

Peningkatan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah melalui ceramah

Hartono^{1*}, Santy Deasy Siregar², Putri Rahma Titania Maulana³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia

Abstract

Background: Fruit and vegetable consumption among preschool children is still a public health problem in Indonesia. Low fruit and vegetable consumption by children will increase the risk of child growth failure and various diseases in adulthood. The research aimed to determine the increase of parents' knowledge about fruit and vegetable consumption in preschool children through the lecture method.

Methods: This quasi-experimental with a non-randomized pretest-posttest control group included 98 participants from 4.356 parents of toddlers aged between 24 and 59 months. Data collection was carried out by distributing questionnaires before and after the lecture about fruit and vegetable consumption for children. A paired T-Test was used in data analysis.

Results: Mean changes parents' knowledge score before and after receiving counseling through the lecture method was -6.449. This result showed a difference mean score of parents' knowledge before and after being given intervention through lectures ($p < 0.001$).

Conclusions: Providing intervention through the lecture method can increase parents' knowledge about fruit and vegetable consumption.

Keywords: Knowledge, Consumption of fruit and vegetables, Lecture method

Abstrak

Latar belakang: Konsumsi buah dan sayur pada kelompok anak-anak pra sekolah masih merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak dapat berpengaruh pada kegagalan tumbuh kembang anak dan risiko berbagai risiko penyakit di usia dewasa. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah melalui ceramah.

Metode: Kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol pretest-posttest tidak acak melibatkan 98 partisipan dari 4.356 orang tua yang memiliki balita berusia antara 24 dan 59 bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner sebelum dan sesudah ceramah tentang konsumsi buah dan sayur pada anak. Uji T berpasangan digunakan dalam analisis data.

Hasil: Perubahan skor rerata pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan melalui media ceramah sebesar -6,449. Terdapat perbedaan skor rerata pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media ceramah ($p < 0,001$).

Kesimpulan: Pemberian intervensi melalui ceramah dapat meningkatkan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur.

Kata kunci: Pengetahuan, Konsumsi buah dan sayur, Metode ceramah

Pendahuluan

Konsumsi buah dan sayuran yang cukup adalah bagian penting dari pola makan sehat karena mengandung vitamin, fitonutrien, dan serat makanan. Konsumsi buah di masa kanak-kanak dapat mencegah risiko berbagai kanker di masa dewasa.¹ Diet tinggi makanan nabati juga dapat menurunkan risiko berbagai penyakit.^{2,3} Namun, hanya sedikit anak yang makan buah dan sayur dalam jumlah yang tepat meskipun faktanya makan buah dan sayur memiliki beberapa manfaat kesehatan.⁴ Penggunaan berbagai strategi intervensi dapat mendorong anak-anak makan lebih banyak buah dan sayuran termasuk anak sekolah dasar.⁵

*Korespondensi: hartonoahmad@yahoo.com



This article is distributed under the terms of the CC BY-SA license
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Penelitian terbaru terhadap 80 negara berpenghasilan rendah dan menengah melaporkan bahwa secara global sekitar 27,1% keragaman makanan minimal seperti buah dan sayur di antara anak-anak berusia 6-23 bulan adalah rendah dan membaik seiring dengan meningkatnya pendapatan.⁶ Di Indonesia, sekitar 46,6% dari variasi makanan yang dikonsumsi anak usia 6-23 bulan. Namun, anak-anak usia sekolah di Indonesia, makan sayuran dan buah masih tergolong rendah. Sekitar 18,2% anak usia 10-14 tahun makan buah dan sayur yaitu 3-4 porsi/hari.⁷ Padahal, makan sayur dan buah pada bayi dan anak kecil dapat mencegah kegagalan tumbuh kembang, mempengaruhi kebiasaan makan di kemudian hari, dan melindungi dari penyakit tidak menular.^{8,9,10} Pengetahuan orang tua merupakan faktor penentu makan sayur dan buah pada anak-anak.

Penelitian terdahulu (Azadirachta, FL & Sumarmi, S.,2017) melaporkan bahwa pengetahuan dan praktik terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberi media buku saku.¹¹ Berdasarkan hasil studi (Salsabila, DA & Kurniasari, R, 2022) melaporkan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan tentang sayur dan buah ($p=0,000$) sebelum dan sesudah diberikan media game online.¹² Studi yang dilakukan (Afif, PA & Sumarni, S.,2017) juga menunjukkan bahwa makan sayur, buah pada anak dipengaruhi oleh peran ibu sebagai pendidik dan ketersediaan buah dan sayur di rumah.¹³ Untuk meningkatkan pengetahuan dan asupan buah, sayuran pada anak-anak, diperlukan teknik edukasi gizi yang tepat dan efisien.¹⁴

