

## STATUS SOSIAL EKONOMI DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK USIA 6-10 TAHUN DI TPA BABUL JANNAH NABIRE

Herlina<sup>1</sup>, Nur Susan<sup>2</sup>, Elisabet<sup>3\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih

\*Email korespondensi: [bre.elisachan@gmail.com](mailto:bre.elisachan@gmail.com)

**Submitted: 19-08-2022, Reviewer: 15-10-2022, Accepted: 23-10-2022**

### ABSTRACT

*Lack of consumption of fruit and vegetable can cause the body to lack nutrition and the emergence of various diseases. This study is a quantitative study with the aim of knowing the relationship between socioeconomic factors and fruit and vegetable consumption in children aged 6-10 years at TPA Babul Jannah Nabire. The design of this research was cross sectional with purposive sampling (n=44). Data were collected through interviews with structured questionnaires in May-July 2021. The results of the Chi Square test showed that the nutritional knowledge and parental education were significantly positively related to fruit and vegetable consumption in children aged 0-6 years with p-values of 0,05 each. And 0,004. Parental income is not related to fruit and vegetable consumption of children aged 0-6 years (p-value=0,157). Increasing parental nutrition knowledge can help achieve the fulfillment of fruit and vegetable consumption in children according to recommendations.*

**Keywords:** Consumption, Fruit and Vegetable, Children, Socioeconomic

### ABSTRAK

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan timbulnya berbagai penyakit. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tujuan mengetahui hubungan antara faktor sosial ekonomi dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 6-10 tahun di TPA Babul Jannah Nabire. Desain penelitian adalah *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling* (n=44). Data dikumpulkan melalui wawancara dengan kuesioner terstruktur pada Mei-Juli 2021. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan faktor pengetahuan gizi dan pendidikan orang tua berkorelasi positif signifikan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia 0-6 tahun dengan *p-value* masing-masing 0,05 dan 0,004. Pendapatan orang tua tidak berkorelasi dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 0-6 tahun (*p-value*=0,157). Peningkatan pengetahuan gizi orang tua dapat membantu tercapainya pemenuhan konsumsi buah dan sayur pada anak sesuai dengan anjuran.

**Kata kunci:** Konsumsi, Sayur dan Buah, Anak, Sosial Ekonomi

### PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan pangan yang banyak mengandung zat gizi. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat berakibat pada kekurangan gizi seperti vitamin, mineral, serat, dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga

dapat berdampak pada timbulnya berbagai penyakit. Indonesia merupakan salah satu negara tropis yang memiliki beragam jenis buah dan sayur. Hasil produksi buah dan sayur di Indonesia mengalami kenaikan pada tahun 2018, jika dibandingkan dengan tahun 2017 (Badan Pusat Statistik, 2018).

Anak usia sekolah membutuhkan konsumsi pangan yang bergizi dan seimbang karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Buah dan sayur memiliki kandungan fitokemikal seperti polifenol, fitoestrogen, dan antioksidan yang berperan penting dalam kesehatan (Slavin dan Lloyd, 2012). Peningkatan risiko obesitas pada anak-anak disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi buah dan sayur (Anggraeni, Sukartini, dan Kristiawati, 2017), yaitu sebesar 7 kali dari anak-anak yang mengonsumsi buah dan sayur (Siagian *et al.*, 2017).

Konsumsi buah dan sayur pada negara berkembang dinilai masih kurang (Pem dan Jeewon, 2015). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan masalah gemuk pada anak usia sekolah masih tinggi di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi pada Provinsi Papua. Hal ini didukung dengan data yang menunjukkan kurangnya konsumsi buah dan sayur oleh penduduk Indonesia dengan persentase kurang dari 95%. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah bahkan mencapai 96%. Berdasarkan wilayah tempat tinggal, buah lebih banyak dikonsumsi oleh penduduk daerah perkotaan, sedangkan sayur lebih banyak dikonsumsi oleh penduduk daerah perdesaan. Jumlah porsi buah dan sayur yang dikonsumsi tidak mencapai anjuran 5 porsi per hari. WHO menganjurkan konsumsi buah dan sayur per individu adalah 400 gram per hari, yaitu 250 gram sayur dan 150 gram buah (Kemenkes RI, 2018). Konsumsi buah dan sayur lebih bermanfaat terhadap kesehatan terutama menurunkan risiko kematian akibat berbagai penyebab, seperti kanker dan penyakit kardiovaskular, jika dikonsumsi sebanyak 7 porsi (Oyebode *et al.*, 2014). Konsumsi buah dan sayur juga menurunkan risiko penyakit mental dan mencegah stress oksidatif (Mc Martin *et al.*, 2013; Miyamoto *et al.*, 2014).

Konsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri sendiri, seperti pengetahuan. Faktor eksternal berasal dari luar diri seperti lingkungan. Pengetahuan gizi yang baik dapat meningkatkan konsumsi sayur (Alimunah, Suwarni, dan Widyastutik, 2019). Pendidikan dan pendapatan orang tua berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur pada remaja (Rachman, Mustika, Kusumawati, 2017). Peran orang tua dalam keluarga dapat membantu membiasakan anak-anak untuk mengonsumsi buah dan sayur (Draxten *et al.*, 2014). Oleh karena itu, melibatkan orang tua sebagai edukator dan inisiator dalam keluarga dapat membantu mengajarkan anak-anak untuk membiasakan diri mengonsumsi buah dan sayur.

Uraian di atas menjadi dasar dilakukannya penelitian yang bertujuan menganalisis hubungan antara faktor sosial ekonomi dan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun di Taman Pendidikan Al-quran (TPA) Babul Jannah Nabire.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di TPA Babul Jannah Nabire pada Mei-Juli 2021. Teknik pengambilan sampel secara *purposive* dengan kriteria usia anak 6-10 tahun sejak awal penelitian dijalankan dan bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi *inform consent*. Total sampel berjumlah 44 anak usia sekolah. Pengambilan data menggunakan wawancara dengan kuesioner terstruktur terhadap orang tua dan anak. Data diolah menggunakan SPSS 25.0 dan dianalisis univariat dengan statistik deskriptif dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil menunjukkan distribusi responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dan ibu bekerja sebagai wiraswasta.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden**

Variabel	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	20	45,5
Perempuan	24	54,5
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
PNS	9	20,5
Wiraswasta	21	47,7
Lainnya	14	31,8
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

### Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 6-10 Tahun

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, anak-anaknya akan cenderung memiliki konsumsi buah dan sayur dengan frekuensi yang lebih banyak. Hasil uji menunjukkan  $p\text{-value} = 0,050$ , bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun.

**Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square pengetahuan gizi ibu dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun di TPA Babul Jannah Nabire**

Pengetahuan	Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur						Total	%	<i>p-value</i>
	Sering		Jarang		Kadang-Kadang				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	3	6,8	1	2,2	0	0	4	9	0,050
Sedang	6	13,6	10	22,7	3	6,8	19	43,1	
Tinggi	2	4,54	17	38,6	2	4,54	21	47,7	
Total	11	24,9	28	63,5	5	11,3	44	100	

Pengetahuan gizi adalah pemahaman tentang konsep dan proses yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan, yang telah terbukti menjadi salah satu determinan perilaku gizi (Spronk *et al.*, 2014). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi adalah jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi (Saribay dan Kirbas, 2019). Perempuan cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik daripada laki-laki, dan hal ini kemudian akan berpengaruh terhadap peran yang dominan dalam pembelian dan penyiapan makanan (Grunert, Wills, Celemi'n, 2010).

Pengetahuan gizi menjadi salah satu bentuk motivasi internal yang dapat memacu tercapainya gaya makan yang sehat. Pengetahuan gizi merupakan komponen integral dari literasi kesehatan dan jika literasi kesehatan rendah berhubungan dengan kesehatan yang rendah (Spronk *et al.*, 2014). Ibu memiliki peran yang penting dalam penyelenggaraan makan dalam rumah tangga, mulai dari pemilihan hingga penyiapan makanan bagi seluruh anggota keluarga.

Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik menyediakan makanan untuk anak-anak mereka yang lebih bergizi, seperti buah, sayur, kacang-kacangan, dan minuman rendah gula. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik juga menghindari pemberian makanan yang mengandung banyak bahan tambahan makanan. Hal ini akan mempengaruhi kebiasaan makan anak (Yabancı, Kisac, dan Karaskus, 2014).

Pengetahuan ibu yang memadai tentang gizi dapat meningkatkan peluang ragamnya pilihan makanan yang dapat dikonsumsi, proses pengolahan yang baik, praktik pola asuh makan dalam keluarga. Hal ini dapat berdampak baik terhadap pola konsumsi dan status gizi keluarga, khususnya anak-anak.

