

**GAYA HIDUP DALAM MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA
TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR
DI KOTA METRO**

(Skripsi)

Oleh

Karina Ayesha



**JURUSAN AGRIBISNIS
FAKULTAS PERTANIAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

GAYA HIDUP DALAM MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA METRO

Oleh

Karina Ayesha

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi, gaya hidup serta faktor-faktor yang mempengaruhi anak sekolah dasar (SD) dalam mengonsumsi sayur dan buah di Kota Metro. Penelitian dilakukan secara sengaja di SD Negeri 1 Metro dan SD Negeri 6 Metro, serta melibatkan sampel yang berjumlah 52 anak Kelas V yang dipilih secara acak sederhana. Data primer dan sekunder penelitian dikumpulkan pada Bulan November 2017-Mei 2018. Pengumpulan data konsumsi sayur dan buah dilakukan dengan metode recall dan dianalisis dengan Nilai Ragam Kecukupan Gizi (NRKG) dan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecukupan gizi anak usia SD sebesar 82,69 persen, namun mengalami defisit kalsium dan vitamin C. Rata-rata NRKG sebesar 85 persen; di mana hanya 43,31 persen yang termasuk dalam kategori baik. Gaya hidup anak usia SD dalam mengonsumsi sayur dan buah adalah anak jarang membeli sayur dan buah yang telah diolah karena sebagian besar anak lebih memilih mengonsumsi buah segar yang disediakan di rumah. Anak lebih memilih untuk membeli sayur dan buah di pasar tradisional dibandingkan membeli di pasar modern. Anak setuju dengan opini bahwa mengonsumsi sayur dan buah merupakan kegiatan yang penting dilakukan karena dapat berdampak baik bagi kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak usia SD adalah jumlah jenis sayur yang dikonsumsi, jumlah jenis buah yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi sayur, frekuensi konsumsi buah, dan opini anak.

Kata kunci: buah, gaya hidup, NRKG, sayur, tingkat kecukupan gizi

ABSTRACT

THE LIFESTYLE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS ON THE VEGETABLES AND FRUITS CONSUMPTION, AND NUTRITIONAL ADEQUACY LEVEL IN METRO CITY

By

Karina Ayesha

This research aims to determine the nutritional adequacy level, the lifestyle and affecting factors on the consumption of vegetables and fruits in Metro City. The research is conducted purposely in Elementary School 1 Metro and Elementary School 6 Metro; involving 52 samples of 5th rank elementary school children obtained by simple random sampling method. Primary and secondary data is collected in November 2017 – May 2018. Vegetables and fruits consumption data is collected by 24 hours recall and analyzed descriptively by Variety of Nutritional Adequacy Value and statistically by multiple linear regression. The results showed that the nutritional adequacy level of elementary school children was as much higher as 82.69 percent, but experiencing of deficiency of calcium and vitamin C. Average value of the variety of nutritional adequacy value was 85 percent, 43.31 percent of it was in the good category. The lifestyle of elementary school students in consuming vegetables and fruits was indicated that they rarely bought various serving of vegetables and fruits since they like consuming vegetables and fruits served at home. Elementary school students preferred local than import fruits and prefer buying them at traditional market than modern market. They agree that eating vegetables and fruits was important and had good impact on health. The factors which had effect to the consumption of vegetables and fruits were the number of vegetables and fruits types consumed, the consumption frequency of vegetables and fruits, and the children's opinion.

Keywords: fruits, lifestyle, nutritional adequacy level, vegetables.

**GAYA HIDUP DALAM MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA
TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR
DI KOTA METRO**

**Oleh
Karina Ayesha**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PERTANIAN**

pada

**Jurusan Agribisnis
Fakultas Pertanian Universitas Lampung**



**FAKULTAS PERTANIAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : GAYA HIDUP DALAM MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA METRO

Nama Mahasiswa : Karina Ayesha

Nomor Pokok Mahasiswa : 1414131096

Program Studi : Agribisnis

Fakultas : Pertanian



MENYETUJUI
1. Komisi Pembimbing

Dr. Ir. Yaktiwo Indriani, M.Sc.
NIP 19610622 198503 2 004

Ir. Begem Viantimala, M.Si.
NIP 19560907 198703 2 001

2. Ketua Jurusan Agribisnis

Dr. Teguh Endaryanto, S.P., M.Si.
NIP 19691003 199403 1 004

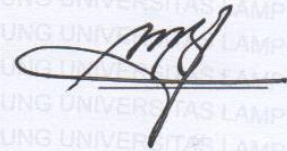
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji


Ketua : Dr. Ir. Yaktiworo Indriani, M.Sc.



Sekretaris : Ir. Begem Viantimala, M.Si.



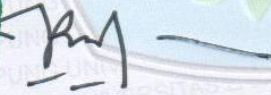
**Penguji
Bukan Pembimbing: Dr. Ir. Wuryaningsih Dwi Sayekti, M.S.**



2. Dekan Fakultas Pertanian



Prof. Dr. Ir. Irwan Sukri Banuwa, M.Si.
NIP. 19611020 198603 1 002



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 Februari 2019

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Metro pada tanggal 29 Maret 1996.

Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara pasangan Bapak M. Suprizal Syah dan Ibu Retno Ida Triyana. Penulis menyelesaikan pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) di TK Pertiwi Metro pada tahun 2002, pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Metro Pusat

pada tahun 2008, pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Metro pada tahun 2011, dan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Metro pada tahun 2014. Penulis diterima di Jurusan Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung pada tahun 2014 melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Semasa kuliah di Universitas Lampung, penulis telah melaksanakan kegiatan *homestay* (Praktik Pengenalan Pertanian) di Desa Wonoharjo Kabupaten Tanggamus pada tahun 2015. Pada tahun 2016, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama 40 hari di Desa Bumi Aji, Kecamatan Anak Tuha, Kabupaten Lampung Tengah. Pada tahun 2017, penulis melakukan Praktik Umum (PU) di

PT Bimandiri Agro Sedaya, Kabupaten Jawa Barat. Penulis pernah aktif sebagai anggota Bidang III (Minat, Bakat, dan Kreativitas) pada organisasi HIMASEPERTA periode 2015/2016, anggota Bidang IV (Penelitian dan Pengembangan) pada organisasi LS-MATA 2015/2016, wakil sekretaris umum bidang keperempuanan pada organisasi Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) 2017/2018. Pada tahun 2017, penulis menjadi Duta Fakultas Petanian Universitas Lampung. Penulis pernah menjadi asisten dosen mata kuliah Pengantar Ilmu Ekonomi pada tahun ajaran 2017/2018. Pada tahun 2018, penulis terpilih menjadi Surveyor Konsumen Bank Indonesia periode Juli-Desember.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah *rabbi'l'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**GAYA HIDUP DALAM MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH SERTA TINGKAT KECUKUPAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA METRO**” dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini, banyak pihak yang memberikan doa, nasihat, saran, dan dukungan. Oleh karena itu, dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Irwan Sukri Banuwa, M.Si., sebagai Dekan Fakultas Pertanian Universitas Lampung.
2. Dr. Teguh Endaryanto, S.P., M.Si., selaku Ketua Jurusan Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Lampung.
3. Dr. Ir. Yaktiworo Indriani, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing 1 skripsi atas semua bimbingan, saran, kritik, nasihat, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ir. Begem Viantimala, M.Si. selaku Dosen Pembimbing 2 skripsi atas arahan, kritik, dan nasihat yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dr. Ir. Wuryaningsih Dwi Sayekti, M.S. selaku Dosen Penguji skripsi ini atas semua masukan dan arahan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi.
6. Seluruh pihak SD Negeri 1 Kota Metro dan SD Negeri 6 Kota Metro serta instansi yang terlibat dalam pengambilan data skripsi, atas bantuan dan dukungan yang diberikan selama penelitian
7. Seluruh Dosen Jurusan Agribisnis yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama menjadi mahasiswi di Universitas Lampung.
8. Seluruh karyawan di Jurusan Agribisnis, Mba Ayi, Mba Tunjung, Mba Iin, Mas Bukhori, dan Mas Boim atas bantuan dan kerjasamanya.
9. Keluargaku tercinta, Ayahanda tercinta M. Suprizal Syah, Ibunda tercinta Retno Ida Triyana, dan Adikku tersayang Salsabila Fiorenza, yang telah memberikan kasih kasih sayang, dukungan, dan doa kepada penulis hingga tercapainya gelar Sarjana Pertanian ini.
10. Sahabat-sahabatku Ciwi Ciwi Cans: Gesti Verdayanti, Khairunnisa Ismah, Inggitina Sasmaya, Fransiska Elisa Adelina, dan Izzawati Mahmudah yang telah membuat hari-hari perkuliahan lebih berwarna dan memberikan bantuan, masukan, dukungan, dan doa yang luar biasa hingga terselesaikan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat kecilku hingga sekarang, Trisyana, Ina, Syendita, Niken, Emed, Retno, Vio, dan Vania. Terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang begitu luar biasa.
12. Teman-teman seperjuangan Agribisnis 2014: Shelma, Vita, Amma, Lutfi, Fenti, Ivo, Indah, Hafifa, Kiki, Ghea, Faakhira, Lika, Endah, Febrina, Grace,

Elok, Ayu, Didi, Cimbul, Dian, Uuk, Dwi, Ayunir, Vanda, Vidi, Yolanda, Deta, Naay, Fajar, Paung, Harry, Shofyan, Satria, Nando, Rifai, Abdau, Dika, Fiko, Fikih, Ican, Iboy, Apis, Aul dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas dukungan dan kebersamaan selama ini.

13. Teman-teman KKN: Kak Dea, Kak Baqir, Gadis, Siti, Bipa, dan Dicky serta teman-teman Praktik Umum: Ica, Laras, Lisa, Jessica, Sarah, Billy, Subhan, Arif, Robby, Wahyu, Aradea, dan Yoga.
14. Teman-teman Surveyor Konsumen Bank Indonesia periode Juli-Desember: Kiki, Abu, Mamat, Othi, Marita, Aji, Anita, Defline, dan Luvita.
15. Fasykar Al Kahf, terimakasih telah menemani penulis dari awal perkuliahan sampai dengan sekarang dan telah memberikan motivasi, doa, serta selalu mendukung penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan balasan yang terbaik kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan Penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan baik perkataan maupun sikap yang kurang berkenan.

Bandar Lampung, Februari 2019
Penulis,

Karina Ayesha

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang dan Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Sayur dan Buah.....	9
2. Gaya Hidup.....	11
3. Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar	13
4. Pola Konsumsi	16
5. Pedoman Gizi Seimbang.....	19
6. Angka Kecukupan Gizi.....	25
B. Kajian Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Pemikiran.....	35
D. Hipotesis	39
III. METODE PENELITIAN	40
A. Metode, Lokasi, dan Waktu Penelitian	40
B. Konsep Dasar dan Batasan Operasional	40
C. Populasi, Sampel, dan Responden	43
D. Jenis Data dan Pengumpulan Data.....	44
E. Metode Analisis	45
1. Analisis Data untuk Menjawab Tujuan Pertama	45
2. Analisis Data untuk Menjawab Tujuan Ke Dua	47
3. Analisis Data untuk Menjawab Tujuan Ke Tiga	53

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Daerah Penelitian	56
1. Letak Geografis, Topografi, dan Demografi Kota Metro	56
2. Keadaan Umum Daerah Penelitian	59
a. Sekolah Dasar Negeri 1 Kota Metro	59
b. Sekolah Dasar Negeri 6 Kota Metro	60
3. Karakteristik Umum Responden	60
B. Konsumsi Sayur dan Buah Anak	64
C. Tingkat Kecukupan Gizi Anak	65
D. Gaya Hidup dalam Mengonsumsi Sayur dan Buah	70
1. Aktivitas	71
2. Minat	73
3. Opini	75
E. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Anak.....	77
V. KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perkembangan konsumsi penduduk Provinsi Lampung rata-rata per tahun per komoditi tahun 2014-2017	2
2. Kualitas konsumsi pangan penduduk Kota Metro berdasarkan skor pola pangan harapan (PPH).....	5
3. Penelitian terdahulu mengenai analisis yang berkaitan dengan tingkat kecukupan gizi dan gaya hidup.....	31
4. Perhitungan sampel	44
5. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk aktivitas	50
6. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk minat.....	51
7. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk opini.....	52
8. Jumlah penduduk menurut kecamatan dan jenis kelamin di Kota Metro Tahun 2016.....	57
9. Sebaran responden berdasarkan jenis kelamin.....	60
10. Sebaran responden berdasarkan suku bangsa	61
11. Sebaran responden berdasarkan pendidikan ibu	62
12. Sebaran responden berdasarkan uang saku	63
13. Rata-rata hasil perhitungan AKG, konsumsi, dan TKG berdasarkan kandungan zat gizi	66
14. Sebaran tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro menurut zat gizi makro.....	67
15. Sebaran tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro menurut zat gizi mikro	67

