

OVERVIEW OF KNOWLEDGE OF THE IMPORTANCE CONSUMPTION OF FRUIT AND VEGETABLES IN AGE CHILDREN SCHOOL IN RENA LONG VILLAGE

Oshi Famela Chandry¹, Miratul Haya², Ayu Pravita Sari³

^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

E-mail : oshifmlaaa@gmail.com

Abstract

According to 2018 Riskesdas data, 95.5% of Indonesians aged ≥ 5 years are in the category of less fruit and vegetable consumption. Bengkulu Province shows that the proportion of the population aged ≥ 5 years who does not consume fruits and vegetables reaches 94%. Seluma district is included in the category of less fruit and vegetable consumption. This research is descriptive with quantitative methods which aims to describe the knowledge of school-age children in Rena Panjang Village in 2021. The population in this study amounted to 52 people. Sampling in this study was taken by non-random sampling with purposive sampling method (sampling based on certain considerations that have been made by the researcher) with a total sample of 52 samples. Data collection was carried out by filling out a questionnaire. Data processing was done manually and computerized with steps of editing, coding, entry, cleaning and tabulating. The data analysis used is descriptive analysis using percentages. The results showed that most of them had poor knowledge about the importance of fruit consumption as much as 59.61% (31 respondents), adequate knowledge as much as 32.69% (17 respondents) and good knowledge as much as 7.69% (4 respondents). Most of them have poor knowledge about the importance of vegetable consumption as much as 36.53% (19 respondents), sufficient knowledge as much as 30.76% (16 respondents) and good knowledge as much as 32.69% (17 respondents). It is suggested to the community or parents or health workers who are in the working area of the district to increase their active role in providing information or health education to children about the importance of fruit and vegetable consumption, such as holding counseling or distributing brochures and leaflets.

Keywords: *Knowledge, Importance of Fruit and Vegetable Consumption in School-Age Children*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah memiliki 2 periode yakni periode kelas rendah yaitu kelas 1 sampai 3 (6-9 tahun), dan periode kelas tinggi yaitu kelas 4 sampai 6 (10-12 tahun). Dimana ciri-ciri kelas tinggi tersebut adalah sudah mulai mandiri, sudah memiliki rasa tanggung jawab atas diri sendiri, dan sudah menunjukkan sikap yang kritis dan rasional (Harfiyanto, 2019).

Usia anak-anak pada umumnya belum mengerti bagaimana bersikap hati-hati dalam memilih makanan yang sehat. Anak-anak cenderung memilih makanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Pola makanan yang beresiko ini dapat menyebabkan berbagai penyakit di kemudian hari (Safriana, 2012).

Hasil laporan Riskesdas (2018), sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berumur ≥ 5 tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur. Dari data hasil Riskesdas (2018), Provinsi Bengkulu menunjukkan proporsi penduduk umur ≥ 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur mencapai 94%. Berdasarkan hasil laporan Provinsi Bengkulu Riskesdas 2018, pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Kabupaten Seluma yang mengonsumsi buah dan sayur dari proporsi makan 1-2 porsi per hari hanya 73,05%, 3-4 porsi per hari hanya 18,48% dan 5 porsi atau lebih per hari hanya 2,97% (Balitbangkes, 2019).

Rekomendasi konsumsi sayur dan buah menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014 adalah 300-400 gram atau setara dengan 5 porsi per hari untuk kelompok usia anak balita dan usia sekolah. Buah dan sayur merupakan dua jenis makanan yang sangat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari. Keduanya mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Bagi anak-anak sendiri, nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayuran sangatlah penting untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (Kemenkes RI, 2014).

Namun permasalahannya, masih banyak anak-anak yang tidak menyukai buah dan sayur karena bentuk dan rasanya yang tidak menarik dimata mereka. Masih rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur di kalangan masyarakat, diperlukan adanya kampanye “Makan Buah dan Sayur” dalam upaya untuk mencapai

Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) terutama pada anak-anak sebagai insan penerus bangsa (Sudiman, 2009 dan Mudjiyanto, 2011).

Penelitian Zulaekah (2012) sebanyak 52,7 % anak-anak mempunyai pengetahuan gizi masih kurang. Salah satu penyebab masalah gizi pada anak seperti, kekurangan gizi dan kelebihan gizi adalah rendahnya pengetahuan gizi pada anak-anak (Zulaekah, 2012).

Menurut Sriwahyuni, dkk (2013) menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur yang akan berpengaruh pada pola dan perilaku konsumsi (Sriwahyuni, dkk 2013).

