

## PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK PRASEKOLAH DI DESA EMBATAU KECAMATAN TIKALA KABUPATEN TORAJA UTARA

### *Behavior of Vegetable and Fruit Consumption in Preschool Children at Embatau Village, Tikala Subdistrict, North Toraja Regency*

**Irene Ayu Indira**

Bagian PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin  
(ayuindirairen@gmail.com)

#### ABSTRAK

Toraja Utara merupakan salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan dengan konsumsi sayur dan buah rendah, menurut Riskesdas tahun 2013 hanya 0,3% masyarakat yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai standar rekomendasi Kemenkes. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi, sehingga dapat menghambat masa pertumbuhan anak, khususnya anak usia prasekolah. Studi kualitatif dengan rancangan fenomenologi digunakan untuk menganalisis perilaku konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara terhadap 10 informan, selain itu observasi juga dilakukan untuk menjaga keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sayur dan buah yang dikonsumsi anak tidak sesuai dengan jumlah standar rekomendasi Kemenkes. Untuk usia 3-6 tahun dibutuhkan 4-5 porsi sayur dan buah perhari rutin dalam seminggu. Rata-rata ibu hanya memberi anak 1-3 sendok makan sayur dan tidak rutin, sedangkan buah jarang dikonsumsi. Sayur dan buah diberikan sesuai dengan ketersediaan, dan selera makan anak. Kemampuan ibu untuk menyajikan menu sayur secara menarik dan membujuk anak supaya mau mengonsumsi sayur dan buah masih kurang. Praktik pemberian sayur dan buah oleh ibu tersebut juga dipengaruhi oleh panutan ibu dalam penyediaan sayur dan buah, kurangnya informasi kesehatan yang diperoleh ibu terkait sayur dan buah, dan budaya yang dianut mendukung kurangnya konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku konsumsi sayur dan buah anak prasekolah tergantung dari praktik ibu dalam penyediaan konsumsi sayur dan buah.

**Kata kunci : Perilaku, konsumsi, sayur dan buah, anak prasekolah**

#### ABSTRACT

*North Toraja is one of the districts in South Sulawesi with low vegetable and fruit consumption, according Riskesdas in 2013 only 0,3% of people who eat vegetables and fruits according to the standard recommendation of Kemenkes. Lack of vegetable and fruit consumption can cause nutritional deficiencies, so as to inhibit the growth of children, especially preschool children. Qualitative study with phenomenological design was used to analyze the behavior of fruit and vegetable consumption of preschool children in Embatau village, sub district Tikal, North Toraja. Research data were gathered through interviews with 10 informants, in addition to the observation was also conducted to keep validity of the data. The results showed that vegetables and fruits consumed by children are not in accordance with the standard number of Kemenkes recommendations. For ages 3-6 years it takes 4-5 portion of vegetables and fruit every day of the week. Average mother just give children 1-3 table spoons of vegetable and is not routinely, while the fruit is rarely consumed. Vegetables and fruit are given accordance with the availability, and the child's appetite. Mother's ability to present a vegetable menu is interesting and want to persuade children to eat vegetables and fruits are still lacking. Practice giving vegetables and fruit by them other is also influenced by the mother's role in the supply of vegetables and fruits, the lack of information obtained maternal health related vegetables and fruit, and a culture that embraced supports the lack of vegetable and fruit consumption. This study concludes that vegetable and fruit consumption behavior of preschool children depends on maternal practices in the provision of vegetable and fruit consumption.*

**Keywords: Behavior, consumption of vegetables and fruit, preschool children**

## PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak.<sup>1</sup>

Sehubungan dengan pentingnya konsumsi sayur dan buah oleh karena itu organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization* (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari.<sup>2</sup> Di Indonesia, sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut.

Kondisi ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia yang tergolong sangat rendah. Kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia hampir merata di setiap provinsi termasuk provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 diperoleh informasi bahwa 96% masyarakat Sulawesi Selatan umur >10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah.<sup>3</sup>

Toraja Utara merupakan salah satu kabupaten dengan konsumsi sayur dan buah terendah yakni hanya 0.3% masyarakat Toraja Utara dari total penduduk 329.325 jiwa yang sayur dan buah  $\geq 5$  porsi per hari. Adapun standar konsumsi minimal yang ditetapkan adalah 5 porsi perhari selama 7 hari dan di kategorikan kurang apabila dibawah standar tersebut.<sup>4</sup>

Hal ini cukup mencengangkan karena daerah Toraja Utara merupakan salah satu daerah pertanian dan perkebunan, terdapat beberapa daerah startegis dan cocok dijadikan lahan perkebunan yakni Kessu', Sopa, Tikala, Sanggalangi'

