# PENGARUH SUPORT FAMILY GROUP TERHADAP KONSUMSI BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI RW 09 KEDUNG BADAK, TANAH SAREAL KOTA BOGOR 2019 (DENGAN PEMBERIAN ICE CREAM BUAH NAGA)

### Siti Nur Halimah 1\*), Yunani Sri Astuti 2

Prodi Keperawatan Bogor, Email:snh216676@gmail.com Tlp:+6287883886137, Prodi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung

#### **ABSTRAK**

Di Indonesia pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah sangat tinggi yaitu 93,6 % dari kebutuhannya sehari dan di Jawa Tengah pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah mencapai 91 % dari kebutuhannya sehari. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui Pengaruh Suport Family Group Terhadap Konsumsi buah pada Anak Usia Sekolah di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor . Metode Pre Experimental Desgin. Dalam Pre Experimental Design ini menggunakan desain Pre-Test dan Post-Test Group. Dalam desain ini observasi dilakukan 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. .Hasil analisis didapatkan rerata konsumsi buah (FFQ) pada anak usia sekolah pada kelompok intervensi sesudah SFG adalah 6.77 dengan standar deviasi 0.999. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value=0.000,  $\alpha$ = 0,05, dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsi buah sebelum dan sesudah SFG. Sedangkan hasil analisis didapatkan rerata pengetahuan sebelum SFG adalah 10.50 dengan standar deviasi 9.927. Hasil uji statistik didapatkan nilai P-value=0.000,  $\alpha$ = 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah SFG.Saran bagi ibu untuk memperhatikan asupan buah pada anak, lebih kreatif dalam mengolah makanan untuk anak.

Kata Kunci: Suport Family Group, Konsumsi buah, Anak Usia Sekolah

#### **ABSTRAK**

In Indonesia, the age group 10 years and over, the lack of consumption of vegetables and fruit is very high, namely 93.6% of their daily needs and in Central Java, in the age group 10 years and over, less consumption of vegetables and fruit reaches 91% of their daily needs. The purpose of this study was to determine the effect of family group support on fruit consumption in school age children in RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal, Bogor City. Pre Experimental Desgin Method. In this Pre Experimental Design using the Pre-Test and Post-Test Group designs. In this design, observations were made 2 times, namely before the experiment and after the experiment. The results of the analysis showed that the mean fruit consumption (FFQ) of school-age children in the intervention group after SFG was 6.77 with a standard deviation of 0.999. The results of statistical tests showed that the value of P value = 0.000,  $\alpha$  = 0.05, thus it can be concluded that there is a significant difference between fruit consumption before and after SFG. Meanwhile, the analysis results showed that the mean of knowledge before SFG was 10.50 with a standard deviation of 9,927. The results of statistical tests obtained P-value = 0.000,  $\alpha$  = 0.05, thus it can be concluded that there is a significant difference between knowledge before and after SFG. Suggestions for mothers to pay attention to fruit intake in children, be more creative in processing food for children

**Keywords:** Family Group Support, Fruit Consumption, School Age Children

#### **PENDAHULUAN**

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan ragam bahan pangan hayati. Menteri Kesehatan RI, Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, Sp.M(K)Saat memperingati hari gizi Nasional 2017 mengajak masyarakat untuk mulai membiasakan diri mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Menurut National Health and Medical Research Council (NHMRC), konsumsi buah dan sayuran yang baik adalah dua jenis buah dan lima jenis sayuran setiap harinya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) sendiri menyarankan masyarakat mengonsumsi 400 gram buah dan sayur setiap hari. Termasuk di Indonesia. Kementerian Kesehatan menyarankan buah-buahan dikonsumsi dua hingga tiga porsi per hari.

