

GAMBARAN PERILAKU IBU DALAM PENYEDIAAN SAYUR KELUARGA DI KELURAHAN PASIR BIDANG KECAMATAN SARUDIK KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2012

Airin Nurul Hasanah¹, Alam Bakti Keloko², Lita Sri Andayani².

¹Alumni Departemen Pendidikan Dan Ilmu Perilaku
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

²Departemen Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

ABSTRACT

Vegetable is a food that has a very big roles for the body as a source of vitamins, minerals and food fiber, even though the body only needs in small quantities but it has an important function as aregulator and a protective agent. The purpose of research is to reveal how the mother's behavior supply vegetables for family consumption in Pasir Bidang vilage of Sarudik at Central Tapanuli district. This type of research is descriptive with cross sectional method. Total population of the study is 872 households and the sample are 63 mothers. These results indicate that the knowledge level of the respondents about the vegetables are in middle category that is about 31 people (49,2%), the attitude of respondents in the middle category as many as 57 people (90,5%), the action of respondents in the middle category too and there are about 60 people (95,2%). For tabulation of attitudes based on knowledge obtained that for knowledgeable respondents were on average also have a stance in were as many as 29 people (93,5%), to tabulate action based on the knowledge gained that on average respondents were knowledgeable own actions in the category were also as many as 30 people (96.8%), while for the action based attitudes showed that on average the respondents whose attitude is at middle category was also has an action in the medium category too and there are as many as 55 people (96,5%).

Keywords: vegetables, maternal behavior

PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia yang berkualitas adalah pangan yang bergizi, yang diperoleh melalui konsumsi pangan yang baik, dan Sayuran adalah salah satu jenis pangan yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kualitas konsumsi yang baik (Khonsam, 2002).

Meski demikian masyarakat Indonesia sangat minim dalam konsumsi sayur, ini bisa dilihat dari penuturan Sekretaris Direktorat Jenderal Hortikultura Kementerian Pertanian yang menyatakan

bahwa tingkat konsumsi sayuran rakyat Indonesia termasuk yang paling rendah di dunia. Rakyat Indonesia hanya mengonsumsi 35 kilogram sayuran per kapita per tahun. Angka itu jauh lebih rendah dengan angka konsumsi sayuran yang dianjurkan organisasi pangan dan pertanian dunia (*Food and Agriculture Organization /FAO*), yaitu 75 kilogram per kapita per tahun (Anonim, 2010).

RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 menunjukkan ada 94,4 % penduduk Sumatera Utara usia 10 tahun keatas yang kurang mengonsumsi sayur (BALITBANG, 2008).

Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun menunjukkan secara keseluruhan hanya 5,5% penduduk umur 10 tahun ke atas yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran WHO di Sumatera Utara. Secara keseluruhan kecukupan konsumsi buah dan sayur di Sumatera Utara masih sangat rendah seperti di kabupaten Nias Selatan (0,1%), Nias (0,4%), Simalungun (0,8%), Tapanuli Tengah (0,9%) dan Kota Sibolga (0,8%) (DINKES SUMUT, 2008).

Beberapa penelitian tentang konsumsi sayuran di Sumatera Utara seperti penelitian yang dilakukan oleh Sihite pada tahun 2009 tentang Analisis Determinan Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kota Medan, didapat hasil Jenis sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh contoh di Kecamatan Medan Kota adalah wortel (25 g/hr), sedangkan di Kecamatan Medan Denai adalah sawi (25,3 g/hr).

Hasil ini tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sagita pada tahun 2010 tentang frekuensi konsumsi sayur ibu-ibu di Kelurahan Pasar Merah Timur, frekuensi konsumsi sayur rata-ratanya adalah 1-3 kali/minggu, ditambah lagi sayuran yang dikonsumsi juga tidak bervariasi.

Padahal Konsumsi sayur yang dianjurkan adalah sebesar 200 gr per orang per hari atau 3 porsi per hari. Untuk Balita dianjurkan sebanyak 150 gr per hari (DEPKES RI, 2001).

Rendahnya konsumsi sayuran ini erat kaitannya dengan pengetahuan ibu tentang gizi yaitu termasuk mengenai pentingnya sayuran bagi keluarga, Suharjo pada tahun 1996 menyatakan bahwa Salah satu penyebab dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi atau kemampuan untuk menetapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari - hari. Kekurangan bahan pangan tidak mempengaruhi penurunan gizi dalam masyarakat jika masyarakat mampu mengatur penggunaan pangan dengan

didasari pengetahuan tentang kesehatan dan gizi yang baik.