## Hubungan Pendidikan Ibu dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 6-10 Tahun

**Tabel 3. Hasil Uji *Chi-Square* pendidikan ibu dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun di TPA Babul Jannah Nabire**

Pendidikan	Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur						Total	%	<i>p-value</i>
	Sering		Jarang		Kadang-Kadang				
	n	%	n	%	n	%			
SD-SMP	2	4,54	3	6,8	2	4,54	7	15,9	
SMA-D3	3	6,8	23	52,2	2	4,54	28	63,6	0,004
S1-S2	6	13,6	2	4,5	1	2,2	9	20,4	
Total	11	24,9	28	63,5	5	11,2	44	100	

Hasil uji *Chi-Square* pada Tabel 3 menunjukkan terdapat hubungan antara pendidikan ibu dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun ( $p\text{-value}=0,004$ ). Semakin tinggi pendidikan ibu, semakin tinggi frekuensi konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi ibu adalah tingkat pendidikan ibu. Pendidikan gizi ibu berhubungan dengan ketersediaan pangan dan pola konsumsi pangan rumah tangga. Anak-anak yang memiliki ibu berpendidikan tinggi, mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur setiap harinya (van Ansem *et al.*, 2014). Pendidikan ibu merupakan prediktor yang paling signifikan dari status gizi anak. Berinvestasi dalam pendidikan perempuan akan berdampak positif, tidak hanya bagi ibu dan anak-anaknya, tetapi juga masyarakat secara keseluruhan (Stamenkovic *et al.*, 2016).

Pengetahuan gizi dan tingkat pendidikan ibu cenderung memiliki kaitan satu sama lain. Pendidikan formal ibu diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan gizi ibu. Namun, tidak semua ibu berkesempatan untuk memiliki pendidikan yang tinggi. Oleh karena itu, pengetahuan yang diperoleh secara informal dapat menjadi solusi bagi permasalahan

rendahnya pengetahuan gizi dan pendidikan pada ibu (Fadare *et al.*, 2019).

Pendidikan gizi merupakan salah satu upaya yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan permasalahan gizi. Pendidikan gizi dapat meningkatkan frekuensi konsumsi buah dan sayur pada orang dewasa *overweight* dan obesitas (Wagner *et al.*, 2016).

## Hubungan Pendapatan Ibu dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 6-10 Tahun

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar ibu berpendapatan  $\geq 3.000.000$  rupiah. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan  $p\text{-value} > 0,05$ , yaitu 0,157. Nilai ini menunjukkan tidak terdapatnya hubungan antara pendapatan ibu dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun.

**Tabel 4. Hasil Uji *Chi-Square* pendapatan ibu dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun di TPA Babul Jannah Nabire**

Pendapatan	Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur						Total	%	<i>p-value</i>
	Sering		Jarang		Kadang-Kadang				
	n	%	n	%	n	%			
$\leq 1.999.999$	1	2,2	5	11,3	1	2,2	7	15,9	
2.000.000-2.999.000	1	2,2	10	22,7	3	6,8	14	31,8	0,157
$\geq 3.000.000$	9	20,4	13	29,5	1	2,2	23	52,2	
Total	11	24,8	28	63,5	5	11,2	44	100	

Aspek sosial ekonomi lainnya yang penting adalah pendapatan. Pendapatan yang tidak mencukupi meningkatkan risiko prevalensi *underweight* dan *overweight* (Hanandita dan Tampubolon, 2015). Pendapatan juga berhubungan dengan penyediaan pangan dalam rumah tangga. Rumah tangga berpendapatan tinggi cenderung memiliki kualitas diet yang lebih baik daripada rumah tangga berpendapatan rendah, seperti tingginya konsumsi sayur dan produk susu (French *et al.*, 2019).

Penelitian ini menunjukkan pendapatan merupakan faktor yang tidak cukup

mempengaruhi frekuensi konsumsi buah dan sayur pada anak usia 6-10 tahun. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang perlu diteliti lebih dalam, misalnya pengeluaran. Pendapatan yang tinggi memiliki kecenderungan pengeluaran pangan akan lebih rendah, namun konsumsi pangan berkualitas.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, faktor pengetahuan dan pendidikan ibu sangat berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun. Hal ini menunjukkan sikap ibu yang sudah dipengaruhi oleh pendidikan dan pengetahuan yang baik. Distribusi pendidikan dan pengetahuan gizi ibu rata-rata sedang hingga tinggi. Pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan memperbaiki pola konsumsi (Said *et al.*, 2020). Pendapatan ibu turut berperan dalam menambah pemasukan keluarga untuk meningkatkan keragaman pilihan makanan untuk dikonsumsi keluarga.