Menurut Kristjandottir dalam (Putri, Mahaji Ronasari, 2017) pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak serta pengetahuan orang tua secara tidak langsung memegang peranan yang sangat penting dalam terbentuknya kebiasaan konsumsi buah dan sayur anak (Ariska, 2020 ; Putri, Mahaji Ronasari, 2017).

Desa Rena Panjang merupakan salah satu Desa yang berada di wilayah Kabupaten Seluma. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang anak usia sekolah 10-12 tahun di Desa Rena Panjang didapatkan hasil sebanyak 7 dari 10 anak memiliki skor pengetahuan yang kurang.

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini untuk diketahui gambaran pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah di Desa Rena Panjang.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan anak usia sekolah di Desa Rena Panjang Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 52 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil secara *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti) dengan jumlah sampel sebanyak 52 sampel.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner telah dilaksanakan tanggal 7 Mei – 9 Mei 2021, bertempat di Desa Rena Panjang Kecamatan Lubuk Sandi Kabupaten Seluma. Kuisisioner yang digunakan menggunakan teori kemenkes 2017. Pengolahan data dilakukan secara manual dan komputerisasi dengan langkah *editing, coding, entry, cleaning dan tabulating*. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan persentase.

HASIL

Sampel penelitian ini adalah anak usia sekolah 10-12 tahun di Desa Rena Panjang. Jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 52 anak. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi: Umur, Jenis kelamin dan Tingkat pengetahuan. Adapun karakteristik responden yang telah diteliti dan didistribusikan kedalam tabel distribusi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Responden Di Desa Rena Panjang Tahun 2021

No	Umur Responden (Tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	10	14	26,92
2	11	18	34,61
3	12	20	38,46
Total		52	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak adalah umur 12 tahun yaitu 38,46% (20 orang) dan yang paling sedikit berumur 10 tahun yaitu sebanyak 26,92% (14 orang).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Desa Rena Panjang Tahun 2021

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	24	46,15
2	Perempuan	28	53,84
Total		52	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu 53,84% (28 orang) dan paling sedikit laki-laki sebanyak 46,15% (24 orang).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Konsumsi Buah Di Desa Rena Panjang Tahun 2021

No	Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik	4	7,69
2	Cukup Baik	17	32,69
3	Kurang Baik	31	59,61
Total		52	100

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah di Desa Rena Panjang yang paling banyak yaitu pengetahuan dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 59,61% (31 orang) dan yang cukup baik adalah sebanyak 32,69% (17 orang) serta yang berpengetahuan baik sebanyak 7,69% (4 orang).

Tabel 4. Persentase Jawaban Benar Responden Tentang Pentingnya Konsumsi Buah

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	
		Jumlah (n)	%
1	Berapakah anjuran minimal konsumsi buah dalam sehari?	10	19,23
2	Zat gizi apakah yang terkandung dalam buah?	30	57,69
3	Apa manfaat vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah?	11	21,15
4	Buah jeruk banyak mengandung vitamin C yang baik untuk kesehatan tubuh. Apa manfaat dari vitamin C yang ada didalam buah jeruk?	24	46,15
5	Di bawah ini, makanan yang banyak mengandung vitamin C terdapat pada?	30	57,69
6	Agar tubuh tetap sehat dan bugar, kita harus mengonsumsi?	52	100
7	Dibawah ini, buah yang paling kaya akan serat yaitu?	25	48,07
8	Cara mengonsumsi buah yang paling baik adalah?	38	73,07

Berdasarkan jawaban diatas, dapat dilihat bahwa responden paling sedikit menjawab dengan benar pada pertanyaan mengenai berapa anjuran konsumsi buah dalam sehari yaitu hanya 19,23% (10 orang), selanjutnya pada pertanyaan mengenai manfaat vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah yaitu hanya 21,15% (11 orang) dan pertanyaan mengenai manfaat vitamin C untuk kesehatan tubuh yaitu hanya 46,15% (24 orang) yang menjawab pertanyaan dengan benar.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Konsumsi Sayur Di Desa Rena Panjang Tahun 2021

No.	Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik	17	32,69
2	Cukup Baik	16	30,76
3	Kurang Baik	19	36,53
Total		52	100

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur di Desa Rena Panjang yang paling banyak yaitu pengetahuan dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 36,53% (19 orang), dan yang cukup baik adalah sebanyak 30,76% (16 orang), serta yang berpengetahuan baik sebanyak 32,69% (17 orang).

