

## HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN IBU DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK PRASEKOLAH

Yecy Anggreny\*<sup>1</sup>, Sekani Niriyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Riau, Indonesia

\*korespondensi penulis, e-mail: yecyhtp@gmail.com

### ABSTRAK

Tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah menyebabkan anak prasekolah rentan untuk terserang penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif analitik, dengan desain korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Payung Sekaki. Sampel penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak usia prasekolah yang berjumlah 192 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil analisis bivariat didapatkan *p value* 0,045 ( $< 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah. Dengan demikian, pihak puskesmas diharapkan selalu berusaha memberikan edukasi dan informasi kesehatan kepada ibu tentang cara menyajikan makanan untuk anak usia prasekolah yang lebih menarik dan bergizi.

**Kata kunci:** anak prasekolah, konsumsi sayur dan buah, tingkat pendidikan ibu

### ABSTRACT

Low levels of vegetable and fruit consumption made preschooler susceptible to disease. This study aimed to find out the relationship of maternal education levels to vegetable and fruit consumption in preschooler. The research method was a type of analytical quantitative research, with a correlation design and a cross-sectional approach. This research was conducted at Payung Sekaki Public Health Center. Sample of this study were 192 mothers who had a preschooler. Sampling techniques used purposive sampling. The data was collected by using questionnaire which was created by researchers and had been tested for validity and reliability before. Data was analyzed by using chi-square test. The results of the bivariate analysis obtained a value of 0,045 ( $< 0,05$ ) which means there was a significant relationship between maternal education levels and vegetable and fruit consumption. Thus, the public health center was expect to provide education and health information to mothers about how to serve food for preschooler which more interesting and nutritious.

**Keywords:** maternal education level, preschooler, vegetable and fruit consumption

## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi anak dalam sebuah keluarga menjadi salah satu tantangan bagi setiap orang tua, khususnya seorang ibu. Permasalahan yang muncul dalam aspek gizi anak salah satunya adalah rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah oleh anak (Nuraeni, Hadi, & Paratmanitya, 2016). Sayur dan buah bagi anak, khususnya anak usia prasekolah menjadi unsur yang penting dalam upaya mencegah infeksi penyakit saat melakukan aktivitas di rumah maupun di luar rumah (Candrawati, Wiarsih, & Sukihananto, 2014; Leba & Putri, 2021). Hal ini menyita perhatian dari pemerintah Indonesia dalam hal peningkatan konsumsi sayur dan buah (Damayanti, Murbawani, & Fitrianti, 2018; Indira, 2015).

Data dari BPS *et al* (2017) dalam Buletin: Tren Konsumsi dan Produksi Sayur dan Buah didapatkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia menurun dan tidak memadai, yaitu hanya 43% yang dikonsumsi dari jumlah yang direkomendasikan. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang ditulis oleh Sakti (2020) dalam rangka “Hari Bekal Nasional” dimana pada tahun 2019 diketahui bahwa proporsi konsumsi sayur berada pada peringkat 3 terbawah dan proporsi konsumsi buah berada pada peringkat 4 terbawah. Hal ini didukung oleh data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 dimana persentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,5% dan tingkat konsumsi tiga tertinggi pada anak usia 3 tahun ke atas adalah minuman manis, makanan manis, dan makanan yang mengandung bumbu penyedap. Sedangkan di Propinsi Riau, konsumsi buah dan sayur hanya 160 gram/kapita/hari belum memenuhi konsumsi yang direkomendasikan yaitu sebanyak 173 gram/ kapita/ hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor

yang mempengaruhi tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah yaitu dibagi menjadi 2 kategori yaitu faktor internal (pengetahuan dan sikap ibu), faktor eksternal (umur, pendidikan, pekerjaan ibu), ketersediaan sayur dan buah di rumah, dan tingkat ekonomi (Febriana & Sulaeman, 2014; Nurmahmudah, Aruben, & Suyatno, 2015; Rostinah & Nelly, 2020; Utami & Mubasyiroh, 2020).

Pendidikan seorang ibu dalam menyusun menu seimbang adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmahmudah dkk (2015) didapatkan bahwa ibu yang memiliki tingkat pendidikan baik akan memiliki pengetahuan tentang konsep gizi anak yang baik pula. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahroni dkk (2021) dimana semakin baik pengetahuan seorang ibu dengan konsep gizi, maka semakin baik pula asupan gizi yang disajikan kepada anak dan anggota keluarga.

Pendidikan seorang ibu dapat menghasilkan sebuah pengetahuan yang baik dan nantinya dapat diterapkan di lingkungan keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Rostinah & Nelly (2020) didapatkan bahwa ibu dengan pendidikan yang lebih baik dapat membentuk kebiasaan atau sikap yang baik pula pada anak dalam konsumsi sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan Mahmudah & Yuliaty (2020) dimana sikap yang baik anak prasekolah didapatkan dari hasil implementasi kebiasaan ibu yang memiliki pengetahuan tentang sayur dan buah yang baik pula.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* pada ibu yang mempunyai anak prasekolah di wilayah kerja

Puskesmas Payung Sekaki, Pekanbaru, Riau, Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei - Desember 2020.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 192 ibu yang memiliki anak prasekolah. Sampel diambil menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak prasekolah, ibu yang datang ke posyandu, ibu yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, bisa membaca dan menulis. Ibu yang tidak bersedia menjadi responden dan memiliki penyakit fisik atau mental akan dikeluarkan dari sampel penelitian.