Tondon, Balusu, dan Sa'dan.<sup>5</sup> Hal tersebut sebenarnya dapat menunjang penyediaan sayur dan buah masyarakat. Sehingga angka konsumsi sayur dan buah pada masyarakat khususnya anak-anak di sana dapat terpenuhi. Oleh sebab itu ketersediaan sayur dan buah juga merupakan faktor penting dalam pemenuhan konsumsi anak.<sup>6</sup> Namun, itu tidak sesuai harapan karena konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di Kabupaten Toraja Utara masih berada dibawah standar rekomendasi pedoman gizi seimbang 2013, yakni anak hanya mengonsumsi 59,28 gram per hari.<sup>7</sup>

Kebiasaan makan pada anak tak lepas dari dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi, apabila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberika terus menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak.<sup>8</sup> Kebiasaan makan anak tak lepas dari pemahaman dan perilaku ibu, adapun-perilaku dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sesuai dengan teori WHO suatu perilaku dapat dipengaruhi oleh 4 faktor salah satunya Budaya.<sup>9</sup> Toraja merupakan salah satu daerah di Sulawesi Selatan yang kaya akan budaya, budaya masyarakat Toraja sangat Unik dan beragam.

Dibalik keunikan budaya masyarakat Toraja terdapat perilaku kurang sehat terkait konsumsi sayur dan buah salah satunya di desa Embatau yang masih kental dengan adat istiadat. Pada acara-acara adat sayur dan buah jarang disediakan, begitupun dengan kehidupan sehari-hari, masyarakat suku toraja memiliki kebudayaan memelihara hewan ternak (babi), adapun masyarakat lebih mengutamakan penyediaan konsumsi untuk hewan ternak tersebut dengan menanamkan sayur untuk pakan ternak dibandingkan dengan konsumsi mereka. Hal-hal tersebutlah yang menjadi salah satu faktor kurangnya konsumsi sayur dan buah pada masyarakat, dan apabila angka konsumsi sayur dan buah khususnya anak prasekolah berada dibawah standar itu akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.<sup>10</sup> Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang perilaku konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara.

## BAHAN DAN METODE

Pengumpulan data dilaksanakan selama bulan November-Desember 2015, di Lembang Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. Penelitian kualitatif dengan rancangan fenomenologi, dilakukan untuk menganalisis perilaku konsumsi sayur dan buah anak prasekolah. Data primer dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara mendalam dan observasi sedangkan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Tikala berkaitan dengan angka status gizi anak di Desa Embatau tahun 2014. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu pemahaman, pantauan, sumber daya, budaya, dan praktik ibu. Data dikumpul melalui wawancara terhadap 10 informan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dipilih sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan terdiri dari 8 ibu yang memiliki anak usia prasekolah 3-6 tahun dan 2 petugas kesehatan. Observasi juga dilakukan untuk menjaga keabsahan data. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan *content analysis* yang disajikan dalam bentuk narasi.

## HASIL

Informan pada penelitian ini berjumlah 10 orang yang terdiri atas 4 orang ibu rumah tangga, 2 orang ibu rumah tangga yang berprofesi sebagai petani dan 2 orang ibu rumah tangga yang berprofesi sebagai guru serta 2 orang petugas kesehatan. Informan yang tertua berumur 45 tahun dan termuda 27 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan terdapat 2 orang SD, 1 orang SMP, 1 orang SMA dan 5 orang S1.

Pemahaman yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemahaman informan mengenai kandungan gizi dalam sayur dan buah, manfaat mengonsumsi sayur dan buah, dampak mengonsumsi sayur dan buah serta jumlah porsi sayur dan buah yang diberikan ke anak. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar informan memahami kandungan sayur dan buah yaitu vitamin dan mineral.

*“Zat gizi terkandung dalam sayur dan buah] Menurut saya itu yah vitamin, mineral, apakah itu yang untuk kasi kuat badan”*  
(RLD, 45 Tahun, IRT).

Berbagai macam manfaat mengonsumsi sayur dan buah yang diungkapkan oleh informan. Sebagian besar informan mengatakan manfaat mengonsumsi sayur dan buah yaitu untuk kesehatan sang anak dan pertumbuhan serta perkembangan sang anak.

*“Dapat menyehatkan otak dengan tulang, kalau wortel bermanfaat untuk mata. Dengan untuk anak itu bisa pintar lah kalau sekolah..”*

(IK, 27 Tahun, IRT)

Adapula dampak yang dikemukakan oleh informan terkait kurang mengonsumsi sayur dan buah baik pada anak maupun orang dewasa. Apabila kurang mengonsumsi sayur dan buah badan anak biasanya akan menjadi loyo tidak bersemangat dan pencernaan akan terhambat begitupun dengan orang dewasa akan susah buang air besar.

*“Kalau tidak makan sayur dengan buah yang paling utama itu susah buang air besar. Kalau anak-anak badanya loyo tidak punya semangat.”*

(RLD, 45 Tahun, IRT).

Dari hasil wawancara mendalam ditemukan bahwa semua informan pernah memberikan sayur dan buah kepada anak mereka, tetapi dengan porsi dan waktu makan yang berbeda-beda. Ada berbagai alasan yang dikemukakan oleh informan terkait dengan jumlah sayur dan buah yang diberikan ke anak dan waktu pemberian, seperti halnya LM yang memberikan sayur dan buah kepada anak tergantung dari ketersediaan dan selera makan anak.