16. Sebaran kualitas konsumsi menurut NRKG	69
17. Sebaran anak berdasarkan kategori aktivitas	71
18. Sebaran anak berdasarkan kategori minat.....	73
19. Sebaran anak berdasarkan kategori opini.....	75
20. Hasil analisis regresi linier berganda terhadap fungsi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di Kota Metro	77
21. Identitas Responden	92
22. Data keluarga	95
23. Konsumsi per makanan dalam sehari.....	98
24. Rekap konsumsi anak	112
25. Angka kecukupan gizi anak	114
26. Tingkat kecukupan energi	116
27. Tingkat kecukupan gizi	117
28. Nilai ragam kecukupan gizi	119
29. Frekuensi konsumsi sayur	121
30. Frekuensi konsumsi buah.....	125
31. Gaya hidup anak usia sekolah dasar dalam mengonsumsi sayur dan buah dalam skala likert untuk uji validitas dan reliabilitas	129
32. Hasil uji reliabilitas tiga indikator gaya hidup	130
33. Hasil uji validitas gaya hidup pada kategori aktivitas	131
34. Hasil uji validitas gaya hidup pada kategori minat	132
35. Hasil uji validitas gaya hidup pada kategori opini	133
36. Gaya hidup anak usia sekolah dasar dalam mengonsumsi sayur dan buah dalam skala likert.....	134
37. Data regresi faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah	136

38. Hasil uji regresi linier berganda faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah	138
39. Hasil uji heteroskedastisitas faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah dasar di Kota Metro	140

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kecenderungan proporsi penduduk > 10 tahun kurang makan sayur dan buah menurut provinsi di Indonesia tahun 2007 dan 2013	4
2. Tumpeng gizi seimbang	23
3. Piring makanku	25
4. Susunan triguna makanan berdasarkan pola pangan harapan	29
5. Kerangka teori gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah serta tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro	37
6. Kerangka operasional gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah serta tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro	38

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

Pertanian merupakan salah satu sektor yang berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan hidup di Indonesia. Sektor pertanian berperan sebagai penghasil bahan kebutuhan pokok seperti pangan, sandang, papan, dan menyediakan lapangan pekerjaan bagi sebagian besar penduduk di Indonesia. Pangan merupakan kebutuhan dasar dan sebagai sumber zat gizi bagi manusia yang dikonsumsi sehari-hari. Pola pangan adalah cara seseorang untuk memilih dan memakan makanan sebagai reaksi dari pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya (Indriani, 2015). Pola konsumsi pangan yang sehat dan terpenuhinya kebutuhan gizi merupakan strategi penting dalam usaha mencegah permasalahan gizi sejak dini.

Pangan yang dikonsumsi secara beragam dalam jumlah cukup dan seimbang akan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi. Keanekaragaman pangan tersebut mencakup kelompok padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah, dan lainnya. Pola Pangan Harapan (PPH) merupakan jenis dan jumlah kelompok pangan utama yang dianjurkan untuk dikonsumsi guna memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi. Skor PPH menurut kelompok pangan di Provinsi Lampung dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perkembangan konsumsi penduduk Provinsi Lampung rata-rata per tahun per komoditi tahun 2014-2017

Kelompok Bahan Pangan	2014	2015	2016	2017
	Kkal	Kkal	Kkal	Kkal
Padi-padian	1232,3	1290,9	1038,4	1022
Umbi-umbian	33,3	37,8	25,9	45
Pangan Hewani	143,5	149,1	160,5	193
Minyak dan Lemak	291,1	291,1	284,4	303
Buah/biji berminyak	56,6	56,6	59,8	57
Kacang-kacangan	59,3	59,3	75,5	78
Gula	95,1	95,1	100,7	100
Sayuran dan buah	115,6	115,6	81,1	115
Lain-lain	35,6	35,6	30,5	29
Total	2062,4	2131,2	1856,7	1942
% AKE	107,8	103,5	92,0	97,1
PPH	86,5	83,4	79,3	90,6

Sumber: Badan Ketahanan Pangan Daerah Provinsi Lampung, 2017

Berdasarkan data skor PPH pada Tabel 1, hasil perhitungan skor PPH tahun 2014-2017 menunjukkan angka yang fluktuatif. Skor PPH mengalami penurunan pada tahun 2015 dan 2016. Pada tahun 2016, skor PPH berdasarkan kelompok pangan memiliki angka yang terendah. Namun, pada tahun 2017 Skor PPH mengalami kenaikan yg cukup besar. Selisih skor PPH Provinsi Lampung tahun 2016 dengan skor PPH tahun 2017 adalah sebesar 11,3 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi pangan di Provinsi Lampung sudah cukup berimbang.

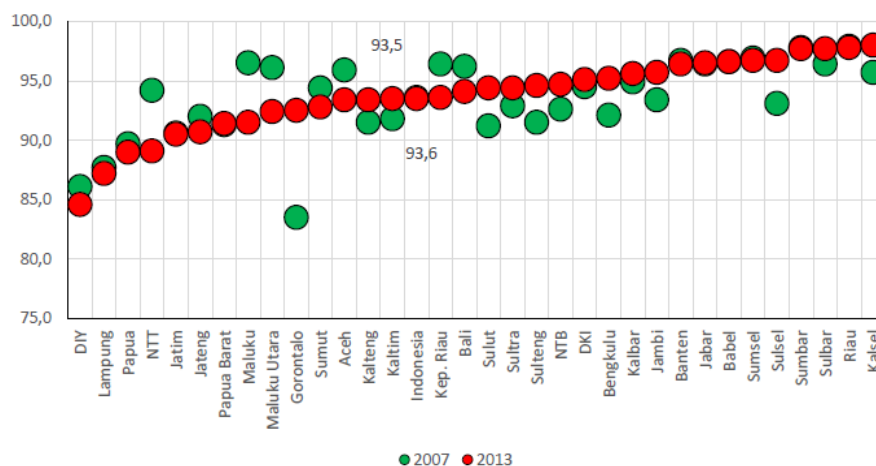
Konsumsi sayur dan buah pada tahun 2017 juga mengalami kenaikan sebesar 33,9 kkal/kap/hari dari tahun sebelumnya yang berarti bahwa minat konsumsi sayur dan buah penduduk meningkat.

Sayur dan buah merupakan kelompok pangan yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak agar anak tidak mengalami kekurangan zat gizi mikro seperti

vitamin, mineral, serat dan penurunan kekebalan tubuh. Konsumsi sayur dan buah berguna bagi anak-anak sebagai generasi penerus bangsa untuk mendapatkan zat-zat gizi yang cukup. Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan yaitu usia 6-12 tahun dan umumnya mereka banyak bergerak, bermain dan belajar. Konsumsi sayur dan buah memiliki pengaruh positif dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, serta dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kecerdasannya.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Provinsi Lampung merupakan salah satu provinsi yang kaya akan tanaman buah dan sayur namun asupan buah dan sayur pada anak sekolah masih kurang dari angka kecukupan yang dianjurkan bahwa terlihat dari besarnya proporsi penduduk ≥ 10 tahun kurang makan sayur dan buah dapat dilihat pada Gambar 1.

Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada Gambar 1, menunjukkan bahwa penduduk yang kurang mengonsumsi buah dan sayur pada kelompok umur 10 tahun ke atas di Provinsi Lampung adalah sebesar 88% pada tahun 2007. Pada tahun 2013, menunjukkan terjadinya penurunan dari hasil riset sebelumnya sebesar 1%. Hal ini menunjukkan bahwa anak pada sekolah masih rendah dalam mengonsumsi sayur dan buah.



Gambar 1. Kecenderungan proporsi penduduk ≥ 10 tahun kurang makan sayur dan buah menurut provinsi di Indonesia tahun 2007 dan 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Menurut Pratitasari (2010), ada banyak faktor yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsumsi sayur dan buah secara langsung terutama pada anak-anak, di antaranya adalah tidak diperkenalkan sejak dini, cita rasa unik, sayuran selalu menjadi menu wajib, suasana dan penyajian yang kurang menarik. Orangtua juga menjadi faktor yang berperan penting dalam konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah, karena anak-anak pada usia tersebut lebih sering berada di rumah sehingga makanan yang mereka makan tergantung dengan apa yang disediakan di rumah. Kebanyakan anak-anak lebih menyukai untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh dan energi tinggi lebih dari yang direkomendasikan serta tinggi dalam mengonsumsi makanan minuman dengan pemanis buatan, namun rendah dalam mengonsumsi sayur dan buah (Berg, 1986).

Masyarakat perkotaan yang tingkat mobilitasnya tinggi dan cenderung mengonsumsi makanan siap saji sehingga terjadi pergeseran pola makan dari

tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karbohidrat dan serat, tinggi lemak dan protein (Santoso, 2011). Menurut Soewitomo (2007) perubahan gaya hidup dalam mengonsumsi buah-buahan menjadikan konsumen cenderung lebih menginginkan buah-buahan yang dapat langsung dikonsumsi. Hal ini menyebabkan bermunculannya bisnis berbasis buah yang menyediakan aneka variasi buah-buahan yang dapat langsung dikonsumsi oleh konsumen seperti jus buah, manisan buah, asinan buah, buah kupas dan sup buah. Konsumsi buah-buahan didominasi oleh beberapa jenis buah yaitu pisang, pepaya, semangka, alpukat dan salak (Andarwangi, 2015). Kota Metro merupakan kota dengan tingkat konsumsi sayur dan buah masih dibawah standar Pola Pangan Harapan (PPH) yang ditetapkan yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kualitas konsumsi pangan penduduk Kota Metro berdasarkan skor pola pangan harapan (PPH)

No.	Kelompok Pangan	Perhitungan Skor Pola Pangan Harapan							Gap Skor AKE dan Skor Maks	Skor PPH
		Energi	%	% AKE	Bobot	Skor Aktual	Skor AKE	Skor Maks		
1.	Padi-padian	705,1	44,5	32,7	0,5	22,2	16,35	25,0	-8,6	16,35
2.	Umbi-umbian	31,1	1,9	1,4	0,5	0,9	0,7	2,5	-1,8	0,7
3.	Pangan Hewani	197,4	12,4	9,1	2,0	24,8	18,2	24,0	-5,8	18,2
4.	Minyak dan Lemak	267,3	16,8	12,4	0,5	8,4	6,2	5,0	0,0	5,0
5.	Buah/Biji Berminyak	44,5	2,8	2,0	0,5	1,4	1,0	1,0	0,0	1,0
6.	Kacang-kacangan	65,8	4,1	3,0	2,0	8,2	6,0	10,0	4,0	6,0
7.	Gula	90,1	5,6	4,1	0,5	2,8	2,0	2,5	-0,5	2,0
8.	Sayur dan Buah	117,0	7,3	5,4	5,0	36,5	27,0	30,0	-3,0	27,0
9.	Lain-lain	65,4	4,1	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Total	1583,7	100,0	73,1	11,5	105,2	77,4	100,0		76,2

Sumber: Dinas Ketahanan Pangan Kota Metro, 2017

Pada tahun 2017, skor PPH dari kelompok pangan sayur dan buah di Kota Metro pada Tabel 2 adalah sebesar 27,0 dimana skor pola pangan tersebut masih di bawah standar pola pangan harapan (PPH) yang telah ditetapkan yaitu sebesar 30,0. Selisih antara skor PPH aktual dengan standar PPH yang telah ditetapkan adalah sebesar 3,0 persen, hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah di Kota Metro dapat digolongkan mendekati berimbang dan menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan dan tingkat pendidikan masyarakat, pendapatan, ketersediaan serta akses untuk mendapatkannya. Oleh karena itu, perlu dikaji mengenai perilaku konsumsi sayur dan buah berdasarkan gaya hidup rumah tangga agar diketahui penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah di Kota Metro. Menurut Story (2002), konsumsi buah dan sayur pada masyarakat dapat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu faktor individu (pengetahuan dan alasan seseorang mengonsumsi buah dan sayur), faktor lingkungan sosial (keluarga dan teman sebaya), faktor lingkungan fisik, dan faktor media massa (pemasaran). Status gizi yang baik ditentukan oleh jumlah asupan pangan yang dikonsumsi.

