

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN POLA MAKAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR
AL ISLAM TAMBAKBAYAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN
YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S1)



Oleh

Damson Maryos Srue

KP. 15.01061

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2021**



Naskah Publikasi

GAMBARAN POLA MAKAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR
AL-ISLAM TAMBAKBAYAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN
YOGYAKARTA

Oleh
Damson Maryos Srue
KP. 15.01.061

Telah diseminarkan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 04.02.2021

Susunan Dewan Penguji

Penguji I,

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.kep.

Penguji II,

Nasiatul Aisyah Salim, SKM.M.PH

Penguji III,

Prastiwi Putri Basuki, SKM., M.Si

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
Yogyakarta, 15.03.2021

Ketua Program Studi Keperawatan (S1)



Ika Mustika Dewi S.Kep.Ns, M.Kep.





PERNYATAAN

Nama : Damson Maryos Srue

Judul : GAMBARAN POLA MAKAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR AL-ISLAM TAMBAKBAYAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta, 7 5 0 3 2 0 2 1

Pembimbing Utama,

Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing Pendamping,

Nasiatul Aisyah Salim, SKM.M.PH



GAMBARAN POLA MAKAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR AL ISLAM TAMBAKBAYAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Damson Maryos Srue¹, Yuli Ernawati², Nasiatul Aisyah Salim³

INTISARI

Latar Belakang: Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang banyak dan pertumbuhan fisik yang pesat. Pertumbuhan pada usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balit.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui gambaran pola makan sayur pada anak sekolah dasar Al-Islam Tambakbayan, Depok, Kab.Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat.

Kesimpulan: Pola makan sayur pada anak sekolah dasar Al Islam tambakbayan depok kabupaten Sleman Yogyakarta lebih banyak menyukai jenis-jenis sayuran dan sangat sedikit mengonsumsi sayur itu sendiri.

Kata Kunci : Pola makan sayur, anak Sekolah Dasar.

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang banyak dan pertumbuhan fisik yang pesat. Pertumbuhan pada usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita dan pada saat itu pula pertumbuhan social, emosional, kognitif seperti perkembangan memori, pemikiran kritis, kreativitas, bahasa juga mengalami perkembangan (Ari & rusilanti, 2013).

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar (Judarwanto, 2005). Masukan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya berpengaruh terhadap proses tumbuh. Usia, berat badan dan tinggi badan mempengaruhi angka kecukupan gizi masing-masing anak. Pemberian makanan bergizi akan sangat banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan diri. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat maksimal jika terpenuhi salah satunya yakni mengkonsumsi makanan yang sehat. Makanan yang baik dan bermanfaat bagi tubuh adalah makanan yang mengandung komponen unsur gizi yakni mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Susanto, 2014).

Aktivitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Sehingga mengkonsumsi makanan dengan menu gizi seimbang perlu dibiasakan pada anak usia sekolah. Sayur dan buah merupakan salah satu kebutuhan nutrisi yang jarang disukai dan seringkali diabaikan oleh anak usia sekolah, mereka cenderung lebih menyukai makanan yang menarik dan enak namun tidak memiliki kualitas gizi yang baik (Praba, 2020).

Hasil penelitian Lock et al (2005) menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20 % mengkonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan WHO bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (WHO, 2003).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif didefinisikan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau

menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Alat penelitian adalah alat yang di gunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan di teliti. Alat yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan alat ukur kuesioner yang terdiri dari 3 kelompok sayuran yaitu sayuran kelompok A, sayuran kelompok B dan, sayuran kelompok C yang semua kelompok sayuran terdiri dari 28 pertanyaan. Untuk Pertanyaan frekuensi konsumsi makan sayuran menggunakan skala >3x/hari, 1x/hari, 3-6x/minggu, 1-2x/minggu, 2xsebulan dan tidak pernah. Kuesioner ini di adopsi dari Rahmat M (2011).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi

Letak geografis lokasi dalam penelitian ini adalah SD Al Islam tambakbayan depok kabupaten Sleman Yogyakarta.