Berdasarkan data dari Puskesmas Glugur Darat, bahwa anak usia 2-5 tahun berjumlah 450 anak. Dari hasil survei awal terhadap 17 orang tua anak berdasarkan wawancara didapatkan bahwa hanya 10 orang yang memberi sayur pada anak setiap harinya tanpa memberi buah dan 7 orang yang tidak memberi sayur dan buah pada anak, hal ini dikarenakan anak tidak suka makan sayur, kemudian orang tua anak kurang mengetahui manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada anak. Namun, meskipun kajian riset tentang konsumsi buah dan sayur sudah banyak dilakukan, akan tetapi, hingga saat ini konsumsi buah dan sayur masih rendah dikalangan anak-anak. Melihat fenomena tersebut perlu dilakukan penelitian mengenai peningkatan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah melalui ceramah.

Metode

Metode *quasy experiment* dengan rancangan *non randomized pretest-posttest control group design* digunakan dalam studi ini.¹⁵ Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023.

Populasi penelitian yaitu orang tua balita usia 24-59 bulan sebanyak 4.356 orang. Besar sampel sebanyak 98 orang. Adapun kriteria inklusi sampel penelitian adalah (1) ibu balita usia 24-59 bulan, (2) subjek bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah. Kemudian, kriteria eksklusi adalah (1) subjek tidak boleh diwawancarai karena sedang sakit, (2) subjek tidak bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah. Variabel terikat berupa pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Variabel bebasnya adalah pemberian penyuluhan dengan metode ceramah.

Intervensi yang diberikan berupa pemberian penyuluhan melalui ceramah. *Pretest* dilakukan sebelum subjek mendapatkan penyuluhan melalui ceramah untuk mengukur pengetahuan. Sedangkan *posttest* dilakukan setelah subjek mendapatkan penyuluhan melalui ceramah untuk mengukur pengetahuan. Materi penyuluhan melalui ceramah berisi informasi seputar asupan buah dan sayuran, manfaat, ukuran konsumsi per hari. Pemberian perlakuan melalui ceramah dilakukan selama 50 menit yang dibagi dalam dua sesi yaitu pada sesi pertama seluruh subjek diajak untuk mendengarkan ceramah yang diberikan peneliti selama 30 menit, dan sesi kedua adalah sesi tanya jawab selama 20 menit. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 18 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya diberi nilai 1 dan jawaban Tidak diberi nilai 0, sehingga skor tertinggi yaitu 18 dan skor terendah yaitu 0. Selain itu, kuesioner pengetahuan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Namun, *informed consent* di berikan kepada responden sebelum menjawab kuesioner. Seluruh jawaban responden pada *pretest* dan *posttest* kemudian dientri dan dicek kembali apakah terjadi kesalahan atau tidak.

Analisis data dimulai dari analisis deskriptif, dilanjutkan dengan uji normalitas data yaitu *Kolmogorov-Smirnov*. Uji T-berpasangan dan T-Tidak berpasangan digunakan dalam analisis bivariat dengan bantuan aplikasi STATCAL.^{16,17}

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia orang tua lebih banyak pada kategori <35 tahun yaitu 81,6%. Sebanyak 84,7% responden yang berpendidikan SMA. Menurut studi (Van Ansem WJC, et al, 2014) bahwa orang tua yang telah menyelesaikan pendidikan yang lebih tinggi mungkin memiliki pendapatan keluarga yang lebih besar dan dapat secara konsisten menyediakan buah dan sayuran segar untuk anak-anak mereka di rumah.¹⁸ Berdasarkan Pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 69,4%. Jenis kelamin orang tua lebih banyak pada kategori perempuan yaitu 58,2%. Studi (Indah J, et al, 2021) melaporkan bahwa dari kedua kelompok paling banyak responden berjenis kelamin perempuan, namun, usia mayoritas usia 13-14 tahun.¹⁹

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 98)

Variabel	Frekuensi	%
Usia Orang Tua		
<35 tahun	80	81,6
≥35 tahun	18	18,4
Pendidikan terakhir		
SD	4	4,1
SMP	11	11,2
SMA	83	84,7
Pekerjaan		
IRT	68	69,4
Karyawan	30	30,6
Jenis kelamin		
Laki -laki	41	41,8
Perempuan	57	58,2

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata pengetahuan orang tua sebelum mendapatkan penyuluhan melalui media ceramah sebesar 7,40 dengan nilai simpangan baku sebesar 1,146. Namun setelah diberikan penyuluhan melalui media ceramah, pengetahuan orang mengalami peningkatan dengan nilai rerata menjadi 13,85 dan nilai simpangan baku sebesar 1,387. Perubahan skor rerata pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan melalui media ceramah sebesar -6,449. Kesadaran orang tua yang baik dapat mendorong pola makan sehat dengan memberikan sayuran dan buah-buahan di rumah, tidak memaksakan, dan mencontohkan kebiasaan makan yang baik.^{20,21}

