium Petugas Lapangan/enumerator	OR	10	20.000	200.000
	b. Honorium analisis data	OR	1	250.000	250.000
<b>Subtotal Honorarium</b>					<b>450.000</b>
<b>2</b>	<b>Bahan Penelitian</b>				
	a. ATK				
	1) Kertas A4	Rim	3	60.000	180.000
	2) Pena	Kotak	3	125.000	375.000
	3) Map	Lusin	1	75.000	75.000
	4) Kuisisioner penelitian	Paket	1	750.000	750.000
	5) form <i>FFQ</i>	Paket	1	600.000	600.000
	6) Modul	Buah	20	25.000	500.000
	7) Matrei 10.000	Buah	15	12.000	180.000
					<b>2.660.000</b>
<b>3.</b>	<b>Pengurusan Izin dan Pengumpulan Data</b>				
	<b>Pengumpulan Data</b>				
	a. Transport	OK	5	20.000	100.000
	b. Biaya Konsumsi	OK	8	25.000	200.000
<b>Subtotal biaya pengumpulan data</b>					<b>300.000</b>
	<b>Pengurusan Izin</b>				
	a. Transport	kali	4	100.000	400.000
	b. Biaya Konsumsi	OK	8	50.000	400.000
<b>Subtotal biaya pengurusan izin</b>					<b>800.000</b>
<b>4.</b>	<b>Pelaporan, Luaran Penelitian</b>				
	a. Foto Copy Proposal penelitian	buah	3	55.000	165.000
	b. Foto Copy Laporan Hasil	buah	3	75.000	225.000
	c. Jilid Proposal dan Laporan	buah	5	Rp. 10.000	50.000
	d. Biaya Translator Jurnal	paket	1	Rp. 250.000	250.000
	e. Luaran Penelitian				
	1) Jurnal Terindeks scopus Q3	OK	1	3.500.000	3.500.000
	2) Jurnal Nasional Terakreditasi :				
	a) Sinta 6-5				
	b) Sinta 4-3				
	c) Sinta 2-1				
	3) Prosisiding Nasional				
	4) Prosiding Internasional				
<b>Subtotal biaya Laporan dan Luaran Penelitian</b>					<b>4.190.000</b>
<b>Total</b>					<b>8.400.000</b>