

Hubungan Sikap, Pengetahuan, Media Massa, Dan Peran Keluarga Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura

Correlation Of Attitude, Knowledge, The Mass Media, And Family Roles With Consumption Fruit And Vegetables In Children At The Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura

Oklivia Libri^{1*}, Pramono², Ardilla Santi³

¹ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

² Rumah Sakit Umum Daerah Ulin, Jl. A. Yani No. 43 Banjarmasin, Kalimantan Selatan

³ Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : libry.oklivia@yahoo.com

Abstract

Fruit and vegetable consumption in children was still less than WHO recommendation of 400 gram per day. Low fruit and vegetable consumption in children can cause failure in growth, bone growth is inhibited, abnormal bone formation, overweight and obesity in school age children, so that if allowed to continue would increase the risk of cardiovascular disease during adulthood. This study aims to determine the correlation of attitudes, knowledge, the mass media, and family roles with the consumption of fruits and vegetables in children's Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura. This study used cross sectional design conducted in July 2016 at the Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura. Population in this study were male and female students Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura with a total sample of 35 respondents, the sampling techniques is done by using the techniques of random sampling. Data was collected by using questionnaires filled out by the respondents and interview semi quantitative food frequency quantitative. The results showed that 54% of respondents who eat fruit and vegetables meet the 400 grams per day. Of the results the bivariate using chi-square test there is a significant correlation between attitudes (OR= 8,5: CI= 1,4-49,5), knowledge (OR= 8,5: CI= 1,4-49,5), the mass media (OR= 6,2: CI= 1,3-27,9). The results of multivariate logistic regression test are the most dominant variabel is knowledge, because knowledge has a greater chance than the attitude, the mass media, and family roles of (OR= 25,158).

Keywords : *Fruit And Vegetable Consumption, Attitude, Knowledge, The Mass Media, Family Roles*

Pendahuluan

Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Meskipun kebutuhan relatif kecil, fungsi vitamin dan mineral tidak dapat digantikan oleh pangan lain. Selain itu, menurut Ruwaidah (1), kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stres atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, *arthritis*, *osteoporosis*, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan RI Tahun 2007 ditemukan bahwa

rata-rata 93,7% anak Indonesia berumur 10-14 tahun kurang mengkonsumsi buah dan sayur (2). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur berumur 10 tahun yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur di Jawa Barat adalah 96,4% (3).

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO (2003) dalam Farida (4) menyatakan sebanyak 400 gram perhari atau sebanyak 3-5 porsi sehari, selain itu dalam *Dietary Guidelines for American* dikatakan bahwa rekomendasi minimal konsumsi buah adalah 2 kali/hari dan 3 kali/hari untuk konsumsi sayur setara dengan konsumsi buah dan sayur 5 kali/hari. Menurut Almatsier (5) konsumsi buah yang dianjurkan yaitu sebanyak 2-3 potong sehari berupa pepaya atau buah lain, sedangkan

porsi sayuran dalam bentuk tercampur yang dianjurkan sebanyak 1½-2 mangkuk sehari.

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap kurangnya pemenuhan konsumsi buah dan sayur. Menurut Arisman (6), pada usia sekolah seperti ini, sebagian besar anak hanya menginginkan satu jenis makanan atau menolak beberapa makanan dan memilih-milih makanan. Anak usia ini cenderung memilih makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji dan tinggi gula dari pada buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dapat mengakibatkan kegagalan dalam pertumbuhan, pertumbuhan tulang akan terhambat dan bentuk tulang tidak normal (5). Selain itu, konsumsi sayur dan buah yang kurang dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah, sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa kelak (4). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur menurut Story (7) yaitu sikap, pengetahuan, alasan seseorang, keluarga, teman sebaya dan media massa (pemasaran).

Sikap selain terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki, juga dipengaruhi oleh kebudayaan, kebiasaan makan di rumah dan lembaga pendidikan tempat anak bersekolah. Suatu kebiasaan makan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak (8). Pada penelitian di SMPN Depok 8 dapat dilihat bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur, yaitu 60,1% dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap kurang baik terhadap buah dan sayur sebesar 25% (9).