Selain itu menurut Anne tahun 1995, Ibu yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang lebih pintar dalam memilih menu yang memenuhi syarat gizi untuk keluarganya. Dengan pola menu yang seimbang dan diberikan secara terus menerus setiap harinya maka secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak.

Ini didukung dengan data yang diperoleh dari hasil penelitian Ulfa dan Latifah pada tahun 2007 mengenai hubungan pola asuh makan, pengetahuan gizi, persepsi, dengan kebiasaan makan sayuran ibu rumah tangga di Bogor, didapat bahwa 46,6% pengetahuan gizi ibu di kota yang pada tingkat baik, sementara ibu di desa 55,2% tingkat pengetahuannya tentang gizi adalah sedang. Hal ini berkaitan dengan kualitas makanan yang dimakan, dalam hal ini dapat dilihat pada kualitas sayuran yang dikonsumsi, dimana di perkotaan 20,7% mengonsumsi sayuran yang berkualitas baik, sementara di pedesaan yang mengonsumsi sayuran kualitas baik hanya 6,9%.

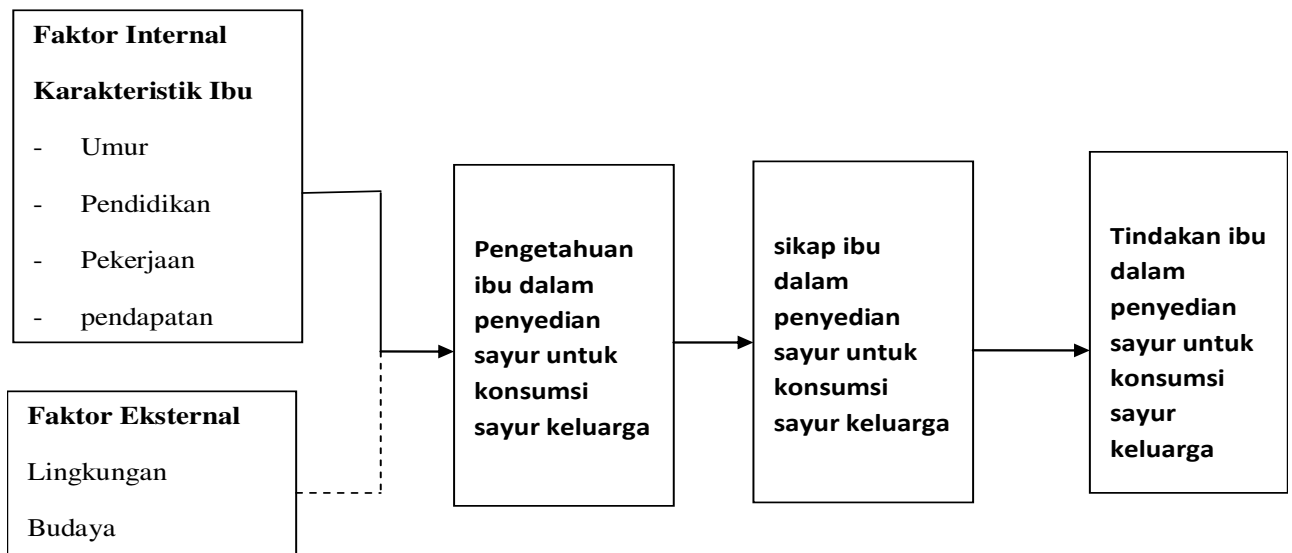
Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah secara demografi berada di dataran paling rendah yaitu 0-10 meter di atas permukaan laut, daerah yang diperluas dengan cara menimbun laut sehingga daerah ini tanaman sulit tumbuh membuat kelurahan ini menjadi satu-satunya kelurahan di kecamatan sarudik yang tidak mempunyai lahan yang bisa ditanami sayur-sayuran, ditambah lagi dengan mata pencaharian mayoritas penduduk berhubungan dengan hasil laut sehingga masyarakat di Kelurahan Pasir Bidang ini lebih familiar dan lebih sering mengonsumsi hasil laut dibanding sayur-sayuran. Mayoritas ibu di kelurahan ini mempunyai latar belakang pendidikan tingkat dasar, dan rata-rata berusaha membantu perekonomian keluarga dengan bekerja, dimana mayoritas para ibu ini

