

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN SAYUR DAN BUAH SAAT
KEHAMILAN DENGAN KEBIASAAN MAKAN SAYUR DAN
BUAH PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DESA
WAODE BURI KECAMATAN KULISUSU UTARA
KABUPATEN BUTON UTARA**

Herianto¹, Mirda Aru²
^{1,2} STIKes Karya Kesehatan

Abstrak

Data Riskesdas 2013, proporsi kurang makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi, yakni 93,6%. Data Riskesdas Sulawesi Tenggara tahun 2013, menyatakan bahwa hampir keseluruhan penduduk umur 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan sayur saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Jenis penelitian ini Deskriptif Analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Tempat penelitian desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. Penelitian ini telah di dilaksanakan tanggal 10 – 28 Mei 2017. Populasi penelitian berjumlah 55 orang. Sampel dalam penelitaian ini berjumlah 55 orang. Tehnik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukan ada hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara, nilai $\alpha = 0,05$ dan nilai $p \text{ value} = 0,01$.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa untuk memulai kebiasaan makan sayur dan buah dapat di mulai saat kehamilan. Jika kebiasaan makan sayur dan buah yang baik pada ibu saat masa kehamilan dapat di kembangkan, maka kebiasaan tersebut dapat di ajarkan kepada anak dan jika anak terbiasa akan makan sayur dan buah maka diharapkan jumlah konsumsi sayur dan buah anak semakin meningkat dan memiliki efek kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci : *Kebiasaan Makan Sayur Saat Kehamilan, Kebiasaan Makan Sayur Pada Anak Pra Sekolah*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari – hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang mengandung komponen – komponen yang lebih kurang sama, yaitu cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak – anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari – hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologi), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan.

Konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia pra sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah – buahan sebanyak 300 – 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (2 buah pisang ambon ukuran sedang) atau (1,5 potong pepaya ukuran sedang) dan (3 buah jeruk ukuran sedang). Di Indonesia, menurut FAO (2010), konsumsi buah hanya mencapai 173 gram per hari dan konsumsi sayuran 101 gram per hari. Penelitian yang dilakukan oleh Ratu dalam Kumboyono (2013) mengungkapkan bahwa sekitar 90 % anak tidak mengkonsumsi sayur dan buah <3

porsi per hari. Tidak hanya di Indonesia dari survey data kesehatan nasional Inggris diketahui bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak dan remaja masih sangat sedikit yakni kurang dari 5 porsi per hari.

Kesamaan konsumsi sayur dan buah pada orang tua dan anak telah ditemukan di beberapa studi. Pengaruh kebiasaan konsumsi sayur dan buah bahkan dapat dimulai pada masa kehamilan. Mennella *et al.* (2001) dalam Febriana (2014) menjelaskan bahwa *flavors* (rasa) pada diet ibu saat masa kehamilan dapat diteruskan kepada janin melalui cairan amniotik dan selanjutnya diteruskan kembali setelah bayi lahir yang mulai mengonsumsi Air Susu Ibu (ASI). Beberapa studi juga menyebutkan bayi yang minum ASI dapat menerima beragam makanan pada saat masa penyapihan dibandingkan dengan bayi yang minum susu formula. Studi eksperimental yang dilakukan oleh Mennella *et al.* (2001) dalam Febriana (2014) menunjukkan bahwa kelompok ibu yang rutin diberikan jus wortel pada trimester ketiga, bayinya dapat menerima sereal dengan rasa wortel lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol pada saat mulai diberikan MP ASI.

