

Hubungan sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia dini

Yessy Nur Endah Sary, lit Ermawati

Program Studi Sarjanan Kebidanan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

How to Cite:

Sary, Y. N. E., & Ermawati, I.
Hubungan sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia dini. *Journal of Midwifery Care*, 5(1)., 110-116.
<https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1335>

History

Received: 01 Oktober 2024
Accepted: 30 November 2024
Published: 01 Desember 2024

Corresponding Author

Yessy Nur Endah Sary, Program Studi Sarjanan Kebidanan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan;
yessynurendahasari@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Namun, anak-anak masih kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan masih banyak yang tidak mengikuti anjuran. Kurang makan buah dan sayuran saat masih anak-anak dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan saat dewasa. Orang yang kurang makan buah dan sayur lebih mungkin terkena penyakit jangka panjang seperti diabetes dan penyakit jantung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pandangan dengan asupan buah dan sayur sejak dini pada anak.

Metode: Studi cross-sectional digunakan sebagai metode. Penelitian ini mengamati seluruh 67 anak di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang berusia antara 4 dan 6 tahun. Pemilihan acak sederhana adalah metode yang digunakan untuk sampel. Penelitian ini mengamati 46 anak di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang berusia antara 4 dan 6 tahun. Chi kuadrat adalah metode yang digunakan untuk melihat data.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p value = 0,010 dimana $\alpha < 0,050$.

Kesimpulan: Ada hubungan sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada anak dini.

Kata Kunci : Sikap, konsumsi, buah, sayur, anak usia dini

ABSTRACT

Background: Vegetable and fruit consumption in children is still very minimal and many are still not in accordance with recommendations. Lack of vegetable and fruit consumption in children can cause various diseases later in life. Low vegetable and fruit consumption is related to an increased risk of chronic diseases such as heart disease and diabetes. The purpose of this study was to analyze whether there is a relationship between attitudes and fruit and vegetable consumption in early childhood.

Method: The research design used was cross sectional. The population in this study were all early childhood (4-6 years) at Zainul Hasan Genggong Probolinggo Kindergarten, totaling 67 people. The sampling technique used was simple random sampling. The sample in this study were early childhood (4-6 years) at Zainul Hasan Genggong Probolinggo Kindergarten, totaling 46 children. The data analysis technique used was chi square.

Result: The results of the statistical test show that the p value = 0.010 where $\alpha < 0.05$

Conclusion: There is a relationship between attitude factors in social cognitive theory and fruit and vegetable consumption in early childhood (4-6 years) at Zainul Hasan Genggong Probolinggo Kindergarten.

Keyword : Attitudes, fruit and vegetable consumption, early childhood

Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini berdampak besar terhadap standar pekerja di masa depan (Indrayani et al., 2020). Masa kanak-kanak merupakan masa yang berbahaya dan berisiko tinggi terkena penyakit karena perubahan cepat dan menarik yang terjadi di banyak bidang, seperti kebiasaan makan (Russiska & Ahyatin, 2021). Kelompok usia tersebut sedang dalam proses peralihan dari makanan bayi ke makanan dewasa sehingga hal ini terjadi (Destriani et al., 2023).

Saat anak masih kecil, cara makannya, terutama buah dan sayur, dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineralnya. Kurangnya zat yang dibutuhkan tubuh anak-anak menurunkan respons mereka, sehingga membuat mereka lebih mudah sakit dan meningkatkan risiko penyakit. Hal ini menyebabkan berkurangnya keterampilan fisik dan pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lambat (Destriani et al., 2023). Faktor pendukung lain yang menyebabkan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak kecil adalah kebiasaan anak kecil hanya memilih makanan yang disukainya (Heryanto et al., 2023).

Pada usia dini, anak-anak masih belum banyak makan sayur dan buah, serta banyak yang masih belum mengikuti anjuran. Hal terbaik untuk dimakan setiap kali makan adalah buah-buahan dan sayuran. Membiasakan anak mengonsumsi buah dan sayur sejak dini sangatlah penting karena cara makan mereka saat kecil akan mempengaruhi cara makan mereka saat dewasa (Roziana et al., 2023).

Kebanyakan anak tidak menyukai sayur dan buah. Hal ini mungkin terjadi karena orang tua belum mengetahui cara menyajikan makanan dengan baik, terutama buah dan sayur. Untuk menghemat waktu, makanan yang diberikan biasanya sama, rasanya tidak enak atau jenisnya banyak. Anak-anak menyukai makanan cepat saji karena tampilannya yang enak, sedangkan sayuran hanya terasa hijau, sehingga kurang

menarik bagi anak kecil (Mudatsir & Sumarni, 2023).

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, masyarakat di Indonesia berusia 25 tahun ke atas mengonsumsi 5 potong buah dan sayur setiap hari, tujuh hari dalam seminggu. Angka ini hanya 4,5% hingga 4,7% lebih rendah dibandingkan statistik riskesdas tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Menurut Karmila et al (2023), jumlah masyarakat Indonesia yang kurang mengonsumsi buah dan sayur terus meningkat, meningkat dari 85,5% menjadi 95,5% pada tahun 2018.

Penelitian Putri et al (2023). memberikan informasi bahwa anak usia dini tidak menyukai buah dan sayur karena terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji (Putri et al., 2023). Roziana et al (2023) dalam penelitiannya menginformasikan bahwa anak usia dini tidak menyukai buah dan sayur dikarenakan anak usia dini tidak memiliki pengetahuan tentang manfaat dari sayur dan buah untuk kesehatan (Roziana et al., 2023). Illahi (2023) menyatakan bahwa anak usia dini tidak menyukai buah dan sayur karena orang tua tidak menyediakan buah dan sayur ketika makan (Illahi, 2023).

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sama-sama mengangkat tema tentang konsumsi buah dan sayur. Persamaan lain adalah kesamaan responden yang digunakan yaitu anak usia dini. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini, peneliti fokus pada sikap anak usia dini dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di Taman Kanak-Kanak Zainul Hasan Genggong Probolinggo pada bulan Nopember 2023 kepada sepuluh anak usia dini. Peneliti melakukan wawancara terkait dengan konsumsi buah dan sayur. Dari wawancara tersebut didapatkan informasi bahwa kesepuluh anak usia dini tersebut jarang untuk konsumsi buah dan sayur. Mereka tidak mengetahui kandungan dan manfaat dari buah dan sayur untuk tubuh mereka.

Peneliti ingin melakukan penelitian dengan istilah tersebut karena sesuai dengan uraian di atas. "Hubungan Sikap Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Dini.

Metode

Penelitian ini merupakan studi cross-sectional. Penelitian dilakukan di TK Zainul Hasan Probolinggo. Pada bulan Mei hingga Juni 2024, penelitian berlangsung. Penelitian cross-sectional digunakan sebagai metode. Penelitian ini mengamati seluruh 67 anak di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang berusia antara 4 dan 6 tahun. Pemilihan acak sederhana adalah metode yang digunakan untuk sampel. Penelitian ini mengamati 46 anak di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang berusia antara 4 dan 6 tahun. Desain Sebuah studi cross-sectional dilakukan. Penelitian ini mengamati seluruh 67 anak di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang berusia antara 4 dan 6 tahun. Pemilihan acak sederhana adalah

metode yang digunakan untuk sampel. Penelitian ini mengamati 46 anak di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo yang berusia antara 4 dan 6 tahun. Distribusi frekuensi merupakan analisis data satu variabel yang digunakan. Chi kuadrat digunakan untuk melihat dua set data. Surat Kesesuaian Etik Nomor.056/KEPK-UNHASA/VI/2024 dikirimkan untuk penelitian ini oleh Komite Etik Penelitian Universitas Zainul Hasan.

