

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DAN KETERPAPARAN MEDIA DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Resie Yantika¹, Sarah Mardiyah¹

¹Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin

Correspondence author: sarahmardiyah@gmail.com

ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam diet karena banyak mengandung antioksidan dan mikronutrien lain yang bermanfaat bagi tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi yang cukup dapat mencegah terjadinya penyakit jantung koroner, kanker, diabetes melitus tipe 2, dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar kelas 4-6 di SDN Cisalak 1 Depok Jawa Barat tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan form semi kuantitatif *Food Frequency Questionnaire*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 orang yang diambil dengan metode *random sampling*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *Chi-square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua ($p\text{-value}=0,031$) dan keterpaparan media massa ($p\text{-value}=0,026$) dengan konsumsi buah dan sayur. Disarankan kepada orang tua untuk dapat memberikan dukungan berupa keteladanan dan menyediakan buah dan sayur bagi anak sesuai porsi yang dianjurkan. Juga kepada pihak sekolah, disarankan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah melalui media poster, mading sekolah, dan yang lainnya.

Kata kunci : Konsumsi buah sayur, dukungan, keterpaparan media

PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan bagian penting dalam diet sehat karena mengandung antioksidan dan mikronutrien lain seperti flavonoid, karotenoid, vitamin C, asam folat dan serat yang bermanfaat untuk tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi cukup dapat mencegah terjadinya penyakit jantung koroner, kanker, diabetes melitus tipe 2, dan obesitas (WHO, 2003). Berdasarkan *The World Health Report* (WHO, 2014), 19% kanker di saluran pencernaan, 31% penyakit jantung dan 11% penyakit stroke dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah. Penelitian Broekmans *et al.* (2010) menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 500 gram per hari, dapat menurunkan total kolesterol dalam darah sebanyak 0,2 mmol/l dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi buah dan sayur hanya 100 gram hari. Penelitian *Cohort* yang dilakukan Van Duijnhoven *et al.* (2009), ditemukan bahwa mengonsumsi buah dan sayur dapat mengurangi resiko terjadinya kanker kolorektal.

Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah juga sangat penting bagi anak-anak. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan

perkembangan. *World Health Organization* merekomendasikan konsumsi buah dan sayur bagi anak sebesar 300-400 gram per hari untuk mengurangi resiko terjadinya penyakit kronik. Di Indonesia, rekomendasi konsumsi buah dan sayur adalah 2-3 porsi untuk buah dan 3-5 porsi untuk sayur berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Almatsier, 2009).

Penelitian Zaborskis (2014) di 39 Negara di Eropa, Amerika dan Kanada menunjukkan hanya sekitar 33,1% anak mengkonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Sementara di Belanda, sekitar 28,6% anak mengkonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. Menurut Riskesdas (2013), masyarakat Indonesia pada kelompok usia di atas 10 tahun konsumsi sayur hanya mencapai 63,3% dan buah sebesar 62,1% dari kebutuhan sehari. Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia (2017) melaporkan bahwa pada tahun 2016, konsumsi buah dan sayur di Indonesia kurang dari setengah konsumsi yang direkomendasikan. Sebagian besar penduduk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 173 gram per hari, lebih kecil dari AKG yang direkomendasikan yaitu 400 gram per hari. Konsumsi buah lebih sedikit daripada konsumsi sayur yaitu 67 gram, sedangkan sayur sebesar 107 gram per hari. Konsumsi buah dan sayur di Indonesia menunjukkan tren penurunan selama lima tahun terakhir. Hal ini menunjukkan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak masih cukup rendah di beberapa Negara, khususnya di Indonesia.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian Brug *et al.* (2008) menunjukkan bahwa dorongan dari orang tua kepada anak untuk memakan buah dan sayur setiap hari membuat asupan buah dan sayur pada anak meningkat. Perilaku makan pada anak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan orang tua. Orang tua menjadi contoh bagi anak, terutama dalam hal memilih makanan. Contoh dari orang tua dalam hal asupan buah dan sayur dapat mempengaruhi dan meningkatkan asupan buah dan sayur pada anak (Granner dan Evans, 2011).