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner penelitian kepada ibu yang memiliki anak prasekolah yang datang ke Puskesmas Payung Sekaki. Kuesioner yang diberikan terdiri dari dua, yaitu kuesioner tingkat pendidikan ibu dan kuesioner tingkat konsumsi sayur dan buah anak prasekolah. Kuesioner tingkat konsumsi sayur dan buah sebelumnya telah dilakukan uji validitas di Puskesmas Melur yang memiliki karakteristik yang hampir

sama dengan Puskesmas Payung Sekaki. Hasil uji validitas didapatkan nilai  $r = 0,607$  ( $> r$  tabel). Sedangkan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *cronbach alpha's* 0,882. Dengan demikian kuesioner tersebut valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Peneliti terlebih dahulu memastikan ibu yang dijadikan sampel penelitian telah memenuhi kriteria penelitian. Setelah itu peneliti meminta persetujuan (*informed consent*) kepada ibu untuk menjadi responden penelitian dengan menjelaskan konsep dan etik penelitian. Setelah mendapat persetujuan, peneliti menjelaskan petunjuk pengisian kuesioner kepada responden dan meminta responden untuk menjawab semua pertanyaan yang disediakan. Apabila terdapat pertanyaan yang belum dijawab, maka peneliti meminta responden untuk melengkapi jawaban pertanyaan tersebut.

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Responden (n=192)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
21 - 30 tahun	54	28,1
31 - 40 tahun	132	68,7
41 - 50 tahun	6	3,2
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	0	0
SMP	21	10,9
SMA	81	42,2
S1	86	44,8
S2	4	2,1
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	82	42,7
Wiraswasta	96	50,0
PNS	14	7,3

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 31-40 tahun sebanyak 132 orang (68,7%). Berdasarkan

tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan S1 sebanyak 86 orang (44,8%) dan mayoritas bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 96 orang (50%).

**Tabel 2.** Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah (n=192)

Variabel	Konsumsi sayur dan buah				Jumlah		p value
	Kurang		Baik		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Tingkat Pendidikan</b>							
SMP	11	52,4	10	47,6	21	100	0,045
SMA	35	43,2	46	56,8	81	100	
S1	40	46,5	46	53,5	86	100	
S2	1	25	3	75	4	100	

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan data bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan ibu dengan

konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah dengan p value 0,045 (<0,05).

## PEMBAHASAN

Permasalahan anak usia prasekolah dalam mengkonsumsi sayur dan buah di Indonesia masih menjadi salah satu aspek yang memprihatinkan. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmahmudah dkk (2015) dimana tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah masih belum memenuhi target yang direkomendasikan oleh pemerintah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tura, Supriyadi, & Susmini (2019) dimana lebih dari 50% anak prasekolah memiliki tingkat konsumsi sayur yang kurang. Dengan demikian beberapa langkah dan strategi perlu ditingkatkan dalam memenuhi target capaian konsumsi sayur dan buah yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan tingkat pendidikan ibu dengan tingkat konsumsi sayur dan buah (p value 0,045). Tingkat pendidikan seorang individu merupakan aspek penting yang berhubungan dengan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014). Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, maka akan memiliki kecenderungan mendapatkan pengetahuan yang lebih baik dan perilaku yang lebih terbuka (Donsu, 2017). Dengan demikian, tingkat pendidikan seorang ibu juga dapat mempengaruhi pengetahuan akan konsep pentingnya sayur dan buah dalam proses perkembangan anak usia prasekolah (Shaluhiah dkk, 2020).

Semakin baik tingkat pendidikan seorang ibu, maka akan semakin baik pula pengetahuan dan perilaku yang dimiliki.

Nurmahmudah dkk (2015) mengatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang baik akan memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah yang baik pula pada anggota keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahroni dkk (2021) dimana semakin baik pengetahuan seorang ibu dengan konsep gizi, maka semakin baik pula asupan gizi yang disajikan kepada anak dan anggota keluarga.

Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, salah satunya adalah faktor usia responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu berada pada rentang usia dewasa pertengahan (31 - 40 tahun) yaitu sebanyak 132 orang (68,7%). Nursalam (2011) menjelaskan bahwa semakin bertambah umur seorang individu maka akan semakin berkembang pula pola pikir dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Notoatmodjo (2014) juga memiliki pandangan yang sama dimana individu dengan usia yang matang akan mampu mengambil keputusan yang lebih baik dikarenakan pengalaman yang dimiliki juga lebih banyak dibandingkan usia yang lebih muda.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghassani, Aruben & Rahfiludin (2016) didapatkan bahwa usia seorang ibu juga dapat mempengaruhi pengetahuan tentang teknik penyajian makanan dengan menu seimbang yang dilengkapi dengan sayur dan buah. Hal tersebut dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Penelitian ini sejalan dengan Leba & Putri (2021) dimana seorang ibu dengan konsep makanan sehat yang baik akan memiliki anak dengan perilaku konsumsi sayur dan buah yang baik pula. Dengan demikian, kemampuan seorang ibu dalam menyajikan sayur dan buah juga dapat memotivasi anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah setiap harinya.