Menurut Riskesdas 2013, proporsi kurang makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi, yakni 93,6%. Data Riskesdas Sulawesi Tenggara tahun 2013, menyatakan bahwa hampir keseluruhan penduduk umur 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 95,3%. Data frekuensi asupan sayur dan buah menurut Riskesdas (2007), dikumpulkan dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata – rata dalam sehari. Data tersebut menunjukkan

bahwa hampir keseluruhan penduduk umur 10 tahun keatas kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 95,4%. Konsumsi sayur dan buah paling rendah terdapat di Kabupaten Bombana 99,7%, Kabupaten Wakatobi 99,5 %, Kabupaten Buton Utara 99,1 %, dan Kabupaten Kolaka Utara 99,1 % sedangkan yang berada dibawah rata – rata Provinsi adalah Kabupaten Muna 94,3 %, Kabupaten Bau – Bau 88,9 % dan Kota Kendari 85,0%.

Desa Waode Buri merupakan Ibu kota Kecamatan Kulisusu Utara dengan jumlah penduduk terbanyak dan wilayah terpadat dari desa - desa lainnya di Kecamatan Kulisusu Utara. Jumlah penduduk Desa Waode Buri adalah 1.708 jiwa yang terdiri atas laki - laki 781 jiwa dan perempuan 927 jiwa. Jumlah rumah tangga di Desa Waode Buri yaitu 395 rta dengan rata 4 jiwa/rta. Luas wilayah Desa Waode Buri yaitu 1.261 km², dengan kepadatan 135 jiwa/km²(BPS, 2016).Masyarakat Desa Waode Buri sebagian besar (> 80%) adalah petani.

Komoditas pertanian yang paling banyak diusahakan adalah jenis tanaman perkebunan berupa cengkeh, kelapa, jambu mete, pala dan kakao. Sementara itu, masyarakat yang menanam jenis buah dan sayur – sayuran sangat sedikit, bahkan hanya dijadikan sebagai tanaman pekarangan atau tanaman sela pada tanaman perkebunannya.

Sayur dan buah ini didapat dari tanaman pekarangan contohnya kelor, pepaya dan terong sebagian ditanam di halaman rumah masyarakat dan sayur lainnya di dapat dengan cara membeli sedangkan buah ditanam dikebun. Untuk jenis sayuran seperti jantung pisang sebagian ibu hamil tidak mengkonsumsi jenis sayur tersebut

karena dianggap tabu dengan alasan anak yang akan di lahirkan memiliki kulit yang hitam sementara kenyataannya bahwa jantung pisang sangat baik dikonsumsi saat hamil karena dapat merangsang pengeluaran ASI setelah melahirkan.

Peneliti memilih desa Waode Buri sebagai tempat penelitian karena merupakan jumlah penduduk terbanyak dan jumlah sasaran terbanyak untuk anak usia pra sekolah dibandingkan dengan desa – desa lainnya. Alasan mengambil penelitian pada anak usia pra sekolah karena pada masa ini merupakan masa yang paling rentan kurang konsumsi sayur dan buah dan lebih memilih makanan yang mudah dikunya seperti roti, mie, permen, minuman ringan, makanan ringan sehingga menjadi kenyang dan menolak makan saat jam makanan utama dan pada masa ini anak juga cenderung mengklasifikasikan makanan suka dan tidak suka. Berdasarkan uraian diatas, pentingnya konsumsi sayur dan buah yang telah dijabarkan diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada “hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Tujuan Khusus

- a. Diketuainya kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara;
- b. Diketuainya kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara;
- c. Diketuainya hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Manfaat Penelitian

1. Institusi Pendidikan

Bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi Mahasiswa yang berkaitan dengan hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah.

2. Bagi Profesi Gizi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut

3. Bagi Masyarakat Desa

Memberikan informasi kepada masyarakat pentingnya untuk mengkonsumsi sayur dan buah.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian analisis data kuantitatif / statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiono, 2013).

Waktu dan Tempat

Penelitian telah dilaksanakan di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Penelitian telah dilaksanakan tanggal 10 – 28 Mei 2017.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai anak usia pra sekolah di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 55 orang.

Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampel jenuh. Sampel jenuh merupakan tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai anak usia pra sekolah di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 orang

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden yaitu kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah dikumpulkan dengan membacakan kuesioner dan kemudian ibu menjawab pertanyaan tersebut dan selanjutnya diolah sehingga terdapat hasil kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dan kebiasaan makan dan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah.
2. Data sekunder adalah data yang diambil dari instansi terkait yang

berhubungan dengan penelitian ini. Data sekunder meliputi profil Desa seperti letak geografis, ketenagaan dan sarana prasarana yang diperoleh dari Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan Data

- Editing**
Pada tahap ini, data ini dimasukkan kedalam program komputer untuk dilakukan pengolahan terhadap seluruh data penelitian yang telah dikumpulkan sehingga data lebih mudah dipahami.
- Koding**
Coding adalah membuat atau pembuatan kode pada tiap-tiap data yang ada termasuk kategori yang sama.
- Scoring**
Scoring adalah memberi skor pada data yang telah dikumpulkan.
- Tabulasi**
Tabulating adalah membuat tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan
- Cleaning**
Pada tahap ini dilakukan pengecekan ulang terhadap konsistensi data.

Analisis Data

- Univariat**
Analisis univariat dilakukan pada suatu variabel dari hasil penelitian, yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. (Notoatmodjo, 2010)
- Bivariat**
Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel dependent dan independent.

Karena rancangan penelitian ini adalah analitik observasional, hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen digunakan uji statistik *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur Ibu

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur Saat Kehamilan di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara

Umur	n	%
19 – 35 tahun	41	74,5
36 – 45 tahun	14	25,5
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar distribusi umur responden yaitu 19 – 35 tahun berjumlah 41 orang (74,5%), dan terendah pada umur responden yaitu 36 – 45 tahun berjumlah 14 orang (25,5%).

b. Pendidikan Ibu

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara

Pendidikan	n	%
Tidak tamat SD	4	7.3
Tamat SD	7	12.7
Tamat SMP	11	20.0
Tamat SMA	17	30.9
Tamat Akademik	16	29.1
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar distribusi pendidikan responden yaitu

tamat SMA berjumlah 17 orang (30,9%), dan terendah pendidikan responden yaitu tidak tamat SD berjumlah 4 orang (7,3%).

c. Status Pekerjaan Ibu

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara

Status Pekerjaan Ibu	n	%
Bekerja	40	72,7
Tidak Bekerja	15	27,3
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar status pekerjaan responden yaitu bekerja berjumlah 40 orang (72,7%), dan status pekerjaan responden terendah yaitu tidak bekerja berjumlah 15 orang (27,3%).

d. Jenis Kelamin Anak

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	29	52,7
Perempuan	26	47,3
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden yaitu laki – laki berjumlah 29 orang (52,7%), dan perempuan berjumlah 26 orang (47,3%).

Analisis Univariat

Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan di Desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara

Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan	f	%
Terbiasa	23	41,8
Tidak Terbiasa	32	58,2
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori tidak terbiasa berjumlah 32 orang (58,2%), dan pada kategori terbiasa berjumlah 23 orang (41,8%).

a. Kebiasaan Makan Sayur dan Buah pada Anak Usia Pra Sekolah

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia Pra Sekolah

Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia Pra Sekolah	f	%
Terbiasa	20	36,4
Tidak Terbiasa	35	63,6
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori tidak terbiasa berjumlah 35 orang

(63,6%), dan pada kategori terbiasa berjumlah 20 orang (36,4%).

Analisis Bivariat

Hubungan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan Dengan Kebiasaan makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia Pra Sekolah

Tabel 7
Hubungan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan Dengan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia

Pra Sekolah						
Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan	Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia Pra Sekolah				Σ	%
	Terbiasa		Tidak Terbiasa			
	f	%	f	%		
Terbiasa	14	25.5	9	16.4	23	41,8
Tidak Terbiasa	6	10,9	26	47,3	32	58,2
Jumlah	20	36,4	35	63,6	55	100

Sumber: data Primer Terolah, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori tidak terbiasa dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori tidak terbiasa berjumlah 26 orang (47,3%), kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori terbiasa dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori terbiasa berjumlah 14 orang (25,5%), kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori terbiasa dan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori tidak terbiasa berjumlah 9 orang (16,4%) dan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori tidak terbiasa dan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori terbiasa

berjumlah 6 orang (10,9%).

