



**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KONSUMSI  
SAYURAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR (SD) KEMBANGARUM  
01/02 KECAMATAN SEMARANG BARAT  
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh,

Yunita Dhian F  
NIM. 6450404086

PERPUSTAKAAN  
UNNES

**JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2009**

## ABSTRAK

Yunita Dhian Fitriastutie. 2009. **Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang**. Skripsi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Drs. Herry Koesyanto, MS., Pembimbing II: Eram Tunggal P, SKM., M. Kes.

Kata Kunci : Tingkat Konsumsi Sayuran

Manusia pada umumnya memerlukan sayuran karena sayuran mengandung vitamin dan mineral. Sayuran berfungsi sebagai zat antioksidan yang berguna untuk menangkal radikal bebas dan mencegah penyakit berbahaya. Hasil survey pendahuluan di SD Kembangarum 01/02 didapatkan sebanyak 27 siswa (37,33%) tidak suka mengkonsumsi sayuran, sedangkan yang menyukai sayuran tetapi hanya sayuran tertentu/memilih sayuran sebanyak 43 siswa (56%), sebanyak 6 siswa (6,69%) sangat menyukai semua jenis sayuran. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu siswa SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *stratifikasi proporsional random sampling* dan didapatkan sampel 56 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan formulir *recall* 24 jam. Data primer diperoleh dengan cara wawancara. Data sekunder diperoleh dari SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Analisis data dilakukan secara univariat dan analisis bivariat (menggunakan uji chi square dengan  $\alpha = 0,05$ ).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi sayuran yaitu pendidikan ibu ( $p$  value= 0,030 dan  $CC=0,270$ ), media informasi ( $p$  value = 0,019 dan  $CC = 0,249$ ). Sedangkan faktor yang tidak berhubungan dengan tingkat konsumsi sayuran yaitu pendapatan ( $p$  value = 0,074 ), pengetahuan ibu ( $p$  value 0,157), Penyuluhan gizi ( $p$  value = 0,065)

Saran yang diajukan adalah perlu diberi motivasi pada orang tua dan siswa agar sayuran dijadikan menu favorit keluarga dengan teknik yang menarik dan bermacam-macam atau berganti-ganti sehingga tidak membosankan. Sedangkan bagi SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang pihak sekolah diharapkan dapat memberikan penyuluhan bagi siswa-siswi mereka tentang manfaat, akibat jika tidak mengkonsumsi sayuran. Sehingga nantinya pengetahuan yang mereka dapat bisa dijadikan masukan untuk orang tua mereka dalam penyusunan menu makanan sehari-hari. Sedangkan bagi peneliti lain penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melaksanakan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan variabel-variabel yang terkait dengan konsumsi sayuran.

## ABSTRACT

Yunita Dhian Fitriastutie. 2009. **Factors Associated With The Vegetable Consumption in Elementary School Children (SD) 01/02 SD Kembangarum West Semarang Semarang**. Final project, Department of Public Health Sciences, Faculty of Sport Sciences, State University of Semarang. Supervising I: Drs. Herry Koesyanto, MS., Supervising II: Eram Tunggul P, SKM., M.Kes.

Keywords: Vegetable Consumption

Human are generally needs vegetables because vegetables contain vitamins and minerals. Fungsion of vegetables are antioxidants to prevent the free radicals and effectively prevent the occurrence of dengerous deseases. Preliminary survey on primary Kembangarum 01/02 obtained of 27 (37.33%) do not like eating vegetables, while the likes vegetables, but only certain vegetables / select vegetables as much as 43 students (56%), as many as 6 students (6.69 %) is very fond of all kinds of vegetables. The problems will be examined in this study are factors related to the level of vegetable consumption in elementary school children Kembangarum 01/02 Western District of Semarang, Semarang.

Kind of research is to survey the analytic cross-sectional approach. Population in this study are all mothers of primary school students Kembangarum 01/02 Western District of Semarang, Semarang. Sampling techniques by proportional stratified random sampling and obtained samples of 56 respondents. Instruments used in this study is the questionnaire and 24-hour recall form. The primary data obtained by interview. Secondary data obtained from primary Kembangarum 01/02 Western District of Semarang, Semarang. Analysis carried out univariate and bivariate analysis (using chi-square test with  $\alpha = 0.05$ ).

From the research results can be concluded that the factors associated with vegetable consumption level of maternal education (p value = 0.030 and CC = 0.270), media information (p value = 0.019 and CC = 0.249). While factors unrelated to the level of vegetable consumption income (p value = 0.074), knowledge of mothers (p value 0.157), Extension nutrition (p value = 0.065)

Suggestions are proposed to be motivated to parents and students so that the vegetables become a family favorite menu with interesting techniques and a variety or swings that are not boring. As for SD Kembangarum 01/02 Western District of Semarang, Semarang, the school is expected to provide education for their students about the benefits, because if their do not eat vegetables. So will the knowledge that they can be used as input for their parents in preparing meals everyday. As for other researchers of this study can be developed again by carrying out further research on the deeper issues related to variables associated with the consumption of vegetables.