bekerja sebagai buruh di tempat pelelangan, pendistribusian dan pengolahan hasil laut. Waktu kerja yang sampai sore hari ditambah setiap pulang bekerja para ibu ini pasti membawa hasil laut dari tempat bekerjanya, membuat menu yang sering tersaji adalah hasil olahan bahan yang dibawa para ibu dari tempatnya bekerja, mau tidak mau pola makan nasi dan ikan tanpa sayur telah menjadi hal yang sangat biasa di masyarakat dikelurahan ini.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran perilaku ibu dalam

penyediaan sayur untuk konsumsi keluarga di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah.

Pada penelitian ini yang diteliti adalah faktor internal yaitu karakteristik ibu yang mencakup umur, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan, dimana faktor internal inilah yang mempengaruhi pengetahuan, yang selanjutnya juga mempengaruhi sikap dan kemudian terwujud sebagai bentuk tindakan ibu dalam penyediaan sayur untuk konsumsi keluarga yang lebih ringkasnya dapat dilihat pada kerangka konsep berikut :



Gambar 1. Kerangka konsep

Keterangan :

Variabel yang diteliti = \longrightarrow

Variabel yang tidak diteliti = \dashrightarrow

Penelitian ini sendiri bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif, dengan jumlah populasi sebanyak 872 ibu, sejumlah 63 responden didapat melalui perhitungan dengan menggunakan rumus Lemeshow Selanjutnya untuk menentukan sampel digunakan teknik *simple random sampling* dengan menggunakan daftar angka acak.

Pengumpulan data sendiri menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelurahan Pasir Bidang berada di Kecamatan Sarudik termasuk wilayah kerja Puskesmas Sarudik. Secara geografis

Kelurahan Pasir Bidang memiliki luas 5 Ha. Kelurahan Pasir Bidang memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Pondok Batu
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Aek Habil
- c. Sebelah Barat berbatasan dengan Kelurahan Muara Pinang
- d. Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Sarudik

Responden adalah ibu yang mayoritas berusia 18-40 tahun yaitu sebanyak 59 orang (93,7%). Tingkat pendidikan ibu sangat beragam, namun sebagian besar pendidikan terakhir ibu adalah SMP yaitu 27 orang (42,9%), Sedangkan dilihat dari jenis pekerjaan terdapat 41 orang (65,1%) ibu yang bekerja sebagai buruh ditempat pelelangan dan pengolahan hasil laut. Untuk pendapatan keluarga berdasarkan UMP Sumatera Utara yaitu Rp. 1200.000 maka mayoritas keluarga berpendapatan < Rp 1200.000 yaitu sebanyak 54 keluarga (85,7%).

Pengetahuan ibu dalam penyediaan sayur keluarga paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 31 orang (49,2%) dan yang berada pada kategori baik hanya 29 orang (46,0%), akan tetapi masih ada 3 orang (4,8%) ibu yang pengetahuannya kurang. Walaupun tingkat pengetahuan ibu dalam kategori sedang dari hasil yang didapat ternyata masih banyak ibu yang tidak tahu tentang manfaat sayur, hanya sebagian kecil ibu yang menjawab secara tepat manfaat mengkonsumsi sayuran, bahkan ada 17,5% ibu yang menjawab tidak tahu manfaat mengkonsumsi sayuran, dan ada 20,6% ibu yang tidak tahu tentang manfaat sayuran untuk anak. tambah lagi untuk pengetahuan tentang porsi sayuran yang baik hanya 20,6% ibu yang menjawab bahwa konsumsi sayur yang baik adalah > 2 porsi perhari perorang(> dua gelas sayuran rebus tanpa kuah perhari perorang). Pada hal standart yang dianjurkan untuk konsumsi sayur adalah minimal 200gr/hari, dan harus

dikonsumsi minimal 2 porsi setiap harinya dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkok sayuran segar atau setengah mangkok sayuran matang (DEPKES RI, 2008).