Hasil

Para ahli dalam penelitian ini membagi data menjadi dua kelompok, yaitu data umum dan data khusus. Informasi umum mencakup usia, sekolah, pekerjaan, jenis kelamin, dan usia anak, serta orang tua. Sikap di TK Zainul Hasan membentuk fakta khusus. Genggong Probolinggo, Jenis buah dan sayur apa saja yang dimakan anak (usia 4 hingga 6 tahun) di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo? Sikap apa saja yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada anak?

Data Umum

Tabel 1. Distribusi frekuensi usia orang tua

Usia Orang Tua	Frekuensi	Presentase
20-25 tahun	10	21,73
26-30 tahun	10	21,73
31-35 tahun	16	34,78
>35 tahun	10	21,73
Total	46	100

Tabel 1. menginformasikan bahwa sebagian besar orang tua dari anak usia dini berusia 31-35 tahun yaitu sebanyak 16 orang (34,78%). Orang tua berusia 20-25 tahun

berjumlah 10 orang (21,73%). Orang tua berusia 26-30 tahun berjumlah 10 orang (21,73%). dan orang tua berusia >35 tahun berjumlah 10 orang (21,73%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pendidikan orang tua

Pendidikan Orang Tua	Frekuensi	Presentase
SMP	2	4,34
SMA/SMK/MA	25	54,34
Perguruan Tinggi	19	41,30
Total	46	100

Tabel 2 menginformasikan bahwa sebagian besar orang tua dari anak usia dini berpendidikan SMA/SMK/MA yaitu sebanyak 25 orang (54,34%). Orang tua

dengan pendidikan SMP berjumlah 25 orang (4,34%). Orang tua berpendidikan perguruan tinggi berjumlah 19 orang (41,30%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pekerjaan orang tua

Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi	Presentase
Ibu rumah tangga	30	65,21
Wiraswasta	10	21,73
Swasta	4	8,69
ASN	2	4,34
Total	46	100

Tabel 3 menginformasikan bahwa sebagian besar orang tua dari anak usia dini sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 30 orang (65,21%). Orang tua yang bekerja

sebagai wiraswasta berjumlah 10 orang (21,73%). Orang tua yang bekerja swasta berjumlah 4 orang (8,69%) dan yang bekerja sebagai ASN sebanyak 2 orang (4,34%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi jenis kelamin anak

Usia Orang Tua	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	31	67,39
Perempuan	15	32,60
Total	46	100

Tabel 4 menginformasikan bahwa anak usia dini dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 31 orang (67,39%). Anak usia dini dengan jenis kelamin perempuan

berjumlah 15 orang (32,60%). Persentase tersebut menunjukkan bahwa anak usia dini dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak daripada perempuan.

Tabel 5. Distribusi frekuensi umur anak

Umur Anak	Frekuensi	Presentase
4 tahun	15	32,60
5 tahun	15	32,60
6 tahun	16	34,78
Total	46	100

Tabel 5 menginformasikan bahwa anak usia dini berusia 6 tahun yaitu sebanyak 16 orang (34,78%). Anak usia dini berusia 5 tahun berjumlah 15 orang (32,60%). Anak

usia dini berusia 4 tahun berjumlah 15 orang (32,60%). Presentase tersebut menginformasikan bahwa mayoritas anak usia dini berusia 6 tahun.

Data Khusus

Tabel 6. Distribusi frekuensi sikap

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	39	84,78
Negatif	7	15,21
Total	46	100

Tabel 6 menginformasikan bahwa anak usia dini yang mempunyai sikap positif yaitu sejumlah 39 orang (84,78%). Anak usia dini yang mempunyai sikap memiliki sikap

negatif sebanyak 7 orang (15,21%). Presentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas anak usia dini mempunyai sikap positif.

Tabel 7. Distribusi frekuensi 2 konsumsi buah dan sayur pada anak dini (4-6 Tahun) Di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo

Konsumsi Buah Dan Sayur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	1	2,17
Cukup	25	54,34
Kurang	20	43,47
Total	46	100

Tabel 7 menginformasikan bahwa hanya terdapat 1 anak yang masuk dalam kategori baik untuk konsumsi buah dan sayur (2,17 %). Anak usia dini yang cukup

mengonsumsi buah dan sayur yaitu berjumlah 25 anak (54,34%). Sebanyak 20 orang anak usia dini dengan kategori kurang dalam konsumsi buah dan sayur (43,47%).