Hasil analisis dengan Uji T Berpasangan melaporkan bahwa terdapat perbedaan skor rerata pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media ceramah ($p < 0,001$). Studi (Hapzah H, et al., 2021) melaporkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi lebih meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai asupan sayuran dan buah dibandingkan dengan metode ceramah saja.²² Selain itu, intervensi berupa edukasi gizi melalui metode sosiodrama efektif terhadap peningkatan pengetahuan sayuran dan buah-buahan pada anak usia pra sekolah. Metode sosiodrama dapat memecahkan masalah fenomena sosial melalui permainan peran.¹⁴ Kebiasaan makan anak-anak juga dibentuk oleh media. Paparan media mempengaruhi kebiasaan makan sayur dan buah.²³ Oleh karena itu, orang tua perlu diedukasi tentang nutrisi, terutama para ibu. Peran ibu sangat penting bagi kesehatan keluarga, termasuk dalam hal perencanaan makanan keluarga. Para ibu berperan untuk mendidik, memfasilitasi, dan memotivasi pencegahan dan pengelolaan kesehatan keluarga.²⁴ Berdasarkan studi (Nurwahidah N, et al., 2023) melaporkan bahwa setelah pemberian intervensi, anak-anak sekolah dasar di Pangkalan Kerinci pada kelompok perlakuan mengonsumsi 103,9 gram buah, meningkat dari 40,8 gram sebelumnya. Asupan sayuran rata-rata sebelum intervensi adalah 5,9 gram; setelah intervensi adalah 140 gram.²⁵

Tabel 2 Uji T Berpasangan

Variabel	Kelompok intervensi				p	95% CI	
	Mean	SD	Min	Max		Lower	Upper
Pengetahuan							
Pretest	7.40	1.146	4	10	<0,001	-6.797	-6.101
Posttest	13.85	1.387	10	16			

Penelitian (Herawati HD, et al., 2021) juga melaporkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan buklet dan media konseling meningkatkan pengetahuan orang tua terkait asupan sayuran dan buah pada anak usia prasekolah dibandingkan dengan buklet saja.²⁶ Studi lain (Diba NF, et al., 2020) melaporkan bahwa remaja yang menerima pendidikan gizi melalui buklet gizi seimbang dan konseling memiliki pengetahuan, sikap, dan pola makan yang lebih bervariasi makanan manis, sayuran, kacang-kacangan, dan umbi-umbian.²⁷

Kesimpulan

Pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa media ceramah mengalami perubahan skor pengetahuan secara signifikan, hal ini berarti para orang tua anak telah memahami manfaat konsumsi buah dan sayuran pada anak. Secara statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ceramah terhadap peningkatan pengetahuan orang tua terhadap asupan buah dan sayuran.

Saran, kepada orang tua anak pra sekolah agar lebih memperhatikan konsumsi buah dan sayur pada anak dan aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Glugur Darat terkait jumlah atau ukuran buah dan sayur yang dikonsumsi oleh anak setiap hari. Kepada pihak Puskesmas agar dapat memberikan penyuluhan dan sosialisasi kepada orang tua anak pra sekolah tentang konsumsi buah dan sayur dengan cara melakukan kunjungan ke rumah orang tua anak sehingga orang tua yang tidak melakukan kunjungan ke Puskesmas, tetap memperoleh informasi lengkap terkait asupan buah dan sayuran pada anak. Selain itu, perlunya partisipasi orang tua balita dalam membawa anaknya ke posyandu setiap bulan untuk tetap melakukan pemantauan tumbuh kembang anak, sehingga pihak puskesmas perlu mengoptimalkan pelayanan posyandu dalam memberikan kegiatan edukasi gizi terkait konsumsi sayur dan buah agar pemanfaatan kegiatan posyandu dapat berlangsung efektif. Kepada peneliti selanjutnya perlu menambah frekuensi intervensi serta kombinasi intervensi dengan media lain, sehingga perubahan pengetahuan orang tua semakin baik.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh orang tua siswa yang telah berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Maynard M, Gunnell D, Emmett P, Frankel S, Smith GD. Fruit, vegetables, and antioxidants in childhood and risk of adult cancer: the Boyd Orr cohort. *J Epidemiol Community Heal.* 2003;57(3):218–25.
2. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv Nutr.* 2013;4(3):384S–392S.
3. Boeing H, Bechthold A, Bub A, Ellinger S, Haller D, Kroke A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr.* 2012;51:637–63.
4. Savoie-Roskos MR, Wengreen H, Durward C. Increasing fruit and vegetable intake among children and youth through gardening-based interventions: a systematic review. *J Acad Nutr Diet.* 2017;117(2):240–50.
5. Ilić A, Rumbak I, Brečić R, Barić IC, Bituh M. Increasing Fruit and Vegetable Intake of Primary School Children in a Quasi-Randomized Trial: Evaluation of the Three-Year School-Based Multicomponent Intervention. *Nutrients.* 2022;14(19):4197.
6. Gatica-Domínguez G, Neves PAR, Barros AJD, Victora CG. Complementary feeding practices in 80 low-and middle-income countries: prevalence of and socioeconomic inequalities in dietary diversity, meal frequency, and dietary adequacy. *J Nutr.* 2021;151(7):1956–64.
7. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013.
8. Arimond M, Ruel MT. Dietary diversity is associated with child nutritional status: evidence from 11 demographic and health surveys. *J Nutr.* 2004;134(10):2579–85.
9. Grimm KA, Kim SA, Yaroch AL, Scanlon KS. Fruit and vegetable intake during infancy and early childhood. *Pediatrics.* 2014;134(Supplement_1):S63–9.
10. Hodder RK, O'Brien KM, Tzelepis F, Wyse RJ, Wolfenden L. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;(5).

11. Azadirachta FL, Sumarmi S. Pendidikan Gizi menggunakan media buku saku meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Media Gizi Indones*. 2017;12(2):107–15.
12. Salsabila DA, Kurniasari R. The Use of Online Game Media "Sailing in Search of Treasure" as an Increase in Knowledge of Vegetables and Fruits for Young People Aged 15-21 Years. *Amerta Nutr*. 2022;6(4).
13. Afif PA, Sumarmi S. Peran ibu sebagai edukator dan konsumsi sayur buah pada anak. *Amerta Nutr*. 2017;1(3):236–42.
14. Maghfiroh LH, Arif Tsani AF, Dieny FF, Adi Murbawani E, Purwanti R. The Effectiveness of Nutrition Education Through Socio-Dramatic Method to Vegetable & Fruit Knowledge and Consumption in 5-6 Years Old Children. *Media Gizi Indones*. 2021;16(1):1.
15. Trisnadewi IMSAW, Ni Putu Wiwik Oktaviani, Seri Asnawati Munthe, Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik AF, Radeny Ramdany RJF, Tania POA, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana, Baiq Fitria Rahmiati, Sanya Anda Lusiana SS. *Metodologi Penelitian Kesehatan [Internet]*. 2021
16. Hulu VT, Sinaga TR. *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan [Internet]*. 1st ed. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2019.
17. Hulu V, Kurniawan R. *Memahami Dengan Mudah Statistik Nonparametrik Bidang Kesehatan Penerapan Software SPSS dan STATCAL*. Jakarta: Kencana; 2021
18. Van Ansem WJC, Schrijvers CTM, Rodenburg G, van de Mheen D. Maternal educational level and children's healthy eating behaviour: role of the home food environment (cross-sectional results from the INPACT study). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2014;11:1–12.
19. Indah J, Junaidi J. Efektivitas penggunaan poster dan video dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang buah dan sayur pada siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *J SAGO Gizi Dan Kesehat*. 2021;2(2):129–35.
20. Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*. 1998;31(2):205–28.
21. Rasmussen M, Krølner R, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, et al. 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*. 2006;3(1):1–19.
22. Hapzah H, Nurbaya N. Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *J Kesehat Manarang*. 2021;7(1).
23. Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati IGAW. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr)*. 2017;6(1):9–16.
24. Zulaekah S. Pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi. *KEMAS J Kesehat Masy*. 2012;7(2):127–33.
25. Nurwahidah N, Karjoso TK, Devis Y, Mahyuddin M, Mitra M. Pengaruh Modifikasi Buah dan Sayur Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Pangkalan Kerinci. *J Kesehat Komunitas (Journal Community Heal)*. 2023;9(2):275–82.
26. Herawati HD, Anggraeni ASN, Pebriani N, Pratiwi AM, Siswati T. Edukasi gizi menggunakan media booklet dengan atau tanpa konseling terhadap pengetahuan orangtua dan konsumsi sayur dan buah anak prasekolah di wilayah urban. *J Gizi Klin Indones*. 2021;18(1):48–58.
27. Diba NF, Pudjirahaju A, Komalya INT. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, pola makan, aktifitas fisik dan berat badan remaja overweight SMPN 1 Malang. *J Nutr*. 2020;1(1):33–52.

Cara mengutip:

Hartono, Siregar SD, Maulana PRT. (2023). Peningkatan pengetahuan orang tua tentang konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah melalui ceramah. *Haga Journal of Public Health*. 1(1):19-23.