Jakarta. CNN Indonesia Indonesia memiliki beragam buah-buahan lokal yang bernilai nutrisi baik bagi kesehatan, mulai dari pisang, jambu, apel, dan sebagainya. Namun dalam kenyataannya, masyarakat Indonesia tergolong minim mengonsumsi buahbuahan, Menurut data dari Balai Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pertanian pada 2011, diketahui bahwa konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia hanya 34,55 kilogram per kapita per tahun. Buahbuahan kaya akan serat dan berbagai macam vitamin. Banyak sekali manfaat yang diperoleh dengan mengkonsumsi buah secara teratur. Buah kaya akan serat, vitamin, mineral dan yang terpenting adalah zat warna buah (phytochemicals) sebagai antioksidan. Buah merupakan alat untuk detoksifikasi dan penyedia gula alami. Bila dimakan dengan cara yang benar, maka buah akan sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Makan 3 porsi buah setiap hari bisa membersihkan tubuh dari racun dan membantu sistem pencernaan. Serat pangan adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit sebagai komponen penting dalam terapi gizi. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu, terutama di perkotaan menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar, dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah tidak seimbang. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Di samping itu perbaikan ekonomi menyebabkan kekurangan aktifitas fisik masyarakat tertentu. Perubahan pola makan dan aktifitas fisik ini berakibat semakin banyaknya penduduk golongan tertentu mengalami masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas. Makanan berlebihan dikaitkan pula dengan tekanan hidup atau stress (Almatsier, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Hermina dan P (2014), Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%)namun hanya sedikit yang mengonsumsi (33,2%).buah Rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/gram/orang/hari. Total konsumsi 108.8 sayur dan buah penduduk gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah tersebut masih rendah. Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%) Jakarta, CNN Indonesia -- Indonesia memiliki beragam buah-buahan lokal yang bernilai nutrisi baik bagi kesehatan, mulai dari pisang, jambu, apel, dan sebagainya. Namun dalam

kenyataannya, masyarakat Indonesia tergolong minim mengonsumsi buahbuahan. Menurut data dari Balai Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pertanian pada 2011, diketahui bahwa konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia hanya 34,55 kilogram per kapita per tahun. Sedangkan konsumsi sayuran sebagai salah satu sumber serat bagi kesehatan, selain buah, di Indonesia hanya 40,35 kilogram per kapita per tahun. Jumlah konsumsi buah ini jauh sekali dibandingkan dengan rekomendasi FAO sebesar 73 kilogram per kapita per tahun dan standar kecukupan untuk sehat sebesar 91,25 kilogram per kapita per tahun," kata Fiastuti Witjaksono, Kepala Departemen Gizi RSCM dan spesialis gizi klinik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia saat ditemui dalam acara 'Zespri Awali dengan Buah' di Double Tree Hotel, Cikini, Jakarta Pusat, Rabu, (25/5). "Data lainnya menunjukkan Indonesia adalah negara konsumsi buah terendah di regional Asia," Data Balitbang Kementan 2011, yang menggambarkan perbandingan konsumsi buah Indonesia dengan Singapura, China, Vietnam, dan Kamboja. Dalam data tersebut terlihat bahwa China menjadi negara terbanyak mengkonsumsi buah dengan capaian lebih dari 250 kilogram buah per kapita per tahun. Disusul dengan Singapura dan Vietnam, lalu Kamboja. Indonesia tidak sampai 50 kilogram per kapita per tahun.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)
Kementerian Kesehatan pada 2013
menyatakan bahwa sekitar 93 persen anak
di atas 10 tahun mengalami kekurangan
konsumsi buah dan sayur. Data tersebut
terkumpul sejak 2007 hingga 2013 dari
seluruh provinsi di Indonesia. Tercatat
dalam data Riskesdas tersebut, Daerah
Istimewa Yogyakarta adalah provinsi
dengan angka terbaik konsumsi buah dan
sayur, sedangkan Kalimantan Selatan
menjadi provinsi dengan angka anak kurang
konsumsi buah dan sayur tertinggi di
Indonesia.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur yang merupakan penyuplai utama dari serat dan mikronutrien seperti vitamin, mineral, dan beberapa enzim membantu pencernaan. "Penyakit tidak menular kronis seperti jantung, stroke, dan kanker itu salah satunya disebabkan oleh kelainan faktor biologis seperti obesitas, gula darah, tekanan darah, dan lipid darah. Kelainan itu juga terjadi karena salah satunya dengan gaya hidup yang salah mengonsumsi buah," seperti kurang Penelitian yang dirilis dalam Medicine Journal 2016 ini menyebutkan bahwa semakin tinggi konsumsi buah per hari dapat menurunkan rasio risiko kematian dari berbagai sebab seperti penyakit kardiovaskular, koroner, iskemik, dan stroke,". Berbagai himbauan konsumsi buah sebenarnya sudah ada dan berulang

kali disampaikan kepada masyarakat, termasuk rekomendasi mengkonsumsi buah. Kesadaran masyarakat Indonesia akan konsumsi buah-buahan masih sangat rendah, dibandingkan negara tetangga. Banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi buah pada anak, terutama peran ibu dan ketersediaan buah di rumah.

Data Badan Pusat Statistik pada 2014 tentang Presentase Pengeluaran Ratarata per Kapita Sebulan, buah-buahan lebih sedikit lagi, hanya 2,12 persen. Sebagian masyarakat menghabiskan porsi makanan dengan membeli makanan jadi yang mencapai 12,56 persen. Kemudian disusul oleh beras mencapai angka 6,58 persen. Sebanyak 6,03 persen jatah pendapatan untuk makanan dihabiskan untuk minuman alkohol. Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya komsumsi buah. **Apabila** terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. WHO tahun 2002 menyatakan bahwa diet tinggi energi serta pola hidup kurang gerak (sedentary lifestyle) adalah dua karakteristik yang sangat berkaitan dengan peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia. Obesitas telah mengakibatkan lebih dari 2,5 juta kematian per tahun. Lokasi timbunan lemak pada tubuh merupakan salah satu faktor resiko yang berhubungan dengan terjadinya gangguan metabolik selain dari jumlah lemak yang tertimbun (Hamam Hadi 2005).

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada anak antara lain ngemil makanan (biasanya padat kalori). melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast foods, jarang mengonsumsi sayur dan buah. Mengubah perilaku masyarakat untuk mulai mengonsumsi makanan kaya serat memang bukanlah perkara yang mudah. Faktor kebiasaan, lingkungan, dan gaya hidup merupakan terbesar mulai tantangan untuk membiasakan pola konsumsi makanan berserat setiap harinya. Dampak yang paling dapat dirasakan akibat kurangnya konsumsi berserat makanan adalah yang dapat dideskripsikan konstipasi sebagai suatu kondisi dimana intensitas buang air besar kurang dari tiga kali seminggu, feses keras, kering dan tidak tuntas disertai mengejan saat buang air besar. Serat pangan merupakan salah satu komponen bahan pangan nabati yang dapat dimakan, resisten terhadap pencernaan, dan dapat diabsorpsi pada usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan pada usus besar (Howlett et al. 2010). Gaya hidup masyarakat modern yang identik dengan kesibukan yang tinggi

dan pola makan serba praktis menyebabkan terjadi perubahan pola makan yang tinggi karbohidrat dan lemak namun rendah serat. Seperti diungkapkan oleh Khasanah (2012), menyebutkan bahwa terjadi yang perubahan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti fast food yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol, ditambah kehidupan yang disertai stres dan kurangnya aktivitas fisik, terutama di kotakota besar, mulai menunjukkan dampak bagi kesehatan. Masalah kesehatan yang disebabkan oleh perubahan pola makan ini lain antara obesitas dan penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus. Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk usia ≥ 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 6,4%.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Pre Experimental Desgin. Dalam Pre Experimental Design ini menggunakan desain Pre-Test dan Post-Test Group. Dalam desain ini observasi dilakukan 2 kali yaitu

sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen

Jumlah sampel 22 responden . Pada penelitian ini akan melihat adakah Pengaruh Suport Family Group Terhadap Konsumsi buah pada Anak Usia Sekolah di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor .yang dilihat dari uji statistik menggunakan uji Chi-Square.

#### **HASIL**

# a. Konsumsi buah sebelum dilakukan SFG

Distribusi Food Frekuensi (FFQ) Sebelum Suport Family Group (SFG) Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor. (n=11)

Variabel	Kelompok	Rerata	SD	Minimal- Maksimal	95% CI
FFQ Sebelum	Kontrol	1	0.786	0-3	0.74-1.80
SFG	Intervensi	2	0.934	1-3	0.92 – 2.17

Distribusi Food Frekuensi (FFQ) Setelah Suport Family Group (SFG) Kelompok Intervensi dan Kontrol di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor. (n=11)

Variabel	Kelompok	Rerata	SD	Minimal- Maksimal	95% CI
FFQ setelah SFG	Intervensi	2	0.934	1-3	2.41-3.04
	Kontrol	1	0.786	0-3	0.74-1.80

Distribusi Pengetahuan sebelum dilakukan SFG Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor

#### September-November 2019 (n=11)

Variabel	Kelompok	Rerata	SD	Minimal- Maksimal	95% CI
Penget sebelum	Intervensi	91	4.523	85-100	88.33-94.80
dilakukan SFG	Kontrol	13	2.850	8-18	11.95-15.11

# b. Pengetahuan sesudah dilakukan SFG

Distribusi Pengetahuan sesudah dilakukan SFG Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor (n=11)

Variabel	Kelo mpok	Rerat a	SD	Minima I- Maksi mal	95% CI
Pengetah uan sesudah	Interv ensi	3	1.552	2-7	2.61-4.33
SFG	Kontro I	4	1.464	2-6	3.19-4.81

#### **Analisis Bivariat**

a. Pengaruh SFG Terhadap Konsumsi buah pada anak usia sekolah

Distribusi pengetahuan dan Food Frekuensi Sebelum dan Sesudah SFG di RW 09 Kedung Badak Tanah Sareal Kota Bogor (N=11)

	n	Mean	SD	95%CI	Р
	11	6.77			
FFQpost	11	16.23	0.999	0.34-1.66	0.000
	22				
	11	10.86			
FFQpre	11	12.14	0.854	1,01-1.52	0.577
	22				
	11	10.50			
pengetpost	11	12.50	9.927	0.58-242	0.000
	22				
	11	6.09			
pengetpre	11	16.91	6.407	74-160	0.458
	22				

#### **PEMBAHASAN**

Hasil analisis dapat dilihat bahwa distribusi usia responden antara kelompok control dan kelompok intervensi sebagian besar di ≤ 40 tahun ( usia muda) yaitu 8 responde (72,7%). Peran ibu sebagai edukator dapat dilihat dari ada tidaknya peran ibu dalam memberikan dukungan kepada anak untuk mengonsumsi buah sesuai anjuran. Ibu yang selalu mengenalkan beragam jenis sayur dan buah kepada anak, selalu memberikan informasi

terkait dengan pentingnya konsumsi buah pada anak serta selalu berupaya untuk membujuk anak ketika anak menolak untuk mengonsumsi buah dapat merangsang untuk anak meningkatkan konsumsi buah. Peran ibu sebagai edukator merupakan suatu wujud implementasi dalam bentuk dukungan ibu kepada anak agar mengonsumsi buah.

Berdasarkan tingkat pendidikan lebih setengahnya dari responden berpendidikan rendah yaitu sebanyak 8 responden (72,7%) untuk kelompok control dan untuk kelompok intervensi 9 responden (81,8%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan informasi yang didapat oleh orang tua dan keingintahuan dalam mendapatkan informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka keingintahuan orang tua tentang kondisi anaknya akan semakin besar. Dukungan ibu dapat ditunjukkan melalui upaya ibu dalam mengenalkan beragam jenis buah kepada anak, memberikan informasi terkait manfaat buah pada anak serta melakukan upaya dalam membujuk anak ketika anak menolak untuk mengonsumsi buah.

Berdasarkan pekerjaan, hasil analisis memperlihatkan bahwa kelompok control dan kelompok intervensi sebagian besar responden tidak bekerja

yaitu 10 responden (90,1%). Ibu yang tidak bekerja cenderung mempunyai waktu lebih untuk merawat anaknya dibanding ibu bekerja termasuk dalam hal kesehatan anaknya. Menurut Kurniati (2008).status perkerjaan seorang ibu dapat berpengaruh terhadap kesempatan dan waktu yang untuk digunakan meningkatkan pengetahuan dan perhatian terhadap anak-anaknya. Ibu yang mempunyai pekerjaan sebagai ibu rumah tangga mempunyai banyak waktu luang dengan anaknya, ini berarti ibu-ibu tersebut bisa lebih fokus untuk merawat dan memperhatikan anaknya. Berdasarkan analisis bivariat antara pekerjaan ibu dengan konsumsi buah dan sayur di SDN Sekaran, menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan ibu dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini karena lebih banyak ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga sehingga lebih banyak waktu untuk

berada dirumah dan mengawasi pola konsumsi anak. Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%.

Peran ibu sebagai edukator merupakan suatu wujud implementasi dalam bentuk dukungan ibu kepada anak agar mengonsumsi buah. Ibu yang selalu mengenalkan beragam jenis buah memberikan kepada anak, selalu informasi terkait dengan pentingnya konsumsi buah pada anak serta selalu berupaya untuk membujuk anak ketika anak menolak untuk mengonsumsi buah merangsang untuk dapat anak meningkatkan konsumsi buah hingga sesuai dengan yang dianjurkan oleh WHO.

Ramussen. dkk. (2006),menyebutkan faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh faktor orangtua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja juga dipengaruhi oleh beberapa factor seperti faktor umur, jenis kelamin, preferensi/ kesukaan terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur dan buah di rumah serta pengaruh orangtua dan teman sebaya (Ramussen, dkk., 2011). Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk usia ≥ 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 6,4%.

Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah remaja putri SMPN 3 Surakarta masih rendah jika dibandingkan dengan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang yaitu sayur setara dengan 250 gram per hari dan buah setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2014). Hasil analisis menunjukkan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). Rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah gram/gram/orang/hari. 38.8 Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108.8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah tersebut masih rendah. Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%). Kesimpulan: Konsumsi sayur-buah penduduk

Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang menurut kelompok umur, baik di perkotaan maupun di perdesaan dan paling rendah adalah pada kelompok usia remaja.( **Buletin** Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No. 3, September 2016 : 205 - 218). Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah.

Hasil analisis pada peneliti didapatkan rerata konsumsi buah (FFQ) pada anak usia sekolah pada kelompok intervensi sesudah SFG adalah 6.77 dengan standar deviasi 0.999. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value=0.000,  $\alpha$ = 0.05, dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsi buah sebelum dan sesudah SFG. Sedangkan hasil analisis didapatkan rerata pengetahuan sebelum SFG adalah 10.50 dengan standar deviasi 9.927. Hasil uji statistik didapatkan nilai Pvalue=0.000,  $\alpha$ = 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara

pengetahuan sebelum dan sesudah SFG.

Hal ini berbeda dengan penelitian Windi Kharisma Putra (2016) tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan ibu tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak di pengaruhi peranan orang tua, kalau orang tua memperhatikan pola konsumsi buah pada anaknya . Menurut National Health and Medical Research Council (NHMRC), konsumsi buah dan sayuran yang baik adalah dua jenis buah dan lima jenis sayuran setiap harinya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) sendiri menyarankan masyarakat mengonsumsi 400 gram buah dan sayur setiap hari. Termasuk di Indonesia, Kementerian Kesehatan menyarankan buah-buahan dikonsumsi dua hingga tiga porsi per hari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitain Farisa (2012),yang menunjukkan ada hubungan secara langsung antara dukungan orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada anak dengan syarat ketersediaan sayur dan buah cukup di rumah. Peran Ibu sebagai Inisiator dapat dilihat dari ada tidaknya peran ibu dalam menentukan makan keluarga. Peran ini nampak dari eksistensi ibu dalam menentukan menu, anggaran belanja hingga pembelian sayur dan buah serta menentukan jenis olahan untuk sayur dan buah. Sebesar 73,2% ibu berperan baik sebagai inisiator

#### **SIMPULAN**

Diperoleh data tentang karakteristik responden (Ibu): umur, pendidikan, pekerjaan, Informasi Diidentifikasi gambaran pengetahuan responden tentang manfaat konsumsi buah, di RW 09 Kedung Badak Tanah sareal Kota Bogor. Diidentifikasi Food Frekuensi (FFQ) konsumsi buah pada anak usia sekolah Diidentifikasi perbedaan pengetahuan dan Food Frekuensi (FFQ) pengetahuan responden tentang manfaat konsumsi buah sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan Suport family group (SFG), di RW 09 Kedung Badak Tanah sareal Kota Bogor. Diidentifikasi pengetahuan, FFQ. setelah perbedaan dilakukan SFG antara kelompok intervensi dengn kelompok kontrol. Hasil analisis didapatkan rerata konsumsi buah (FFQ) pada anak usia sekolah pada kelompok intervensi sesudah SFG adalah 6.77 dengan standar deviasi 0.999. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value=0.000,  $\alpha$ = 0,05, dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsi buah sebelum dan sesudah SFG. Sedangkan hasil analisis didapatkan rerata pengetahuan sebelum SFG adalah 10.50 dengan standar deviasi 9.927. Hasil uii statistik didapatkan nilai Pvalue=0.000,  $\alpha$ = 0.05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah SFG.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2006. *Pengantar ilmu keperawatan anak, Buku 2.* Surabaya : Salemba Medika

Andika Mohammad, Siti Madanijah, (2015), konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di bogor, *ISSN 1978-1059 J. Gizi Pangan, Maret 2015, 10(1): 71-76.* 

Draxe. (2016, 12 September). Top 6 Dragon Fruit Benefits, Including Anti-Aging, Heart Health and More. Diperoleh 07 Desember 2018 dari: https://draxe.com/dragon-fruit-benefits/

Diah Kartika Nurmahmudah, dkk, (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan buah dan sayur pada anak pra sekolah paud tk sapta prasetya kota semarang, JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal), Volume 3, Nomor 1, Januari 2015 (ISSN: 2356-3346).

Dianissafitrah Hidayati, dkk (2017), faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar, jurnal kesehatan masyarakat (e-Journal), Volume 5, Nomor 4, Oktober 2017 (ISSN: 2356-3346).

Desi, Bella Mesyamtia, Martinus Ginting. 2018. Pendidikan Gizi melalui permainan wayang terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah. Jurnal Vokasi Kesehatan. ISSN 2442-5478. <a href="https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK">https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK</a>

Erlita Candrawati dkk, (2014), ketersediaan buah dan sayur dalam keluarga sebagai strategi intervensi peningkatan konsumsi buah dan sayur anak usia prasekolah, jurnal care vol. 2, No. 3 tahun 2014.

Gisi Sari Bestari, Adriyan Pramono. 2014. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Anak di PAUD Cemara Semarang. Journal of Nutrition College, volume 3, nomor 4, tahun 2014, hal 918-924. <a href="http://ejournal-nutrition.com/http://ejournal-nutrition.

## s1.undip.ac.id/index.php/jnc

Hamam Hadi. 2005. Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. Dalam: Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta: UGM.

Howlett JF, Betteridge VA, Champ M, Craig SAS, Meheust A, Jones JM. 2010. The definition of dietary fiber Á discussions at the Ninth Vahouny Fiber Symposium: building scientific agreement. Food Nutr Res. 2010 54: 1–5.

Healthline. (2018, 23 Mei). 7 Great Reasons to Add Dragon Fruit to Your Diet. Diperoleh 07 Desember 2018 dari: <a href="https://www.healthline.com/nutrition/drag">https://www.healthline.com/nutrition/drag</a> on-fruit-benefits

Hermina dan Prihatini S, (2014), Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014, Vol. 44, No. 3, September 2016: 205 - 218

Khasanah, N. (2012). Waspadai Beragam Penyakit Degenarif Akibat Pola Makan. Yogyakarta: Laksana.

Ni Komang D, dkk, (2018), gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di smp negeri 3 abiansemal kabupaten badung ,URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id. Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science, Vol.7 No.3. 2018

Notoatmodjo S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta (ID): PT Rineka Cipta. Notoatmodjo S. 2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta (ID): PT Rineka Cipta.

Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Keperwatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC NOC*. Edisi Revisi Jilid 2. Jakarta: Mediaction Jogja.

Mohammad A, Madanijah S. 2015. Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. Jurnal GiziPangan. 10(1).: 71-76. Nainggolan A. 2005. Diet Sehat dengan Serat. Jakarta (ID): Cermin Dunia Kedokteran. Yessica Dewi, (2013), Studi Deskriptif: Persepsi dan Perilaku Makan Buah dan Sayuran pada Anak Obesitas dan Orang Tua, Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.2 No.1 (2013)