Karakteristik Responden, hasil jenis sayur dan frekuensi sayur

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian

	Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	35,4
	Perempuan	31	64,6
Kelas	IV	18	37,5
	V	18	37,5
	VI	12	25,0
Umur Anak	9 tahun	6	12,5
	10 tahun	21	43,8
	11 tahun	12	25,0
	12 tahun	9	18,8

Umur ayah	25 - 35 tahun	3	6,3
	36 – 45 tahun	36	75,0
	>45 tahun	9	18,8
Umur ibu	25 – 35 tahun	10	20,8
	36 - 45 tahun	35	72,9
	> 45 tahun	3	6,3
Pendidikan ayah	SMP	5	10,4
	SMA	24	50,0
	PT	19	39,6
Pendidikan ibu	SD	1	2,1
	SMP	5	10,4
	SMA	21	43,8
	PT	21	43,8
Penghasilan ayah	< 1.846.000	14	29,2
	> 1.846.000	34	70,8
Penghasilan ibu	< 1.846.000	37	77,1
	> 1.846.000	11	22,9
Total		48	100

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sayuran Kelompok A yang disukai Responden

No	Jenis sayuran	Konsumsi			
		Suka		Tidak Suka	
		N	%	N	%
1	Gambas	25	52,1	23	47,9
2	Selada	34	70,8	14	29,2
3	Jamur kuping	19	39,6	29	60,4
4	Lobak	6	12,5	42	87,5
5	Ketimun	44	91,7	4	8,3
6	Daun bawang	40	83,3	8	16,7
7	Labu air	18	37,5	30	62,5
8	Selada air	22	45,8	26	54,2
	Rata-rata	26,0	54,2	22,0	45,8

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sayuran Kelompok B yang disukai Responden

No	Jenis sayuran	Konsumsi			
		Suka		Tidak Suka	
		N	%	N	%
1	Bayam	46	95,8	2	4,2
2	Daun kecipir	21	43,8	27	56,3
3	Pepaya	45	93,8	3	6,3
4	Sawi	37	77,1	11	22,9
5	Terung	34	70,8	14	29,2
6	Labu siam	34	70,8	14	29,2
7	Wortel	47	97,9	1	2,1
8	Kol	36	75,0	12	25,0
9	Labu walu	23	47,9	25	52,1
10	Brokoli	48	100	0	0
11	Buncis	38	79,2	10	20,8
12	Kacang panjang	28	58,3	20	41,7
13	Pare	14	29,2	34	70,8
14	Rebung	19	39,6	29	60,4
	Rata-rata	33,5	69,9	14,4	30,1

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jenis Sayuran Kelompok C yang disukai Responden

No	Jenis sayuran	Konsumsi			
		Suka		Tidak suka	
		N	%	N	%
1	Bayam merah	20	41,7	28	58,3
2	Daun singkong	31	64,6	17	35,4
3	Daun katuk	16	33,3	32	66,7
4	Daun melinjo	28	58,3	20	41,7
5	Nangka muda	30	62,5	18	37,5
6	Daun papaya	22	45,8	26	54,2
	Rata-rata	24,5	51,0	23,5	49,0

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel 4.5 Persentase Frekuensi Konsumsi Sayuran Jenis A

Jenis sayuran	Frekuensi makan sayuran (%)					Tidak Pernah
	>3x/hr	1x/hr	3-6/ mg	1-2/ mg	2/ bln	
Gambas	2,1	8,3	4,2	12,5	39,6	33,3

Jenis sayuran	Frekuensi makan sayuran (%)					
	>3x/hr	1x/hr	3-6/ mg	1-2/ mg	2/ bln	Tidak Pernah
Selada	8,3	6,3	4,2	22,9	33,3	25,0
Jamur kuping	0	2,1	0	6,3	33,3	58,3
Lobak	0	4,2	0	0	10,4	85,4
Ketimun	4,2	16,7	20,8	27,1	25,0	6,3
Daun bawang	10,4	25,0	25,0	29,2	0	10,6
Labu air	2,1	2,1	2,1	12,5	20,8	60,4
Selada air	0	8,3	6,3	10,4	25,0	50,0
Rata-rata	3,4	9,1	7,8	15,1	23,4	41,2