Hasil uji statistik *Chi-square* antara kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,01$ ($\alpha \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara.

PEMBAHASAN

1. Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 55 responden kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan sebagian besar pada kategori tidak terbiasa berjumlah 32 orang (58,2%) dan kategori terbiasa berjumlah 23 orang (41,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori tidak terbiasa, ini menandakan hal yang kurang baik. Alasan ibu tidak makan sayur dan buah karena setelah makan sayur dan buah mengalami mual bahkan muntah, ibu malas masak sayur dan tidak tersedia sayur dan buah setiap hari di rumah.

Ibu saat kehamilan kurang mengkonsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalamnya. Hal ini akan berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Jika ibu tidak terbiasa makan sayur dan buah maka jumlah konsumsi terhadap sayur dan buah pun akan kurang. Salah satu penyebab dari kurangnya konsumsi sayur dan buah yaitu kurangnya pengetahuan.

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang cara yang benar untuk memilih bahan makanan kemudian mengolah dan mendistribusikannya serta mencakup bagaimana menyajikan makanan sehat secara ekonomis. Pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang selanjutnya akan memberikan prospektif pada manusia dalam mempersepsi kenyataan, memberikan dasar dan pengambilan keputusan, dan menentukan sikap serta tindakan terhadap objek tertentu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan data menurut Riskesdas 2013, proporsi kurang makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi, yakni 93,6%. Data Riskesdas Sulawesi Tenggara tahun 2013, menyatakan bahwa hampir keseluruhan penduduk umur 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 95,3%.

2. Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia Pra Sekolah

Hasil penelitian menunjukan dari 55 responden kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah sebagian besar pada kategori tidak terbiasa berjumlah 35 orang (63,6%) dan kategori terbiasa berjumlah 20 orang (36,4%). Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori tidak terbiasa. Alasan anak tidak mengkonsumsi sayur karena rasanya tidak enak dan tidak terbiasa makan buah karena tidak tersedia buah setiap hari dalam rumah.

Jika anak tidak terbiasa makan sayur dan buah maka jumlah konsumsi terhadap sayur dan buah pun akan kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Candrawati, 2014 dalam penelitiannya tentang ketersediaan sayur dan buah dalam keluarga sebagai strategis intervensi peningkatan konsumsi sayur dan buah anak usia pra sekolah bahwa dalam penelitiannya sebagian besar anak usia pra sekolah kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Menurut Wildan (2010) faktor yang membuat anak tidak suka makan sayur diantaranya adalah rasa yang tidak berkenan di lidah mereka, pengenalan terhadap aneka rasa yang tidak dilakukan dengan baik oleh orang tua serta pengalaman yang tidak mengenakan saat memakan sayur, kurangnya pengenalan aneka rasa saat anak masih kecil terutama saat masih bayi sehingga membuat memori di otak anak sangat sedikit. Sehingga apa bila dihadapkan pada sesuatu yang sebelumnya belum pernah dicoba, anak akan merasa aneh dan tidak menyukai rasa tersebut. Berbeda dengan anak yang diperkenalkan pada aneka macam rasa sejak dini, sehingga mereka lebih mudah diberikan sayur karena mereka memiliki memori di otak yang banyak dan mudah beradaptasi dengan rasa baru.

Menurut Indira (2014), kebiasaan makan pada anak usia pra sekolah tak lepas dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi, apa bila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberikan terus menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Kebiasaan makan anak tak lepas dari pemahaman dan perilaku ibu. Dukungan ibu adalah dukungan yang diberikan ibu kepada anak dalam hal mengonsumsi sayur dan buah. Dukungan ibu tergolong positif jika semakin tinggi

ketersediaan sayur dan buah di rumah dan ibu rajin mengajak anaknya agar mau memakan sayur dan buah. Umumnya pada kondisi kesehatan yang prima, jika cukup mengonsumsi pangan antioksidan, maka tubuh akan membentuk antibodi yang dapat melawan dan menangkal infeksi, virus, jamur, maupun bakteri. Vitamin A dan vitamin C merupakan sebagian sumber zat gizi yang memiliki peran sebagai antioksidan dan pembentuk zat antibodi.

