



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejurnal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig374>

# GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DENGAN ASUPAN BUAH DAN SAYUR DI DESA TEGAL HARUM KECAMATAN DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR

**Deby Dheanda Naziha<sup>1,K</sup>, A.A.Gde Raka Kayanaya<sup>2</sup>, I Komang Agusjaya Mataram<sup>2</sup>,**

<sup>1</sup>Alumni Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

<sup>2</sup> Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

Email Penulis Korespondensi (K): [dheandadeby@yahoo.com](mailto:dheandadeby@yahoo.com)

## ABSTRAK

Good nutrition knowledge is an important factor in determining a person's attitude and behavior toward food. The more you have a good knowledge of nutrition, an individual will increasingly consider the type and quality of food to be selected for consumption. The purpose of this study is to obtain a picture of the level of knowledge and attitude of the mother with the intake of fruits and vegetables in the Village Tegal Harum West Denpasar District City of Denpasar. Data collected in May 2018 included primary and secondary data with observational design and cross-sectional design by recalling 2 24-hourly samples taken non-sequentially. The population in this study was 1445 households while the sample was 89 homes. The result of this research can be concluded that the knowledge of mother with good category is sixteen sample (18,0%), mother attitude with good category four samples (4.5%), fruit intake with good category 69 samples (77,5%) and intake of vegetables with good category as many as seventeen samples (19,1%). The correlation of knowledge level with fruit intake of 69 samples of good fruit intake of 12 samples (17,4%) had good knowledge level while the correlation of knowledge level with vegetable intake from seventeen good vegetable intake of three samples (17,6%) had good knowledge level . The correlation between sample attitude and fruit intake of 69 samples of good fruit intake of four samples (5.9%) had good attitude while the correlation between sample attitude and vegetable intake from seventeen samples of vegetable intake as much as one sample (5.9%) had good attitude.

**Keywords:** Level of Knowledge, Attitude, Intake of Fruits And Vegetables

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan karena sektor kesehatan tidak mampu bekerja sendiri, maka dilaksanakan pula upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tahun ini, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi sayur dan buah<sup>(3)</sup>.

Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi<sup>(8)</sup>.

Buah dan sayur merupakan bahan pangan utama dalam kehidupan kita sehari-hari, selain ikan, daging, kacang-kacangan, dan sumber karbohidrat seperti nasi, kentang, roti dll. Sejak tahun 80-an, Badan Kesehatan Dunia (WHO) sudah mengingatkan untuk *back to nature* (kembali ke alam) karena

buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral, dan zat non-gizi lain yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Besarnya manfaat buah-buahan dan sayuran segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral<sup>(1)</sup>. Meskipun buah-buahan dan sayuran bukan merupakan sumber mineral utama, beberapa jenis buah dan sayur ada yang mengandung zat besi, kalium, fosfor dan lain-lain<sup>(7)</sup>.

Buah dan sayur telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah seseorang berpengaruh besar terhadap usia hidupnya. Sebaliknya, semakin banyak orang mengonsumsi daging, susu, dan telur, semakin besar pula risiko terserang penyakit degenerative<sup>(2)</sup>.

Konsumsi buah dan sayur harus cukup, tidak boleh kurang ataupun berlebih sebab jika kekurangan ataupun kelebihan dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi seperti vitamin dan mineral yang bermanfaat dan dibutuhkan tubuh. Sedangkan jika tubuh kelebihan buah dan sayur dapat berakibat membebani kerja ginjal<sup>(4)</sup>. Rendahnya konsumsi kedua sumber serat tersebut menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia<sup>(6)</sup>.

Ditinjau dari segi nutrisi, buah dan sayur lebih banyak dihubungkan dengan perannya sebagai sumber vitamin, mineral-mineral baik makro dan mikro, serta sumber serat. Banyak reaksi dalam tubuh yang membutuhkan vitamin, sehingga kekurangan atau kelebihan vitamin dapat mengganggu reaksi-reaksi tersebut. Karena vitamin tidak dapat disintesis tubuh maka vitamin harus diasup setiap hari<sup>(5)</sup>.

Mengonsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Bagi orang Indonesia, dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300-400 gram per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram per orang per hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur<sup>(9)</sup>.