Media massa memiliki pengaruh terhadap keinginan seseorang mengkonsumsi suatu produk dan preferensi suatu merek. Anak yang banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi cenderung akan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, karena iklan yang ditampilkan sebagian besar mengenai makanan yang tidak sehat atau *junk food* (Aulia dan Yuliati, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar kelas 4-6 di SDN Cisalak 1 Depok Jawa Barat tahun 2019.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *Cross sectional*. Penelitian dilakukan di SDN Cisalak 1 Depok Jawa Barat tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SDN Cisalak 1 kelas 4, 5 dan 6 yang berjumlah 240 orang. Dalam menentukan responden, peneliti telah membatasi kriteria yang memenuhi inklusi yaitu murid kelas 4-6 di SDN Cisalak 1 dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu anak yang sakit atau *drop out* dari sekolah saat penelitian berlangsung. Sampel dipilih menggunakan teknik *Random Sampling* dan diperoleh sebanyak 78 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner mengenai dukungan orang tua dan keterpaparan media massa. Sedangkan form semi kuantitatif *Food Frequency Questionnaire* digunakan untuk memperoleh data konsumsi sayur dan buah responden. Tenaga pengumpul data pada penelitian ini berjumlah 3-4 orang. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi Square*.

HASIL & PEMBAHASAN

Konsumsi buah dan sayur diukur dengan wawancara menggunakan semi kuantitatif FFQ yang terdiri dari 18 jenis buah dan 18 jenis sayur. Konsumsi buah dan sayur dikategorikan menjadi cukup jika konsumsi ≥ 300 gr/hari, dan kurang jika mengkonsumsi buah dan sayur < 300 gr/hari sesuai dengan AKG anak usia 10-12 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, responden yang masuk dalam kategori kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 33 responden (42,3%) dan yang cukup mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 45 responden (57,7%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi Buah dan Sayur	(n)	(%)
Kurang	33	42,3
Cukup	45	57,7
Total	78	100.0

Data dukungan orang tua diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri atas enam pertanyaan dengan empat pilihan jawaban. *Cut off point* yang digunakan adalah nilai median (21), jika total poin $<$ median, maka masuk dalam kategori kurang dan jika total poin \geq median, maka masuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan dukungan orang tua “kurang” sebanyak 35 responden (44,9%) dan responden dengan dukungan orang tua “baik” sebanyak 43 responden (55,1%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Orang Tua

Dukungan Orang Tua	(n)	(%)
Kurang	35	44,9
Baik	43	55,1
Total	78	100.0

Berdasarkan hasil analisis univariat, responden yang masuk dalam kategori tidak pernah mendapatkan paparan media mengenai gizi sebanyak 37 responden (47,4%) dan yang pernah mendapatkan paparan media sebanyak 41 responden (52,6%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Keterpaparan Media Massa

Keterpaparan Media Massa	(n)	(%)
Tidak pernah	37	47,4
Pernah	41	52,6
Total	78	100.0

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh proporsi responden yang kurang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak pada anak dengan dukungan orang tua “kurang” (57,1%) dibandingkan dengan responden dengan dukungan orang tua “baik” (30,2%). Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value}=0,031$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR=3,077$, artinya responden dengan dukungan orang tua “kurang” memiliki peluang 3,077 kali untuk mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan responden dengan dukungan orang tua “baik”.

Tabel 4. Hubungan antara Dukungan Orang Tua dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Dukungan Orang Tua	Konsumsi Buah dan Sayur						P Value	OR (95% CI)
	Kurang		Cukup		Total			
	N	%	N	%	n	%		
Kurang	20	57,1	15	42,9	35	100	0,031	3,077 (1,210-7,827)
Baik	13	30,2	30	69,8	43	100		

Dukungan orang tua membawa pengaruh yang positif terhadap konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Molaison *et al.* (2006), ditemukan bahwa ibu dan nenek adalah pendukung utama bagi anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sandvik *et al.* (2006), diketahui setengah dari sampel mendapatkan dukungan dari orang tuanya untuk

mengonsumsi buah dan sayur. Dukungan dari orang tua bisa berupa tindakan seperti menyiapkan buah dan sayur di dalam mangkuk kecil sehingga anak bisa lebih mudah untuk mengkonsumsinya.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, terbukti bahwa proporsi responden yang kurang mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak pada responden yang tidak pernah terpapar media massa mengenai gizi (56,8%) dibandingkan dengan responden yang pernah terpapar media massa (29,3%). Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value}=0,026$, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR=3,172$, yang artinya responden yang tidak pernah terpapar media memiliki peluang 3,172 kali untuk mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan responden yang pernah terpapar media mengenai gizi.

