



Perbedaan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Status Gizi pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Dwi Permata Sari¹, Meriwati², Desri Suryani³
¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
^{2,3}Poltekkes Kemenkes Bengkulu
email: desrisuryani97@gmail.com

Received: 23 June 2022; Revised: 12 July 2023; Accepted: 19 August 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.3.1641-1648.2023>

Abstract

Low consumption of vegetables and fruit is related to nutritional status and causes children to be less focused. Elementary school children experience the consequences of consuming high-calorie foods, causing differences in nutritional status. The purpose of this study was to determine differences in vegetable and fruit consumption based on nutritional status of body mass index according to age in children at SD Negeri 05 Bengkulu City. This research is a quantitative research with a cross-sectional research design. The research sample was and grade students at SD Negeri 05 Bengkulu City with a total of 94 respondents. Vegetable and fruit consumption patterns were calculated using a semi-quantified food frequency questionnaire and nutritional status using digital scales and microtoise. This study was conducted from 04 January to 04 February 2023. Kruskal wallis used for data analysis. The results showed that the students with reverse nutritional status were 58 people (61.7%), 16 people with overweight status (17.0%), and 19 people with obesity (20.2%). Most of the consumption patterns of vegetables and fruits that are most often consumed are carrots and watermelons. While vegetables and fruit that are never consumed are chayote and dragon fruit. There is no difference in the total intake of vegetables based on nutritional status ($p>0.05$). There is a statistical difference in average fruit consumption based on nutritional status ($p<0.05$).

Keywords: Vegetable and fruit consumption patterns, nutritional status, school children

PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan makanan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan (Isnainingsih dkk., 2022). Anak usia sekolah merupakan kelompok anak umur 6-12 tahun yang sering menghadapi masalah gizi. Status gizi dan kesehatan pada usia dini sangat penting untuk melindungi dan mendukung proses perkembangan dan pertumbuhan daya pikir, aktivitas fisik yang baik, dan bisa menunjang kegiatan sekolah (Chahyanto dkk., 2019). Beberapa penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi siswa (Eliza, 2019, Arza & Sari, 2021). (Chong et al., 2017) Menyatakan terdapat sedikit hubungan antara asupan buah dan sayuran dan status antropometri anak anak, tetapi asupan buah dan sayur yang cukup berkontribusi dan berbeda terhadap asupan mikronutrien.

Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi IMT/U pada anak usia 5 sampai 12 tahun di Provinsi Bengkulu tercatat 2,2% anak kategori sangat kurus, 5,2% anak kurus, 71,3% anak status gizi normal, 10,9% anak gemuk dan, 10,4% anak



mengalami obesitas (Kemenkes, 2018). Anak umur 5-12 tahun di Kota Bengkulu sebanyak 1,83% kategori sangat kurus, 5,78% kurus, 66,35% anak status gizi normal, 10,21% anak gemuk dan, 15,83% mengalami obesitas (Risksdas Bengkulu, 2018).

Menurut survei awal yang dilakukan di SD Negeri 05 Kota Bengkulu terdapat 12 orang anak, didapatkan 2 orang anak (16,66%) dengan kategori status gizi baik, 5 orang anak (41,66%) dengan status gizi lebih, dan 5 orang anak (41,66%) dengan status gizi obesitas.

METODE

Desain penelitian kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas II SD Negeri 05 Kota Bengkulu dengan jumlah 94 responden. Pola konsumsi sayur, dan buah diestimasi menggunakan kuesioner frekuensi makanan dan penilaian status gizi menggunakan timbangan injak dan mikrotoise. Penelitian ini dilakukan mulai Januari-Februari 2023.

Data yang terkumpul akan diolah dan dianalisis dengan analisis secara univariat berupa tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji kruskal wallis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran pola konsumsi sayur dan buah anak SD 05 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Skor Konsumsi Sayur pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Nama Sayuran	Skor Frekuensi				
	Mean	Median	Min	Max	SD
Bayam	10,05	10,00	0	52	0,795
Kangkung	6,97	10,00	0	25	0,656
Kol	3,99	0,00	0	10	0,470
Kacang Buncis	3,14	0,00	0	10	0,407
Daun Singkong	1,65	0,00	0	25	0,417
Kacang Panjang	2,82	0,00	0	15	0,425
Selada air	3,72	0,00	0	25	0,518
Wortel	10,69	10,00	0	50	0,824
Kentang	7,77	10,00	0	25	0,564
Labu siam	1,22	0,00	0	15	0,327
Bunga kol	4,20	0,00	0	25	0,526
Sawi putih	3,62	0,00	0	15	0,456
Terong Ungu	2,02	0,00	0	15	0,395
Jagung	4,89	5,00	0	15	0,478
Brokoli	4,84	0,00	0	25	0,679
Total	71,59	70,00	0,00	140,00	27,11

Sumber: Data Penelitian, 2023

Tabel 1. menunjukkan skor rata-rata tertinggi pola konsumsi sayur pada anak yaitu wortel (10,69). Secara keseluruhan total skor rata-rata pola konsumsi semua sayur adalah 71,59 dengan skor terendah 0 dan tertinggi 140,0.



Tabel 2. Tabel Skor Konsumsi Buah pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Nama Sayuran	Skor Frekuensi				
	Mean	Median	Min	Max	SD
Pisang	9,57	10,00	0	50	0,844
Papaya	4,57	0,00	0	25	0,603
Semangka	8,09	10,00	0	25	0,535
Melon	2,13	0,00	0	10	0,342
Jeruk	8,99	10,00	0	25	0,704
Mangga	2,02	0,00	0	15	0,357
Salak	3,03	0,00	0	10	0,356
Alpokot	2,61	0,00	0	15	0,405
Apel	3,94	5,00	0	15	0,440
Buah naga	1,97	0,00	0	15	0,440
Nanas	2,55	0,00	0	10	0,353
Pir	1,97	0,00	0	25	0,423
Jambu air	3,30	0,00	0	15	0,457
Jambu biji	1,70	0,00	0	15	0,334
Anggur	3,67	0,00	0	25	0,497
Total	60,10	55,00	0,00	155,00	28,46

Sumber: Data Penelitian, 2023

Tabel 2. menunjukkan skor rata-rata tertinggi pola konsumsi buah pada anak yaitu pisang (9,57). Secara keseluruhan skor rata-rata pola konsumsi semua buah adalah 60,10 dengan skor terendah 0 dan tertinggi 155,0.

Gabaran status gizi IMT/U anak SD 05 Kota Bengkulu dapat dilihat pada table 3.

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Indeks IMT/U pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Kategori IMT/U	Jumlah	Persentase (%)
Gizi Kurang	1	1,1
Gizi Baik	58	61,7
Gizi Lebih	16	17,0
Obesitas	19	20,2
Jumlah	94	100

Sumber: Data Penelitian, 2023

Tabel 3. menunjukkan jumlah anak dengan status gizi kurang sebanyak 1 anak (1,1%), status gizi baik sebanyak 58 orang (61,7%), status gizi lebih 16 orang (17,0%), dan obesitas 19 orang (20,2%).

Perbedaan konsumsi sayur anak SD 05 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Perbedaan Pola Konsumsi Sayur pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Konsumsi Zat Gizi	Variabel	Mean±SD	Nilai p
Pola konsumsi Sayur (skoring)	Gizi Kurang	73,4±27,7	0,527
	Gizi Baik	64,1±28,0	
	Gizi lebih	71,0±24,9	
	Obesitas	71,6±27,1	

Sumber: Data Penelitian, 2023

Keterangan: $p > 0,05$ dengan Uji Anova



Tabel 4. menunjukkan rata-rata siswa yang mengonsumsi sayur tertinggi pada anak dengan status gizi kurang (73,4), dan rata-rata terendah pada anak gizi baik (64,9), diperoleh nilai $p=0,527$.

Perbedaan konsumsi buah anak SD 05 Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Perbedaan Pola Konsumsi Buah pada Anak SD Negeri 05 Kota Bengkulu

Konsumsi Zat Gizi	Variabel	Mean±SD	Nilai p
Pola konsumsi Buah (skoring)	Gizi Kurang	65,4±28,4	0,036
	Gizi Baik	59,7±28,2	
	Gizi lebih	43,9±24,5	
	Obesitas	60,1±28,5	

Sumber: Data Penelitian, 2023

Keterangan: $p>0,05$ dengan Uji Kruskal Wallis

Tabel 5. menunjukkan rata-rata anak yang mengonsumsi buah lebih tinggi pada anak dengan status gizi kurang (65,4) dan paling rendah pada anak gizi lebih (43,9). Terdapat nilai $p=0,036$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan frekuensi tertinggi pola konsumsi sayur pada anak yaitu wortel (46,8% dengan frekuensi 1-3 kali/minggu) dan skor tertinggi rata-rata pola konsumsi sayur pada anak yaitu wortel (10,69%). Secara keseluruhan skor rata-rata pola konsumsi semua sayur adalah 71,59%. Berdasarkan penelitian Ronitawati dkk., (2016), menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur pada anak SD paling banyak dikonsumsi yaitu wortel dibandingkan dengan sayuran lainnya. Menurut penelitian Mitasari & Surhatiningsih, (2018), bahwa wortel merupakan sayuran kaya kandungan serat, yang mempunyai kandungan vitamin lain seperti vitamin B dan E. Wortel memiliki vitamin A untuk membantu menjaga kesehatan mata.

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi tertinggi pola konsumsi buah pada anak yaitu semangka 47 (50,0% dengan frekuensi 1-3 kali/minggu). Skor tertinggi rata-rata pola konsumsi buah pada anak yaitu pisang (9,57%). Sejalan dengan penelitian Ronitawati dkk., (2016), menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah pada anak SD paling banyak dikonsumsi yaitu buah pisang dibandingkan dengan buah-buahan lainnya. Menurut penelitian Rianti & Syauqy, (2014), menyatakan pisang ambon merupakan buah yang mengandung karbohidrat kompleks dan simpleks sehingga baik untuk dikonsumsi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi pengukuran status gizi menggunakan alat antropometri, pengukuran dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan yang kemudian dicatat dan dilakukan perhitungan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3. didapatkan bahwa sebagian besar anak dengan status gizi baik, tetapi masih ada anak dengan status gizi yang lebih, obesitas, dan kurang. Penelitian ini sebagian besar anak yang mengalami gizi baik. Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak disebabkan oleh pola konsumsi makan yang kurang baik, faktor aktifitas fisik, faktor istirahat, dan faktor orang tua Wadhani & Yogeswara, (2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata skor pola konsumsi sayur pada anak status gizi kurang 73,4%, status gizi baik 64,1%, status gizi lebih 71,0%, dan status gizi



obesitas 71,6%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata pola konsumsi sayur pada anak masih kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara jumlah pola konsumsi sayur berdasarkan status gizi ($p>0,05$).

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri, (2020), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi sayur dengan status gizi pada anak. Hasil penelitian Yuliah dkk., (2021), menunjukkan tidak ada perbedaan konsumsi sayur berdasarkan status gizi obesitas pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian Murni et al., (2019), bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas pada orang dewasa. Begitupun dengan penelitian Damayanti dkk., (2018), yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan usia pengenalan sayur dan ketersediaan sayur dengan tingkat konsumsi sayur.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 didapatkan rata-rata skor pola konsumsi buah status gizi kurang 65,4%, status gizi baik 59,7%, status gizi lebih 43,9%, dan status gizi obesitas 60,1%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara pola konsumsi buah berdasarkan status gizi (nilai $p=0,036$). Penelitian Eliza, (2019), Arza & Sari, (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi siswa. Hasil penelitian Nuraeni dkk., (2018), menunjukkan ada perbedaan antara frekuensi konsumsi buah dengan status gizi obesitas. Berdasarkan hasil penelitian Siagian, (2017), ada hubungan antara konsumsi buah dengan obesitas. Damayanti dkk., (2018), yang menunjukkan ada hubungan antara hubungan usia pengenalan buah dan ketersediaan buah dengan tingkat konsumsi buah.

Penelitian Łuszczki et al., (2019), menunjukkan ada hubungan yang signifikan secara statistik antara usia dan konsumsi buah, sayur dengan status gizi, sedangkan penelitian Rasmussen et al., (2006), menyatakan ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan buah.

SIMPULAN

Sebagian besar pola konsumsi sayur dan buah yang paling sering dikonsumsi yaitu wortel dan semangka. Sedangkan sayur dan buah yang tidak pernah dikonsumsi yaitu labu siam dan buah naga. Tidak terdapat perbedaan antara konsumsi sayur berdasarkan status gizi ($p>0,05$). Ada perbedaan secara statistik rata-rata konsumsi buah berdasarkan status gizi ($p<0,05$).

SARAN

Perlu edukasi kepada siswa dan orang tua agar memotivasi anak untuk selalu mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., & Sari, L. N. (2021). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 136–141. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.758>
- Chahyanto, B. A., Aritonang, E. S., & Laruska, M. (2019). Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Sibolga Sambas, Kota Sibolga. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 1(2), 53–60. <https://doi.org/10.47522/jmk.v1i2.12>
- Chong, K. H., Lee, S. T., Ng, S. A., Khouw, I., & Poh, B. K. (2017). Fruit and vegetable intake patterns and their associations with sociodemographic characteristics,



- anthropometric status and nutrient intake profiles among Malaysian children aged 1–6 years. *Nutrients*, 9(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu9080723>
- Damayanti, T., Murbawani, E. A., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Usia Pengenalan Sayur Dan Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i1.20770>
- Isnainingsih, T., Ni'matuzzakiyah, E., & Khamid, A. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12 No 2 (Januari), 351–360. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM%0A>
- Kemendes. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Łuszczki, E., Sobek, G., Bartosiewicz, A., Baran, J., Weres, A., Dereń, K., & Mazur, A. (2019). Analysis of fruit and vegetable consumption by children in school canteens depending on selected sociodemographic factors. *Medicina (Lithuania)*, 55(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/medicina55070397>
- Mitasari, L., & Surhatiningsih. (2018). Pengaruh proporsi Puree Wortel (*Daucus carota* L.) dan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) Terhadap Sifat Organoleptik Sosis Sapi. *e-journal Boga*, 7(2), 158–167. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/23460>
- Murni, K., Suryani, D., & Wahyu W, T. (2019). Relationship Of Vegetable And Fruit Consumption With Central Obesity In Adult In Pasar Ikan Community Health Centers Bengkulu City In 2018. *SANITAS: Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*, 10(1), 81–91. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2019.8>
- Nuraeni, I., Hadi, H., & Paratmanitya, Y. (2018). Perbedaan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Yang Obes dan Tidak Obes Di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetika Indonesia*, 1(2), 81–92. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2018.1\(2\).81-92](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2018.1(2).81-92)
- Putri, D. U. E. (2020). Hubungan Asupan Sayur dan Buah Dengan Status Gizi dan Kebugaran Fisik Pada Siswa SD Negeri Totosari 1 Dan Tunggulsari 1 Surakarta. 1, 105–112.
- Rasmussen, M., Krølner, R., Klepp, K. I., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: A review of the literature. Part I: Quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1–19. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-22>
- Rianti, C. R., & Syauqy, A. (2014). Pengaruh Pemberian Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap Kelelahan Otot Aerob Pada Atlet Sepak Takraw. *Journal of Nutrition College Diponegoro University*, 1, 1–25. <http://eprints.undip.ac.id/45165/>
- Riskesdas Bengkulu. (2018). Laporan Provinsi Bengkulu RISKESDAS 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Ronitawati, P., Setiawan, B., & Sinaga, T. (2016). Analisis Konsumsi Buah dan Sayur Pada Model Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 35–40.
- Siagian, D. M. (2017). Hubungan Kosumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas pada Anak SD Kelas IV-VI di SD Pantekosta Magelang Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes*



- Yogyakarta*, 1–18. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/238/>
- Wadhani, L. P. P., & Yogeswara, I. B. A. (2017). Tingkat konsumsi zat besi (Fe), seng (Zn) dan status gizi serta hubungannya dengan prestasi belajar anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 82–87. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.82-87>
- Yuliah, Adam, A., & Hasyim, M. (2021). Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3(January 2018), 50–53. <https://doi.org/10.33490/jkm.v3i1.35>



AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal
P-ISSN [2407-8018](#) E-ISSN [2721-7310](#) DOI prefix [10.37905](#)
Volume 09 (03) September
2023 <http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>