*“Tidak menentu, kalau ada sayur dengan buah yah diberikan, itu juga kalau dia suka makan, kalau yang terakhir malas makan, biasa kalau dia makan saya kasi 1 sendok biasa juga hanya air-air sayur untuk dipakai siram nasi, biar enak dia makan. kalau ada pisang banyak disuka itu”*

(LM, 38 Tahun, IRT/Petani).

Dalam wawancara mendalam, informan menceritakan siapa yang biasanya menentukan penyediaan konsumsi di rumah, termasuk konsumsi sayur dan buah, yang menentukan konsumsi sayur dan buah di rumah itu adalah ibu

mertua dengan alasan informan masi menumpang tinggal di rumah mertua.

*“Yang mentukan itu ibu, [ibu mertua].... ia kan karena kita tinggal masih numpang sama orang tua.”*  
(IK, 27 Tahun, IRT).

Adapula informan yang mengatakan selain ibu yang biasa menentukan konsumsi sayur dan buah di rumah adalah bapak (suami) dengan alasan bapak suka memilih-milih makanan yang akan dia makan.

*“Dua-duanya saya dengan suami yang tentukan, karena suami saya biasa juga pilih-pilih apa yang mau dia makan”*  
(YP, 29 Tahun, Guru TK).

Informan menyebutkan berbagai sayur dan buah yang biasa dikonsumsi di rumah namun sebagian besar informan mengatakan bahwa sayur lebih sering dikonsumsi dibanding dengan buah. Adapun sayur yang sering dikonsumsi yaitu sayur daun ubi kayu, sayur miyana, sayur bayam, sawi, dan kangkung, sedangkan buah yaitu pisang dan pepaya. Berbagai alasan juga dikemukakan oleh informan mengapa menyediakan sayur dan buah tersebut di rumah. Dari hasil wawancara sebagian besar informan menyediakan sayur dan buah dengan alasan mudah dijangkau ada disekitar lingkungan ditanam sendiri ataupun dibeli di penjual keliling dengan harga yang terjangkau.

*“Yang biasa di rumah yaitu sayur bayam, daun ubi kayu, kalau ada juga biasa buah pisang dengan pepaya saja, biasa juga tidak ada. Karena dia [anak] suka makan itu kan, karena itu yang ada kita tanam, kalau mau beli yang lain juga biasa tidak ada uang.”*  
(RK, 30 Tahun, IRT/Petani).

Sebagian besar informan mengatakan memperoleh sayur dan buah dari kebun, yang jaraknya tidak terlalu jauh dan tidak harus mengeluarkan biaya untuk mengambilnya.

*“Diambil dikebun , karena banyak sayur yang bapaknya suka ditanam di kebun”*  
(SP, 38 Tahun, IRT)

Selain di kebun, informan juga biasa mem-

peroleh sayur dan buah dengan cara membelinya di pasardengan menempu jarak yang cukup jauh dan hanya ada dalam seminggu. Kadang juga membeli pada penjual keliling, tetapi penjual keliling hanya datang dua kali dalam seminggu.

*“Kalau sempat ke pasar beli, dengan kalau ada mas-mas penjual datang, dengan yang ditanam itu di depan sama samping rumah. .... kalau mas penjual itu biasanya 2 kali dalam seminggu datang, kadang juga tidak datang.”*  
(HAR, 43 Tahun, IRT/Guru TK).

Untuk melihat ketersediaan sayur dan buah, Peneliti melakukan observasi di pasar tradisional yang biasanya dikunjungi oleh informan, seperti yang dikatakan informan adapun pasar tersebut jaraknya cukup jauh dari lokasi penelitian. Adapun pasar tradisional tersebut hanya dibuka sekali dalam seminggu dan hasil yang diperoleh peneliti saat mengunjungi pasar yaitu, sayuran berbagai jenis banyak dijual disana termasuk juga sayur untuk pakan babi. Namun, penjual buah jarang ditemukan dan buah yang dijual tidak bervariasi dan sedikit. Dari hasil wawancara informan memberikan informasi keberagaman sayur dan buah yang mereka tanam, seperti sayur daun ubi kayu, sayur miyana, sayur kangkung, sayur sawi, sayur gelang, terong, sayur panggaga, dan sayur untuk pakan babi sedangkan buah yang ditanam oleh informan, yaitu buah pisang, pepaya, jeruk, tomat, dan jambu. Namun, dari hasil wawancara sayur yang paling banyak yang ditanam oleh informan adalah sayur babi, sayur yang diberikan untuk pakan ternak (babi).