Tabel 5. Hubungan antara Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Keterpaparan Media Massa	Konsumsi Buah dan Sayur						P Value	OR (95% CI)
	Kurang		Cukup		Total			
	n	%	N	%	n	%		
Tidak pernah	21	56,8	16	43,2	37	100	0,026	3,172 (1,244-8,085)
Pernah	12	29,3	29	70,7	41	100		

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lowry *et al.*,(2008) dan Farisa (2012) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Anak yang sering terpapar dengan informasi mengenai gizi dan kesehatan akan tertarik untuk mencari tahu lebih lanjut dan melakukannya. Iklan di media massa mengenai makanan adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan frekuensi makan pada anak. Anak yang sering terpapar dengan media massa yang menampilkan tentang makanan tertentu akan lebih memilih makanan tersebut dibandingkan dengan makanan yang jarang pernah terlihat di media massa. Anak yang mendapatkan informasi gizi melalui internet, *booklet* dan koran cenderung mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dibandingkan dengan anak yang mendapatkan informasi melalui majalah dan program televisi (Freisling *et al.*,2009). Menonton televisi juga berkontribusi terhadap konsumsi makanan tinggi lemak dan makanan rendah zat gizi (Boynton-Jarrett *et al.*, 2003).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan orang tua dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar kelas 4-6 di SDN Cisalak 1 Depok Jawa Barat tahun 2019, diperoleh responden yang cukup mengonsumsi buah

dan sayur sebanyak 45 responden (57,7%) dan yang kurang mengonsumsi buah sayur sebanyak 33 responden (42,3%). Untuk variabel dukungan orang tua, responden yang masuk dalam kategori “kurang” sebanyak 35 responden (44,9%) dan yang “baik” sebanyak 43 responden (55,1%). Sedangkan untuk variabel keterpaparan media massa, responden yang masuk dalam kategori tidak pernah terpapar media sebanyak 37 responden (47,4%) dan yang pernah terpapar media sebanyak 41 responden (52,6%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur dengan $p\text{-value}=0,031$. Hasil uji statistik juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur dengan $p\text{-value}=0,026$.

Disarankan kepada orang tua untuk dapat memberikan dukungan bagi anak dengan menjadi contoh yang baik dalam hal konsumsi buah dan sayur. Selain itu, dengan menyediakan sayur dan buah bagi anak sesuai dengan porsi yang telah direkomendasikan. Kepada pihak sekolah, disarankan dapat memberikan dan menambah informasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur melalui media poster, mading sekolah, dan media yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aulia, Laras dan Yuliati, L. Noor. 2018. Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, Januari 2018, Vol. 11, No.1, p: 37-48.
- BMKG *et al.* 2017. Fokus Khusus: Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur. *Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia*. Volume 8, November 2017.
- Boynton-Jarret, Renee, et al, 2003. Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption among Adolascents. *Pediatrics*. Vol3.
- Broeksman, WMR et al. 2010. Fruit and Vegetable and Cardiovascular Risk Profile: a Diet Controlled Intervention Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2001, 55, 636-642.
- Brug Johannes *et al.* 2008. Taste preferences, Liking and Others Factors Related to Fruit and Vegetable Intake among Schoolchildren: Result from Obeservational Studies. *British journal of Nutritions* (2008), 99, Suppl, 1, S7-S14.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Jurnal pangan 2015.
- Freisting, Heinz *et al.* 2009. Mass Media Nutrition Information Sources and Associations with Fruit and Vegetable Consumption among Adolescents. *Public health Nutrition*. 269-275.

- Granner, Michelle L., Alexandra E. Evans, 2011. Variables Associated with Fruit and Vegetable Intake in Adolescents. *American Journal Health Behaviour* 2011; 35(5):591-602.
- Lowry, Richard *et al.* 2008. Weight Management and Fruit and Vegetable Intake among US High School Students: Differences by Race, Ethnicity, and Gender. *The Journal of school Health; Dec 2002; 72, 10; ProQuest Pg. 413.*
- Molaison Elaine Fontenot *et al.* 2006. Influences on Fruit and Vegetable Consumption by Low-Income Black American Adolescent. *Journal Nutrition Education Behaviour, 37:246-251.*
- Sandvik, Camilla *et al.*, 2005. Personal, Social and Environmental Factors Regarding Fruit and Vegetable Intake among School Children in Nine European Countries. *Annals Nutrition Metabolic, 49:225-266.*
- Soraya Farisa. 2012. *Hubungan, sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur, keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok.* Skripsi Depok: FKM UI.
- Van Duijnhoven, Franzel JB *et al.* 2009. Fruit, Vegetable, and Colorectal Cancer Risk: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *American Journal Clinical Nutrition, 89:1441-52.*
- WHO, 2003. Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11 year Children in 9 European Countries: The pro Children Cross Sectional Survey. *Ann Nutr Metab. Jul-Aug: 49:236-245.* Epub 2005 Jul 28.
- WHO. 2014. *Patterns and Determinants of fruit and vegetable consumption in sub-Saharan Africa: a Multicountry Comparison.* Kobe: Jepang.
- Zaborskis A, Mocevicene R, Iannotti RJ. The Influence of Chronological Period of Data Collection on Differences in Reported Dietary Intake Among School-Aged Children Intake Surveyed in 39 Countries. *Journal of Nutrition Education and Behaviour* 2014; 46:(45).