## SIMPULAN

Konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun berhubungan dengan pengetahuan gizi dan pendidikan ibu. Upaya peningkatan pengetahuan gizi ibu melalui pendidikan gizi dapat menjadi salah satu jalan untuk membantu meningkatkan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun. Pendapatan diketahui tidak berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur anak usia 6-10 tahun. Faktor pendapatan perlu diperjelas menjadi aspek pengeluaran pangan maupun non pangan.

## REFERENSI

Alimunah KS, Suwarni L, Widyastutik O. 2019. Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan Makan Sayur, dan IMD dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. 6(3):90-101

- Anggraeni AS, Sukartini T, Kristiawati. 2017. Consumption of Fruit and Vegetable with Risk of Obesity in School-Age Children. *Jurnal Ners*. 12(1): 27-32
- van Ansem WJ, Schrijvers Ct, Rodenburg G., *et al.* 2014. Maternal Educational Level and Children's Healthy Eating Behaviour: Role of The Home Food Environment (Cross-sectional Results from The INPACT Study). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 11( 113): 1-12
- Badan Pusat Statistik Indonesia. 2018. Statistik Tanaman Buah-buahan dan sayuran Tahunan Indonesia 2018. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia
- Fadare O, Amare M, Mayrotas G, Akerele D, Ogunniyi A. 2019. Correction: Mother's Nutrition-related Knowledge and Child Nutrition Outcomes: Empirical Evidence from Nigeria. *PLOS ONE*. 14(4): e0215110
- French SA, Tangney CC, Crane MM, *et al.* 2019. Nutrition Quality of Food Purchases Varies by Household Income: The SHoPPER Study. *BMC Public Health*. 19(231):1-7
- Hanandita W, Tampubolon G. 2015. The double burden of malnutrition in Indonesia: Social determinants and geographical variation. *SSM-Population Health*. 1(2015): 16-25
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Mc Martin SE, Jacka FN, Colman I. 2013. The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: Evidence from five waves of a national survey of Canadians. *Prev Med*, 56: 225–230.
- Miyamoto N, Izumi H, Tawara A, Kohno K. 2014. Quercetin and Glaucoma. In: *Handbook of Nutrition, Diet and the*

- Eye. Eds, Preedy VR. 1st ed, Elsevier Inc; Burlington, pp. 97–103.
- Oyebode O, Gordon-Dseagu V, Walker A, Mindell JS. 2014. Fruit and Vegetable Consumption and All-Cause, Cancer and CVD Mortality: Analysis of Health Survey for England Data. *Journal Of Epidemiology and Community Health*. 68(9): 856–862
- Pem D, Jeewon R. 2015. Fruit and Vegetable Intake: Benefits and Progress of Nutrition Education Interventions-Narrative Review Article. *Iran J Public Health*. 44(10): 1309–1321
- Said I, Hadi AJ, Manggabarani S, Tampubolon IL. 2020. The Effectivity of Nutrition Education Booklet on Knowledge, Fast-food Consumption, Calorie Intake, and Body Mass Index in Adolescents. *Journal of Health Promotion and Behavior*. 5(1): 11-17
- Stamenkovic, Z., Djikanovic, B., Laaser, U., Bjegovic-Mikanovic, V. 2016. The role of mother's education in the nutritional status of children in Serbia. *Public Health Nutrition*. 19(15): 2734-2742
- Siagian DM, Mursyid A, Hartini TNS. 2017. Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan obesitas pada anak SD kelas IV–VI di SD Pantekosta Magelang tahun 2017. Diunduh di <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/238> tanggal 19 Agustus 2022
- Slavin JL, Lloyd B. 2012. Health Benefits of Fruits and Vegetables. *Adv Nutr*. 3(4): 506–516.
- Wagner MG, Rhee Y, Honrath K, Salafia EHB, Terbizan D. 2016. Nutrition Education Effective in Increasing Fruit and Vegetable Consumption among Overweight and Obese Adults. *Appetite*. 100: 94-101