*“Sayur daun ubi kayu, sayur kangkung, sawi, selada, sayur babi, banyak juga itu sayur babiku karna ada banyak-banyak juga babiku. Sayur gelang, dengan panggaga juga. Kalau panggaga itu banyak juga dicari orang karna banyak hasiatnya ada juga terong daun bawang, tomat macam-macam saya tanam, apalagi sekarang sudah ada Dinas Pertanian yang bagikan kita bibit sayur dengan pupuk gratis jadi tambah banyak yang saya tanam. Kalau buah yang saya tanam itu pisang, jambu air, sama jeruk manis.”*  
(RLD, 45 Tahun, IRT).

Pernyataan informan mengenai sayur yang paling banyak mereka tanam di kebun adalah sayur untuk pakan babi, selaras dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti. Semua informan memelihara babi dan menanamkan sayur untuk dijadikan pakan babi. Dari hasil observasi peneliti melihat banyaknya sayur untuk pakan babi yang informan tanam, selain di kebun informan juga menanam sayur untuk pakan babi di halaman rumah dan di pinggir jalan.

Dari hasil wawancara bentuk informasi kesehatan yang diperoleh informan terkait konsumsi sayur dan buah, yaitu penyuluhan yang diberikan petugas kesehatan. Itupun hanya diberikan pada saat Posyandu, yang diadakan setiap bulan. Namun, informan juga menambahkan bahwa penyuluhan tidak rutin diberikan pada saat posyandu.

*“Kalau kita ikut Posyandu, dia [petugas kesehatan] bilang sering-sering makan sayur sama buah untuk kesehatan. Kalau mau berkunjung ke rumah tidak pernah biasanya di Posyandu saja 1 bulan sekali tapi biasa juga tidak di sampaikan begitu.”* (AP, 32 Tahun, IRT).

Namun, pernyataan yang diberikan petugas kesehatan kontradiktif dengan pengalaman informan karena petugas kesehatan mengatakan telah melakukan berbagai program kesehatan untuk masyarakat, terkait konsumsi sayur dan buah, seperti demo masak, penyuluhan ke rumah saat ada kumpulan rumah tangga, dan penyuluhan ke sekolah.

*“Ia setiap Posyandu, kalau penyuluhan ia penyuluhan biasanya juga face to face, biasanya sebelum diadakan tindakan imunisasi kita juga biasanya adakan penyuluhan dulu. Selalu begitu entah bagian gizi, BKKBN, atau dari imunisasi, biasa kita ganti-gantian untuk penyuluhan. kalau di Posyandu saja kita tanyakan rutin makan sayur tidak anaknya? Rata-rata memang anak balita disana jarang makan sayur, alasannya mereka tidak mau makan. Mereka juga tidak memaksa. Makanya kami selalu adakan demo masak di Posyandu supaya mereka lihat toh ternyata sayuran tidak cuman bisa dibuat kaya begitu tok.”* (NR, 42 Tahun, Petugas kesehatan)

*“Kalau sekarang kita susah kumpulan masyarakat, jadi penyuluhan kita adakan biasa di kumpulan rumah tangga, kan mayoritas disini kristen, kita juga ke sekolah-sekolah khususnya, juga kalau Posyandu tetap ada penyuluhan, jadi kita cari saja celanya dimana kita bisa masuk berikan informasi.”*

(RL, 30 Tahun, Petugas kesehatan).

Dalam wawan cara ada beberapa kendala yang dihadapi informan dalam mengakses informasi kesehatan terkait konsumsi sayur dan buah, seperti yang diungkapkan oleh ibu HAR yang menjadi masalah yaitu informasi hanya ia peroleh di Posyandu, dan tidak rutin setiap Posyandu diberikan informasi.

*“Ini yang jadi masalah karena informasi dikasi tahu ke kita kalau Posyandu saja itupun tidak tiap Posyandu.”*

(HAR, 43 Tahun, IRT/Guru TK).

Informasi hanya berada di posyandu jadi kendala selanjutnya bagi informan untuk mendapatkan informasi, dan pelayanan kesehatan tersebut yaitu adanya sifat malas. Informan biasanya malas untuk membawa anak ke Posyandu, dengan berbagai alasan, mulai dari pekerjaan, banyaknya jumlah anak hingga budaya, seperti ibu RK seorang petani yang sudah tidak membawa anak ke Posyandu dengan alasan tidak ada waktu karena banyak pekerjaan ke sawah dan ke kebun.

*“Saya biasa bawa anak-anak, Posyandu tapi kalau sudah besar-besar sudah tidak, karna biasa tdk ada waktu mana lagi kita mau pergi kesawah atau kekebun, masak dirumah sama ambil sayur babi, jadi biasa tidak ada waktu”*

(RK, 30 Tahun, Petani).

Dalam wawancara beberapa informan mengatakan bahwa tidak semua perayaan pesta adat ada disediakan sayur dan buah. Sayur dan buah jarang disediakan dengan alasan bukan suatu kewajiban menyediakan sayur dan buah pada perayaan pesta adat. Maka sudah menjadi kebiasaan yang turun temurun tidak menyediakan sayur dan buah pada acara rambu solo', sedangkan pada acara rambu tuka' kadang juga tidak

tersedia, tergantung pada yang membuat acara mampu menyediakan atau tidak.