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel 4.6 Persentase Frekuensi Konsumsi Sayuran Jenis B

Jenis sayuran	Frekuensi makan sayuran (%)					
	>3x/hr	1x/hr	3-6/ mg	1-2/ mg	2/bln	Tidak pernah
Bayam	8,3	4,2	18,8	41,7	22,9	4,2
Daun kecipir	0	0	4,2	4,2	35,4	56,3
Pepaya	4,2	8,3	27,1	31,3	25,0	4,2
Sawi	0	10,4	22,9	27,1	25,0	14,6
Terung	0	4,2	16,7	35,4	25,0	18,8
Labu siam	0	4,2	10,4	27,1	35,4	22,9
Wortel	6,3	16,7	41,7	33,3	2,1	0
Kol	4,2	4,2	27,1	31,3	18,8	14,6
Labu walu	0	4,2	2,1	6,3	41,7	45,8
Brokoli	6,3	6,3	20,8	50,0	16,7	0
Buncis	4,2	4,2	8,3	37,5	25,0	20,8
Kacang panjang	2,1	0	6,3	33,3	16,7	41,7
Pare	0	0	4,2	10,4	20,8	64,6
Rebung	0	0	8,3	2,1	27,1	62,5
Rata-rata	2,5	4,8	15,6	26,5	24,1	26,5

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel 4.7 Persentase Frekuensi Konsumsi Sayuran Jenis C

Jenis sayuran	Frekuensi makan sayuran (%)					
	>3x/hr	1x/hr	3-6/ mg	1-2/ mg	2/ bln	Tidak pernah
Bayam merah	0	6,3	0	4,2	31,3	58,3
Daun singkong	2,1	4,2	10,4	18,8	33,3	31,3
Daun katuk	0	2,1	4,2	2,1	22,9	68,8
Daun melinjo	0	0	12,5	12,5	33,3	41,7

Nangka muda	2,1	4,2	6,3	16,7	43,8	27,1
Daun papaya	2,1	4,2	10,4	10,4	22,9	50,0
Rata-rata	1,1	3,5	7,3	10,8	31,3	46,2

Sumber: Data primer diolah, 2021

Tabel. 4.8 Jenis Sayuran Kelompok A, B dan C yang Disuka Responden

Kelompok Sayuran	Kategori Jenis Sayuran yang suka di konsumsi	
	Banyak	Sedikit
A	29 (60,4 %)	19 (39,6 %)
B	35 (72,9 %)	13 (27,1 %)
C	30 (62,5 %)	18 (37,5 %)

Tabel. 4.11 Frekuensi Makan Jenis Sayuran Kelompok A, B dan C

Kelompok Sayuran	Frekuensi Makan Sayuran	
	Tinggi	Rendah
A	2 (4,2 %)	46 (95,8 %)
B	2 (4,2 %)	46 (95,8 %)
C	1 (2,1 %)	47 (97,9 %)

Penelitian ini menunjukkan 20 (41,6 %) responden perempuan suka sayuran sedangkan 10 (20,8 %) responden laki-laki suka sayuran. Hal ini berbeda dengan Penelitian Aditio (2018) menunjukkan 70,2 % anak kurang mengkonsumsi buah dan sayur yang mana 66,7 % laki-laki dan 51,6 % perempuan masih kurang mengkonsumsi buah dan sayur.

Perilaku konsumsi adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan menggunakan pangan. Perilaku konsumsi pangan berasal dari proses sosialisasi dalam system keluarga melalui proses pendidikan maupun dampak penyebaran informasi sehingga diharapkan individu dapat memperoleh

pengetahuan tentang kesehatan dan gizi yang lebih baik sehingga pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku (Yayuk, 2002).