Notoatmodjo (2004) dalam Lestari (10), menjelaskan pengetahuan menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi lainnya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Farisa (9), didapatkan bahwa sebanyak 64,5% responden memiliki pengetahuan yang baik

tentang buah dan sayur, sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang baik terhadap buah dan sayur sebesar 42%. Schlenker (2007) dalam Farisa (9), menyatakan bahwa perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam pemilihan makanan. Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada anak-anak. Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi. Pada penelitian Farisa (9), di dapatkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada responden yang mengaku pernah terpapar media massa, yaitu 92,5% sedangkan yang tidak pernah terpapar media massa sebesar 8,5%.

Hasil penelitian Young, Fors, dan Hayes (2004) dalam Farisa (9), menemukan apa yang orang tua makan di depan anaknya dan dukungan kepada anaknya akan mempengaruhi pola makan anaknya. Menurut Pearson *et al.* (11), anak-anak akan mengkonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik. Hal tersebut dikarenakan perilaku orang dewasa dalam mengkonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama. Pada penelitian Farisa (9), di dapatkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak pada responden yang mendapatkan peran keluarga yang baik, yaitu 60,4% sedangkan yang mendapatkan peran keluarga yang kurang baik sebesar 38,1%.

Studi pendahuluan di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim didapatkan bahwa sebanyak 98,5% responden kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Sikap, Pengetahuan, Media Massa dan Peran Keluarga Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Tahun 2016.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura pada Tahun Ajaran 2016/2017 yaitu sebanyak 259

orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan random sampling sebanyak 157 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sikap pengetahuan, media massa dan peran keluarga, sedangkan variable terikatnya adalah konsumsi buah dan sayur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan form FFQ (*food frequency questionnaire*) semi kuantitatif.

Teknik analisis data bivariat menggunakan uji chi-square = 0,05 dan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik.

Hasil Penelitian

1. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim, dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Analisis Hubungan antara Sikap dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Tahun 2016

Sikap	Konsumsi Buah dan Sayur				Total	
	Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%		
Baik	17	48,5	8	22,8	25	71
Kurang Baik	2	5,7	8	22,8	10	29
Jumlah	19	54	16	46	35	100
OR = 8,5 (1.4-49.5) p= 0,028						

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 25 responden yang memiliki sikap baik terhadap konsumsi buah dan sayur terdapat 17 responden (48,5%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 8 responden (22,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,028, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk preferensi sebesar 8,5 dengan 95% CI antara 1,4-49,5, yang berarti bahwa responden yang memiliki sikap kurang beresiko 8,5 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit

dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur.

2. Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim, dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Analisis Hubungan antara Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Tahun 2016

Pengetahuan	Konsumsi Buah dan Sayur				Total	
	Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%		
Baik	17	48,5	8	22,8	25	71
Kurang Baik	2	5,7	8	22,8	10	29
Jumlah	19	54	16	46	35	100
OR = 8,5 (1.4-49.5) p = 0,028						

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 25 responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap konsumsi buah dan sayur terdapat 17 responden (48,5%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 8 responden (22,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,028, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk preferensi sebesar 8,5 dengan 95% CI antara 1,4-49,5, yang berarti bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang beresiko 8,5 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap buah dan sayur.

3. Hubungan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara media massa mengenai gizi dan kesehatan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Analisis Hubungan antara Media Massa dengan Konsumsi Buah dan

Sayur pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Tahun 2016

Media Massa	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Pernah	15	42,8	6	17,1	21	40	6,2 (1,3-27,9)
Tidak Pernah	4	11,4	10	28,5	14	60	
Jumlah	19	54	16	46	35	100	

p value = 0,032

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang pernah mendapat informasi gizi melalui media massa terdapat 15 responden (42,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 6 responden (17,1%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,032, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk media massa sebesar 6,2 dengan 95% CI antara 1,3-27,9, yang berarti bahwa responden yang mengaku tidak pernah mendapat informasi gizi melalui media massa beresiko 6,2 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang mengaku pernah mendapat informasi gizi melalui media massa.