## Tujuan

Tujuan umum pada penilitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan sikap ibu berkaitan dengan asupan buah dan sayur di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat, Kota Denpasar. Sedangkan tujuan khusus pada penelitian ini yaitu menilai tingkat pengetahuan ibu tentang asupan buah dan sayur, menilai sikap ibu tentang asupan buah dan sayur, menghitung asupan buah dan sayur, menganalisis kaitanan pengetahuan dengan asupan buah dan sayur dan menganalisis kaitanan sikap dengan asupan buah dan sayur.

## METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah 1445 rumah tangga dengan status ibu sebagai ibu rumah tangga. Dan kemudian besar sampel yang di dapat adalah 89 rumah tangga dengan metode pengambilan sampel menggunakan teknik multistage random sampling dan pemilihan rumah tangga tersebut menggunakan *simple random sampling* dimana rumah tangga yang dipilih adalah dari 8 banjar yang terletak di Desa Tegal Harum.

Data yang dikumpulkan pada bulan Mei 2018 meliputi data primer dan data sekunder dengan design observasional dan rancangan *cross-sectional* dengan melakukan recall 2 kali 24 jam yang dimbil secara tidak berurutan.

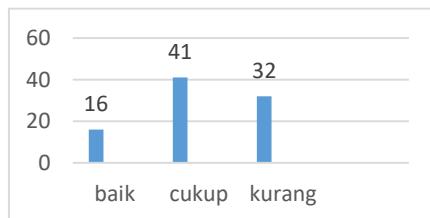
Pengumpulan data identitas sampel, tingkat pengetahuan dan sikap menggunakan kuisioner sedangkan data asupan buah dan sayur menggunakan form recall 1x24 jam. Data umur sampel diolah

dengan menggolongkan umur sampel yaitu dimulai dari umur 20-30 tahun, 31-40 tahun, 41-50 tahun, 51-60 tahun dan  $\geq 60$  tahun. Data tingkat pengetahuan diolah dengan menggunakan rumus jawaban yang benar dibagi jumlah soal dikalikan 100. Data sikap sampel diolah dengan menggunakan skala likert, pada masing-masing skala diberikan skor pada setiap jawaban. Skor maksimum didapatkan dari hasil nilai tertinggi skala likert dikalikan dengan jumlah soal yang diberikan. Data asupan buah dan sayur diolah dengan cara membandingkan sesuai anjuran WHO (2003) yaitu buah : baik :  $\geq 150$  gram per hari dan kurang :  $< 150$  gram per hari dan sayur : baik :  $\geq 250$  gram per hari dan kurang :  $< 250$  gram per hari.

Sedangkan analisis data disajikan sesuai jenis data dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Data identitas sampel, data tingkat pengetahuan ibu, sikap ibu dan asupan buah dan sayur dianalisis secara deskriptif, berupa diskripsi frekuensi yang dipersentasekan. Sedangkan untuk menganalisis kaitan pengetahuan dengan asupan buah dan sayur dengan kaitan sikap dengan asupan buah dan sayur menggunakan tabel silang kemudian dianalisis secara deskriptif.

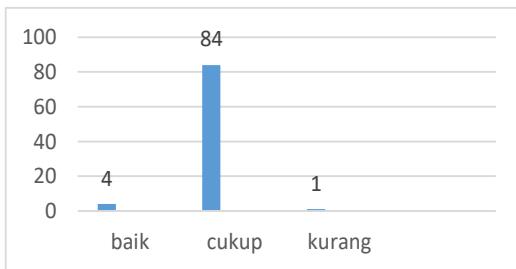
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan ibu tentang asupan buah dan sayur, didapatkan hasil yaitu dari 89 sampel sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 41 sampel (46,0%) dengan rata-rata skor 60, sedangkan tingkat pengetahuan baik sebanyak 16 sampel (18,0%) dengan rata-rata skor 80, dan ada juga sebanyak 32 sampel (36,0%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dengan rata-rata skor 50. Hal ini terjadi karena ibu tidak mengetahui jumlah asupan sayur yang diperlukan oleh sampel setiap harinya dan manfaat sayur bagi tubuh. Dari 10 pertanyaan yang disediakan, rata-rata sampel menjawab salah pada pertanyaan mengenai manfaat buah dan sayur dan anjuran mengonsumsi buah dan sayur. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