Tabel 8. Hubungan attitudes factors dalam social cognitive theory dengan konsumsi buah dan sayur pada anak dini (4-6 Tahun) Di TK Zainul Hasan Genggong Probolinggo.

Attitudes Factors	Konsumsi Buah Dan Sayur			P value
	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)	
Positif	2,17	54,34	43,47	0,010
Negatif	43,47	-	15,21	

Tabel 8 menginformasikan bahwa orang tua yang mempunyai sikap positif, anaknya cenderung mengonsumsi buah dan sayur dengan baik yaitu sebesar 2,7%. Orang tua yang mempunyai sikap negatif maka anaknya kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur, yaitu sebanyak 43,47%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p value = 0,010 dimana $\alpha < 0,050$ yang artinya ada hubungan sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada anak dini.

Pembahasan

Anak usia dini mencakup anak-anak berusia 0 hingga 6 tahun. Anak-anak di tahun-tahun awal kehidupannya seringkali mengalami kesulitan makan (Talango, 2020). Pada usia prasekolah, tumbuh kembang seorang anak sangatlah penting. Pertumbuhan ini penting karena prasekolah adalah waktu yang tepat untuk belajar dan berkembang. Perkembangan Anak Tahun-tahun terbaik bagi seorang anak adalah antara usia 0 dan 6 tahun. Ini adalah masa dimana mereka benar-benar bertumbuh dan berkembang. Beberapa permasalahan yang dapat terjadi pada tumbuh kembang anak adalah gagal tumbuh (Failure to Thrive), gangguan makan, gangguan tidur, gagap, autisme efektif, gangguan perkembangan

spesifik, keterbelakangan mental, autisme, ADHD, serta pelecehan dan penelantaran. Salah satu masalah yang sering dialami oleh anak-anak dengan gangguan makan adalah mereka tidak suka makan buah dan sayur (Anggraeni, 2019).

Berdasarkan penelitian saat ini, 39 anak kecil memiliki suasana hati yang baik, artinya 84,78% di antaranya bahagia. Anak-anak rela makan buah dan sayur karena orang tuanya tahu betapa pentingnya bagi anak kecil untuk mengonsumsi makanan tersebut. Defisit zat gizi mikro dan penyakit tidak menular lebih kecil kemungkinannya terjadi jika Anda banyak makan buah dan sayur (Mahmudah & Yuliati, 2020). Kanker bisa terjadi jika Anda kurang mengonsumsi buah dan sayur. Lima kebiasaan yang memicu kanker adalah memiliki indeks massa tubuh yang tinggi, kurang makan buah dan sayur, kurang aktif, merokok, dan terlalu banyak minum alkohol (Kurniati et al., 2017). Penelitian saat ini juga menemukan bahwa meskipun anak kecil memiliki sikap yang baik, hanya 25 anak (54,34%) yang makan cukup buah dan sayur.

Faktor individu, seperti pengetahuan, sikap, dan kesukaan, serta faktor sosial ekonomi keluarga, seperti tingkat kesejahteraan keluarga,

ketersediaan buah dan sayur, pendidikan ibu, dukungan keluarga, dan seberapa sering keluarga makan bersama. , semuanya mempengaruhi cara anak usia sekolah bertindak. Faktor demografi, seperti ras, usia, dan jenis kelamin, juga berperan. berdasarkan gender (Hidayati et al., 2017). Anak-anak yang berusia antara 31 dan 35 tahun memiliki orang tua yang aktif dan memudahkan anak-anaknya mempelajari manfaat kesehatan dari makan buah dan sayur. Ini membantu anak-anak mengembangkan sikap yang baik ketika mereka masih muda. Jika orang tua mengetahui betapa pentingnya bagi anak-anak untuk makan buah dan sayur, akan mudah bagi mereka untuk memastikan anak-anak mereka memakannya setiap kali mereka makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil Damayanti et al. (2018). yang menemukan bahwa anak usia prasekolah dapat menyukai buah-buahan dan sayur-sayuran jika terus-menerus terpapar oleh orang tua yang masih mampu memiliki anak dan sadar akan perubahan teknologi dan informasi (Damayanti et al., 2018).