4. Hubungan Peran keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hubungan antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim, dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Analisis Hubungan antara Peran Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Tahun 2016

Peran Keluarga	Konsumsi Buah dan Sayur				Total		OR (95% CI)
	Baik		Kurang Baik		N	%	
	N	%	n	%			
Baik	15	42,8	7	20	22	63	4,8 (1,0-21,1)
Kurang Baik	4	11,4	9	26	13	37	
Jumlah	19	54	16	46	35	100	

p value = 0,073

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa dari 22 responden yang mendapatkan peran keluarga yang baik terhadap konsumsi buah dan sayur terdapat 15 responden (42,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 7 responden (22%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,073, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk pengaruh media massa sebesar 4,8 dengan 95% CI antara 1,0-21,1, yang berarti bahwa responden yang memiliki peran keluarga kurang baik beresiko 4,8 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki peran keluarga baik terhadap buah dan sayur.

5. Hasil Multivariat

Pada analisis multivariat bertujuan untuk melihat hubungan beberapa variabel bebas dengan konsumsi buah dan sayur. Variabel yang dimasukkan untuk analisis multivariat adalah variabel yang pada analisis bivariat mempunyai nilai $p < 0,25$. Hasil analisis bivariat variabel bebas dapat dilihat pada tabel 5 berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Bivariat Variabel Bebas

Variabel	OR	95% CI	p value
Sikap	8,5	1,4-49,5	0,028
Pengetahuan	8,5	1,4-49,5	0,028
Media Massa	6,2	1,3-27,9	0,032
Peran Keluarga	4,8	1,0-21,1	0,073

Dari tabel 5, ada empat variabel bebas yang dapat masuk dalam analisis multivariat yang memiliki nilai $p < 0,25$ adalah sikap, pengetahuan, media massa dan peran keluarga.

Empat variabel ini dianalisis multivariat dengan uji regresi logistik dengan metode Backward LR. Pada step 1 diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Analisis backward step 1

	B	S.E	Wald	Sig.	Exp(B)	95% CI
Sikap	2.924	1.375	4.525	0.033	18.612	1.258-275.315
Pengetahuan	3.225	1.410	5.230	0.022	25.158	1.586-399.123
Media Massa	1.388	1.115	1.549	0.213	4.007	0.450-35.667
Peran Keluarga	2.280	1.275	3.200	0.074	9.776	0.804-118.871

Dari tabel 6, pada step 2 harus dikeluarkan satu variabel dengan ketentuan yaitu variabel mempunyai nilai p (sig) yang paling besar (0,213) pada step 1. Jadi variabel yang tidak masuk dalam step 2 adalah media massa.

Hasil analisis pada step 2 dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7. Analisis backward step 2

	B	S.E	Wald	Sig.	Exp(B)	95% CI
Sikap	2.995	1.300	5.308	0.021	18.612	1.258-275.315
Pengetahuan	2.995	1.300	5.308	0.021	25.158	1.586-399.123
Peran Keluarga	2.643	1.202	4.837	0.028	9.776	0.804-118.871

Dari tabel 7, dapat diketahui variabel yang berhubungan terhadap konsumsi buah dan sayur adalah sikap, pengetahuan dan peran keluarga. Kekuatan hubungan dilihat dari nilai OR (EXP(B)) dari yang terbesar ke yang terkecil adalah pengetahuan (OR = 25,158), sikap (OR = 18,612) dan peran keluarga (OR = 9,776). Jadi variabel yang memiliki kekuatan hubungan yang paling besar dengan konsumsi buah dan sayur adalah pengetahuan, artinya anak sekolah dasar dengan tingkat pengetahuan rendah akan cenderung untuk berperilaku kurang konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan anak sekolah dasar yang tingkat pengetahuannya tinggi setelah dikontrol dengan variabel sikap dan peran keluarga.

Pembahasan

1. Hubungan Antara Sikap dengan Konsumsi Buah dan sayur

Sikap menurut Sarwono (12) adalah juga respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Dalam menentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan,

dan emosi memegang peranan penting. Sikap selain terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki, juga dipengaruhi oleh kebudayaan, kebiasaan makan di rumah dan lembaga pendidikan tempat anak bersekolah. Suatu kebiasaan makan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak (8).