Asupan gizi yang seimbang dibutuhkan oleh anak usia sekolah dasar dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Jika asupan gizi tidak seimbang, maka akan berpengaruh terhadap kualitas anak di masa yang akan datang. Status gizi merupakan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia, sehingga diperlukan upaya-upaya perbaikan status gizi pada tiap individu. Sumber daya manusia pada masa yang akan datang ditentukan oleh kualitas generasi muda

masa kini, sehingga untuk menunjang tercapainya kualitas tersebut diperlukan asupan gizi seimbang pada para generasi muda, termasuk pada anak usia sekolah dasar. Menurut Ariani dan Wirjatmadi (2012), kondisi psikologis anak sekolah dapat dilihat dari perkembangan emosi, kognitif, mental dan psikososial.

Perkembangan psikologis anak dapat dibentuk oleh pengaruh orangtua dan teman seusianya karena anak akan belajar dari model di lingkungannya. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian dengan topik gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah dan tingkat kecukupan gizi pada anak usia sekolah dasar. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- (1) Bagaimana tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro?
- (2) Bagaimana gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di Kota Metro?
- (3) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di Kota Metro?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah mempelajari Gaya Hidup dalam Mengonsumsi Sayur dan Buah serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Metro.

- (1) Menganalisis tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro.
- (2) Mengetahui gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di Kota Metro.

- (3) Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah dasar di Kota Metro.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

- (1) Rumah tangga, diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam meningkatkan gizi anak.
- (2) Sekolah dan instansi terkait, dapat menjadi pertimbangan dalam membuat kebijakan yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah.
- (3) Peneliti lain, diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai pembandingan dengan penelitian yang serupa.

II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Sayur dan Buah

Sayur dan buah adalah sumber beberapa mineral dan vitamin yang penting.

Sayuran yang berwarna hijau biasanya kaya akan mineral besi serta vitamin A dan C. Semakin gelap warna sayuran biasanya semakin tinggi kandungannya akan zat besi dan vitamin A. Demikian pula buah-buahan yang berwarna kuning sampai merah, kaya akan vitamin A dan vitamin C. Selain itu, buah berpati seperti pisang dan sukun juga dikelompokkan dalam pangan ini. Pangan tersebut merupakan sumber zat tenaga yang baik, beberapa diantaranya bahkan mengandung mineral dan vitamin yang berguna bagi tubuh (Indriani, 2015).

Menurut Ahmad (2013), buah-buahan dan sayuran segar mengandung sejumlah besar air mulai dari 80 persen hingga lebih dari 90 persen dari beratnya. Adapun zat-zat gizi yang dikandungnya terdapat dalam bentuk larutan dalam air yang ada. Badan Kesehatan Dunia (WHO) (2013), secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g/orang/hari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 10 $\frac{1}{2}$ porsi atau 10 $\frac{1}{2}$ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon

ukuran sedang atau 5 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram/orang/hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014).

Sayuran merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat, serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Sayuran daun berwarna hijau, dan sayuran berwarna jingga seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa beta-karoten daripada sayuran tidak berwarna.

Sayuran berwarna hijau kaya kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Contoh sayuran berwarna hijau adalah bayam, kangkung, daun singkong, daun kacang, daun katuk dan daun pepaya. Semakin hijau warna daun sayur, semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayur kacang-kacangan seperti buncis dan kacang panjang kaya akan vitamin B. Sayuran tidak berwarna, seperti labu siam, ketimun, nangka, dan

rebung tidak banyak mengandung zat gizi. Sayuran yang dimakan setiap hari dianjurkan terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga. Porsi sayuran yang dianjurkan untuk orang dewasa adalah sebanyak 150-200 gram atau $1\frac{1}{2}$ – 2 mangkok sehari.

Buah berwarna kuning seperti mangga, pepaya, dan pisang raja kaya akan provitamin A, sedangkan buah yang asam seperti jeruk, gandaria, jambu biji, dan rambutan kaya akan vitamin C. Secara keseluruhan, buah merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat. Buah tidak mengandung natrium, lemak (kecuali alpukat), dan kolesterol. Porsi buah yang dianjurkan sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari berupa pepaya atau buah lain (Almatsier, 2001).

2. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan suatu konsep cara hidup dalam masyarakat yang berasal dari berbagai macam interaksi sosial, budaya, dan keadaan lingkungan. Gaya hidup dipengaruhi oleh beragam hal yang terjadi di dalam keluarga atau rumah tangga. Dapat dikatakan bahwa keluarga atau rumah tangga merupakan faktor utama dalam pembentukan gaya hidup terkait pola perilaku makan dan juga dalam pembinaan kesehatan keluarga (Harper *et al*, 1986). Menurut Suryani (2012), gaya hidup menunjukkan pada bagaimana seseorang menggunakan pendapatannya, dan memilih produk ataupun pilihan yang ada dari berbagai alternatif pilihan yang disediakan.

Gaya hidup rumah tangga dalam mengonsumsi buah-buahan dapat diukur dengan mengelompokkan konsumen tingkat rumah tangga secara psikografi dengan menggunakan beberapa faktor, seperti aktivitas (*activities*), minat (*interest*), dan opini (*opinion*). Aktivitas menunjukkan apa yang dilakukan rumah tangga, apa yang dibeli rumah tangga dan bagaimana rumah tangga menghabiskan waktunya untuk mengonsumsi buah-buahan. Minat menunjukkan preferensi dan prioritas rumah tangga dalam mengonsumsi buah-buahan. Opini menunjukkan pandangan atau penilaian rumah tangga terhadap konsumsi buah-buahan (Suryani, 2012).

Worthington (2000) menyatakan bahwa perilaku konsumsi individu dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu gaya hidup. Gaya hidup tersebut dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kebutuhan fisiologis tubuh, *body image*, konsep diri, keyakinan atau kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, perkembangan psikososial dan kesehatan individu. Faktor eksternal terdiri dari jumlah anggota keluarga, peran orangtua, teman sebaya, sosial budaya, nilai dan norma, media massa, *fast food* (makanan cepat saji), *food fads* (mode makan), pengetahuan gizi dan pengalaman individu.

Menurut Harper, Deaton, dan Driskel (1986), orang dengan gaya hidup modern akan terbiasa mengonsumsi makanan dengan harga yang mahal, sedangkan orang kelas menengah kebawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal, karena dipengaruhi oleh gaya hidup sederhana. Penelitian Andarwangi (2016) menunjukkan bahwa gaya hidup rumah tangga dalam mengonsumsi buah-buahan yaitu rutin membelinya, namun jarang mengonsumsi setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun

orang dengan gaya hidup modern seperti di kota, konsumsi sayur dan buahnya masih jarang dilakukan.

Masyarakat perkotaan identik dengan standar hidup yang tinggi dan diimbangi dengan tingkat pendidikan yang tinggi pula. Pendidikan yang lebih tinggi daripada masyarakat di desa akan menunjang pengetahuan dan informasi yang dimiliki untuk memilih gaya hidup dengan mengonsumsi makanan sehat, salah satunya yaitu mengonsumsi sayur dan buah. Menurut penelitian Zulaeha (2006), semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dan buah dalam keluarga.

3. Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar

Memasuki masa anak-anak, pertumbuhan sedikit lebih lambat dibandingkan dengan pada masa bayi, tetapi masih relatif cepat dibandingkan dengan masa sesudahnya. Masa anak-anak, kebutuhan fisiknya meningkat sehingga kebutuhan gizi meningkat. Untuk pertumbuhan tulang dan gigi supaya tumbuh bagus, perlu banyak protein, kalsium, dan fosfor. Untuk mencapai pemenuhan zat gizi sesuai dengan kebutuhan, perlu makanan selingan (tambahan). Sebagai catatan: gula-gula berbahaya bagi anak-anak karena dapat merusak gigi dan merusak selera anak akan makanan yang lainnya (Indriani, 2015).

Pada usia sekolah, anak memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Perbedaan ini terlihat dari aspek fisik, mental-intelektual, dan sosial-emosial anak. Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah

tidak secepat pada masa sebelumnya. Anak akan tumbuh antara 5-6 cm setiap tahunnya. Kemampuan anak sekolah dasar dalam menggunakan fisiknya atau sering disebut kemampuan motorik terlihat lebih menonjol dibandingkan dengan usia sebelumnya. Kemampuan motorik pada anak dibagi menjadi dua, yaitu kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus, kemampuan motorik kasar dan halus yang dimiliki oleh anak merupakan syarat mutlak untuk dapat memasuki dunia sekolah. Mereka akan mempelajari keterampilan-keterampilan dasar untuk menguasai pelajaran-pelajaran di sekolah. Kemampuan motorik halus anak pada usia sekolah berkembang dengan pesat. Anak sudah dapat menggunakan fisiknya untuk menggunakan alat-alat yang membutuhkan keterampilan motorik halus, seperti alat tulis (Gunarsa, 2006).

Menurut Hurlock (2004), perkembangan kognitif anak usia sekolah berada pada tahap konkret dengan perkembangan kemampuan anak yang sudah mulai memandang secara realistis terhadap dunianya dan mempunyai anggapan yang sama dengan orang lain. Sifat ego sentrik sudah mulai hilang, sebab anak mulai memiliki pengertian tentang keterbatasan diri sendiri. Anak usia sekolah mulai dapat mengetahui tujuan rasional tentang kejadian dan mengelompokkan objek dalam situasi dan tempat yang berbeda. Pada periode ini, anak mulai mampu mengelompokkan, menghitung, mengurutkan, dan mengatur bukti-bukti dalam penyelesaian masalah. Anak menyelesaikan masalah secara nyata dan urut dari apa yang dirasakan.

Sifat pikiran anak usia sekolah berada dalam tahap reversibilitas, yaitu anak mulai memandang sesuatu dari arah sebaliknya atau dapat disebut anak memiliki dua

pandangan terhadap sesuatu. Perkembangan kognitif anak usia sekolah memperlihatkan anak lebih bersifat logis dan dapat menyelesaikan masalah secara konkret. Kemampuan kognitif pada anak terus berkembang sampai remaja.

Perkembangan moral berkaitan dengan kemampuan anak dalam memahami mengenai mana yang benar dan salah serta apa yang boleh dan tidak.

Kemampuan ini berkembang tahap demi tahap sesuai dengan penambahan usia anak. Sebelum mencapai usia 11 tahun, anak akan berada pada tahap eksternal moralitas. Pada tahap ini, anak akan sangat kaku memegang aturan dan tidak mau melanggarnya karena akan mendapatkan sanksi. Ketika memasuki usia 11 tahun, anak sudah memahami bahwa aturan adalah hasil kesepakatan. Pada tahapan ini dapat dikatakan anak telah memasuki tahapan internal moralitas (Gunarsa, 2006). Perkembangan mental anak usia sekolah yang paling menonjol adalah keinginan untuk bersaing dan menunjukkan prestasi pada tugas-tugas sekolah. Anak membanding-bandingkan dirinya dengan teman-temannya, sehingga mudah sekali dihindangi perasaan takut akan kegagalan. Kegagalan yang dialami anak akan menumbuhkan rasa cemas dan rendah diri, tetapi jika ia mampu mengatasi masalah tersebut maka akan timbul motivasi tinggi dalam dirinya (Adriani dan Wirjatmadi, 2014).

Perkembangan psikososial anak berada pada tahapan rajin dan akan selalu berusaha mencapai sesuatu yang diinginkan terutama apabila hal tersebut bernilai sosial atau bermanfaat bagi kelompoknya. Pada tahap ini anak akan sangat tertarik dalam menyelesaikan sebuah masalah atau tantangan dalam kelompoknya. Hal ini disebabkan oleh adanya keinginan anak untuk mengambil setiap peran

yang ada di lingkungan sosial terutama dalam kelompok sebayanya. Keberhasilan anak dalam pencapaian setiap hal yang mereka lakukan akan meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri anak. Anak-anak yang tidak dapat memenuhi standar yang ada dapat mengalami rasa *inferiority* (Muscari, 2005). Hambatan perkembangan psikososial akan membuat anak mengalami kecemasan, sulit berinteraksi dengan orang yang baru dikenal, bisa juga menjadi pemalu. Jika orangtua bersikap *overprotective* terhadap anak, anak akan menjadi sulit berpisah dengan orangtua, sulit mengerjakan segala sesuatunya sendiri karena tidak diberi kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain (Adriani dan Wirjatmadi, 2014).