*“Tidak semua ada sayur dengan buah, kalau diacara orang mati tidak disediakan itu buah, kalau sayur palingan bulunangk dimasak dengan daging babi dibikin pa'piong. Karena itu sebenarnya tidak wajib, tidak tahu juga kenapa, karena dari dulu sudah begitu mungkin, sudah turun temurun, cuman babi saja dengan kerbau yang banyak. Kalau rambu tuka atau acara orang kawin juga kadang-kadang tidak ada, tergantung orangnya mampu sediakan buah dengan sayur atau tidak.”* (IK, 27 Tahun, IRT).

Sebelum dikonsumsi ibu terlebih dahulu mengolah sayur dan buah yang telah disediakan dirumah. HAR merupakan guru TK yang memiliki anak usia 6 tahun dalam wawancara ia mengatakan biasanya mengola sayur sesuai jenis sayur ataupun sesuai selera, sebelum dimasak terlebih dahulu sayur dipotong-potong lalu dicuci. Biasa juga mengola buah untuk anak dengan cara mengahulskannya.

*“Itu sayur sebelum dimasak saya potong-potong dulu baru dicuci....tergantung sayurnya, biasa juga kita masak tergantung selera. Kalau buah dikasi biasa saja di makan langsung. Biasa juga kalau mau saya haluskan kaya jus”* (HAR, 43 Tahun, Guru TK).

Terkadang ibu harus membuat kreasi pada masakannya seperti yang dikatakan ibu IK dalam wawancara ia mengatakan selain dimasak bening, ditumis kadang juga ia berkreasi dengan mencampur sayur dengan daging agar anak tertarik untuk makan, juga memberikan buah sesuai umurnya.

*“Kadang dimasak air, kadang ditumis, kadang juga dimasak air dicampur dengan daging babi, tergantung bagaimana kita olah supaya anak mau makan. Kalau buah dikasi sesuai umurnya, kalau dulu waktu umur-umur 6 bulan dihaluskan dulu baru dikasi, kalau sekarang sudah dibrikan seperti orang dewasa.”* (IK, 27 Tahun, IRT).

Namun, tidak semua ibu dapat berkreasi dengan masakan, seperti ibu SP dalam wawan-

cara mengatakan mengola sayur hanya dengan dimasak bening, karena suami ibu SP tidak menyukai sayur yang diberi minyak seperti ditumis. Namun, cara ibu SP dalam membersihkan sayur sama dengan ibu HAR sebelum memasak sayur terlebih dahulu dipotong setelah dipotong barulah dicuci, tetapi buah tidak dicuci apabila akan dikonsumsi.

*“Kalau sayur dimasak air saja, karena om tidak suka pakai minyak kalau mau ditumis, tapi sebelum masak saya potong dulu sayurnya baru saya cuci, kalau buah langsung dimakan saja tidak perlu dicuci.”* (SP, 38 Tahun).

Cara ibu memberikan makanan ke anak akan menentukan seberapa besar asupan gizi sang anak. Dari hasil wawancara diperoleh berbagai cara ibu dalam memberikan sayur dan buah kepada anak. Seperti ibu YP yang menyediakan sayur dan buah lalu menyuruh anak makan, apabila anak malas makan ibu YP akan memaksa anak makan.

*“Yah saya sediakan dulu semuanya baru suruh anak-anak makan, biasa anak-anak malas makan sayur jadi kita paksa, kalau buah itu mereka suka.”* (YP, 29 Tahun, Guru TK)

Namun, berbeda dengan ibu IK yang menyuapi sang anak namun tidak memaksa apabila anak tidak suka makan sayur. Dia beranggapan apabila anak dipaksa untuk makan takutnya anak akan muntah.

*“Yah kita taru dipiring baru kita suap, ya ada yang dia suka ada juga yang tidak. Kalau buah di suka makan, kalau sayur saja itu yang susah..... saya tidak paksa kalau dia tidak mau makan karna nanti dia muntahkan.”* (IK, 27 Tahun, IRT)

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap ke delapan anak informan. Ditemukan bahwa sebagian besar anak tidak suka memakan sayur namun suka memakan buah. Sebagian besar anak terkadang tidak mau memakan sayur meski telah disuap oleh ibu. biasanya anak hanya memakan lauk lain yang tersedia seperti telur, daging dan ikan sedangkan sayur yang telah di-

berikan tidak dimakan bahkan terkadang anak memuntakannya. Dari hasil observasi peneliti juga melihat rata-rata anak informan lebih suka memakan jajanan seperti kerupuk, coklat, gula-gula dan makanan cemilan lainnya. Keinginan makan sang anak tersebut juga dituruti oleh ibu.

## PEMBAHASAN

Ibu yang memiliki pemahaman baik mengenai gizi seimbang akan lebih baik 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.<sup>8</sup> Sebagian besar informan memahami kandungan gizi sayur dan buah adalah vitamin dan mineral, serat yang juga terkandung didalam sayur dan buah tidak disebutkan oleh informan. Informan tidak dapat menyebutkan secara spesifik vitamin dan mineral terkandung didalamnya.