Sesuai dengan teori menurut Khomsan (2011) faktor orang tua yang terlalu sibuk sehingga tidak bisa menyajikan dan memantau makanan yang dikonsumsi oleh anak – anaknya. Sehingga membuat anak lebih memilih makanan cepat saji yang umumnya mengandung kalori dan lemak yang tinggi tetapi rendah serat dan vitamin.

3. Hubungan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Saat Kehamilan Dengan Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Pada Anak Usia Pra sekolah

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur pada anak usia pra sekolah sebagian besar pada kategori tidak terbiasa berjumlah 26 orang (47,3%) dan sebagian kecil kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan pada kategori terbiasa dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah pada kategori terbiasa berjumlah 6 orang (10,9%).

Hasil uji statistik *Chi-square* antara kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,01$ ($\alpha \leq 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan

kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. Selain itu hasil penelitian dikatakan berhubungan karena sebagian besar ibu saat hamil tidak terbiasa makan sayur dan buah dan sebagian besar anak pra sekolah juga tidak terbiasa makan sayur dan buah serta banyaknya faktor – faktor yang mempengaruhi kebiasaan tersebut seperti pengetahuan, status pekerjaan, ketersediaan pangan dalam keluarga, perilaku orang tua dalam menyajikan dan menyuruh anak untuk makan sayur dan buah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kategori tidak terbiasa makan sayur dan buah. Hal ini terdapat banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya pendidikan. Dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden berpendidikan menega atas akan tetapi masih terdapat banyak responden yang tidak terbiasa makan sayur dan buah, hal ini terjadi karena banyak ibu yang bekerja sehingga kurang memiliki waktu untuk mempersiapkan makanan yang akan dikonsumsi.

Dengan pendidikan yang lebih tinggi seharusnya ibu memiliki pengetahuan tinggi dan informasi yang dimiliki juga akan lebih banyak sehingga turut berperan dalam memilih mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Hal ini sesuai dengan hasil widyakarya nasional pangan dan gizi (2014), menyebutkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi lebih banyak dan

mengimplementasikan dalam gaya hidup sehari – hari termasuk dalam hal perilaku konsumsi sayur dan buah.

Pengetahuan gizi menjadi landasan penting yang menentukan konsumsi pangan keluarga. Individu yang berpengetahuan gizi baik akan mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizinya di dalam pemilihan maupun pengolahan pangan sehingga konsumsi pangan yang mencukupi kebutuhan bisa lebih terjamin. Dengan dibekali pengetahuan gizi yang cukup diharapkan seseorang mampu menerapkan informasi dalam kehidupan sehari – hari.

Pekerjaan seseorang juga dianggap turut berperan dalam menentukan kebiasaan makan sayur dan buah seseorang. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu bekerja sehingga kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah tidak terbiasa karena lebih banyak waktu di luar rumah dan kurang mengawasi kebiasaan makan sayur dan buah pada anak. Status pekerjaan yang dimaksud jika ibu bekerja berarti melakukan kegiatan diluar rumah sedangkan untuk ibu tidak bekerja hanya melakukan kegiatan didalam rumah. sebagian pekerjaan ibu di tempat penelitian yaitu petani dan kerja kantoran.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rita (2012) dalam Windi (2016) yang menemukan bahwa pekerjaan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu, karena jenis pekerjaan akan berpengaruh langsung terhadap jumlah pendapatan yang akan diterima. Selain itu menurut Faridah (2007) dalam Windi (2016), keluarga yang memiliki pendapatan tinggi biasanya mempunyai akses dan daya jangkauan

cukup dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan sebaliknya jika pendapatan rendah maka daya jangkauan kurang dalam memenuhi kebutuhan keluarga.