4. Pola Konsumsi

Pola konsumsi makanan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Khomsan, 2010). Pola konsumsi makanan yang baik berpengaruh positif pada diri seseorang seperti menjaga kesehatan dan mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit. Di masyarakat, pola konsumsi makanan disebut juga dengan kebiasaan makan. Menurut Badan Ketahanan Pangan (2017), pola konsumsi pangan berfungsi untuk mengarahkan agar pola pemanfaatan pangan secara nasional dapat memenuhi kaidah mutu, keanekaragaman, kandungan gizi, keamanan dan kehalalan, di samping juga untuk efisiensi makan dalam mencegah pemborosan. Pola konsumsi pangan juga mengarahkan agar pemanfaatan pangan dalam tubuh (*utility food*) dapat optimal, dengan peningkatan atas kesadaran pentingnya pola konsumsi yang beragam, dengan gizi seimbang mencakup energi, protein, vitamin dan mineral serta aman.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia hidup bermasyarakat atau membentuk kelompok hidup bersama, memiliki pola makan dan kebiasaan makan seperti kelompoknya. Pola budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam dan sebagainya. Kebiasaan makan individu, keluarga dan masyarakat dipengaruhi oleh:

- (1) Faktor perilaku termasuk cara berfikir, berperasaan, berpandangan tentang makanan. Kemudian dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Kejadian ini berulang kali dilakukan sehingga menjadi kebiasaan makan.
- (2) Faktor lingkungan sosial, segi kependudukan dan susunan, tingkat, dan sifat-sifatnya.
- (3) Faktor lingkungan ekonomi, daya beli, ketersediaan uang kontan, dan sebagainya.
- (4) Faktor lingkungan ekologi, kondisi tanah, iklim, lingkungan biologi, sistem usahatani, dan sistem pasar.
- (5) Faktor ketersediaan bahan makanan, dipengaruhi oleh kondisi yang bersifat hasil karya manusia seperti sistem pertanian, prasarana dan sarana kehidupan.
- (6) Faktor perkembangan teknologi seperti bioteknologi yang menghasilkan jenis-jenis bahan makanan yang lebih praktis dan lebih bergizi, menarik, awet, dan lainnya (Kemenkes RI, 2014).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya pola makan masyarakat atau kelompok dimana anak berada, akan sangat memengaruhi kebiasaan makan, selera, dan daya terima anak akan suatu makanan. Oleh karena itu, di lingkungan

anak hidup terutama keluarga perlu pembiasaan makan anak yang memperhatikan kesehatan dan gizi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Khomsan (2010) menyatakan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi rendah sangat rawan terhadap gizi kurang, karena mengonsumsi pangan (energi dan protein) yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga berada. Kesukaan serta ketidaksukaan anak terhadap pangan berubah dari hari ke hari dan dari minggu ke minggu. Selera makan anak biasanya tidak bisa diperkirakan. Anak bisa makan lahap pada waktu makan pertama tetapi menolak pada waktu makan berikutnya. Keluhan sebagian besar orangtua bahwa anak paling sulit makan malam. Ada kemungkinan bahwa seorang anak yang telah makan dua kali dan mendapat beberapa jenis jajanan atau kudapan, telah terpenuhi kebutuhan energi dan zat-zat gizinya, sebelum waktu makan malam (Nasoetion dan Wirakusumah, 1990).

Makanan yang dikonsumsi anak harus merupakan sumber yang baik akan semua zat gizi yang diperlukan. Suatu peraturan yang baik untuk diikuti adalah menyediakan pangan yang dimakan anak, masing-masing menyediakan sekurang-kurangnya tiga zat gizi dalam jumlah yang cukup banyak. Suatu pangan, seperti gula, yang bertindak sebagai sumber energi saja, dikenal sebagai pangan yang miskin gizi. Menyediakan jumlah makanan yang cukup mengandung protein, kapur, dan fosfor adalah sangat penting. Tulang dalam tubuh tetap tumbuh dan selain itu, bagian yang telah berkembang perlu dipelihara. Makanan harus tersedia untuk dimakan anak beberapa kali sehari. Tidak mungkin untuk seorang anak memenuhi kebutuhan zat gizi hanya dari satu atau dua kali makan sehari.

Pertumbuhan selama masa kanak-kanak berlangsung dengan kecepatan yang lebih lambat daripada pertumbuhan bayi, akan tetapi kegiatan fisik pada tahap kehidupan tersebut meningkat. Dengan demikian, dalam perimbangan terhadap besarnya tubuh, kebutuhan zat gizi pada masa kanak-kanak tetap tinggi (Harper, Deaton, dan Driksel, 1986).

5. Pedoman Gizi Seimbang

Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2010 menyatakan gambaran sebagai berikut. Pertama, konsumsi sayuran dan buah-buahan pada kelompok usia diatas 10 tahun masih rendah, yaitu masing-masing sebesar 36,7% dan 37,9%. Kedua, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata per orang per hari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi. Keempat, konsumsi cairan pada remaja masih rendah. Kelima, cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%). Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Indriani (2015), pedoman gizi seimbang di Indonesia merupakan dasar pokok atau prinsip meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran dengan mengatur keseimbangan antara makan dan aktivitas fisik sesuai dengan persyaratan gizi. Prinsipnya adalah memilih dan mengatur makanan atas dasar

kelompok sumber zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat. Pedoman gizi seimbang bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal.

Terdapat empat pilar pedoman gizi seimbang menurut Kemenkes RI (2014), antara lain:

(1) Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

(2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang. Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita

penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Seseorang dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan terhindar dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

(3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

(4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Gizi Seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Kementrian Kesehatan RI (2014) menyatakan bahwa visualisasi gizi seimbang ada 2 macam, yaitu Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku, Porsi Sekali Makan. Tumpeng Gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktifitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan. Tumpeng Gizi Seimbang yang baru ini merupakan penyempurnaan

dari Tumpeng Gizi Seimbang yang sebelumnya, setelah mendapat masukan dari berbagai pihak termasuk uji coba lapangan kepada petugas kesehatan dan non kesehatan ditingkat kecamatan dan para kader dan peserta posyandu.

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantaun berat badan. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang
(Kemenkes RI, 2014)

Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah

3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari (Kemenkes RI, 2014).

Piring makanku dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk yang dapat dilihat pada Gambar 3.

Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan. Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan, maka tidak diperlukan anjuran aktivitas fisik dan pemantauan berat badan (Kemenkes RI, 2014).



Gambar 3. Piring makanku
(Kemenkes RI, 2017)

Gizi seimbang untuk anak 6-9 tahun merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi, dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karenanya, pemberian makanan dengan gizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus memperhitungkan kondisi-kondisi tersebut di atas (Kemenkes RI, 2014).

6. Angka Kecukupan Gizi

Menurut Kemenkes RI (2014), Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* (DRA) merupakan kecukupan rata-rata zat gizi sehari bagi hampir semua orang sehat (97,5%) menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas fisik, genetik dan keadaan fisiologis untuk

mencapai derajat kesehatan yang optimal. Di Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) disusun dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) setiap 5 tahun sekali sejak tahun 1978. AKG ini mencerminkan asupan rata-rata sehari yang dikonsumsi oleh populasi dan bukan merupakan per orang/individu.

Berbeda dengan kebutuhan gizi (*requirement*), menggambarkan banyaknya zat gizi minimal yang diperlukan oleh masing-masing individu sehingga ada yang rendah dan tinggi yang dipengaruhi oleh faktor genetik.

AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, *gender*, dan aktivitas fisik. Dalam penggunaannya, bila kelompok penduduk yang dihadapi mempunyai rata-rata berat badan yang berbeda dengan patokan yang digunakan, maka perlu dilakukan penyesuaian. Bila berat badan penduduk tersebut dinilai terlalu kurus, AKG dihitung berdasarkan berat badan idealnya. AKG yang dianjurkan tidak digunakan untuk per orang (Almatsier, 2001). Cara menghitung kecukupan gizi seseorang dan kelompok berdasarkan berat adalah:

$$AKG = \frac{BB \text{ Aktual (kg)}}{BB \text{ Standar (kg)}} \times AKG \text{ standar} \dots \dots \dots (1)$$

Keterangan:

AKG : Angka kecukupan gizi

BB : Berat badan

Kegunaan AKG yang dianjurkan adalah 1) untuk menilai kecukupan gizi yang telah dicapai melalui konsumsi makanan bagi penduduk; 2) untuk perencanaan dalam pemberian makanan tambahan maupun perencanaan makanan institusi; 3) untuk perencanaan penyediaan pangan tingkat regional maupun nasional;

4) Acuan pendidikan gizi; dan 5) Acuan label pangan yang mencantumkan informasi nilai gizi. Rata-rata kecukupan energi dan protein bagi penduduk Indonesia tahun 2013 masing-masing sebesar 2150 Kilo kalori dan 57 gram protein per orang per hari pada tingkat konsumsi. Sedemikian besarnya kegunaan AKG sehingga telah ditetapkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia (Kemenkes RI, 2014).

Tingkat kecukupan gizi (TKG) adalah perbandingan antara konsumsi zat gizi yang dicapai bila dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan, dihitung dalam persen. Dari hasil perhitungan akan dapat dilihat apakah konsumsi seseorang sudah memenuhi kecukupan zat gizi, makanan yang baik bagi tubuh disebut sebagai menu seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan susu. Berikut ini dapat dilihat rumus TKG.

$$TKG = \frac{KG}{AKG} \dots \dots \dots (2)$$

Keterangan :

TKG : Tingkat kecukupan zat gizi
 KG : Konsumsi zat gizi dalam satu hari
 AKG : Angka kecukupan zat gizi per hari

Apabila konsumsi makanan seseorang telah dinilai TKGnya, maka dapat dinilai kualitas makanan secara keseluruhan dengan menghitung nilai ragam kecukupan gizi (NRKG) dengan menggunakan rumus berikut ini (Indriani, 2015):

$$NRKG = \frac{\sum \% AKG \text{ setiap zat gizi dalam makanan}}{\sum \text{ jumlah zat gizi yang dihitung di dalam makanan}} \dots \dots \dots (3)$$

Kategori:

Baik : Lebih dari 80%

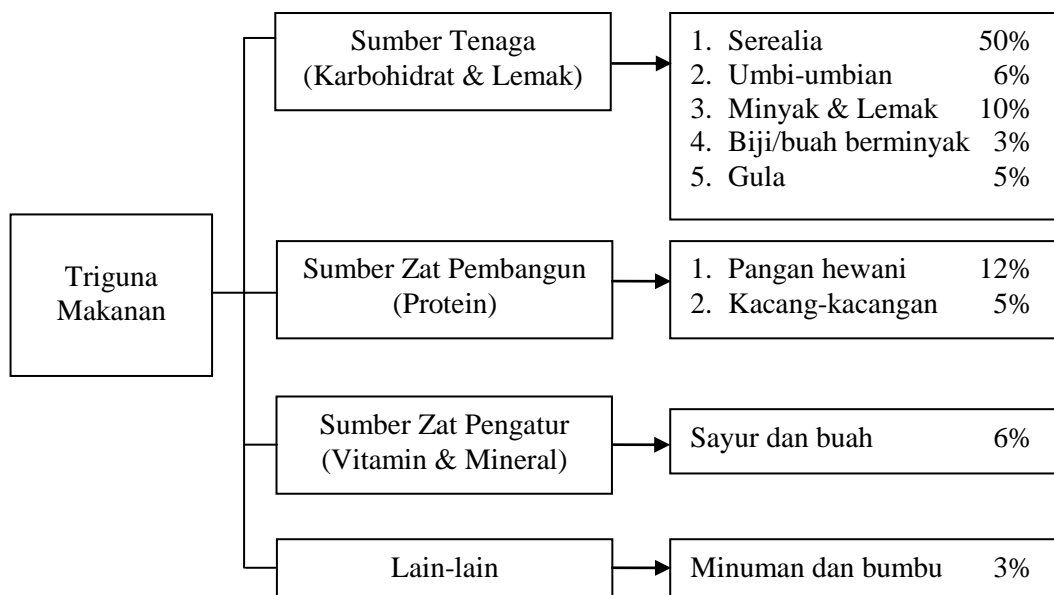
Cukup : 70-79%

Sedang : 60-69%

Buruk : Kurang dari 60%

Pola Pangan Harapan adalah susunan jumlah pangan menurut 9 kelompok pangan yang didasarkan pada kontribusi energi yang memenuhi kebutuhan gizi secara kuantitas, kualitas maupun keragaman dengan mempertimbangkan aspek sosial, ekonomi, budaya, agama, dan cita rasa. Susunan Pola Pangan Harapan (PPH) berdasarkan hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) tahun 2012 dijadikan sebagai acuan dalam pembagunan pangan dan gizi. Angka Kecukupan Energi (AKE) di tingkat konsumsi sebesar 2.150 Kkal/kap/hari dan 2.200 Kkal/kap/hari di tingkat ketersediaan. Angka Kecukupan Protein (AKP) di tingkat konsumsi adalah sebesar 52 gram/kap/hari, dan 57 gram/kap/hari di tingkat ketersediaan.

Pada PPH yang disusun telah ditetapkan nilai bobot masing-masing golongan pangan. Nilai bobot tersebut dipergunakan untuk menentukan skor masing-masing golongan pangan dengan mengalikannya dengan persen kontribusi dari golongan pangan yang bersangkutan. Susunan Triguna Makanan beserta nilai bobotnya dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Susunan triguna makanan berdasarkan pola pangan harapan (Indriani, 2015)

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah belum banyak dilakukan, namun penelitian mengenai pola konsumsi sayur dan buah telah banyak dilakukan. Penelitian mengenai gizi anak usia sekolah dasar juga sudah banyak dilakukan oleh peneliti lain. Penelitian Andarwangi (2015) membahas mengenai gaya hidup rumah tangga dalam mengonsumsi buah-buahan yang diasumsikan akan berdampak pada pola makan dan berpengaruh terhadap permintaan buah-buahan rumah tangga. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konsumsi buah-buahan rumah tangga masih di bawah standar yang telah ditetapkan yaitu hanya 1 porsi dalam 2 hari dari standar yang ditetapkan FAO yaitu sebesar 2-3 porsi buah per hari.

Penelitian Mohammad dan Madaniyah (2015) menganalisis tentang konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. Hasil penelitiannya

menunjukkan bahwa jenis buah dan sayuran yang paling sering dikonsumsi siswa sekolah dasar adalah jambu biji, pepaya, wortel, dan bayam. Pengetahuan gizi anak dan pendidikan orangtua berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak. Sedangkan uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan positif dengan konsumsi buah anak.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah dengan menganalisis tingkat kecukupan gizi, gaya hidup, dan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah khususnya pada anak usia sekolah dasar. Penelitian terdahulu yang membahas tentang gaya hidup, pola konsumsi, dan gizi pada anak sekolah dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Penelitian terdahulu mengenai analisis yang berkaitan dengan tingkat kecukupan gizi dan gaya hidup

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Analisis	Hasil Penelitian
1.	Andarwangi, Indriani, dan Prasmatiwi. 2016.	Gaya hidup rumah tangga dalam mengonsumsi buah-buahan di Bandar Lampung	Analisis deskriptif dan <i>Seemingly Unrelated Regression</i> (SUR).	<ul style="list-style-type: none"> - Gaya hidup rumah tangga dalam mengonsumsi buah-buahan pada penelitian ini yaitu rutin membeli buah-buahan, namun jarang mengonsumsi buah-buahan setiap hari. - Konsumsi buah-buahan rumah tangga masih di bawah standar yang telah ditetapkan yaitu hanya 1 porsi dalam 2 hari dari standar yang ditetapkan FAO yaitu sebesar 2-3 porsi buah per hari. - Permintaan pisang dipengaruhi oleh harga pisang dan pendapatan total. Permintaan pepaya dipengaruhi oleh harga pisang, harga pepaya, dan harga alpukat. permintaan semangka dipengaruhi oleh harga semangka dan harga alpukat. Permintaan salak dipengaruhi oleh harga semangka dan harga gula. Permintaan alpukat dipengaruhi oleh harga alpukat.
2.	Andriani, Indriani, Adawiyah. 2015.	Pola makan dan tingkat kecukupan gizi balita pada keluarga petani jagung	Analisis deskriptif dan R/C rasio	<ul style="list-style-type: none"> - Usahatani jagung menguntungkan bagi petani untuk diusahakan. R/C atas biaya tunai sebesar 1,49 berarti bahwa setiap Rp1.000 biaya tunai yang dikeluarkan petani dapat menghasilkan penerimaan sebesar Rp1.490 dengan keuntungan Rp490. - Konsumsi pangan karbohidrat pada anak balita terbesar adalah beras, sumber pangan protein sebagian besar didapatkan dari susu kemasan maupun ASI yang dikonsumsi balita, untuk konsumsi serat, vitamin, dan mineral sebagian besar balita diperoleh dari konsumsi daun bayam, buah-buahan yang paling sering dikonsumsi adalah pisang, konsumsi makanan/minuman yang sering dikonsumsi pada anak balita adalah teh. - Untuk zat gizi energi, lemak, kalsium, fosfor, vitamin A dan vitamin C tergolong dalam kategori defisit berat karena nilainya kurang dari 70 persen. Adapun untuk zat gizi protein, karbohidrat dan zat besi tergolong dalam kategori defisit ringan.

Tabel 3. Lanjutan

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Analisis	Hasil Penelitian
3.	Mohammad dan Madaniyah, 2015	Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor	Analisis deskriptif dan <i>Semi Quantative Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	<ul style="list-style-type: none"> - Jenis buah dan sayuran yang paling sering dikonsumsi di SDN kabupaten adalah jambu biji dan wortel sedangkan SDN kota adalah pepaya dan bayam. Konsumsi buah dan sayur di SDN kota (≥ 100 g/hari dan 60-120 g/hari) signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan SDN kabupaten (50-100 g/hari dan < 60g/hari). - Pengetahuan gizi anak dan pendidikan orangtua berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak, sedangkan uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan positif dengan konsumsi buah anak.
4.	Pertiwi, Hardiansyah, dan Ekawidyani. 2014	Konsumsi pangan dan gizi serta skor pola pangan harapan (PPH) pada anak usia sekolah 7-12 tahun di Indonesia	Analisis deskriptif dan menggunakan data sekunder untuk menghitung TKG, skor PPH, dan mutu gizi konsumsi pangan (MGP)	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagian besar anak memiliki tingkat kecukupan zat gizi makro dalam kategori defisit berat yaitu defisit energi, lemak, karbohidrat, dan air sedangkan 38,0% anak mengalami kelebihan protein. Sebagian besar anak memiliki tingkat kecukupan zat gizi mikro dalam kategori defisit yaitu defisit vitamin A, vitamin B1, vitamin B9, vitamin C, kalsium, fosfor, dan zink sedangkan lebih dari 50,0% anak cukup vitamin B12 dan zat besi. - MGP anak sebagian besar tergolong sangat kurang (MGP perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki). Skor pola pangan harapan (PPH) rata-rata anak usia sekolah 7-12 tahun secara keseluruhan yaitu sebesar $64,3 \pm 14,7$ (Skor PPH perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki).
5.	Prasetyo, Hardiansyah, dan Sinaga. 2013	Konsumsi pangan dan gizi serta skor pola pangan harapan (PPH) pada anak usia 2-6 tahun di Indonesia	Analisis statistik menggunakan uji normalitas, uji beda-t (<i>independent samples t-test</i>) dan uji korelasi <i>Rank Spearman</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Kelompok pangan yang paling sedikit dikonsumsi anak usia 2-6 tahun adalah minyak dan lemak dengan rata-rata konsumsi sebanyak $0,4 \pm 7,9$ g. - Kelompok pangan yang paling banyak partisipasi konsumsinya adalah padi-padian (99,4%) dan partisipasi konsumsi pangan paling rendah terdapat pada kelompok pangan buah/biji berminyak (1,6%). - Ada hubungan yang signifikan antara skor PPH dengan MGP4, MGP10, dan MGP14 ($p < 0,05$).

Tabel 3. Lanjutan

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Analisis	Hasil Penelitian
6.	Sophia dan Madanijah, 2014	Pola asuh makan ibu serta preferensi dan konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah dasar di Bogor	<i>Semi-quantitative food frequency questionnaire dan uji beda Mann-Whitney</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ibu di kabupaten lebih baik daripada ibu di kota pada komponen pola asuh makan peran ibu dalam pemberian makan, pengawasan makan oleh ibu, dan pola makan keluarga, sedangkan ibu di kota lebih baik dibandingkan ibu di kabupaten pada komponen pola makan sayur dan buah keluarga. - Terdapat perbedaan pada preferensi sayur dan buah subjek di kabupaten dan di kota. Konsumsi sayur dan buah subjek di kota signifikan lebih tinggi dibandingkan kabupaten. - Tidak terdapat kecenderungan semakin baik pola asuh makan ibu, semakin banyak jumlah jenis sayur yang disukai dan konsumsi sayur anak. Terdapat kecenderungan semakin baik pola asuh makan ibu, maka semakin banyak jumlah jenis buah yang disukai dan konsumsi buah anak.
7.	Marliyanti, Nugraha, dan Anwar. 2014	Asupan vitamin A, status vitamin A, dan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor	Analisis deskriptif, metode <i>recall</i> , metode ekstraksi (<i>Concurrent Liquid Chromatographic Assay of Retinol</i>) uji korelasi Pearson dan uji korelasi Spearman	<ul style="list-style-type: none"> - Nilai rata-rata tingkat kecukupan energi subjek termasuk dalam kategori normal (90-110%). Persentase terbesar tingkat kecukupan energi subjek secara keseluruhan berada pada kategori normal. - Nilai rata-rata dari tingkat kecukupan protein termasuk dalam kategori defisit ringan (80-<90%). - Nilai rata-rata tingkat kecukupan vitamin A termasuk dalam kategori cukup (>77%). - Lebih dari separuh subjek (58,1%) memiliki status vitamin A dengan kategori rendah. - Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi, tingkat kecukupan vitamin A dengan status vitamin A, dan status vitamin A dengan status gizi ($p>0,05$).
8.	Sofianita, Arini, dan Miyetrian. 2015	Peran pengetahuan gizi dalam sarapan anak-anak sekolah dasar negeri di Pondok Labu	Analisis <i>chi-square</i> dan multivariat regresi logistik	Terdapat 215 anak dari total 300 subjek yang terbiasa sarapan setiap hari dengan median energi sarapan 246 kkal. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak. Pengetahuan gizi yang paling berperan.

Tabel 3. Lanjutan

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Analisis	Hasil Penelitian
9.	Wardah dan Ekayanti, 2014	Perilaku gizi ibu, pola asuh makan, kontribusi <i>snack</i> , dan status gizi anak usia prasekolah	Analisis deskriptif dan metode <i>estimated food record</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Sebagian besar pengetahuan gizi ibu masuk kategori sedang. Sikap dan praktik gizi ibu subjek paling banyak termasuk dalam kategori baik dan kurang. Pola asuh makan sebagian besar ibu masuk kategori baik. Perilaku gizi ibu yang mempunyai hubungan signifikan adalah pengetahuan dengan sikap gizi ibu ($p < 0,05$). Perilaku gizi ibu yang mempunyai hubungan signifikan dengan pola asuh makan adalah praktik gizi ($p < 0,05$). - Pengetahuan dan sikap gizi ibu mempunyai hubungan yang signifikan dengan jumlah jenis dan frekuensi konsumsi <i>snack</i> anak, sedangkan praktik gizi ibu dan pola asuh makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan jumlah jenis dan frekuensi konsumsi <i>snack</i> anak usia prasekolah. - Pengetahuan dan sikap gizi ibu mempunyai hubungan yang signifikan dengan jumlah jenis dan frekuensi konsumsi <i>snack</i> anak, sedangkan praktik gizi ibu dan pola asuh makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan jumlah jenis dan frekuensi konsumsi <i>snack</i> anak usia prasekolah.
10.	Anggraini, 2015	Perilaku konsumsi makanan berisiko berhubungan dengan status gizi pada pasien poliklinik Universitas Lampung	Analisis deskriptif	Pada umumnya responden tidak memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko dan memiliki status gizi obesitas. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi makanan berisiko dengan status gizi. Responden dengan perilaku konsumsi makanan berisiko berisiko 12 kali lebih besar untuk berstatus gizi lebih.