Untuk cara penyiapan sayur sebelum dimasak masih banyak ibu yang tidak tahu cara yang benar ini terbukti mayoritas ibu yaitu sebanyak 49,2% tidak mengetahui cara penyiapan dan pengolahan sayur yang tepat sebelum dimasak, Padahal menurut Syahmien (1992) sebelum memasak bahan makanan mengalami berbagai perlakuan, seperti dipotong, dikupas, diiris, dicincang dan direndam. Berbagai perlakuan itu akan mempengaruhi kandungan zat gizi dalam bahan makanan tersebut apabila dilakukan secara benar. sehingga perlu dilakukan tahapan yang benar untuk meminimalisir terbuangnya atau rusaknya zat gizi dan vitamin yang terkandung dalam sayuran. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat sayur dikalangan para ibu adalah karena kurangnya informasi tentang manfaat konsumsi sayur – mayur, hal ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi sehingga dapat membentuk keyakinan bagi seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sutiah tahun 2006, dimana dari hasil penelitian didapat bahwa lebih dari separuh contoh didesa mempunyai pengetahuan gizi dalam kategori sedang sementara sebagian besar pengetahuan gizi contoh dikota dalam kategori baik, dikarenakan lebih banyaknya sumber informasi yang didapatkan contoh dikota dibanding didesa.

Karenanya peneliti merasa perlu dilakukan sosialisasi mengenai manfaat konsumsi sayur kepada para ibu, dengan adanya tambahan informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat sayur.

Sikap ibu sendiri paling banyak berada pada kategori sedang yaitu 57 orang (90,

5%) dan yang berada pada kategori baik hanya 6 orang (9,5%). Walau demikian untuk beberapa hal sikap para ibu masih kurang baik dapat dilihat dari sikap ibu tentang dalam menentukan pilihan jenis dan ragam sayur dan zat gizi yang terdapat dalam sayur masih ada 42,9% ibu yang menyetujui bahwa yang disebut sayur adalah sayuran berdaun hijau saja, dan masih ada sebanyak 38,1% ibu menyetujui kalau mengkonsumsi sayuran hijau adalah lebih baik bila dibanding dengan mengkonsumsi sayuran berwarna lainnya, bahkan ada sebanyak 22,2% sangat menyetujui pernyataan tersebut.

Hal ini salah satunya disebabkan karena di daerah penelitian yang banyak ditemui adalah jenis sayuran berdaun hijau, menurut Middlebrook (1974) dalam Azwar, (2007) tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek cenderung akan membentuk sikap negative terhadap objek tersebut. Pendapat ini didukung pendapat Tan et.al (1970) dalam Rejeki (2000) yang menyatakan bahwa jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi oleh keluarga di Indonesia adalah sayuran hijau. Karena sayuran ini yang paling mudah ditemukan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Sihite (2009) dimana ditemukan bahwa jenis sayuran yang paling banyak dikonsumsi contoh di Kecamatan Medan Denai adalah sawi. Dalam hal ini peneliti menganggap perlu meningkatkan pengetahuan para ibu tentang pentingnya konsumsi sayuran yang beragam.

Begitu juga untuk sikap ibu dalam penyediaan sayur setiap harinya juga kurang baik dapat dilihat mayoritas ibu yaitu sebanyak 38,1% tidak setuju bahwa mengkonsumsi sayuran yang paling baik adalah setiap hari. Padahal menurut Wirakusumah, (1995) Konsumsi sayur setiap kali makan sangat penting, karena sayur mengandung vitamin, mineral dan serat yang merupakan unsur

penting untuk kesehatan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme.

Selain itu sikap yang kurang baik juga ditunjukkan ibu Untuk proses pengolahan sayuran dimana didapat hasil sebanyak 77,8% ibu tidak setuju sayuran dicuci dahulu baru dipotong-potong. Selain itu sebanyak 52,4% ibu menyetujui memasak sayuran harus betul-betul matang. Padahal menurut Agoes dan Lisdiana (1995) Kunci penting untuk memperoleh hidangan sayuran yang bergizi adalah berupa penanganan yang tepat mulai dari pemilihan sampai pengolahan akhir sebelum dihidangkan.

Menurut observasi peneliti sikap ini terkait dengan informasi yang diterima oleh para ibu selama ini tentang pengolahan sayur salah, tambah lagi hampir semua ibu melakukan hal yang sama dalam proses pengolahan sayur tersebut, sehingga informasi yang didapat soal pengolahan sayur tetap sama. Keadaan ini sejalan dengan pendapat Sunaryo (2004) yang menyatakan bahwa faktor penentu sikap juga adalah faktor komunikasi sosial. Informasi yang diterima individu tersebut akan dapat menyebabkan perubahan sikap pada individu tersebut. Positif atau negatifnya informasi dari proses komunikasi tergantung pada seberapa besar lingkungan sosial disekitarnya mampu mengarahkan individu tersebut bersikap dan bertindak sesuai dengan informasi yang diterimanya. Seperti halnya dalam pengolahan dan cara pemasakan sayuran dimana informasi negatiflah yang diterima tentang cara pengolahan sayuran dan proses pemasakannya.

Untuk tindakan ibu dalam penyediaan sayur keluarga didapatkan bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 60 orang (95,2%) dan yang berada pada kategori baik hanya 3 orang (4,2%). Walau demikian masih ada beberapa tindakan para ibu yang berada pada kategori buruk, bisa dilihat pada tindakan ibu dalam penyajian sayur untuk keluarga setiap harinya mayoritas ibu yaitu

sebanyak 57,2 % ibu kadang-kadang menyediakan sayur diwaktu makan pagi, sebanyak 49,2 % menghidangkan sayur 2-5 hari seminggu pada waktu makan siang, dan 79,4 % ibu hanya kadang-kadang menyediakan sayur pada saat makan malam, selain itu mayoritas para ibu yaitu sebanyak 58,7% menyediakan sayur hanya 1 sampai 3 hari dalam seminggu. Padahal menurut BPS (2002) frekuensi makan sayur digolongkan kedalam tiga kategori yaitu baik (15-21 kali/minggu), sedang (10-14 kali/minggu) dan kurang (1-9 kali/minggu). Tindakan ibu yang tidak menyajikan sayuran setiap waktu makan dipengaruhi beberapa faktor sejalan dengan pendapat Suharjo (1989) yang menyatakan bahwa banyak sedikitnya konsumsi sayuran dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain faktor faktor pribadi, pola sosial budaya, dan ketersediaan pangan. Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian Rosnita tahun 2010 yang dilakukan pada keluarga di Kelurahan Paya Pasir Kecamatan Medan Marelan yang hanya 1-3 kali /minggunya. Berdasarkan observasi peneliti selain pengetahuan para ibu yang kurang mengenai perlunya sayur setiap hari, hal ini dipengaruhi juga pola sosial budaya dimana pada daerah ini yang terpenting adalah konsumsi ikan, sementara ada atau tidak sayur tidak jadi masalah.

Tindakan ibu dalam menghidangkan sayuran yang beraneka ragam juga kurang baik dapat dilihat dari hasil penelitian dimana mayoritas ibu yang menjadi responden yaitu sebanyak 79,4% tidak menghidangkan sayur dalam jenis yang beragam, mayoritas ibu yaitu sebanyak 57,1 % ibu hanya menghidangkan <3 jenis sayur dalam seminggu. Padahal menurut Muchtadi (1989) sayuran dapat memberikan rasa nikmat dan sensasi kepuasan makanan karena ragam warna yang menarik serta flavor dan teksturnya.

Untuk tindakan ibu dalam penyiapan dan pengolahannya sayur didapat hasil

mayoritas ibu yaitu yaitu sebanyak 71,4% salah dalam cara penyiapan sayuran dan sebanyak 39,7% ibu keliru dalam proses perebusan sayuran. Menurut Maryati (2000) merebus sayuran harus dengan air sedikit, dimana air dididihkan terlebih dahulu sebelum sayur dimasukkan dan panci yang digunakan harus tertutup rapat, serta jangan terlalu lama memasaknya. Tindakan ibu yang seperti ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu yang kurang mengenai pengolahan/sayur.

Untuk hasil sikap ibu berdasarkan pengetahuan didapatkan bahwa 3 orang ibu yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, ternyata seluruh (100%) atau ke-3 ibu tersebut memiliki sikap dalam kategori sedang, dari 31 orang ibu yang berpengetahuan sedang, 29 orang (93,5%) ibu memiliki sikap yang berada dalam kategori sedang dan 2 orang (6,5%) ibu sikapnya berada dalam kategori baik, sementara dari 29 orang ibu yang berpengetahuan baik 25 orang (86,2%) ibu sikapnya berada dalam kategori sedang hanya 6 orang (9,1%) ibu yang sikapnya dalam kategori baik.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa ibu yang pengetahuannya berada dalam kategori sedang mayoritas memiliki sikap yang berada pada kategori sedang juga. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu dapat membentuk sikap ibu, dalam hal ini mengenai penyediaan sayur keluarga, dimana apabila pengetahuan berada dalam kategori sedang maka pada umumnya sikap juga berada dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan pendapat Sumarwan (2003) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka sikap seseorang terhadap gizi akan semakin positif, dan didukung pula pendapat Azwar (2007) yang menyatakan bahwa sikap terbentuk dari adanya informasi, ini berarti sikap sejalan dengan pengetahuan yaitu jika pengetahuan baik maka sikap juga baik. Hasil ini juga sejalan dengan hasil

penelitian Sutiah (2006) dimana ditemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan sikap contoh.

Untuk tindakan ibu berdasarkan pengetahuan dapat diketahui bahwa dari 3 orang ibu yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, ternyata 2 orang (66,7%) ibu memiliki sikap dalam kategori sedang dan 1 orang (33,3%) ibu memiliki tindakan dalam kategori baik. Sementara dari 31 orang ibu yang berpengetahuan sedang, 30 orang (96,8%) ibu memiliki tindakan yang berada dalam kategori sedang dan 1 orang (3,2%) ibu tindakannya berada dalam kategori baik, sementara dari 29 orang ibu yang berpengetahuan baik 28 orang (96,6%) ibu tindakannya berada dalam kategori sedang hanya 1 orang (3,4%) ibu yang tindakannya dalam kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan pada umumnya ibu yang mempunyai pengetahuan sedang maka tindakannya berada pada tingkatan sedang pula. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan ibu dapat mempengaruhi terbentuknya tindakan ibu, dimana apabila pengetahuan berada dalam kategori sedang maka pada umumnya tindakan yang terbentuk juga berada dalam kategori sedang. walaupun pada hasil tabulasi silang ini ditemukan bahwa pada tingkat pengetahuan yang baik tindakan responden berada pada tindakan yang sedang, ini dikarenakan pengetahuan para responden hanya sampai pada tahap tahu dan paham saja belum sampai pada tahap aplikasi, hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa tahap pertama dari suatu pengetahuan adalah tahu. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Walker dan Hill dalam Barokah (1993) yang menyatakan peningkatan pengetahuan ibu dalam memilih makanan akan meningkatkan kemampuan ibu dalam merencanakan dan mengolah makanan dengan ragam dan kombinasi yang tepat sesuai dengan syarat-syarat gizi, akan tetapi hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Sutiah

(2006) dimana dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa untuk contoh dikota dengan pengetahuan yang baik ternyata tindakan dalam penyediaan sayur pada frekuensi yang baik berada pada kategori sedang.

Untuk tindakan berdasarkan sikap dapat diketahui bahwa pada umumnya sikap ibu berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 57 orang dengan 96,5% yang memiliki tindakan sedang dan hanya 3,5 % yang memiliki tindakan baik. Disini dapat dilihat kalau sikap responden turut mempengaruhi terbentuknya suatu tindakan, dalam hal ini tindakan penyediaan sayur keluarga, dimana dari hasil didapat kalau sikap yang berada dalam kategori sedang dapat membentuk tindakan dalam kategori sedang juga, ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo, (2003). Yang menyatakan walau sikap seseorang belum tentu terwujud dalam tindakan tetapi suatu tindakan dibentuk oleh pengalaman interaksi individu dengan lingkungan khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikapnya terhadap suatu objek.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sumarwan (2003), yang menyatakan bahwa komponen kognitif dari sikap menggambarkan persepsi terhadap suatu objek termasuk sayuran. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Sagita (2010) dimana ditemukan ada hubungan antara sikap ibu dengan frekuensi makan sayur ibu-ibunya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku ibu di Kelurahan Pasir Bidang secara umum berada pada kategori sedang, walau demikian pengetahuan para ibu tentang manfaat sayur, tentang porsi dan frekuensi penyediaan sayur, juga pengetahuan tentang pengolahan sayur, masih kurang baik. Kurangnya pengetahuan para ibu adalah karena kurangnya informasi tentang manfaat,

porsi dan frekuensi serta pengolahan sayur – mayur.