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 25 responden yang memiliki sikap baik terhadap konsumsi buah dan sayur terdapat 17 responden (48,5%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 8 responden (22,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,028, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur. *Odds ratio* untuk preferensi sebesar 8,5 dengan 95% CI antara 1,4-49,5, yang berarti bahwa responden yang memiliki sikap kurang beresiko 8,5 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur. karena pada umumnya pada anak usia sekolah sebagian besar anak hanya menginginkan satu jenis makanan atau menolak beberapa makanan dan memilih-milih makanan. Anak usia ini cenderung memilih makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji dan tinggi gula dari pada buah dan sayur. Aspek ini berkembang pesat pada anak mulai masuk sekolah dasar. Pribadi anak akan terbentuk melalui proses belajar, melibatkan proses berfikir yang sangat kompleks dan merupakan peristiwa mental yang nantinya akan mendorong terjadinya sikap maupun perilaku.

2. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Konsumsi Buah dan sayur

Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi orang tersebut dalam pemilihan makanannya. Pemilihan makanan yang salah kemungkinan diakibatkan oleh ketidaktahuan akan bahan makanan sehingga terwujud pola konsumsi makan yang tidak baik dan pada akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi (13). Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam

menentukan konsumsi pangan individu, selain itu pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi (14).

Beberapa studi di Amerika dan Costa Rica menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja mengetahui bahwa buah dan sayur baik untuk mereka, tetapi tidak spesifik berhubungan dengan kesehatan (15). Wind et al., (2005) dalam Krolner (15), mengatakan bahwa penelitian menemukan bahwa anak-anak dan remaja di Belanda dan Belgia memiliki kesadaran yang rendah terhadap rekomendasi nasional untuk konsumsi buah dan sayur dan banyak dari mereka yang memiliki pikiran bahwa mereka telah mencukupi kebutuhan konsumsi buah dan sayur dalam sehari.

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 25 responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap konsumsi buah dan sayur terdapat 17 responden (48,5%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 8 responden (22,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang. Dalam penelitian ini siswa yang berpengetahuan gizi baik cenderung untuk mengkonsumsi buah dan sayur secara baik dibandingkan dengan siswa yang berpengetahuan kurang. Alasan yang menyebabkan tingkat konsumsi buah dan sayur pada siswa yang memiliki pengetahuan baik lebih besar konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan kurang yaitu karena pengetahuan merupakan suatu hal yang penting dalam pemilihan makanan yang sehat karena pengetahuan tentang pemilihan makanan yang sehat dapat menjadi faktor pendukung untuk mengadopsi cara makan yang baik.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,028, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian Farisa (9) yang juga menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMPN 8 Depok.

Odds ratio untuk preferensi sebesar 8,5 dengan 95% CI antara 1,4-49,5, yang berarti bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang beresiko 8,5 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap buah dan sayur. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal. Selain itu, juga bisa didapat melalui pengalaman yang diperoleh melalui informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku, surat kabar, maupun televisi. Hal ini diperkuat penelitian yang menyatakan informasi pangan dapat diperoleh dari iklan, promosi, pengalaman masa lalu, maupun pengalaman orang-orang sekitar dalam lingkungan masyarakat. Sehingga dapat disimpulkan sumber pengetahuan siswa juga dapat berasal dari keluarga terutama orang tua.

Gracey (1996) dalam Lestari (10), mengatakan, pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam pemilihan makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat. Nototmodjo (2004) dalam Lestari (10), menjelaskan kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi lainnya.

3. Hubungan Antara Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Schlenker, et al (16) menyatakan bahwa perkembangan teknologi dan media massa memiliki peran dalam pemilihan makanan. Pengaruh media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan anak (17). Iklan makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada anak. Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi (18).

Anak dapat memperoleh informasi mengenai buah dan sayur dari berbagai jenis media massa, seperti media elektronik dan media cetak. Pada penelitian Farisa (9), di dapatkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang baik lebih banyak terdapat pada

responden yang mengaku pernah terpapar media massa, yaitu 92,5% sedangkan yang tidak pernah terpapar media massa sebesar 8,5%.

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang pernah mendapat informasi gizi melalui media massa terdapat 15 responden (42,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 6 responden (17,1%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang. Pernahnya seseorang mendapat informasi gizi dan kesehatan akan membuat pengetahuannya menjadi lebih terbuka sehingga lebih baik dalam memilih makanan sehat termasuk buah dan sayur.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,032, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian Freisling, Haas dan Elamdfa (18), menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan informasi gizi dari booklet, internet, artikel majalah, dan koran mengkonsumsi buah dan sayur setiap harinya, sedangkan remaja yang terpengaruh iklan komersial di televisi dan radio, kemungkinan konsumsi buah dan sayur berkurang setiap harinya. Sehingga media massa juga menjadi penting dalam menunjang konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Odds ratio untuk media massa sebesar 6,2 dengan 95% CI antara 1,3-27,9, yang berarti bahwa responden yang mengaku tidak pernah mendapat informasi gizi melalui media massa beresiko 6,2 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang mengaku pernah mendapat informasi gizi melalui media massa.

4. Hubungan Antara Peran Keluarga dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil penelitian Young, Fors, dan Hayes (2004) dalam Farisa (9), menemukan apa yang orang tua makan di depan anaknya dan dukungan kepada anaknya akan mempengaruhi pola makan anaknya. Kebiasaan orang tua akan menjadi pengaruh konsumsi buah dan sayur yang kuat apabila ketersediaan buah dan sayur baik.

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa dari 22 responden yang mendapatkan peran keluarga yang baik terhadap konsumsi buah dan sayur terdapat 15 responden (42,8%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur baik, sedangkan sebanyak 7 responden (22%) yang memiliki konsumsi buah dan sayur kurang.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,073, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur. Namun terdapat kecenderungan bahwa responden yang mendapatkan peran baik dari keluarga lebih mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik. Karena kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada anak dapat dipengaruhi orang tua. Hal ini tidak selaras dengan penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup pada responden sehingga dapat terlihat bahwa peran keluarga saat ini sangat penting dalam mendorong kebiasaan makan sehat bagi remaja (19).

Penelitian Gusti (20) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu tidak ada hubungan bermakna antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh orangtua mengkonsumsi buah dan sayur pada anaknya, namun anaknya tidak mencontoh perilaku baik yang telah dilakukan oleh orangtuanya. Ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yaitu preferensi atau tingkat kesukaan anak tersebut terhadap buah dan sayur tertentu, dan ketersediaan buah dan sayur yang terbatas di rumah. Konsumsi pangan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan yang tergantung terhadap lingkungan. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarga, karena individu tersebut selama tinggal di dalam keluarganya terus mengalami proses belajar seumur hidupnya dari keluarga tersebut.

Odds ratio untuk peran keluarga sebesar 4,8 dengan 95% CI antara 1,0-21,1, yang berarti bahwa responden yang memiliki peran keluarga kurang baik beresiko 4,8 kali mengkonsumsi buah dan sayur yang lebih

sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki peran keluarga baik terhadap buah dan sayur.

Menurut Pearson *et al.* (11), anak-anak akan mengkonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengkonsumsi buah dan sayur dengan baik. Hal tersebut dikarenakan perilaku orang dewasa dalam mengkonsumsi sayur dan buah akan mendorong anak-anaknya melakukan hal yang sama. Akan tetapi variabel peran keluarga pada penelitian ini tidak ada hubungan dengan konsumsi buah dan sayur.

Young, Fors, dan Hayes (2004) dalam Endrika, dkk (21), peran keluarga termasuk faktor yang berhubungan tidak menonjol ketika ketersediaan buah dan sayur tinggi. Tingginya ketersediaan di rumah dapat melemahkan hubungan antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur. Mungkin dengan mempromosikan konsumsi buah-buahan dan sayuran di depan anak-anak mereka, orangtua dapat mempengaruhi konsumsi anaknya.

5. Variabel Dominan sebagai Indikator Konsumsi Buah dan Sayur

Dari keempat indikator yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur terlihat bahwa indikator pengetahuan yang paling signifikan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan uji multivariat menggunakan uji regresi logistik dengan metode *backward*, pada step akhir pengetahuan memiliki nilai OR terbesar yaitu (OR = 25,158) sehingga pengetahuan menjadi faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur bila dibandingkan dengan indikator lain seperti sikap, media massa dan peran keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian univariat pada konsumsi buah dan sayur responden diketahui bahwa sebagian besar konsumsi buah dan sayur responden adalah baik yaitu sebanyak 19 responden (54%) dengan konsumsi buah dan sayur rata-rata responden 639,3 gram, konsumsi buah dan sayur tertinggi 1300 gram dan yang terendah 254 gram. Dan pada pengetahuan responden diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden adalah baik yaitu sebanyak 25 responden (71,4%). Hal ini menunjukkan bahwa dari seluruh responden di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim

Martapura sebanyak 54% konsumsi buah dan sayur baik dan 71,4% mempunyai pengetahuan baik.

Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi orang tersebut dalam pemilihan makanannya. Pemilihan makanan yang salah kemungkinan diakibatkan oleh ketidaktahuan akan bahan makanan sehingga terwujud pola konsumsi makan yang tidak baik dan pada akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi (13). Gracey (1996) dalam Lestari (10) mengatakan pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor penting dalam pemilihan makanan karena pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu faktor untuk mengadopsi perilaku makan yang sehat. Nototmodjo (2004) dalam Lestari (10) juga menjelaskan kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan berdampak pada masalah gizi lainnya.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim dengan nilai $p = 0,028$ $p < (0,05)$
2. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim dengan nilai $p = 0,028$ $p < (0,05)$
3. Ada hubungan yang signifikan antara media massa dengan konsumsi buah dan sayur di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim dengan nilai $p = 0,032$ $p < (0,05)$
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan konsumsi buah dan sayur di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim dengan nilai $p = 0,073$ $p > (0,05)$
5. Terdapat variabel yang paling dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur yaitu variabel pengetahuan karena pengetahuan memiliki peluang lebih besar di bandingkan dengan variabel sikap, media massa, dan peran sebesar OR= 25,128.

Daftar Pustaka

1. Ruwaidah A. 2009. *Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya*. Available from: <http://healindonesia.com>.
2. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2007. *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2007*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar Jawa Barat Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
4. Farida, I. 2007. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
5. Almatier S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
6. Arisman. 2008. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi Dalam Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
7. Story M. 2002. Individual And Environmental Influence On Adolescent, Eating Behaviors. *Journal Of American Diet Association*, 102 (3) : 40-51.
8. Notoatmodjo S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Farisa S. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
10. Lestari, AD. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
11. Pearson, et al. 2009. Parenting Styles, Family Structure And Adolescent Dietary Behavior. *Public health nutrition*, 13 (8) :1245-1253.
12. Sarwono SW (2009). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
13. Notoatmodjo S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Khomsan A. 2009. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor : IPB.
15. Krolner, Rikke, et al. 2011. Determinant of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: a Review. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 :112.
16. Schlenker E & Long S., 2007. William's Essentials of Nutrition and Diet Therapy Ninth Edition. Canada : Mosby Elsevier pp. 288.
17. Rasmussen M, Krolner R, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, Due P. 2006. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. part I: quantitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 3 : 22.
18. Freisling, Heinz, Karin Haas, & Ibrahim Elmadafa. 2009. Mass Media Nutrition Information Sources and Association Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents. *Public Health Nutrition*, 13 (2) : 269-275.
19. Khomsan. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
20. Gusti, A. 2004. *Hubungan Perilaku Sehat dan Sanitasi Lingkungan dengan Infeksi Cacing yang Ditularkan Melalui Tanah di Nagari Kumanis Kab. Sawahlunto Sijunjung*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
21. Endrika, A., Christianto, E., Nazriati, E. 2015. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. *JOM FK*, 2 (2) : 1-12.