Untuk dapat mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, pastinya harus memiliki ketersediaan buah dan sayur yang cukup. Hasil penelitian didapatkan sebagian ibu bekerja sebagai wiraswasta (50%). Candrawati dkk (2014) menjelaskan, pekerjaan ibu dapat menjadi faktor yang membatasi ketersediaan sayur dan buah akibat keterbatasan waktu yang dimiliki ibu untuk menyajikan dan mempersiapkan masakan dengan kombinasi sayur dan buah yang baik. Pekerjaan juga berpengaruh pada tingkat kemampuan finansial keluarga dalam

menyediakan sayur dan buah. Penelitian yang dilakukan oleh Febriana & Sulaeman (2014) didapatkan bahwa keluarga dengan keterbatasan ekonomi dapat menjadi hambatan penyajian sayur dan buah di rumah.

Perekonomian memiliki peran besar dalam kemampuan keluarga menyediakan sayur dan buah. Perekonomian identik dengan pekerjaan yang dimiliki oleh anggota keluarga khususnya orang tua yang menghasilkan pendapatan yang cukup untuk menyediakan sayur dan buah (Syahroni dkk, 2021). Semakin baik tingkat perekonomian sebuah keluarga, maka akan semakin memudahkan proses penyediaan sayur dan buah bagi anggota keluarga (Wahyuni & Nugroho, 2021). Dengan demikian, tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah juga dapat dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua sebagai pencari nafkah bagi keluarga.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara

tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah. Dengan demikian, diharapkan pihak Puskesmas untuk selalu meningkatkan edukasi kepada para ibu tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah bagi anak dan anggota keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS, Kementerian Pertanian, BMKG, BNPB, LAPAN, WFP, & FAO. (2017). Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia Fokus Khusus: Tren konsumsi dan produksi buah dan sayur. *German Humanitarian Assistance*, 8(November), 1–24. Retrieved from <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000024091/download/>
- Candrawati, E., Wiarsih, W., & Sukihananto, S. (2014). Ketersediaan Buah dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Care*, 2(3), 31–40. <https://doi.org/10.33366/CR.V2I3.216>
- Damayanti, T., Murbawani, E. A., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Usia Pengenalan Sayur Dan Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i1.20770>
- Donsu, J. D. . (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Febriana, R., & Sulaeman, A. (2014). Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 133–138. <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.2.%p>
- Ghassani, L., Aruben, R., & Rahfiludin, M. (2016). Gambaran Pengetahuan Sikap Dan Praktik Ibu Dalam Menyediakan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 197–207.
- Indira, I. A. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Toraja Utara. *Jurnal Mkmi*, 253–262.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 1–582. Retrieved from <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp->

- content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf
- Leba, E. R. K., & Putri, R. M. (2021). POLA ASUH MAKAN (JENIS DAN FREKUENSI) “PROMPTING OR ENCOURAGEMENT TO EAT” BERKAITAN DENGAN KONSUMSI SAYUR PADA ANAK PRA SEKOLAH BERUSIA 4–6 TAHUN. *JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN ALTRUISTIK*, 4(1), 10-19.
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Warta LPM*, 24(1), 11–19. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.9134>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni, I., Hadi, H., & Paratmanitya, Y. (2016). Perbedaan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yang obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 81. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).81-92](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).81-92)
- Nurmahmudah, D. K., Aruben, R., & Suyatno. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah PAUD TK Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(1), 1–23.
- Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional* (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Rostinah, & Nelly. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah. In *Forum Ilmiah Tahunan IAKMI* (pp. 1–6). Jurnal IAKMI. Retrieved from <https://hendrikaprawi.blogspot.com/2020/06/faktor-yang-mempengaruhi-konsumsi-pakan-ternak.html>
- Sakti, E. S. (2020). *Hari Bawa Bekal Nasional. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Shaluhayah, Z., Kusumawati, A., Indraswari, R., Widjanarko, B., & Husodo, B. T. (2020). Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 92–101. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.92-101>
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.
- Tura, E. W., Supriyadi, S., & Susmini, S. (2019). Hubungan Peran Orang Tua dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Pra Sekolah di TK Al-Istiqomah. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2).
- Utami, N. H., & Mubasyiroh, R. (2020). Keragaman Makanan Dan Hubungannya Dengan Status Gizi Balita: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (Skmi). *Gizi Indonesia*, 43(1), 37–48. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i1.467>
- Wahyuni, E. N., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Gizi Kurang Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 2038-2044.