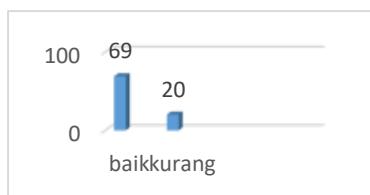
Gambar 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sampel Tentang Asupan Buah dan Sayur

Berdasarkan hasil penelitian sikap ibu tentang asupan buah dan sayur dari 89 sampel diperoleh hasil sebagian besar sampel memiliki sikap cukup yaitu sebanyak 84 sampel (94,4%) dengan rata-rata skor 62 dan paling sedikit adalah sikap kurang yaitu 1 sampel (1,1%) dengan skor 54. Dari 10 pernyataan yang disediakan, rata-rata sampel menjawab salah pada pernyataan mengenai manfaat buah dan sayur, porsi makan buah dan sayur dan anjuran mengonsumsi buah dan sayur. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Sikap Sampel Tentang Asupan Buah dan Sayur

Asupan buah dan sayur penting bagi kesehatan, pada penelitian ini dari 89 sampel sebanyak 69 sampel (77,5%) memiliki asupan buah dengan kategori baik dengan rata-rata asupan buah 200 gram/hari dan sebanyak 20 sampel (22,5%) memiliki asupan buah dengan kategori kurang dengan rata-rata asupan buah 100 gram/hari. Rata-rata buah yang sering dikonsumsi oleh masyarakat di Desa Tegal Harum adalah pepaya, apel, pisang dan buah naga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Distribusi Sampel berdasarkan Asupan Buah

Untuk asupan sayur dari 89 sampel sebagian besar memiliki asupan sayur dengan kategori kurang yaitu sebanyak 72 sampel (80,9%) dengan rata-rata asupan sayur 140 gram/hari dan hanya 17 sampel (19,1%) sampel yang memiliki asupan sayur dengan kategori baik dengan rata-rata asupan sayur 255 gram/hari. Rata-rata olahan sayur yang sering dikonsumsi oleh masyarakat di Desa Tegal Harum adalah sayur soup, cah kangkung, sayur bening dan tumisan seperti tumis kacang panjang, kol dan bayam. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Distribusi Sampel berdasarkan Asupan Sayur

Pada penelitian ini, terdapat keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan asupan buah dimana sampel dengan asupan buah baik sebanyak 69 sampel memiliki tingkat pengetahuan baik 12 sampel (17,4%) dan cukup 32 sampel (46,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Soraya Farisa (2012) yang juga menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan asupan buah dan sayur dengan hasil 64,5% sampel yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan asupan buah dan sayur baik juga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Sebaran Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Asupan Buah

Tingkat Pengetahuan	Asupan Buah			Jumlah		
	Baik	%	Kurang	%	f	%
Baik	12	17,4	4	20,0	16	18,0
Cukup	32	46,4	9	45,0	41	46,1
Kurang	25	36,2	7	35,0	32	35,9
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>100,0</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>89</b>	<b>100,1</b>

Pada penelitian ini, tidak terdapat keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan asupan sayur dimana sampel dengan asupan sayur kurang sebanyak 72 sampel memiliki tingkat pengetahuan baik 13 sampel (18,1) dan cukup 34 sampel(47,2%). Kurangnya asupan sayur disebabkan karena sebagian sampel asupan sayurnya kurang dari jumlah yang dianjurkan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Soraya Farisa (2012) yang juga menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan asupan buah dan sayur dengan hasil 64,5% sampel yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan asupan buah dan sayur baik juga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2  
Sebaran Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Asupan Sayur

Tingkat Pengetahuan	Asupan Sayur			Jumlah		
	Baik	%	Kurang	%	f	%
Baik	3	17,6	13	18,1	16	18,0
Cukup	7	41,2	34	47,2	41	46,1
Kurang	7	41,2	25	34,7	32	35,9
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>	<b>89</b>	<b>100,0</b>

Pada penelitian ini, terdapat keterkaitan antara sikap dengan asupan buah dimana sampel dengan asupan buah baik sebanyak 69 sampel memiliki sikap dimana sebagian besar juga dengan kategori cukup 64 sampel (92,7%) bahkan memiliki sikap baik 4 sampel (5,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian Soraya Farisa (2012) yang juga menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara sikap sampel dengan asupan buah dan sayur dengan hasil 60,1% sampel yang memiliki sikap baik dengan asupan buah dan sayur baik juga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3  
Sebaran Sampel Menurut Sikap Ibu Dengan Asupan Buah

Sikap	Asupan Buah			Jumlah		
	Baik	%	Kurang	%	f	%
Baik	4	5,9	0	0,0	4	4,5
Cukup	64	92,7	20	100,0	84	94,4
Kurang	1	1,4	0	0,0	1	1,1
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>100,0</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>89</b>	<b>100,0</b>

Pada penelitian ini, tidak terdapat keterkaitan antara sikap dengan asupan sayur dimana sampel dengan asupan sayur kurang sebanyak 72 sampel memiliki sikap kurang dimana sebagian besar memiliki sikap cukup 68 orang (94,4%). Hal ini terjadi karena sebagian besar kurangnya ketersediaan sayur di rumah kurang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Soraya Farisa (2012) yang juga menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara sikap sampel dengan asupan buah dan sayur dengan hasil 60,1% sampel yang memiliki sikap baik dengan asupan buah dan sayur baik juga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4  
Sebaran Sampel Menurut Sikap Ibu Dengan Asupan Sayur

Sikap	Asupan Sayur				Jumlah	
	Baik	%	Kurang	%	f	%
Baik	1	5,9	3	4,2	4	4,5
Cukup	16	94,1	68	94,4	84	94,4
Kurang	0	0,0	1	1,4	1	1,1
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>	<b>89</b>	<b>100,0</b>

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan Sebanyak 41 sampel (46,0%) pengetahuan ibu mengenai asupan buah dan sayur dengan kategori cukup, kategori kurang yaitu 32 sampel (36,0%) dan kategori baik yaitu 16 sampel (18%), sebanyak 84 sampel (94,4%) sikap ibu mengenai asupan buah dan sayur dengan kategori cukup, baik yaitu 4 sampel (4,5%) dan kurang yaitu 1 sampel (1,1%) dan sebanyak 69 sampel (77,5%) asupan buah ibu termasuk kategori baik dan kategori kurang yaitu 20 sampel (22,5%). Dan sebagian besar yaitu 72 sampel (80,9%) jumlah asupan sayur ibu termasuk kategori kurang dan kategori baik yaitu 17 sampel (19,1%). Sedangkan hasil analisis menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara asupan buah dengan tingkat pengetahuan dan tidak adanya keterkaitan antara asupan sayur dengan tingkat pengetahuan sampel sedangkan adanya keterkaitan antara asupan buah dengan sikap sampel dan tidak adanya keterkaitan antara asupan sayur dengan sikap sampel. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar asupan sayur masih dalam kategori kurang (80,9%). Oleh karena itu disarankan kepada petugas gizi puskesmas Denpasar Barat II atau dengan petugas gizi Kota Denpasar untuk memberikan penyuluhan dan praktik pengolahan sayur yang beranekaragam kepada ibu rumah tangga di Desa Tegal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
2. Aphrodita. 2013. *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Jogjakarta: Katahati.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2016. Jakarta : Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan RI
4. Khomsan, A. d. 2003. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Depatemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Bogor : Fakultas Pertanian IPB.
5. Pardede, E. 2013. Tinjauan Komposisi Kimia Buah dan Sayur: Peranna Sebagai Nutrisi dan Kaitannya dengan Teknologi Pengawetan dan Pengolahan. *Jurnal Visi*, Vol 21, No. 3.
6. Parhati, Rahmi. 2011. *Analisis Perilaku Pembelian dan Konsumsi Buah di Perdesaan dan Perkotaan*. Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen. Fakultas Ekologi Manusia. Institusi Pertanian Bogor.
7. Surahman, D.N. Darmajana, D.A. 2004. *Kajian Analisis Kandungan Vitamin dan Mineral pada Buah-Buahan Tropis dan Sayur-Sayuran di Toyama Prefecture Jepang*.
8. Soediatama, A. 2004. Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa. Jakarta: Dian Rakyat.
9. WHO/FAO. 2003. Expert Report on Diet, Nutrition and The Prevention of Chronic Disease. United Nations: Technical Report Series 916