Sebagian besar informan juga memahami manfaat mengonsumsi sayur dan buah baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Begitupun sebaliknya informan memahami dampak yang akan dirasakan oleh sang anak apabila kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah badan akan menjadi loyo dan mudah terserang penyakit. Selain manfaat dan dampak tersebut informan juga menyebutkan manfaat serta dampak yang dialami informan dari hasil pengalaman sendiri. Informan akan merasa nikmat, kenyang enak di leher apabila mengonsumsi sayur dan buah, begitupun sebaliknya apabila informan tidak mengonsumsi sayur dan buah informan akan merasa tidak kenyang, dan masih ada yang mengangjal. Sebenarnya rasa kenyang yang dirasakan informan berasal dari serat yang terkandung didalam sayur dan buah.

Pemahaman informan mengenai manfaat, dampak dan kandungan zat gizi dalam sayur tersebut tidak selaras dengan jumlah pemberian sayur dan buah. Rata-rata ibu hanya member 1-3 sendok makan sayur, sedangkan sayur jarang diberikan. Adapun seharusnya jumlah konsumsi sayur dan buah yang diberikan keanak sesuai dengan standar konsumsi yakni 4-5 porsi perhari rutin dalam seminggu.<sup>3</sup> Tidak bisa dipungkiri

perilaku konsumsi sayur dan buah anak sangat dipengaruhi pada apa yang tersedia di rumah, dan penyediaan konsumsi tersebut pastinya memiliki acuan ataupun panutan. Biasanya yang menjadi panutan ibu dalam penyediaan konsumsi sayur dan buah di rumah adalah ayah atau suami, dengan alasan ayah ataupun suami sering memilih-milih makanan. Selain itu informan juga mengatakan yang biasanya menjadi panutan, yaitu ibu mertua, dengan alasan informan masih tinggal bersama orang tua.

Selain mencari tahu mengenai siapa yang biasanya menjadi panutan dalam penyediaan sayur dan buah keluarga, peneliti juga ingin melihat sayur dan buah apa saja yang sering disediakan di rumah. Serta menggali alasan penyediaan sayur dan buah tersebut. Dalam hasil penelitian dijumpai beberapa sayur yang sering disediakan oleh informan yaitu sayur daun ubi kayu, miyana, dan sawi, sedangkan buah yaitu buah pisang dan jambu. Hasil temuan di lokasi penelitian menunjukkan bahwa penyediaan sayur dan buah di rumah informan masih kurang, dibandingkan sayur, buah lebih jarang disediakan. Itu dipengaruhi oleh keterjangkauan informan dalam penyediaan sayur dan buah, juga selera makan informan ataupun ayah. Adapun itu dapat berpengaruh pada perilaku konsumsi keluarga termasuk sang anak. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Gunanti. Terdapat hubungan nyata antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur dimana diketahui ketersediaan sayur di rumah tangga pada anak prasekolah yang konsumsi sayurannya baik adalah 100% tersedia, sedangkan pada kelompok anak prasekolah yang konsumsi sayurannya tidak baik, sebesar 13,4% sayur tersedia dan 86,6 % tidak tersedia.<sup>11</sup>

Untuk memenuhi penyediaan sayur dan buah dirumah, informan mengatakan memperoleh sayur dan buah dikebun, ketersediaan sayur dikebun yang cukup beragam sebenarnya sangat menguntungkan bagi informan, namun sayangnya sayur yang dominan ditanam oleh informan adalah sayur untuk pakan ternak babi, sedangkan untuk dikonsumsi peribadi sangat sedikit. Selain di kebun informan memperoleh sayur dan buah di pasar, adapun pasar jaraknya cukup jauh dari kediaman informan dan pasarnya pun hanya ada sekali dalam seminggu. Informan juga meman-

faatkan penjual keliling untuk memperoleh sayur dan buah akan tetapi penjual keliling hanya ada dua kali dalam seminggu namun terkadang penjual keliling tidak datang. Jadi dapat dikatakan ketersediaan sayur dan buah masyarakat lembang Embatau tidaklah banyak.

Meski demikian tidak selamanya ketersediaan sayur dan buah yang banyak dapat menunjang tingginya asupan konsumsi sayur dan buah pada anak. Seperti penelitian yang dilakukan oleh *Center for Disease Control and Prevention*, di Amerika Serikat, yang mengatakan bahwa sayur dan buah cukup banyak tersedia namun konsumsi pada anak masih saja rendah. Terdapat 60% anak-anak tidak makan buah cukup sesuai rekomendasi WHO, dan 93% anak-anak juga tidak makan sayur yang cukup dari tahun 2007 -2010.<sup>12</sup> Yang menjadi masalah bukanlah ketersediaan sayur dan buah yang banyak, meski memang tidak bisa dipungkiri ketersediaan sayur dan buah yang banyak juga termasuk faktor penentu konsumsi. Namun, kreatifitas ibu dalam memanfaatkan sayur dan buah yang telah tersedia disekitar ibu, akan menunjang rutinnnya penyediaan sayur dan buah di rumah sehingga asupan konsumsi sayur dan buah keluarga terutama anak prasekolah dapat terpenuhi.