Kebiasaan makan dapat mulai terbentuk dari lingkungan yang terkecil yaitu keluarga. Keluarga, terutama orang tua sangat berperan dalam hal penyediaan makanan bagi anaknya. Besar keluarga dan pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan dalam hal penyediaan pangan bagi keluarga. Jika pendapatan seseorang semakin tinggi, maka semakin besar daya beli dan semakin banyak dan beragam jumlah pangan yang dikonsumsi. Semakin besar keluarga juga mempengaruhi pembagian makanan yang ada dalam keluarga.

Kebiasaan makan sayur dan buah pada anak juga dipengaruhi oleh peran orang tua, kalau orang tua memperhatikan kebiasaan makan anak, maka mereka bisa mengontrol dan menasehati makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi dan makanan apa yang sebaiknya dihindari. Namun ketika orang tua sibuk bekerja maka mereka tidak bisa mengontrol makanan yang dikonsumsi oleh anak. Orang tua berpengaruh terhadap perilaku makan anak. Orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun kesukaan makan anak dan membentuk gaya yang berpengaruh terhadap, dimanan, bagaimana, dengan siapa dan berapa banyak ia makan (Almatsier,2011).

Permasalahan rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia pra sekolah sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi di keluarga yang diterapkan kepada anak. Keluarga harus mampu memahami tugas perkembangan

sesuai dengan tahapannya yaitu dengan melakukan pembentukan pola makan yang baik dan sehat. Usaha keluarga dalam mencapai pembentukan pola makan yang baik dan sehat dapat dilihat dari penyediaan makanan orang tua pada anak (pratitasari,2010).

Upaya membiasakan makan sayur dan buah serta pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi berkaitan erat dengan daya beli rumah tangga. Rumah tangga dengan pendapatan terbatas kurang mampu memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh, setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang bisa dijamin karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan. Akibatnya kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bahria, (2009) dalam Windi (2016), menyatakan pada keluarga dengan tingkat ekonomi lebih tinggi, rata – rata konsumsi buahnya lebih tinggi karena pada umumnya mereka lebih mampu membeli sayur dan buah, pada keluarga dengan tingkat ekonomi lebih tinggi biasanya hampir tiap hari tersedia sayur ataupun buah sedangkan pada keluarga tingkat ekonomi rendah hanya kadang – kadang saja.

Sangatlah penting untuk memperkenalkan sayur dan buah sejak dini kepada anak. Jika kebiasaan makan sayur dan buah yang baik pada ibu saat masa kehamilan dapat dikembangkan, maka kebiasaan tersebut dapat diajarkan kepada anaknya selama hidup. Jika anak menyukai sayur dan buah, maka diharapkan jumlah konsumsi sayur dan buah anak semakin meningkat dan memiliki efek kesehatan jangka

panjang (Arisman 2010).

Mennella *et al* (2001) dalam Febriana (2014) menjelaskan bahwa *flavors* (rasa) pada diet ibu saat masa kehamilan dapat diteruskan kepada janin melalui cairan amniotik dan selanjutnya diteruskan kembali setelah bayi lahir yang mulai mengonsumsi Air Susu Ibu (ASI). Beberapa studi juga menyebutkan bayi yang minum ASI dapat menerima beragam makanan pada saat masa penyapihan dibandingkan dengan bayi yang minum susu formula. Studi eksperimental yang dilakukannya menunjukkan bahwa kelompok ibu yang rutin diberikan jus wortel pada trimester ketiga, bayinya dapat menerima sereal dengan rasa wortel lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol pada saat mulai diberikan MP ASI.

Konsumsi sayur dan buah terdapat dalam poin kedua pesan gizi seimbang bahwa, secara umum sayuran dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah – buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayur dan buah – buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah – buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan

kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah – buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular (kronik) dan merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Pesan Gizi seimbang untuk anak usia pra sekolah: perbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah. Sayur dan buah adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Dalam mengkonsumsi sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat (Merlinda, 2016).

Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi orang tua untuk lebih memperhatikan perilaku kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dan pada anak usia pra sekolah selalu menciptakan suasana rumah dan lingkungan yang dapat meningkatkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah anak dengan cara selalu menyediakan buah dan sayur dirumah, menyuruh anak untuk makan sayur dan menyajikan sayur dan buah dalam menu makan anak sehari – hari dan mengajarkan anak tentang manfaat sayur dan buah.

Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan saat erat kaitannya dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah. Selain itu terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dan pada anak usia pra sekolah yaitu status pekerjaan ibu, ketersediaan bahan pangan (sayur dan buah) dalam keluarga setiap harinya, peran orang tua dalam menyiapkan makanan sayur dan buah yang bervariasi sehingga muncul ketertarikan pada anak untuk makan sayur dan buah, menyuruh anak untuk makan sayur dan buah dan

berusaha untuk menyediakan sayur dan buah sebagai menu utama setiap harinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis sayuran yang ada di tempat penelitian yaitu kelor, bayam, terong, kacang panjang, gambas, daun melinjo, bunga pepaya, jantung pisang, pepaya muda, labu dan daun singkong. Jenis sayuran seperti kelor, jantung pisang diperoleh dipekarangan rumah dan yang lainnya diperoleh dari kebun dan sebagian membeli pada penjual – penjual tertentu sedangkan jenis buah yang sering ada yaitu, pisang sementara buah lainnya seperti mangga, jambua air, rambutan, nangka, semangka itu termasuk buah musiman. Berdasarkan uraian menyimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang harus diperhatikan untuk menciptakan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan sebagian besar pada kategori tidak terbiasa berjumlah 32 orang (58,2%) dan terendah pada kategori terbiasa berjumlah 23 orang (41,8%).
2. Kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah sebagian besar pada kategori tidak terbiasa berjumlah 35 orang (63,6%) dan terendah pada kategori terbiasa berjumlah 20 orang (36,4%).
3. Ada hubungan kebiasaan makan sayur dan buah saat kehamilan dengan kebiasaan makan sayur dan buah pada anak usia pra sekolah di desa Waode Buri Kecamatan Kulisusu Utara

Kabupaten Buton Utara dengan nilai $\alpha = 0,05$ dan nilai p value = 0,01.

Saran

1. Bagi Masyarakat

Diusahakan bagi masyarakat untuk membiasakan makan sayur dan buah karena sayur dan buah terdapat banyak vitamin, mineral dan kaya serat. Dengan membiasakan makan sayur dan buah akan memperoleh manfaat jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena kaya akan vitamin dan mineral dan jangka panjang terhindar dari obesitas karena kaya akan serat.

2. Bagi Desa

Desa dan pihak puskesmas bekerjasama memberikan penyuluhan tentang pentingnya makan sayur dan buah dalam keluarga, khususnya bagi ibu hamil dan anak – anak.

Daftar Pustaka

- Bahria. 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi buah dan sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta tahun 2009*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Febriana. 2014. Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitanya dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Vol. 9 (2) : 133 – 183
- Indira. 2010. *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara*. PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Krolner. 2011. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of literature part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8: 1-38
- Kumboyono. 2013. *Hubungan Perilaku Merokok dan Motivasi Belajar Anak Usia Remaja Di SMK Bina Bangsa Malang*. Majalah Kesehatan FKUB .Malang: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. learning by human infants. *Pediatrics*. 107(6):1-12
- Mennella. 2001. Prenatal and postnatal flavor
- Notoatmodjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta, Rineka Cipta
- Pratitasari. 2010. *Makan Sayur Seasyik Bermain*. Yogyakarta: B-Firs.
- Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) Sulawesi Tenggara tahun 2013
- Windi. 2016. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Sekolah Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang