

**HUBUNGAN PRAKTIK DIET KELUARA DENGAN TINGKAT
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA
PRASEKOLAH DI RA PESANTREN AL-MADANIYAH
LANDUNGSARI KABUPATEN MALANG**

Kela Beko¹⁾, Erlisa Candrawati²⁾, Nia Lukita Ariani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

^{2),3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
E-mail : anastasiabeko94@gmail.com

ABSTRAK

Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak usia prasekolah karena merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Praktik diet merupakan hal penting untuk dilakukan keluarga dengan anak usia prasekolah, yang meliputi bagaimana kualitas diet keluarga, ketersediaan sayur dan buah, dan kemampuan keluarga menyiapkan dan menyajikan makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 anak usia pra sekolah (3-6 tahun) dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *accidental sampling* yaitu 32 orang tua anak usia prasekolah. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner dan *food record*. Metode analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian membuktikan bahwa praktik diet 27 responden (79,4%) termasuk kategori baik, sebagian besar responden (79,4%) memiliki tingkat konsumsi sayur yang cukup atau mengkonsumsi 2-3 porsi per hari, serta tingkat konsumsi buah yang kategori cukup dengan mengkonsumsi 1-2 porsi perhari yaitu sejumlah 18 orang (52,9%). Ada hubungan antara praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia 3 – 6 tahun dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Disarankan kepada orang tua untuk meningkatkan pengetahuan terhadap praktik diet dengan tingkat konsumsi sayur dan buah karena masih terdapat orang tua yang belum mampu melaksanakan praktik diet dan tingkat konsumsi sayur dan buah yang baik.

Kata Kunci : Anak usia prasekolah, tingkat konsumsi sayur dan buah, praktik diet keluarga

RELATIONSHIP OF FAMILY DIET PRACTICE WITH LEVEL OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN PRE-SCHOOL AGED CHILDREN

ABSTRACT

Fruits and vegetables are very important for consumption especially for preschoolers because it is a golden period for the growth and development of children. Dietary practices are important for families with preschoolers, including how the quality of family diets, the availability of vegetables and fruits, and the ability of families to prepare and serve food. The purpose of this study was to determine the relationship between family diet practice with the level of consumption of vegetables and fruits in preschoolers. The research design used in this research was analytic observation using cross sectional approach. The population in this study was as many as 52 pre-school aged children (3-6 years) with the determination of sample research using accidental sampling that was 32 parents of preschool children. Data collection techniques used questionnaire and food record sheet. Data analysis method was using Pearson Product Moment correlation test. The results showed that the practice of diet 27 respondents (79.4%) included as good category. Most of the respondents (79.4%) had a moderate consumption level or consumed 2-3 servings per day, and the consumption rate of fruit was sufficient category by consuming 1-2 servings per day ie 18 people (52.9%). There was a relationship between family diet practice with the level of consumption of vegetables and fruits in children aged 3-6 years with p value $0.000 < 0.05$. Parents should improve knowledge of dietary practices with the level of consumption of vegetables and fruits.

Keywords : *Pre-school age (4-6 years), consumption of vegetables and fruit, family diet practice*

PENDAHULUAN

Praktik diet keluarga yang baik merupakan hal penting bagi anak usia prasekolah. Praktik diet keluarga meliputi kontrol makan, model peran keluarga, edukasi makanan, pelibatan anak dan kemampuan keluarga menyiapkan serta menyajikan makanan. Keluarga

merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap penerapan praktik diet pada anak usia prasekolah karena pola makan pada anak usia prasekolah tidak terlepas dari pola asuh orang tua dalam menyediakan makanan yang baik serta bergizi dan sesuai dengan kebutuhannya. Ada beberapa kendala dalam upaya menerapkan terapi diet yaitu

adanyaperlawanan dari anak, pembatasan diet yang membuat anak sulit untuk makan, masalah lingkungan, orang tua tidak tahu bagaimana menyiapkan makanan yang bebas kasein dan gluten, tidak tahu dimana harus menemukan sumber yang dapat membantu untuk mengimpletasikan diet (Yeni, 2013). 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 serta bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak usia prasekolah yakni usia 3-6 tahun karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak. Buah dan sayur dengan beraneka jenis dan warna yang beranekaragam dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita (Ichsan dkk,2015).

Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, kelebihan kolesterol darah dan kanker (Yulandari,2013). Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi sayur dan buah yaitu usia prasekolah karena masa usia

prasekolah merupakan periode penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dalam menanam kebiasaan pola makan yang sehat karena jika sejak usia prasekolah sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang.

Menurut penelitian yang dilakukan (Rizka dkk, 2014) terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan ibu, pendapatan perkapita, dan kesukaan anak terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah. Semakin baik penyediaan dan ajakan untuk mengonsumsi sayur dan buah keluarga kepada anak, maka semakin tinggi pula konsumsi anak. Hal ini sejalandengan penelitian (Bordheaudij dkk., 2008) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak.

Hasil penelitian (Yeni 2013) di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang, sebagian responden (43,3%) telah melakukan praktik diet keluarga yang baik dengan mengatur dan mengontrol konsumsi makanansehari-hari. Sebanyak 56,7% responden mempunyai fungsi perawatan kesehatan keluarga yang kurang baik dalam pelaksanaan praktik diet. Hal ini dapat dilihat dari 14 item pertanyaan tentang praktik diet hanya 3 orang (5%) keluarga yang selalu mengonsumsi buah-buahan, dan hanya 8 orang (13%) keluarga yang selalu

mengonsumsi sayur-sayuran. Lebih dari separuh yaitu 58,3% jarang mengonsumsi makanan berserat seperti buah-buahan. Hasil penelitian lain (Candrawati, dkk 2014) di Kelurahan Pandawangi Kota Malang menyatakan bahwa kontrol makandengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak diperoleh bahwa proporsi keluarga yang kurang dalam menyediakan sayur dan buah memiliki anak yang kurang mengonsumsi sayur dan buah lebih besar (94,7%). Dibanding dengan keluarga yang menyediakan sayur dan buah dengan baik, serta sebagian besar 83,3% anak usia prasekolah kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sedangkan pada praktik pemberian makan memperlihatkan bahwa mayoritas orang tua tidak menyediakan sayur dan buah dengan baik yaitu sebanyak 64%.

Konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia baru sebesar 95 kkal/ kapita/hari atau 79% dari anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapita/hari. Konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Ichsan dkk, 2015). Sebanyak 57.7% subjek memiliki kesukaan positif terhadap sayur dan 77.5% terhadap buah. Kebiasaan keluarga mempengaruhi reaksi serta kebiasaan anak terhadap makanan. Makanan dapat disukai atau dihindari

oleh anak jika orangtuanya tidak pernah memakan makanan tersebut.

Hasil penelitian lain (Ettidkk, 2013) menunjukkan bahwa persentase konsumsi sayur hanya 48,6% yang cukup, berdasarkan konsumsi buah hanya 49,5% kemudian berdasarkan konsumsi sayur dan buah hanya 51,4% termasuk kategori cukup. Rata-rata konsumsi sayur yaitu 41,04 gram /hari, konsumsi buah 18,53 gram /hari dan rata-rata konsumsi sayur dan buah yaitu hanya 59,58 gram, masih jauh dibawah standar rekomendasi minimum pedoman gizi seimbang 2013 yaitu 300 gram perhari. Setara dengan penelitian (Putriana 2010) yang menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur pada anak prasekolah masih kurang yaitu 73,5 gram/hari dan rata-rata konsumsi buah yaitu 58,6 gram/hari. Selain itu hasil penelitian (Winastyo 2013) terhadap anak prasekolah di TK Islam Terpadu As-Salam Malang juga menunjukkan hal yang sama, yaitu sebanyak 62% anak konsumsi sayurnya kurang, dan yang mengonsumsi sayuran hanya 38% dari jumlah keseluruhan anak. Konsumsi sayur dan buah tersebut masih di bawah standar rekomendasi yang dianjurkan oleh WHO dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak dipengaruhi pula oleh pengetahuan. Pengetahuan anak yang kurang berdampak pada konsumsi sayur dan buah yang rendah pula. Pada kenyataannya bahwa pengetahuan anak menunjukkan masih rendah sesuai dengan hasil penelitian (Putri dkk., 2017) yang

menyatakan bahwa pengetahuan anak usia 5-12 tahun di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang tergolong kurang.

Berdasarkan hasil wawancara pada 8 orang tua anak usia 3-6 tahun pada Tanggal 4 april 2017 di RA Pesantren Al-madaniyah Landungsari Kecamatan dau, Kabupaten Malang, diperoleh data awal bahwa 5 orang tua mengatakan tidak mengikutsertakan anaknya dalam menyediakan sayur dan buah, 3 anak diikuti sertakan akan tetapi jarang menyediakan sayur dan buah dirumah, dan 5 anak jarang mengkonsumsi sayur dan buah dimana anak lebih menyukai makanan siap saji dan lebih menyukai mengkonsumsi minuman dengan pemanis buatan, serta 3 anak lainnya mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-madaniyah Landungsari”

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-madaniyah Landungsari.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi

analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 orang tua anak usia prasekolah (3-6 tahun) dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *accidental sampling* anak, sehingga dalam pemilihan sampel dilakukan secara acak dari populasi yaitu 32 orang tua anak. Pengambilan responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibuyang memiliki anak usia prasekolah di Al-Madaniyah Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang, ibu yang bisa membaca dan menulis, dan ibu yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu yang tidak hadir saat penelitian dan ibu yang mengalami kesulitan komunikasi. Variabel *independen* yaitu praktik diet keluarga. Variabel *dependen* penelitian yaitu tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia 3-6 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan *Food record*. Metode analisa data yang di gunakan yaitu ujikorelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 diketahui bahwa lebih dari separoh responden anak berjenis kelamin laki-laki sejumlah 20 orang (58,8%). Umur responden berkisar pada umur 5-6 tahun sejumlah 14 orang (41,2%). Selanjutnya diketahui umur ibu

yang paling banyak adalah pada umur lebih dari 30 tahun, sejumlah 15 orang (44,1%). Separuh dari ibu berpendidikan SD/ sederajat dengan jumlah 17 orang (50%), Pekerjaan orang tua anak yang paling banyak adalah ibu yang bekerja (64,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Demografi Responden diRA Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Jenis Anak	kelamin	f	(%)
Laki-laki		20	58,8
Perempuan		14	41,2
Total		34	100
Umur Anak		f	(%)
3 – 4 tahun		7	20,6
4 – 5 tahun		13	38,2
5 – 6 tahun		14	41,2
Total		34	100
Umur Orang Tua (ibu)		f	(%)
20 – 25 tahun		6	17,6
26 – 30 tahun		13	38,2
> 30 tahun		15	44,1
Total		34	100
Pendidikan Orang Tua		f	(%)
SD/sederajat		17	50,0
SMP/sederajat		8	23,5
SMA/sederajat		5	14,7
PerguruanTinggi		4	11,8
Total		34	100
Pekerjaan Orang Tua		f	(%)
IbuRumahTangga		12	35,3
Petani		8	23,5
Wiraswasta		9	26,5
PNS/guru		5	14,7
Total		34	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Praktik Diet Keluarga pada Anak diRA. Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Praktik diet keluarga	f	(%)
Baik	27	79,4
Kurang	7	20,6
Total	34	100

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh hasil bahwa lebih dari responden mempunyai praktik diet keluarga pada anak dengan kategori baik yaitu sejumlah 27 orang (79,4%), orang tua sudah baik dalam pelibatan anaknya, seperti mengizinkan anak untuk membantu menyiapkan makanan, mengajak anak berbelanja, dan memperkenalkan nama atau jenis sayur dan buah yang akan dikonsumsi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak diRA. Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Tingkat konsumsi sayur dan buah	f	
	Sayur	Buah
Cukup	27 (79,4)	18 (52,9)
Kurang	7 (20,6)	16 (47,1)
Total	34	100

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa lebih dari responden memiliki tingkat konsumsi sayur yang cukup atau mengkonsumsi 1-2 mangkok kecil per hari yaitu sejumlah 27 orang

(79,4%), serta tingkat konsumsi buah yang kategori cukup dengan mengkonsumsi 1-2 potong perhari yaitusejumlah 18 orang (52,9%). Sedangkan 16 orang (47,1%) yang

memiliki tingkat konsumsi buah yang kurang yaitu hanya mengkonsumsi 1 potong kecil. Selain itu, dari Tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi sayur lebih baik dari pada buah.

Tabel 4 Analisis Tabulasi Silang Praktik Diet Keluarga dengan Tingkat Konsumsi Sayur di RA. Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Dependen	Konsumsi sayur		Total
	Cukup	Kurang	
Independen			
Praktik diet Baik (%) keluarga	27(79,4%)	0 (0 %)	27(79,4%)
	0 (0%)	7 (20,6 %)	7 (20,6 %)
Total	27 (79,4 %)	7(20,6 %)	34(100%)

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa praktik diet keluarga tergolong dalam kategori baik yaitu sejumlah 27 orang keluarga (79,4%) dengan tingkat konsumsi sayur yang tergolong cukup sejumlah 27 orang (79,4%), serta praktik diet dan tingkat konsumsi sayur yang kurang yaitu sejumlah 7 orang (20,6%).

Identifikasi Praktik Diet Keluarga pada Anak Usia Prasekolah

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 diketahui bahwa lebih dari separuh responden mempunyai praktik diet keluarga pada anak dengan kategori baik. Praktik diet dengan kategori baik dalam penelitian ini yaitu orang tua sudah melibatkan anak saat mengkonsumsi makanan, seperti mengizinkan anak untuk membantu menyiapkan sayur dan buah, mengajak anak berbelanja, dan memperkenalkan nama atau jenis sayur dan buah yang

akan dikonsumsi. Praktik diet keluarga baik juga tampak dari aspek praktik model peran seperti memberi contoh pada anak dengan mengkonsumsi sayur dan buah, merayu anak jika anak makan sayur dan buah dalam jumlah sedikit, menanyakan alasan anak tidak menghabiskannya dan memberi pujian jika anak mau makan sayur dan buah, serta dalam praktik diet keluarga sudah baik dalam kontrol makan seperti memaksa anak jika anak tidak mau makan sayur dan buah, dan menerapkan kebiasaan dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Menurut Notoatmodjo (2007) mengungkapkan bahwa semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh dari pengalamannya semakin membaik. Lebih dariseparuh orang tua (ibu) dari anak usia pra sekolah di RA

Pesantren Al-Madaniyah Landungsari berusia >30 tahun. Hal tersebut orang tua cukup mampu menanggapi dan menyampaikan informasi sesuai dengan pola pikir atau pengalaman sebelumnya, semakin baik pengetahuan maka semakin baik perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak. Berdasarkan hasil dan teori tersebut maka dapat dikatakan bahwa praktik diet yang dilakukan oleh orang tua (ibu) dalam keluarga tidak terlepas dari faktor usia.

Pendidikan ibu menunjukkan setengah orang tua (ibu) dari anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-Madaniyah Landungsari berpendidikan SD/ sederajat. Hasil penelitian Astuti, dkk (2011) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempermudah seseorang atau masyarakat untuk memperoleh dan menerima informasi dalam menerapkan hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut maka dikatakan bahwa tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu tentang praktik diet keluarga, akan tetapi tidak semuanya berpengaruh pada tingkat pendidikan, hal ini tentu ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya seperti, pengalaman yang diperoleh dan informasi yang didapat baik dari petugas kesehatan maupun lingkungan sekitar dan media informasi lainnya. Hal ini didukung dengan pendapat (Notoatmodjo 2007) yang mengungkapkan bahwa semakin banyak informasi yang masuk semakin

banyak pula pengetahuan yang di dapat tentang kesehatan. Selain pendidikan, pengalaman dan informasi yang dimiliki berdampak pada pengetahuan ibu sehingga mampu mengatur praktik diet keluarga pada anak yang dapat berdampak pada praktik sehari-hari.

Pekerjaan orang tua (ibu) diketahui bahwa sebagian kecil memiliki pekerjaan ibu rumah tangga (IRT). Sehingga dalam pemenuhan praktik diet terhadap anak orang tua lebih sering memantau anaknya dalam pelibatan praktik diet keluarga seperti mengizinkan anak untuk membantu menyiapkan makanan, mengajak anak berbelanja, dan memperkenalkan nama atau jenis sayur dan buah yang dikonsumsi kepada anak. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Yeni, 2013) yang menyatakan bahwa praktik diet pada anak usia pra sekolah tidak terlepas dari pola asuh orang tua.

Identifikasi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Prasekolah

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi sayur yang cukup sejumlah 27 orang (79,4%). Tingkat konsumsi sayur dengan kategori cukup dalam penelitian ini yaitu anak mengkonsumsi 1-2 mangkuk kecil sayur per hari. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa sebagian besar tingkat konsumsi buah pada anak usia prasekolah dikategorikan cukup yaitu sebanyak 18 orang (52,9%). Tingkat

konsumsi buah yang kategori cukup dalam penelitian ini yaitu anak mengkonsumsi 1-2 potong buah perhari. Hal tersebut berarti tingkat konsumsi sayur anak lebih besar dari tingkat konsumsi buah. Hal tersebut dipengaruhi oleh pesan media, yaitu adanya pesan media yang dapat mengubah kebiasaan makan pada anak, serta Lingkungan sosial dan budaya, yang memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan.

Sebagian kecil responden tingkat konsumsi buah tergolong dalam kategori kurang yaitu sejumlah 16 orang (47,1%) dengan mengkonsumsi 1 potong per hari atau tidak mengkonsumsi sama sekali dalam perharinya. Hal ini disebabkan karena kebiasaan keluarga mempengaruhi reaksi serta kebiasaan anak terhadap perilaku mengkonsumsi sayur dan buah, Sayur dan buah diberikan sesuai dengan ketersediaan, dan selera makan anak. 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. Tingkat konsumsi buah pada anak usia prasekolah juga dipengaruhi oleh dukungan ibu seperti menyajikan menu sayur secara menarik dan membujuk anak supaya mau mengkonsumsi sayur dan buah yang diberikan kepada

anaknyanya. Hasil penelitian (Rizka 2014) menunjukkan bahwa dukungan ibu tergolong positif jika semakin tinggi ketersediaan sayur dan buah di rumah dan ibu rajin mengajak anaknya agar mau memakan sayur dan buah

Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah

Berdasarkan hasil analisis data uji korelasi *Pearson Product Moment* pada Tabel 4 menunjukkan nilai korelasi *pearson* 0,738 yang berarti bahwa terdapat korelasi positif yaitu semakin baik praktik diet keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak, atau sebaliknya semakin rendah praktik diet keluarga maka akan semakin rendah pula tingkat konsumsi sayur dan buah.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *Korelasi Pearson Product Moment*, hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) di RA Pesantren Landungsari kota Malang didapatkan nilai *p value* ($0,000 < 0,05$). Artinya ada hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-madaniyah Landungsari Kabupaten Malang. Hal ini dimungkinkan orang tua sudah memberikan praktik model peran yang baik yaitu perilaku pemberian contoh sehingga anak yang melihat akan mengikuti peran tersebut. Salah satunya

seperti memberi contoh pada anak dengan mengkonsumsi sayur dan buah, serta praktik pelibatan yang baik, yaitu anak dilibatkan dalam pemilihan buah dan sayur oleh ibunya sehingga anak memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang lebih tinggi, dan kontrol makan yang baik yaitu kontrol yang diberikan orang tua berupa dorongan untuk makan dan pembatasan makan anak seperti mendorong anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah setiap harinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khuril'in 2015) bahwa ada hubungan antara ketersediaan sayur dan buah yang merupakan salah satu komponen dalam praktik diet keluarga dengan konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah. Tingkat konsumsi sayur dan buah dalam keluarga ditentukan oleh ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga. Ketersediaan sayur dan buah dalam rumah tangga berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan buah dikarenakan dengan tersedianya sayur dan buah dalam rumah tangga maka anak akan mengkonsumsi hidangan tersebut walau kadang mereka suka ataupun tidak suka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Bordheauduij, dkk2008) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak. Ketersediaan sayur dan buah di rumah berpengaruh terhadap tingkat konsumsi anak, dengan tersedianya sayur dan buah

di rumah anak akan mengkonsumsi sayur dan buah tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rizka dkk (2014), membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan ibu, pendapatan perkapita, dan kesukaan anak terhadap jumlah konsumsi sayur dan buah. Semakin baik penyediaan dan ajakan untuk mengonsumsi sayur dan buah keluarga kepada anak, maka semakin tinggi pula konsumsi anak. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa, Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak.

Tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah juga dipengaruhi oleh praktik edukasi makanan, yaitu pengenalan dan pemaparan sayur dan buah pada anak. Dalam penelitian ini orang tua dimungkinkan sudah memperkenalkan sayur dan buah pada anaknya. seperti memperkenalkan nama/jenis sayur dan buah yang dikonsumsi kepada anak, memberitahu anak tentang sayur dan buah yang sehat dan tidak sehat, dan memberitahu anak tentang kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah, serta menyajikan sayur dan buah dalam kegiatan makan bersama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rizka 2014) yang menyatakan bahwa

usia pengenalan awal anak terhadap sayur dan buah memiliki hubungan yang positif terhadap kesukaan anak.

Anak usia 3-6 tahun lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan anak mengalami gizi kurang. Orang tua terutama ibu mempunyai peran yang sangat penting dalam membentuk pola makan dan praktik pemberian makan yang baik pada anak sejak dini. Praktik diet keluarga merupakan hal yang paling penting untuk dilakukan pada anak usia prasekolah, bagaimana kualitas diet keluarga, ketersediaan sayur dan buah, dan kemampuan keluarga menyiapkan dan menyajikan makanan, Semakin baik penyediaan dan ajakan untuk mengonsumsi sayur dan buah ibu kepada anak, maka semakin tinggi pula konsumsi anak. Perilaku atau gaya hidup yang dipelajari sejak masa anak-anak akan memberikan dampak pada jangka pendek dan panjang (Nelson, 2003).

KESIMPULAN

- 1) Praktik diet keluarga pada anak, tergolong dalam kategori baik
- 2) Tingkat konsumsi sayur dan buah, tergolong dalam kategori cukup
- 3) Ada hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-Madaniyah Landungsari.

SARAN

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperjelas porsi yang digunakan baik itu menggunakan takaran sendok, potong, atau gram.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W.2011. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bordheaudhuij, D. dkk, 2008. Personal, social, and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 62, 834—841, V9-2, Juli 2017
- Candrawati, E.2014. Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia prasekolah. *Jurnal care* : 2(3) : 36-37. Diakses 12 Mei 2017
- Depkes.2009. *Laporan Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dan Keluarga Sadar Gizi (kadarzi) provinsi Sulawesi Selatan*. Makassar: Dinas Kesehatan Provinsi Sul-Sel;
- Etti M, Nurhaedar J, Abdul S.2013. *Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah di Kabupaten Toraja Utara*. Skripsi: Jakarta Ilmu

- Kesehatan:(<https://media.neliti.com/media/publications/18616-ID-gambaran-pengetahuan-sikap-dan-praktik-ibu-dalam-menyeediakan-konsumsi-sayur-pada.pdf>). Diakses 4 April 2017.
- Ichsan B., Bayu H.W,Nur S. 2015.Penyuluhan Pentingnya Sayuran bagi Anak-Anak di Tk Aisyiyah Kwadungan, Trowongsan, Malangjiwan,Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah*Jurnal Keperawatan*, 2 (2): 22-23: (<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/15367/48/article.pdf>) diakses 3 maret 2017
- Khuril'in, M. L. 2015 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur, dan Buah pada Anak Usia Prasekolah di Tk Lpii, Desa Sawotratap, Kecamatan Gedangan,Kabupaten Sidoarjo.*e-journal boga*,04, 2: 41- 46 (<http://journals.ums.ac.id/index.php/warta/article/viewFile/1164/749>)akses 23 april 2017
- Nelson, 2003.*Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta EGC.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rizka, F. dkk. 2014. Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Ibu saat Kehamilan Kaitannya dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2014, 9(2): 133—138.
- Putriana, I. M.2010.*Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu*. Skripsi: Universitas Diponegoro. (http://eprints.undip.ac.id/24883/1/302_Melati_Ika_Putriana_G2C006033.pdf).akses 2 february 2017
- Putri, RSM., Susmini.,Hari Sukamto Hadi 2017. Gambaran Penegetahuan Sayur Anak Usia 5-12 tahun di Yayasan Eleos Desa Sukodadi kecamatan Wangir Kabupaten Malang.*Ilmu Keperawatan*.5 (1): 22-26, <http://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/121>
- Winastyo, Kumboyono S, Ehrria, 2013. Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Konsumsi Sayuran pada Anak Usia Prasekolah di TK Islam Terpadu As Salam Malang. *jurnal Kedokteran Universitas Brawijjaya*. 2 (3): 24-25, (<https://documents.tips/documents/ehrria-winastyo.html>).diakses tanggal 23 april 2017
- Yeni I. 2013. Hubungan Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga dengan Kadar Kolesterol Pasien Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2013. *ners jurnal keperawatan* 9: 43-57 (<https://www.scribd.com/document/340885714/49-95-1-SM-pdf>). diakses 13 Mei 2017

Yulandari, S. 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Kelas IV-V SD Pertiwi 3*. Skripsi. Jakarta Fakultas Ilmu Kesehatan. (<http://scholar.unand.ac.id/5621/1/1031.pdf>). Diakses pada tanggal 15 Mei 2017.