Seperti di Benua Eropa konsumsi sayur dan buah pada anak usia 5-14 tahun sebanyak 287,3 gram perhari, dan itu lebih tinggi dibandingkan dengan benua Asia yang hanya 182 gram per hari. Padahal benua Asia merupakan negara penghasil sayur dan buah terbanyak yaitu sebanyak 658 juta ton per tahun, sedangkan di Eropa hanya menghasilkan 94,5 juta ton per tahun.<sup>13</sup> Terkhusus di Polandia, negara di bagian Eropa yang merupakan negara dengan asupan sayur dan buah tertinggi yaitu sebanyak 577 gram per hari. Dikarenakan sebagian besar masyarakat sangat kreatif memanfaatkan lahan kosong untuk dijadikan sebagai lahan perkebunan, yang semula hanya dimanfaatkan masyarakat untuk pemenuhan konsumsi keluarga akan sayur dan buah segar. Adapun kreativitas itu didukung oleh pemerintah sehingga kini Polandia menjadi negara penghasil sayur terbanyak di benua Eropa.<sup>14</sup>

Kreatifitas ibu juga dapat dilihat dari salah satu informan yang paling sering menyediakan sayur dan buah di rumah dibandingkan dengan

informan lain. Informan memiliki hobby menanam sehingga sayur dan buah yang disediakan sebagian besar diperoleh dari hasil tanamannya sendiri. Kini kreatifitas ibu tersebut dapat ditingkatkan karena telah ada bantuan yang diterima dari Dinas Pertanian, berupa tanaman dan pupuk gratis yang diberikan kepada seluruh masyarakat Lembang Embatau. Selain ketersediaan dan akses terhadap sayur dan buah yang tak kalah pentingnya yaitu informasi kesehatan terkait dengan konsumsi sayur dan buah, semua informan mengatakan jarang memperoleh informasi kesehatan terkait konsumsi sayur dan buah, informasi biasanya hanya diperoleh informan dari posyandu, namun itupun tidak rutin.

Pengalaman informan tersebut tidak selaras dengan pernyataan yang diberikan petugas kesehatan yang mengatakan, ada berbagai program kesehatan terkait konsumsi sayur dan buah yang sudah dijalankan, seperti penyuluhan pada sekolah minggu dan kumpulan rumah tangga. Akan tetapi untuk mendapatkan informasi kesehatan terkait konsumsi sayur dan buah memang sangat sulit bagi masyarakat Lembang Embatau karena informasi kesehatan hanya diperoleh di posyandu. Rata-rata informan biasanya malas pergi ke posyandu untuk mendapatkan informasi kesehatan dan itu dipengaruhi oleh faktor pekerjaan yang banyak, budaya serta jumlah anak yang banyak. Kurangnya informasi yang diperoleh juga dapat berpengaruh pada praktik ibu dalam penyediaan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Penyediaan konsumsi juga dipengaruhi oleh budaya, seperti keyakinan pada masyarakat yang member nilai sosial pada makanan, makanan yang bernilai sosial tinggi biasanya memiliki kandungan gizi yang rendah, namun akan selalu disediakan karena dianggap wajib, seperti di Wamena Papua, ubi jalar merupakan salah satu makanan yang wajib untuk disediakan saat makan.<sup>15</sup> Begitupun dengan kebiasaan masyarakat Toraja yang Tidak menyediakan sayur dan buah pada perayaan pesta adat karena menganggap itu bukanlah makanan yang wajib tersedia. Kebiasaan tersebut kemudian terbawa ke kehidupan sehari-hari sehingga penyediaan sayur dan buah dirumah juga jarang karena dianggap bukan sesuatu yang wajib untuk disediakan. Budaya tersebut dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan

buah keluarga termasuk anak.