Kesimpulan

Orang tua yang mempunyai sikap positif, anaknya cenderung mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik yaitu sebesar 2,7% dan orang tua yang mempunyai sikap negatif maka anaknya kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur, yaitu sebanyak 43,47%. Karena nilai p value 0,010 dan nilai α kurang dari 0,050, berarti ada hubungan antara pandangan dengan makan buah dan sayur pada masa kanak-kanak.

Saran

Keterlibatan orang tua merupakan kunci agar anak menyukai buah dan sayur. Orang tua yang mempunyai anak usia dini perlu untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak. Orang tua perlu untuk menyediakan buah dan sayur setiap hari, selain makanan pokok dan lauk sehingga dapat dikonsumsi oleh anak.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, A. D. (2019). Studi Fenomenologi : Pola Asuh Orang Tua Pada Pembelajaran Motorik Halus Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Usia Pra Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 106–109. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.89>
- Damayanti, T., Murbawani, E. A., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Usia Pengenalan Sayur Dan Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Pra Sekolah Usia 3-5 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i1.20770>
- Destriani, S. H., Andriani, R., & Novryanthi, D. (2023). Hubungan gizi kurang dengan tahap perkembangan motorik kasar pada balita usia (1-5 tahun) di Desa Bojungkerta. *Journal of Public Health Innovation*, 4(01), 93–101. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.805>
- Heryanto, M. L., Amelia, P. B., & Mulyati, L. (2023). Perilaku picky eater dengan status gizi pada anak prasekolah. *Journal of Midwifery Care*, 4(1), 46–55. <https://doi.org/10.34305/jmc.v4i1.969>
- Hidayati, D., Suyatno, S., Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus-Kontrol Pada Siswasdn Sendangmulyo 03 Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 638–647. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v5i4.18732>
- Illahi, F. (2023). Perancangan Pengenalan Manfaat Buah Dan Sayuran Dalam Bentuk Multimedia Interaktif. *Baseline Jurnal Pengkajian, Penciptaan Seni & Humaniora*.
- Indrayani, I., Rusmiadi, L. C., & Kartikasari, A. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Uptd Puskesmas

- Cidahu Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(2), 224–234.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i2.199>
- Karmila, Asrina, A., B, N. H., Rahman, H., & Muhsanah, F. (2023). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Lingkungan Lindajang. *Window of Public Health Journal*, 481–492.
<https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.809>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas Nasional 2018. *Laporan Riskesdas Nasional 2018*, 120.
- Kurniati, T., Wahono, & Sa'ida Naili. (2017). Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Usia Dini Sebagai Usaha Penanggulangan Penyakit Kanker. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 3, 221–226.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30651/pedagogi.v3i3c.862>
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11–19.
<https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.9134>
- Mudatsir, R., & Sumarni. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Kegiatan Gemar Makan dan Buah Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 3758–3762.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.14879>
- Putri, G. E., Dasril, O., Angelia, I., Elsa Fitri, W., Trisnadewi, E., Handayani, S., Novita Sary, A., & Yulia, I. (2023). Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Melalui Sosialisasi Makanan Bergizi Menggunakan Media Alat Peraga Sayur Dan Buah. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 34–40.
<https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.169>
- Roziانا, Fitriaani, & Paramita, I. S. (2023). Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Usia Dini pada Guru. *Diklat: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 7(1), 27–33.
- Russiska, R., & Ahyatin, A. S. (2021). Hubungan Antara Sikap Ibu Primipara Dengan Perkembangan Anak Usia 1-3 Tahun Di Puskesmas Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 132–137.
<https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.267>
- Talango, S. R. (2020). Konsep Perkembangan Anak Usia Dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*, 1(1), 92–105.
<https://doi.org/10.54045/ecie.v1i1.35>