C. Kerangka Pemikiran

Sayur dan buah adalah sumber zat gizi yang berguna bagi tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber mineral, vitamin, dan serat. Selain itu, sayur dan buah juga berperan sebagai antioksidan dalam tubuh. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

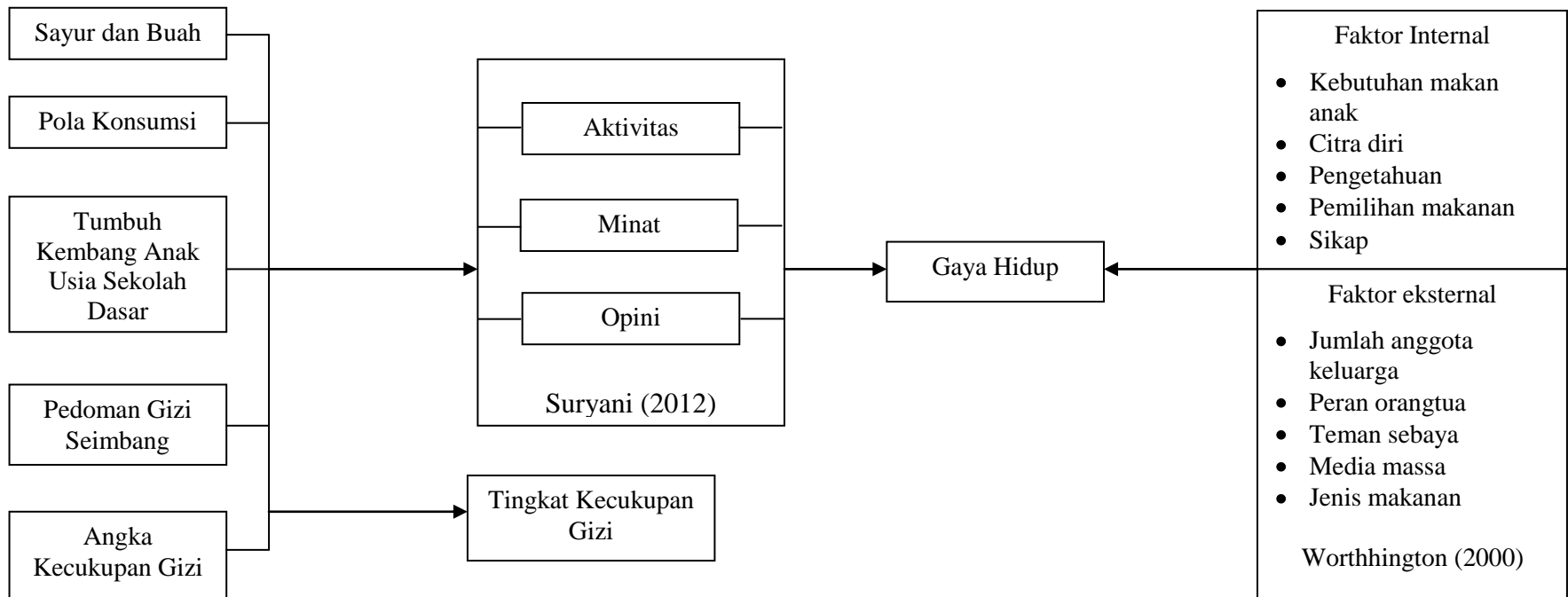
Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan kepada lingkungan sosialnya. Gaya hidup dapat dijadikan pembeda antara satu orang dengan orang lainnya. Gaya hidup dipengaruhi oleh aktivitas, minat, dan opini individu atau kelompok. Gaya hidup juga dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri kebutuhan fisiologis, citra diri, keyakinan atau kepercayaan, pemilihan makanan, dan sikap. Faktor eksternal terdiri dari jumlah anggota keluarga, peran orangtua, teman sebaya, media massa, dan jenis makanan. Rumah tangga dapat menjadi faktor penentu gaya hidup seseorang.

Konsumsi pangan adalah sejumlah bahan pangan yang dimakan seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pola konsumsi adalah kebiasaan makan yang dilihat dari susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Makanan yang dikonsumsi anak harus mencukupi kebutuhan gizinya agar tubuhnya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Rumah tangga berperan penting dalam menyediakan pangan bergizi, termasuk sayur dan buah bagi anak. Menurut Harper *et al* (1986), konsumsi rumah tangga dipengaruhi oleh pola makan sebagian besar penduduk, ketersediaan bahan pangan, dan tingkat pendapatan.

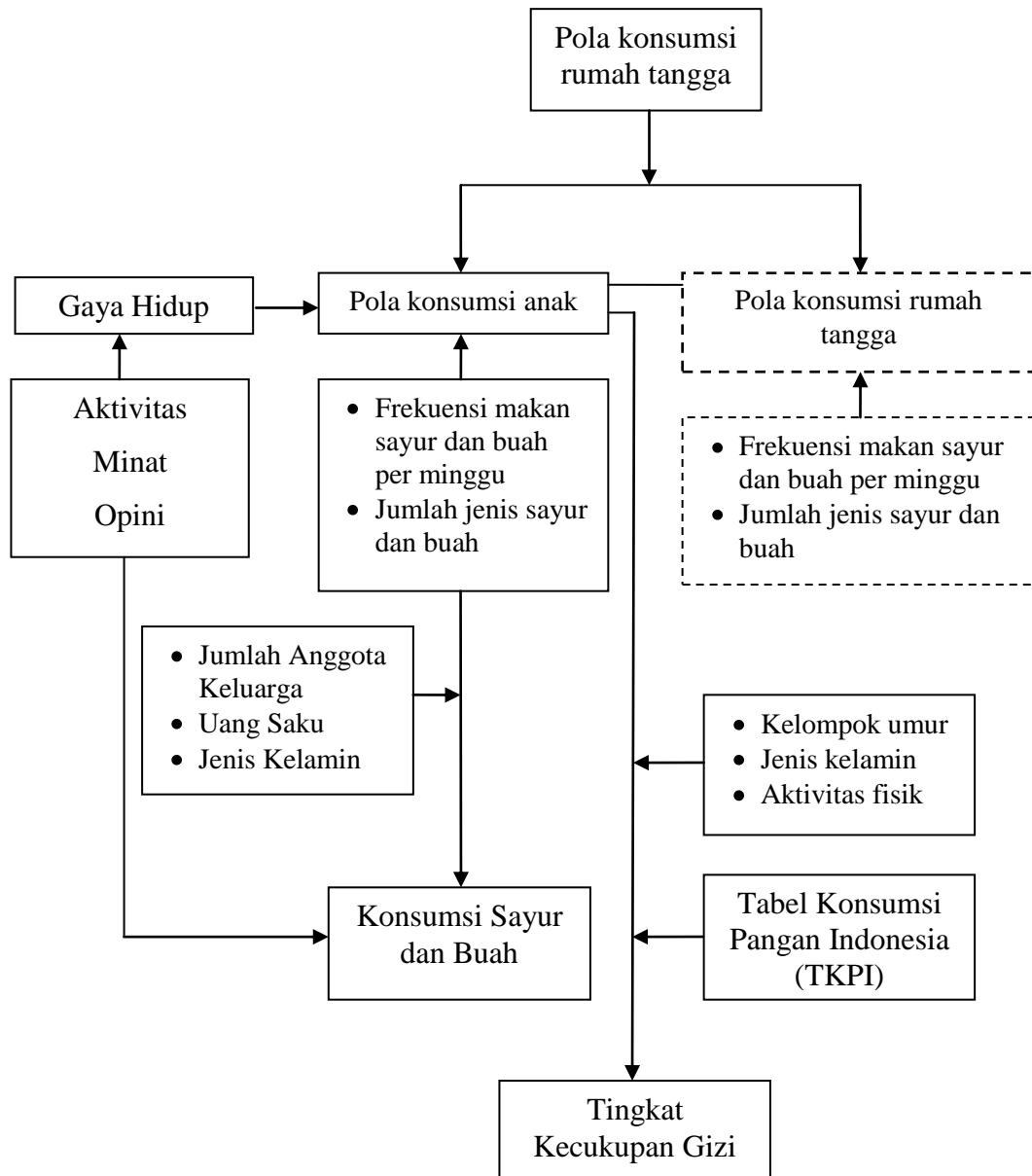
Konsumsi sayur dan buah yang disediakan oleh rumah tangga sangat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak karena makanan yang dikonsumsi anak usia sekolah dasar masih bergantung pada makanan yang disediakan di rumah. Pola makan sayur dan buah pada rumah tangga dan anak dilihat dari frekuensi makan per minggu dan jumlah jenis sayur dan buah yang dimakan.

Tingkat kecukupan gizi adalah perbandingan antara konsumsi zat gizi yang dicapai dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan, dihitung dalam persen. Pola konsumsi anak dapat mempengaruhi tingkat kecukupan gizi. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan dapat dilihat dari kelompok umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Hasil dari perhitungan dapat menunjukkan apakah konsumsi seseorang sudah memenuhi kecukupan zat gizi, konsumsi makanan yang baik seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan susu.

Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI) digunakan untuk mengukur kandungan zat gizi yang terkandung di dalam makanan. Kerangka teori penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 5 dan kerangka operasional dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 5. Kerangka teori gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah serta tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro



Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

: Berpengaruh

: Berhubungan

Gambar 6. Kerangka operasional gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah serta tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar di Kota Metro

D. Hipotesis

Untuk menjawab tujuan penelitian ini, telah disusun hipotesis, yaitu diduga faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah dasar di Kota Metro adalah jumlah anggota keluarga, pendapatan/uang saku, jumlah jenis sayur yang dikonsumsi, jumlah jenis buah yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi sayur, frekuensi konsumsi buah, aktivitas, minat, opini dan jenis kelamin.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei. Metode survei adalah metode penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Penelitian ini dilakukan di Kota Metro pada dua sekolah dasar yaitu SD Negeri 1 Kota Metro dan SD Negeri 6 Kota Metro.

Lokasi penelitian ditentukan secara sengaja (*purposive*), dengan pertimbangan bahwa kedua sekolah dasar tersebut dapat mempermudah peneliti untuk memperoleh informasi karena letak kedua sekolah dasar ini saling berdekatan jadi diasumsikan bahwa hasil penelitian dari kedua sekolah tidak akan jauh berbeda.

Waktu pengumpulan data dimulai pada bulan November 2017 dan penelitian dimulai pada bulan April 2018.

B. Konsep Dasar dan Definisi Operasional

Konsep dasar dan definisi operasional ini mencakup pengertian yang digunakan untuk mendapatkan data dan melakukan analisis sehubungan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini khusus dilakukan pada anak usia sekolah dasar.

Sayuran adalah salah satu bahan makanan yang kaya akan zat gizi seperti vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Pada penelitian ini telah dipilih 5 jenis sayuran yang menempati urutan paling sering dikonsumsi oleh anak usia sekolah dasar berdasarkan hasil prasurvei yaitu kangkung, bayam, kacang panjang, terong ungu, dan wortel.

Buah-buahan adalah salah satu sumber mineral, vitamin, dan serat. Buah juga dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa beracun dalam tubuh. Pada penelitian ini dipilih 5 jenis buah-buahan yang paling sering dikonsumsi oleh anak usia sekolah dasar berdasarkan hasil prasurvei yaitu jeruk, pisang, pepaya, rambutan, dan jambu biji.

Gaya hidup anak adalah perilaku anak dalam mengonsumsi sayur dan buah yang dilihat dari frekuensi makan sayur dan buah serta jenis olahannya dengan indikator 1) aktivitas menunjukkan kegiatan anak usia sekolah dasar dalam mengonsumsi sayur dan buah, 2) minat anak usia sekolah dasar terhadap variasi konsumsi sayur dan buah, 3) opini anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi sayur dan buah. Ketiga indikator tersebut diukur dalam skala likert, skor 1) sangat tidak sesuai, 2) kurang sesuai, 3) sesuai dengan pernyataan yang diajukan. Rutin yang dimaksudkan pada tiap butir pertanyaan adalah 1-3 kali per minggu.

Pola konsumsi anak adalah kebiasaan makan yang dilihat dari susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh anak pada waktu tertentu.

Pola makan adalah gambaran mengenai jumlah, macam, dan komposisi bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh tiap anak dari *recall* 1x24 jam.

Pola konsumsi sayur dan buah anak adalah frekuensi dan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh anak usia sekolah dasar dalam mengonsumsi berbagai macam sayur dan buah yang diukur dalam satuan kali per jenis sayur dan buah per minggu dan volume (kkal/minggu/jenis sayur dan buah).

Konsumsi sayur dan buah adalah jenis dan jumlah sayur dan buah yang dimakan oleh anak dengan tujuan tertentu dengan frekuensi makan sayur dan buah per minggu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya.

Konsumsi sayur dan buah anak dilihat dari lima jenis sayur dan lima jenis buah yang paling banyak diminati oleh anak. Sayuran yang paling banyak diminati adalah kangkung, bayam, kacang panjang, terong ungu, dan wortel. Buah-buahan yang paling banyak diminati adalah jeruk, pisang, pepaya, rambutan, dan jambu biji.

Frekuensi makan dan jenis sayur dan buah adalah tingkat intensitas anak usia sekolah dasar dalam mengonsumsi macam-macam sayur dan buah yang diukur dalam satuan kali per jenis sayur dan buah per minggu.

Tingkat kecukupan gizi adalah pengukuran pencapaian kecukupan gizi yang berasal dari konsumsi pangan yang dilakukan anak usia sekolah dasar. Tingkat kecukupan gizi dinyatakan dengan persentase jumlah zat gizi yang dikonsumsi per hari terhadap angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan per hari menurut golongan umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Tingkat kecukupan gizi (%) yang dianalisis dalam penelitian ini adalah energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, dan vitamin C.

C. Populasi, Sampel dan Responden

Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar di Kota Metro dengan mengacu pada dua sekolah yaitu SD Negeri 1 Kota Metro dan SD Negeri 6 Kota Metro. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode acak sederhana (*simple random sampling*). Penentuan sampel dilakukan dengan memilih siswa kelas V dari SD Negeri 1 Kota Metro dan SD Negeri 6 Kota Metro. Siswa kelas V dipilih karena dinilai dapat lebih mudah memahami pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di kuesioner dibandingkan dengan kelas-kelas dibawahnya. Jumlah siswa kelas V dari kedua sekolah adalah 162 orang. Siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Metro sebanyak 111 siswa, kelas V A sebanyak 37 siswa, kelas V B sebanyak 36 siswa, dan kelas V C sebanyak 38 siswa. Siswa kelas V SD Negeri 6 Kota Metro sebanyak 51 siswa, kelas V A sebanyak 25 siswa, dan kelas V B sebanyak 26 siswa. Sampel yang dibutuhkan dihitung berdasarkan teori Isaac dan Michael dalam Sugiarto (2003) dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{NZ^2S^2}{Nd^2 + Z^2S^2} \dots\dots\dots(4)$$

Keterangan:

- n : Jumlah sampel
- N : Jumlah populasi siswa SD kelas V di dua sekolah sebanyak 162 orang
- Z : Tingkat kepercayaan (95% = 1,96)
- S² : Variasi sampel (5% = 0,05)
- d : Derajat penyimpangan (5% = 0,05)

Maka dapat ditentukan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{(162)(1,96)^2(0,05)}{(162)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,05)} = 52 \text{ anak}$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus di atas, diperoleh jumlah sampel sebanyak 52 responden. Kemudian dari jumlah sampel yang didapatkan, ditentukan alokasi proporsi sampel untuk kedua sekolah dengan rumus:

$$n_a = \frac{N_a}{N_{ab}} \times n_{ab} \dots\dots\dots(5)$$

Keterangan:

- n_a : Jumlah sampel per kelas
- n_{ab} : Jumlah sampel keseluruhan
- N_a : Jumlah populasi kelas n
- N_{ab} : Jumlah populasi keseluruhan

Tabel 4. Perhitungan sampel

SD Negeri 1 Metro			SD Negeri 6 Metro		
Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
V A	36	12	V A	25	8
V B	37	12	V B	26	8
V C	38	12			
Jumlah	111	36		51	16

Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus di atas didapatkan jumlah sampel untuk masing-masing kelas pada kedua SD dengan total sampel sebanyak 52 siswa. Siswa per kelas dipilih secara acak untuk mendapatkan sampel dari penelitian ini. Responden dari penelitian ini adalah anak kelas lima sekolah dasar dengan kriteria responden dalam penelitian ini yaitu pernah atau rutin mengonsumsi sayur dan buah, serta bersedia diwawancara langsung ke di sekolah.

D. Jenis Data dan Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

Data primer diperoleh secara langsung dengan wawancara bersama responden

berdasarkan daftar pertanyaan (kuesioner) yang telah dipersiapkan. Kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah, pola konsumsi pangan, dan tingkat kecukupan gizi. Data sekunder diperoleh dari studi literatur dan lembaga atau instansi yang terkait dalam penelitian ini antara lain, Badan Pusat Statistik, Dinas Ketahanan Pangan Provinsi Lampung, dan Dinas Ketahanan Pangan Kota Metro seperti data perkembangan konsumsi penduduk Provinsi Lampung dan kualitas konsumsi pangan penduduk Kota Metro berdasarkan skor PPH.

E. Metode Analisis

1. Analisis Data untuk Menjawab Tujuan Pertama

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk menjawab tujuan pertama sampai dengan ke tiga yaitu menganalisis tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar, mengetahui gaya hidup dalam mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar, dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah serta tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dasar.

Angka kecukupan gizi dan tingkat kecukupan gizi anak usia sekolah dapat dianalisis dengan menghitung jumlah konsumsi asupan gizi anak di SD Negeri 1 Kota Metro dan SD Negeri 6 Kota Metro. Jumlah konsumsi anak ditentukan dengan metode *recall*. Metode *recall* merupakan penilaian konsumsi pangan dengan menanyakan kembali semua jenis makanan yang dimakan individu atau kelompok dalam waktu 24 jam terakhir, kemudian ditaksir beratnya dan dihitung

kandungan gizinya menggunakan Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI).

Rumus yang digunakan untuk mengetahui kandungan gizi bahan makanan

(Hardinsyah, 1989) adalah:

$$KG = \left(\frac{B}{100} \times G \times \frac{BDD}{100} \right) \dots \dots \dots (6)$$

Keterangan:

KG : Kandungan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, zat besi, dan vitamin A dan vitamin C yang dikonsumsi)

B : Berat makanan (gram)

G : Kandungan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, zat besi, dan vitamin A dan vitamin C) dalam tabel TKPI

BDD : Berat yang dapat dimakan (100%)

Jumlah asupan energi dan protein dihitung sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG)

yang dianjurkan LIPI (2012) yang didasarkan pada patokan berat badan menurut

kelompok umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Cara menghitung kecukupan

gizi seseorang dan kelompok berdasarkan berat adalah:

$$AKG = \frac{BB \text{ Aktual (kg)}}{BB \text{ Standar (kg)}} \times AKG \text{ standar} \dots \dots \dots (7)$$

Keterangan:

AKG : Angka kecukupan gizi

BB : Berat badan

AKG standar : AKG dalam tabel yang dianjurkan

Tingkat kecukupan gizi (TKG) atau persentase AKG dihitung dengan

menggunakan rumus sebagai berikut (Kemenkes RI, 2014):

$$TKG (\% AKG) = \frac{KG}{AKG} \dots \dots \dots (8)$$

Keterangan :

TKG : Tingkat kecukupan zat gizi

KG : Konsumsi zat gizi dalam satu hari

AKG : Angka kecukupan zat gizi per hari

Apabila konsumsi makanan seseorang telah dinilai TKGnya, maka dapat dinilai kualitas makanan secara keseluruhan dengan menghitung nilai ragam kecukupan gizi (NRKG) dengan menggunakan rumus berikut ini (Indriani, 2015):

$$\text{NRKG} = \frac{\sum \% \text{ AKG setiap zat gizi dalam makanan}}{\sum \text{ jumlah zat gizi yang dihitung di dalam makanan}} \dots \dots \dots (9)$$

Kategori:

Baik : Lebih dari 80%

Cukup : 70-79%

Sedang : 60-69%

Buruk : Kurang dari 60%

2. Analisis Data untuk Menjawab Tujuan ke Dua

Pada tujuan ke dua digunakan kuesioner dengan menggunakan skala likert untuk mengetahui gaya hidup pada anak usia sekolah dasar yang dipengaruhi oleh aktivitas yang menunjukkan kegiatan anak usia sekolah dalam mengonsumsi sayur dan buah, minat anak usia sekolah terhadap variasi konsumsi sayur dan buah, dan opini anak usia sekolah terhadap konsumsi sayur dan buah dimana ketiga indikator tersebut diukur dalam skala likert, dimana skor 1) sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang diajukan, 2) kurang sesuai dengan pernyataan yang diajukan, 3) sesuai dengan pernyataan yang diajukan. Jawaban atas pertanyaan yang diajukan akan diukur dengan menggunakan Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa

dengan memberikan skor pada masing-masing variabel yang diteliti. Diperlukan instrumen yang valid dan reliabel yang akan digunakan untuk mengukur variabel, sehingga benar-benar dapat mengukur variabel penelitian. Oleh karena itu, pada penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan alat analisis program SPSS versi 20.0.

a) Uji Validitas

Validitas sebuah tes menunjukkan sejauh mana instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Uji coba dilakukan terhadap 30 responden. Rumus yang digunakan peneliti untuk uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *Product Moment Pearson Correlation* dengan rumus:

$$r = \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}} \dots \dots \dots (10)$$

Keterangan:

- r : Koefisien validitas butir pertanyaan yang dicari
- n : Banyaknya koresponden
- X : Skor yang diperoleh subjek dari seluruh item
- Y : Skor total yang diperoleh dari seluruh item
- $\sum X$: Jumlah Skor dalam distribusi X
- $\sum Y$: Jumlah Skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing-masing X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing-masing Y

Menurut Sugiyono (2013) syarat yang harus dipenuhi harus memiliki kriteria sebagai berikut :

- 1) Jika $r \geq 0,30$, maka item-item pertanyaan dari kuesioner valid
- 2) Jika $r < 0,30$, maka item-item pertanyaan dari kuesioner tidak valid.

b) Uji Reliabilitas

Setelah melakukan pengujian validitas butir pertanyaan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas untuk menguji ketepatan dan kepercayaan alat penguji dari data. Menurut Sugiyono (2013), pengujian reliabilitas digunakan dengan rumus koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* dengan bantuan perhitungan SPSS. Cara yang dilakukan untuk mengetahui reliabilitas adalah dengan membandingkan nilai r tabel dengan nilai alpha dengan ketentuan bila $\alpha > 0,60$ sampai mendekati satu, maka instrumen reliabel. Uji reliabilitas instrumen penelitian ini akan menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan rumus:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{V_t^2} \right) \dots \dots \dots (11)$$

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
 K : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir/item
 V_t^2 : Varian total

Suatu instrumen alat ukur dikatakan reliabel dan bisa diproses pada tahap selanjutnya jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,7$. Jika instrumen alat ukur memiliki nilai *Cronbach Alpha* $< 0,7$ maka alat ukur tersebut tidak reliabel. Klasifikasinya adalah :

- 1) Jika $\alpha > 0,90$ maka reliabilitas sempurna.
- 2) Jika α antara $0,70 - 0,90$ maka reliabilitas tinggi.
- 3) Jika α antara $0,50 - 0,70$ maka reliabilitas moderat.
- 4) Jika $\alpha < 0,50$ maka reliabilitas rendah (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas *Product Moment Pearson Correlation* yang menggunakan prinsip menghubungkan antara masing-masing skor item dengan skor total yang diperoleh dalam penelitian. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk aktivitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk indikator aktivitas

No	Varibel	Uji Validitas	Uji Realibilitas
1	Rutin membeli sayur dan atau buah segar	0,341	0,747
2	Rutin mengonsumsi sayur dan atau buah	0,492	
3	Rutin membeli jus sayur dan atau buah	0,501	
4	Rutin membeli salad sayur dan atau salad buah	0,544	
5	Rutin membeli asinan/rujak/petisan sayur dan atau buah	0,625	
6	Rutin membeli sup buah	0,602	
7	Rutin membawa bekal sayuran	0,493	
8	Rutin mengajak teman membeli sayur dan atau buah dalam berbagai bentuk penyajian	0,726	
9	Rutin membuat olahan sayur dan atau buah di rumah	0,597	
10	Rutin mengonsumsi sayur dan atau buah lokal maupun impor	0,563	

Berdasarkan data pada Tabel 14 dapat diketahui bahwa hasil uji validitas untuk 10 indikator aktivitas yang terdapat di kuesioner dapat dinyatakan valid karena nilai r yang diperoleh dari masing-masing variabel indikator lebih dari 0,3. Hasil uji realibilitas kuesioner pada indikator aktivitas adalah sebesar 0,747, artinya instrumen alat ukur dinyatakan memiliki realibilitas tinggi karena nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,7. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran dan

pengumpulan data yang dilakukan dapat memberikan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya. Uji validitas dan realibilitas pada indikator minat dilakukan terlebih dahulu sebelum menganalisis lebih lanjut mengenai gaya hidup anak dalam mengonsumsi sayur dan buah. Hasil uji validitas dan reliabilitas gaya hidup untuk indikator minat dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk minat

No	Varibel	Uji Validitas	Uji Realibilitas
1	Suka membeli berbagai jenis olahan sayur dan buah	0,730	0,788
2	Suka mencoba jenis variasi baru olahan sayur dan buah	0,585	
3	Lebih suka membeli sayur dan buah di pasar tradisional dibanding pasar modern dan kios buah	0,648	
4	Senang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari	0,679	
5	Lebih memilih buah lokal dibanding buah impor	0,438	
6	Suka dibekali sayur dan buah	0,613	
7	Senang diajak mengonsumsi sayur dan buah bersama-sama	0,720	
8	Memilih sayur berdasarkan rasa, bentuk, ukuran, dan warna	0,524	
9	Mengonsumsi sayur dan buah berdasarkan jenis olahannya	0,471	
10	Membeli produk olahan sayur dan buah karena melihat iklan di media massa	0,504	

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil uji validitas untuk 10 indikator minat yang terdapat di kuesioner dapat dinyatakan valid karena nilai r yang diperoleh dari masing-masing variabel indikator lebih dari 0,3. Hasil uji realibilitas kuesioner pada indikator minat adalah sebesar 0,788, artinya instrumen alat ukur dinyatakan memiliki realibilitas tinggi karena nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,7.

Uji validitas dan realibilitas pada indikator opini dilakukan terlebih dahulu sebelum menganalisis lebih lanjut mengenai indikator opini dalam gaya hidup anak mengonsumsi sayur dan buah. Hasil uji validitas dan reliabilitas gaya hidup untuk indikator opini dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil uji validitas dan realibilitas gaya hidup untuk opini

No	Varibel	Uji Validitas	Uji Realibilitas
1	Mengonsumsi sayur dan buah merupakan kegiatan yang penting dilakukan	0,626	0,788
2	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat menjaga kesehatan kulit tubuh.	0,686	
3	Sayur dan buah merupakan pangan yang lezat dan segar.	0,603	
4	Sayur dan buah merupakan pangan yang mengandung vitamin, mineral dan serat.	0,305	
5	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat menambah stamina tubuh.	0,705	
6	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat mencegah penyakit kanker.	0,642	
7	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat meningkatkan kekebalan tubuh.	0,547	
8	Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin dapat mengurangi kolesterol.	0,647	
9	Sayur dan buah merupakan salah satu pangan sumber antioksidan yang baik bagi tubuh.	0,588	
10	Sayuran berwarna hijau dan buah-buahan berwarna kuning lebih banyak mengandung zat gizi mikro.	0,578	

Berdasarkan data pada Tabel 7 dapat diketahui bahwa hasil uji validitas untuk 10 indikator opini dapat dinyatakan valid karena nilai r yang diperoleh dari masing-masing variabel indikator lebih dari 0,3. Hasil uji realibilitas pada indikator opini adalah sebesar 0,788, artinya instrumen alat ukur dinyatakan memiliki realibilitas tinggi karena nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,7.

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap seluruh indikator, skala ordinal pada tiap indikator diubah menjadi skala interval dengan menggunakan

metode *Method of Successive* (MSI) agar dapat dijadikan variabel bebas untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak di Kota Metro dengan menggunakan regresi linier berganda. Menurut Sedarmayanti dan Hidayat (2011), *Method of Successive* (MSI) adalah metode penskalaan untuk menaikkan skala pengukuran ordinal ke skala pengukuran interval. Proses pengolahan data MSI peneliti menggunakan bantuan Additional Instrument (Add-Ins) pada *Microsoft Excel*.

3. Analisis Data untuk Menjawab Tujuan ke Tiga

Analisis regresi berganda merupakan teknik analisis yang umum digunakan dalam menganalisis hubungan dan pengaruh satu variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Model persamaan fungsinya adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5 + b_6X_6 + b_7X_7 + b_8X_8 + b_9X_9 + d_1D_1 + e \dots \dots \dots (12)$$

Keterangan:

- Y : Konsumsi sayur dan buah (kkal)
- a : Bilangan konstan
- b₁-b₉ : Koefisien regresi
- d₁ : Koefisien dummy
- X₁ : Jumlah anggota keluarga (orang)
- X₂ : Pendapatan/uang saku (Rp/minggu)
- X₃ : Jumlah jenis sayur yang dikonsumsi (per minggu)
- X₄ : Jumlah jenis buah yang dikonsumsi (per minggu)
- X₅ : Frekuensi konsumsi sayur (kali/minggu)
- X₆ : Frekuensi konsumsi buah (kali/minggu)
- X₇ : Aktivitas
- X₈ : Minat
- X₉ : Opini
- D : Jenis kelamin
D → 1 : laki-laki dan 0 : perempuan
- e : Kesalahan prediksi (*standard error*)

Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, maka dilakukan Uji t dan Uji F.

a) Uji t

Uji t menunjukkan hubungan apakah tiap-tiap variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat, dengan membandingkan antara t tabel dengan t hitung.

Menurut Sugiyono (2013), rumus uji t adalah :

$$t \text{ hitung} = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{(1-r^2)}} \dots \dots \dots (13)$$

Keterangan :

- t : Nilai uji t
- r : Koefisien korelasi
- r^2 : Koefisien determinasi
- n : Banyak sampel

Kaidah pengujian uji t pada persamaan sebagai berikut:

H_0 : $b_i = 0$, artinya tidak ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat

H_0 : $b_i \neq 0$, artinya ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat

b) Uji F

Uji F digunakan untuk menunjukkan apakah variabel bebas secara bersama berpengaruh dengan variabel terikat, maka digunakan uji F. Menurut Sugiyono (2013), rumus yang digunakan untuk dalam pengujian ini adalah:

$$F = \frac{R^2/k}{(1-R^2)(N-k-1)} \dots \dots \dots (14)$$

Keterangan:

R^2 : Koefisien korelasi berganda

K : Jumlah variabel independen

N : Jumlah anggota sampel

F^* : Fhitung yang selanjutnya dibandingkan dengan Ftabel

Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan adalah :

H_0 : $b_i = 0$, artinya tidak ada pengaruh secara bersama-sama variabel bebas terhadap variabel terikat.

H_a : salah satu $b_i \neq 0$, artinya ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut.

- (1) Tingkat kecukupan gizi untuk zat gizi makro energi, karbohidrat, lemak, dan protein masuk dalam kategori normal. Sebesar 82,69 persen anak usia sekolah dasar di Kota Metro mengalami defisit zat gizi mikro kalsium dan vitamin C. Rata-rata nilai ragam kecukupan gizi anak adalah sebesar 85 persen yang berarti bahwa pangan yang dikonsumsi anak sudah beragam.
- (2) Gaya hidup anak usia sekolah dasar di Kota Metro dari segi aktivitas adalah anak jarang membeli sayur dan buah yang telah diolah menjadi jus, salad, asinan, rujak, petisan, dan sup buah karena sebagian besar anak lebih memilih mengonsumsi buah segar yang disediakan di rumah. Gaya hidup anak dari segi minat yaitu anak lebih memilih buah lokal yang dibeli di pasar tradisional dibandingkan buah impor karena buah lokal lebih mudah didapatkan dan harga buah lokal lebih terjangkau jika dibandingkan dengan buah impor. Gaya hidup anak dari segi opini adalah sebagian besar anak setuju dengan opini mengonsumsi sayur dan buah merupakan kegiatan yang penting dilakukan karena dengan mengonsumsi sayur dan buah akan berdampak baik bagi kesehatan.

- (3) Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di Kota Metro adalah jumlah jenis sayur yang dikonsumsi, jumlah jenis buah yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi sayur, frekuensi konsumsi buah, dan opini anak terhadap konsumsi sayur dan buah.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

- (1) Orangtua diharapkan mampu menyediakan makanan yang bergizi seimbang sehingga anak tidak mengalami defisit atau kelebihan zat gizi, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro karena berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar anak mengalami defisit dan kelebihan zat gizi. Sayur dan buah diusahakan selalu tersedia di rumah setiap hari.
- (2) Sekolah dan instansi terkait diharapkan dapat mensosialisasikan pentingnya makan sayur dan buah untuk kesehatan tubuh kepada anak-anak. Sekolah perlu membuat program yang mendukung anak untuk mengonsumsi sayur dan buah, serta lebih memperhatikan makanan yang di jual di kantin sekolah agar terjamin kualitasnya.
- (3) Peneliti lain diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menambahkan indikator lain dari variabel yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan B. Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana. Jakarta.
- Andriani, V. L., Y. Indriani, dan R. Adawiyah. 2015. Pola makan dan kecukupan gizi balita pada keluarga petani jagung. *Jurnal Ilmu-ilmu Agribisnis*, 3 (4):419-425.
- Anggraeni, N. A. dan T. Sudiarti. 2018. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5 (1): 18-32.
- Ahmad, U. 2013. *Teknologi Penanganan Pascapanen Buah dan Sayuran*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Andarwangi, T., Y. Indriani, F. E. Prasmatiwi. 2016. Gaya hidup dalam mengonsumsi buah-buahan pada rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah dasar di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu-ilmu Agribisnis*, 4 (1):94-103.
- Anggraini, D. I. 2015. Perilaku konsumsi makanan berisiko berhubungan dengan status gizi pada pasien poliklinik Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran*, 5 (9): 26-30.
- Badan Ketahanan Pangan. 2017. *Laporan Kinerja Badan Ketahanan Pangan Tahun 2016*. Badan Ketahanan Pangan. Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2016. *Pola Konsumsi Penduduk Provinsi Lampung*. BPS Provinsi Lampung. Lampung.
- Berg, A. 1986. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. CV Rajawali. Jakarta.
- Dinas Ketahanan Pangan. 2016. *Laporan Akhir Kegiatan Analisis PPH Tahun 2016*. Dinas Ketahanan Pangan. Kota Metro.

- Gunarsa, S. D. 2006. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT BPK Gunung Mulia. Jakarta.
- Hardinsyah, M. D. 1989. *Menaksir Kecukupan Energi dan Protein serta Penilaian Status Konsumsi Pangan*. Wirasari. Jakarta.
- Harper, L. J., B. J. Deaton, dan J. A. Driksel. 1986. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Penerjemah Suhardjo. UI Press. Jakarta.
- Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.
- Indriani, Y. 2015. *Gizi dan Pangan*. Anugrah Utama Raharja. Bandar Lampung.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- _____. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Ditjen Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- _____. 2017. *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Ditjen Kesehatan dan Gizi Masyarakat. Jakarta.
- Khomsan, A., Y. F. Belawati, dan C. M. Dwiriani. 2010. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2012. *Prosiding Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi IX*. LIPI. Jakarta.
- Lestari, A. D. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Hidayatullah. Jakarta.
- Marliyanti, S. A., A. Nugraha, dan F. Anwar. 2014. Asupan vitamin A, status vitamin A, dan status gizi anak usia sekolah dasar di Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9 (2): 109-116.
- Martono, N. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Raya Grafindo Persada. Jakarta.
- Mohammad, A. dan S. Madaniyah. 2015. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10 (1):71-76.
- Mubarak, W. I. 2011. *Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Muscari, M. E. 2005. *Keperawatan Pediatrik, Edisi Ketiga*. Penerjemah Alfrina. EGC. Jakarta.

- Nasoetion, A. dan E. S. Wirakusumah. 1990. *Pangan dan Gizi untuk Kelompok Khusus*. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, IPB. Bogor.
- Pertiwi, K. I., Hardiansyah, dan K. R. Ekawidyani. 2014. Konsumsi pangan dan gizi serta skor pola pangan harapan (PPH) pada anak usia sekolah 7-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9 (2): 117-124.
- Prasetyo, T. J., Hardiansyah, dan T. Sinaga. 2013. Konsumsi pangan dan gizi serta skor pola pangan harapan (PPH) pada anak usia 2-6 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8 (3): 159-166.
- Pratitasari, D. 2010. *Makan Sayur Seasyik Bermain*. PT Bentang Pustaka. Yogyakarta.
- Santoso, S. 2011. *Kesehatan dan Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sasmiyanto dan L. T. Handayani. 2016. Studi komparasi indikator sehat bayi, balita, dan ibu hamil di wilayah pesisir pantai dan pegunungan di Kabupaten Jember tahun 2015. *NurseLine Journal*, 1 (2): 212-218.
- Sedarmayanti dan S. Hidayat. 2011. *Metodologi Penelitian*. Mandar Maju. Bandung.
- Sekarindah, T. 2008. *Terapi Jus Buah dan Sayur*. Puspa Swara. Jakarta
- Soewitomo, S. 2007. *Sajian dalam Wadah Praktis*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Sofianita, N. I., F. A. Arini, dan E. Meiyetriani. Peran pengetahuan gizi dalam menentukan kebiasaan sarapan anak-anak sekolah dasar negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan*, 10 (1): 57-62.
- Sophia, A. dan S. Madaniyah. 2014. Pola asuh makan ibu serta preferensi dan konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 9 (3): 151-158.
- Story, M. 2002. Individual and environmental influence on adolescent eating behaviors. *Journal of American Diet Association*. Mar; 102 (3 Suppl): S40-51. United States.
- Sugiarto, D. S. 2003. *Metode Statistika untuk Bisnis dan Ekonomi*. PT Gramedia Pustaka. Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta. Bandung.
- Suhardjo. 2006. *Sosio Budaya Gizi*. PAU Pangan dan Gizi IPB. Bogor.

- Suryani, T. 2012. *Perilaku Konsumen Implikasi dan Strategi Pemasaran Edisi Pertama, Cetakan Ke Dua*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Wardah, S. H., dan I. Ekayanti. 2014. Perilaku gizi ibu, pola asuh makan, kontribusi snack, dan status gizi anak usia prasekolah. *Jurnal Gizi Pangan*, 9 (3): 145-150.
- World Health Organization. 2003. *Fruit and Vegetable Intake a Sampe of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey*. *An Nutr Metab*. 49:236-245.
- Worthington, B. S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle* Edisi ke empat. McGraw-Hill Book Companies, Inc. United States.
- Zulaeha, R. 2006. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 103 Jakarta*. Politeknik Kesehatan Jakarta II, Departemen Kesehatan RI. Jakarta.