Konsumsi sayur dan buah anak juga terkadang ditentukan dari bagaimana cara ibu mengolah dan memberikan sayur dan buah kepada anak. Dari hasil penelitian ditemukan sebagian besar ibu masih kurang dalam pengolahan sayur dan buah, ibu biasanya memotong sayuran terlebih dahulu lalu memasaknya, namun cara yang seharusnya dilakukan ibu yaitu mencucinya terlebih dahulu baru memotongnya agar nutrisi dalam sayur tidak berkurang.<sup>8</sup> Dalam praktik pemberian makanan ibupun tidak memiliki upaya yang cukup untuk meningkatkan selera makan anak, ibu terkadang mengikuti selera makan anak. Adapun anak-anak informan memang sangat malas untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Peneliti melihat anak biasanya malas makan karena anak lebih sering mengonsumsi makanan cemilan seperti kerupuk dan gula-gula, dan kebiasaan tersebut didukung oleh ibu dengan cara memberikan anak makanan tersebut. Namun ada juga beberapa informan yang mengupayakan agar anak mau makan dengan cara memaksa anak makan, namun cara tersebut kurang tepat, karena apabila anak dipaksa makan sayur maka suatu saat anak akan membenci sayur karena anak berfikir ia dimarahi karena sayuran itu sehingga anak semakin menjauhi sayur. Maka dari itu orang tua seharusnya bertindak sebagai model dalam mengonsumsi makanan, tidak hanya sekedar makan, tetapi menampilkan kenikmatan saat makanan di depan anak. Maka tanpa dipaksa anakpun akan bersemangat untuk mengonsumsi makanan tersebut.<sup>16</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Informan memahami manfaat mengonsumsi sayur dan buah baik untuk pertumbuhan dan perkembangan sang anak, serta dampak apabila anak kurang mengonsumsi sayur dan buah yakni anak menjadi loyo dan mudah terserang penyakit. Namun, rata-rata informan hanya memberi anak 1-3 sendok makan sayur dan tidak rutin sedangkan buah jarang dikonsumsi. Sayur dan buah diberikan sesuai dengan ketersediaan, dan selera makan sang anak. Keinginan makan sayur pada anak sangat rendah karena kemampuan ibu untuk menyajikan menu sayur secara menarik dan membujuk anak-anak supaya mau mengon-

sumsi sayur dan buah masih kurang. Hasil penelitian ini menyarankan kepada para ibu untuk dapat menjadi model yang baik dalam mengonsumsi sayur dan buah, serta dapat menyediakan sayur dan buah rutin setiap hari dengan cara memanfaatkan lahan yang tersedia untuk menanam sayur dan buah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Santoso & Ranti, A. L. Kesehatan dan Gizi, Jakarta: Rineka Cipta; 2009.
2. Dewi, Y. Studi Deskriptif: Persepsi dan Perilaku Makan Buah dan Sayur pada Anak Obesitas dan Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2013;2(1).
3. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.
4. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar Laporan Provinsi Sulawesi Selatan. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.
5. Datu, A. K. Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Toraja Utara [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2011.
6. Klepp.K.-I, Perez-Rodrigo. C, Bourdeaudhuij I. D, Due. P, Elmadfa. I, Haraldsdottir. J, Konig. J, Sjostrom. M, Thorsdottir. I, Almeida M. D. V. D, Yngve. A, & Brug. J. Promoting Fruit and Vegetable Consumption Among European Schoolchildren: Rationale, Conceptualization and Design Of The Pro Children Project. *Journal Annals F Nutrition and Metabolis*. 2005;49(5):212–220.
7. Minarti, E. Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah di Kabupaten Toraja Utara. [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin. 2014.
8. Hasana, A. N. Gambaran Perilaku Ibu dalam Penyediaan Sayur Keluarga di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah [Skripsi]. Medan: Universitas Sumatra Utara. 2012.
9. Duli, A dan Hasanuddin. Toraja Dulu dan Kini. Makassar: Pustaka Refleksi; 2003.
10. Fibrihirzani, H. Hubungan Antara Karakteristik Individu Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada

- Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia. 2012.
11. Gunanti, I. R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur pada Anak Prasekolah. *Jurnal Penelitian Mediaka Eksata*. 2000; 1 (1).
  12. CDC. Children Eating More Fruit, but Fruit and Vegetable Intake Still Low [Online Article]. 2015; [diakses 22 Januari 2015]. Available at: [Http://Www.Cdc.Gov/Media/DPK/2014/Dpk-Vs-Fruits-Vegetables.Html](http://www.cdc.gov/media/dpk/2014/dpk-vs-fruits-vegetables.html).
  13. EUIFC. Fruit and Vegetable Consumption in Europe- do Europeans Get Enough? [Online Article]. 2015; [diakses 20 Januari 2015] Available at: [Http://Www.Eufic.Org/Article/En/Expid/Fruit-Vegetable-Consumption-Europe/](http://www.eufic.org/article/en/expid/fruit-vegetable-consumption-europe/)
  14. Maciejczak. M, & Filipiak. T. Vegetabel Production In Poland and Selected Countries of The European Union-State of Art and Conditions of Development. Material Konferency UN Milenium Goals: Challenges and Perspectives Tenth Internasional Scientific Conference; 23-26 juni 2009; Godollo. Hungary: Szent Istvan University; 2009.
  15. Mapandin, W. Y. Hubungan Faktor- Faktor Sosial Budaya dengan Konsumsi Makanan Pokok Rumah Tangga pada Masyarakat di Kecamatan Wamena, Kabupaten Jayawijaya Tahun 2005 [Tesis]. Semarang: Universitas Diponegoro. 2005.
  16. Shutt. K, Kinzelr K. D, & Djesus J.M. Understanding Infant's and Children's Social learning About Foods: Previous Reasearch and New Prospects. *Journal American Psychological Association*. 2013; 49 (3)