Tabel 6. Persentase Jawaban Benar Responden Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur

No	Pertanyaan	Jawaban Benar	
		Jumlah (n)	%
1	Apa akibat jika seseorang kurang mengonsumsi sayur?	33	63,46
2	Wortel salah satu sayuran yang banyak mengandung vitamin A. Apa manfaat dari vitamin A yang terkandung didalam wortel?	52	100
3	Dibawah ini, makanan yang banyak mengandung vitamin A terdapat pada?	52	100
4	Sayur baik untuk melancarkan pencernaan karena banyak mengandung?	17	32,69
5	Berapakah anjuran minimal konsumsi sayur dalam sehari?	0	0
6	Usia anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, untuk itu kita harus mengonsumsi zat gizi yang seimbang, berikut contoh pesan gizi seimbang adalah?	52	100
7	Konsumsi sayur yang mengandung serat sangat baik terhadap kesehatan tubuh terutama pada organ?	10	19,23

Berdasarkan jawaban diatas, dapat dilihat bahwa responden tidak ada yang berhasil menjawab dengan benar pertanyaan mengenai berapa anjuran konsumsi sayur dalam sehari, diikuti oleh pertanyaan mengenai serat yang terkandung dalam sayur yang hanya sedikit responden yang berhasil menjawab dengan benar.

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, pencitraan, rasa dan raba (Notoadmodjo, 2007). Karakteristik responden berdasarkan umur dalam penelitian ini menunjukkan mayoritas responden pada umur 12 tahun dan yang paling sedikit berumur 10 tahun, sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 59,61% (31 orang) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang pentingnya konsumsi buah, dan sebanyak 32,69% (17 orang) memiliki pengetahuan yang cukup, serta hanya 7,69% (4 orang) yang memiliki pengetahuan baik tentang pentingnya konsumsi buah. Didukung oleh penelitian Sumarto (2018) menunjukkan bahwa pada kelompok siswa/siswi kelas IV dan V di SDN Cilolohan sebanyak 75,48% (117 orang) memiliki pengetahuan yang masih kurang tentang konsumsi buah-buahan. Hal ini juga terjadi pada tingkat pengetahuan anak mengenai pentingnya konsumsi sayur yaitu sebanyak 36,53% (19 orang) memiliki pengetahuan yang kurang baik dan sebanyak 30,76% (16 orang) memiliki pengetahuan yang cukup serta sebanyak 32,69% (17 orang) memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya konsumsi sayur.

Sejalan dengan penelitian Sumarto (2018) menunjukkan bahwa pada kelompok siswa/siswi kelas IV dan V di SDN Cilolohan memiliki pengetahuan sayur yang kurang, yaitu sebanyak 145 anak (93,54%). Sejalan pula dengan penelitian Putri (2017) yang menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah 5-12 tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang didapatkan hasil sebanyak 93,1% (81 orang) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai akibat dari kurang konsumsi sayur, dan sebanyak 81,6% (71 orang) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai kandungan sayur.

Masih rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dikhawatirkan akan berdampak pada rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak. Menurut peneliti, masih rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah besar kemungkinan disebabkan oleh kurangnya informasi atau pendidikan kesehatan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Hal ini dibuktikan dengan hasil jawaban kuesioner pengetahuan dimana sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Gambaran Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah di Desa Rena Panjang dengan jumlah 52 responden maka dapat disimpulkan bahwa, Sebagian besar memiliki pengetahuan kurang baik tentang pentingnya konsumsi buah dan juga sebagian besar memiliki pengetahuan kurang baik tentang pentingnya konsumsi sayur.

2. Saran

Orang tua disarankan untuk lebih berperan aktif dalam menambah dan meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur dan petugas kesehatan agar lebih aktif dalam memberikan informasi dengan penyampaian yang sederhana mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur khususnya mengenai anjuran minimal konsumsi buah dan sayur serta kandungan yang terdapat pada sayur.

DAFTAR RUJUKAN

Harfiyanto, Yuliargie Debbi. 2019. Pengaruh Media Permainan Lintasan Arus Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Di Sdn 01 Tawangrejo Madiun. *STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*.

- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Putri, Mahaji Ronasari. 2016. Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur. *Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*.
- Putri, Mahaji Ronasari. 2017. Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Journal Of Nursing Science*. 5 (1).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Safriana. 2012. Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Gatot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012. *Universitas Indonesia*.
- Sumarto, dkk. 2018. Peningkatan Pengetahuan dan Konsumsi Sayuran dan Buah-buahan Lokal Pada Anak Sekolah Dasar Dan Sekolah Menengah Pertama. *Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*.