Untuk sikap para ibu juga masih ada yang berada pada kategori kurang baik antara lain untuk sikap ibu dalam proses pengolahan sayuran dan sikap ibu dalam mengkonsumsi beranaka ragam sayur.

Begitupun dengan tindakan para ibu ada beberapa tindakan para ibu yang berada pada kategori buruk, bisa dilihat pada tindakan ibu dalam penyajian sayur untuk keluarga setiap harinya, keaneka ragaman sayuran yang dihidangkan dan cara pengolahan sayuran.

Karenanya peneliti merasa perlu dilakukan sosialisasi mengenai manfaat, cara pengolahan dan penyajian, serta porsi dan frekuensi konsumsi sayur kepada para ibu, dengan adanya tambahan informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, serta memperbaiki sikap dan tindakan para ibu tentang hal tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, DS, Lisdiana. 1995. **Memilih dan Mengolah Sayur**. Penebar Swadaya, Jakarta
- Anonim , 2010. **Tingkatkan Konsumsi Buah dan Sayur**. <http://KoranJakarta.com>. Diakses tanggal 19 Desember 2011.
- Azwar,A dan Prihartono,J, 2003. **Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat**. Bina Rupa Aksara, Jakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan DepKes RI, 2008. **Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara Tahun 2008**, Jakarta.
- Badan Pusat Statistik (BPS), 2002. **Statistik Indonesia**, Jakarta
- Barokah, 1993. **Kebiasaan makan diluar rumah pada ibu bekerja dan tidak bekerja**. IPB Bogor
- DINKES SUMUT, 2008. **Profil Kesehatan SumateraUtara,2008**. Medan
- DEPKES RI, 2008. **Buku Pedoman Gizi Seimbang**. Jakarta
- Khosam, Ali, 2003. **Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan**, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Maryati, sri, 2000, **Tata Laksana Makanan**, PT Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Muchtadi TR. 1989. **Teknologi Proses Pengolahan Pangan**. Departemen pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, IPB, Bogor
- Notoatmodjo, 2003. **Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Prilaku**, Rineka Cipta, Jakarta.
- Rejeki AS. 2000. **Kebiasaan Makan Sayuran pada Remaja Putri di Perkotaan (SMU Suluh dan Al-Azhar)** [skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, IPB.
- Rosnita, Azmi, 2010. **Gambaran Pola Makan dan Pola Penyakit Serta Status gizi Anak Balita Pada Keluarg Pemulung di Tempat Pembuangan Akhir Sampah Terjun Kelurahan Paya Pasir Kecamatan Medan Marelan Tahun 2009**, Skripsi FKM USU, Medan.
- Sagita, Ernidawati, 2010. **Gambaran Pola Makan, Status Gizi Ibu**

- dan Anak Balita Pada Keluarga Pra Sejahtera di Kelurahan Pasar Merah Timur Kecamatan Medan Area Tahun 2009, Skripsi FKM USU, Medan
- Santoso, S dan Anne Lies Ranti, 1995. *Kesehatan dan Gizi*. Penerbit Rineka Cipta., Jakarta.
- Sihite, Nathasa Weisdania, 2009. **Analisis Determinan Ketahanan Pangan Rumah Tangga di Kota Medan.** www.google.com. Diakses Januari 2010
- Suhardjo, 1996. **Berbagai Cara Pendidikan Gizi.** Bumi Aksara, Jakarta
- Sumarwan, U. (2003). **Perilaku Konsumen Teori dan Penerapannya Dalam Pemasaran.** Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sunaryo, 2008. **Psikologi Untuk Keperawatan,** Jakarta , EGC
- Sutiah, Euis, 2006, **Analisa hubungan pengetahuan gizi, motivasi, persepsi, dan sikap dengan kebiasaan makan sayuran ibu rumah tangga perkotaan dan pedesaan bogor,** Skripsi IPB, Bogor
- Syahmien, Moehji, 1992. **Penyelenggaraan Makanan dan Institut Tata Boga,** Rajawali ,Jakarta
- Ulfa dan Latifah, 2007. **Hubungan Pola Asuh Makan, Pengetahuan Gizi, Persepsi, dengan Kebiasaan Makan Sayuran Ibu Rumah Tangga di Perkotaan dan Pedesaan Bogor.**www.google.com. diakses pada Januari 2012
- Wirakusumah, E.S, 2005 **Buah Dan Sayur Untuk Terapi,** Penebar Swadaya, Jakarta.