Pendidikan orangtua merupakan salah satu factor yang penting dalam tumbuh kembang anak, karena dengan pendidikan yang baik, maka orangtua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik, bagaimana cara menjaga kesehatan anak dan pendidkannya, (Soetjiningsih, 1995).Tingkat pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga berpengaruh pada macam bahan makanan yang dikonsumsi.Hal ini dipengaruhi oleh (1) ketidaktahuan akan makanan dengan kesehatan, (2) kebiasaan atau pantangan makan yang merugikan, (3) prasangka buruk terhadap makanan tertentu. Pada penelitian ini, 43,8 % pendidikan Ibu dari responden adalah SMA dan Perguruan Tinggi (PT). Responden yang memiliki ibu berpendidikan SMA, ada 17 responden yang suka mengkonsumsi sayuran sedangkan responden yang memiliki ibu berpendidikan PT ada 13 responden yang tidak suka mengkonsumsi sayuran. Begitupun dengan frekuensi sayuran yang dikonsumsi, ada 11 responden yang memiliki frekuensi makan sayuran yang cukup baik dari ibu yang berpendidikan SMA dan 18 responden yang memiliki frekuensi makan sayuran yang tidak baik dari ibu yang berpendidikan PT.

Pada umumnya jika tingkat pendapatan naik maka jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi akan cenderung membaik (Suhardjo, 2003). Besar kecilnya pendapatan keluarga pada pola konsumsi makanan dipengaruhi factor social budaya masyarakat. Oleh karena itu, bagi suatu masyarakat dengan tingkat pendapatan rendah, usaha perbaikan gizi erat hubungannya dengan tingkat pendapatan dan pembangunan sumber daya manusia/pengetahuan tentang gizi menjadi lebih baik (Djiteng R, 1989). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa responden yang menyukai sayuran dengan ayah berpenghasilan $>$ UMR sebanyak 22 orang sedangkan responden yang menyukai sayuran dengan ayah berpenghasilan $<$ UMR sebanyak 8 orang. Sedangkan frekuensi konsumsi sayur cukup baik pada responden yang memiliki ayah berpenghasilan $>$ UMR sebanyak 12 orang dan frekuensi konsumsi sayur cukup baik pada responden yang memiliki ayah berpenghasilan $<$ UMR sebanyak 3 orang.

Vereecken et al (2004) menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam factor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas factor-faktor yang berpengaruh positif dan negative terhadap konsumsi buah dan sayur yang

berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Aswatini et al, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan kesimpulan yang dapat diambil antara lain :

1. Jenis sayuran kelompok A yang banyak disukai sebanyak 29 responden (60,4 %)
2. Jenis sayuran kelompok B yang banyak disukai sebanyak 35 responden (72,9 %)
3. Jenis sayuran kelompok C yang banyak disukai sebanyak 30 responden (62,5 %)
4. Frekuensi makan sayuran kelompok A yang tinggi dikonsumsi sebanyak 2 responden (4,2 %)
5. Frekuensi makan sayuran kelompok B yang tinggi dikonsumsi sebanyak 2 responden (4,2 %)
6. Frekuensi makan sayuran kelompok C yang tinggi dikonsumsi sebanyak 1 responden (2,1 %).

Saran

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan khasanah pengetahuan terutama yang berkaitan dengan pola makan sayur pada anak sekolah dasar.

2. Bagi SD Al-Islam Tambakbayan

Memberikan pendidikan kesehatan yang mampu menarik perhatian anak tentang perilaku mengkonsumsi makanan sehat dengan menu seimbang.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut faktor-faktor apa yang mempengaruhi pola makan sayur pada siswa, maupun sebagai pedoman untuk melakukan penelitian sejenis untuk wilayah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA.

Ahmad susanto, 2014. *Teori Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*,
(Jakarta: Kencana Perdana Media Group)

Ari Istiany & Rusilanti (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Aswatini, Noveria M, Fitranita. 2008. *Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang*. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI)

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Praba Diyan. 2020. *Journal of Global Pharma Technology*. Vol 12.Issue 2. Pages 774-779

Rahmat, M. 2011. *“Survey Konsumsi Pangan Individu Dan Keluarga”*
Dalam Jurnal Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi 2018: Poloteknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Jakarta II.

Vereecken CA, Keukelier E, Maes L. (2004) *Influence of Mother’s Educational Level on Food Parenting Practices and Food Habits of Young Children*. *Appetite* 43:93-103

WHO, 2003. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Disease* Geneva. Geneva:WHO

Yayuk Farida dkk (2004).*Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta:Penebar Swadaya