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang” telah dipertahankan dihadapan sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 27 Agustus 2009

Panitia Ujian

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.si  
NIP.131469638

dr. H. Mahalul Azam, M.Kes  
NIP. NIP. 132297151

Dewan Penguji

PERPUSTAKAAN  
UNNES

1. Irwan Budiono, SKM, M.Kes ( Utama )  
NIP.132308392
2. Drs. Herry Koesyanto,MS ( Anggota )  
NIP.131571549
3. Eram Tunggul P,SKM, Mkes ( Anggota )  
NIP. 132303558

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“ Karena Tuhanlah yang memberikan hikmat, dari mulutNya datang pengetahuan dan kepandaian ( Amsal 2:6 ).”

“Dalam kesesakan aku telah berseru kepada Tuhan. Tuhan telah menjawab aku dengan kelegaan ( Mazmur 118:5 ) “.

### **PERSEMBAHAN**

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta
2. Kakak dan Adikku tersayang
3. Almamater UNNES



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena limpahan kasih dan rahmatnya, sehingga skripsi yang berjudul “ **Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang**” dapat terselesaikan dengan baik.

Penyelesaian skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Bapak Drs.M. Nasution,M. Kes.,atas ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, dr. Mahalul Azam, M. Kes., atas ijin penelitiannya.
3. Pembimbing I, Drs. Herry Koesyanto, MSi., yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing II, Eram Tunggul P, SKM., M. Kes., yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan.

6. Kepala Sekolah SD Kembangarum 01, Bpk Tarmudji,A.Ma atas ijin mengadakan penelitian.
7. Bapak dan Ibu Guru SD Kembang Arum 01, yang telah membantu penelitian ini.
8. Bapak,Ibu, kakak dan adikku atas perhatian, kasih sayang, motivasi dan doa dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman IKM '04 atas bantuan dan motivasinya dalam penyusunan skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan sehingga masukan dan kritikan yang membangun sangat penulis harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Semarang, Agustus 2009

Penulis

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Hasil Penelitian .....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
1.6 Ruang Lingkup Penelitian .....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Landasan Teori .....	9
2.2 Kerangka Teori .....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Kerangka Konsep .....	26



3.2	Hipotesis Penelitian .....	26
3.3	Devinisi operasional.....	27
3.4	Jenis dan Rancangan penelitian .....	29
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.6	Instrumen Penelitian.....	32
3.7	Teknik Pengambilan Data .....	32
3.8	Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		36
4.1	Analisis Univariat .....	38
4.2	Analisis Bivariat.....	41
BAB V PEMBAHASAN.....		48
5.1.1.1	Pendidikan Responden.....	48
5.1.1.2	Pendapatan Responden .....	49
5.1.1.3	Pengetahuan Responden.....	50
5.1.1.4	Penyuluhan Gizi.....	51
5.1.1.5	Media Informasi.....	51
5.1.2.1	Hubungan antara Pendidikan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran .....	52
5.1.2.2	Hubungan antara Pendapatan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	53
5.1.2.3	Hubungan antara Pengetahuan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran .....	55
5.1.2.4	Hubungan antara Penyuluhan Gizi dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	56
5.1.2.5	Hubungan antara Media Informasi dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	57

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	59
6.1 Simpulan.....	59
6.2 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Keaslian Penelitian.....	7
2.. Distribusi Responden berdasarkan Usia.....	36
3. Distribusi Responden berdasarkan Pendidikan.....	38
4. Distribusi Responden berdasarkan Pendapatan Keluarga.....	38
6. Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Responden.....	39
7. Distribusi Responden berdasarkan Penyuluhan gizi.....	40
8. Distribusi Responden berdasarkan media informasi.....	40
9. Distribusi Sampel berdasarkan Tingkat Konsumsi sayuran.....	41
10. Hubungan antara Pendidikan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	42
11. Hubungan antara Pendapatan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	43
12. Hubungan antara Pengetahuan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	44
13. Hubungan antara Penyuluhan gizi dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	45
11. Hubungan antara Media Informasi yang Diperoleh Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	25
2. Kerangka Konsep.....	26



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pangan sebagai sumber zat gizi bagi manusia, berperan penting dalam rangka menciptakan SDM yang sehat jasmani, rohani dan berkualitas tinggi. Hal ini penting bagi anak-anak sebagai generasi penerus bangsa untuk mendapatkan zat-zat gizi yang memadai karena berguna dalam pertumbuhan dan perkembangan serta untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kecerdasannya. Demikian pula pemerintah Indonesia dengan visinya Indonesia sehat 2010 yaitu gambaran masyarakat Indonesia dimasa depan yang penduduknya hidup dalam lingkungan sehat, mempunyai perilaku sehat, mampu memperoleh pelayanan kesehatan yang bermutu adil dan merata, serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Departemen kesehatan RI, 2002:1).

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satu tujuan gizi adalah peningkatan konsumsi sayuran, buah serta sereal ( Gail.M , 2000 : 1 ).

Berdasarkan data ketersediaan sayuran Indonesia pada Januari 2008 besarnya konsumsi sayuran bangsa kita 37,94 kg/kapita/tahun, angka tersebut masih relatif rendah dibandingkan dengan rekomendasi dari standart FAO yaitu

65,75 kg/kapita/tahun. Tantangan yang dihadapi adalah peningkatan produksi yang dibarengi oleh peningkatan kualitas hasil serta peningkatan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi sayuran lebih banyak (Siswono. 2008). Idealnya seseorang mengkonsumsi sayuran sekitar 150- 200 gram/hari berarti penduduk Indonesia yang berjumlah kurang lebih 170 juta jiwa memerlukan 34.000 ton sayuran/hari, tetapi hanya rata-rata 50% penduduk Indonesia yang membeli sayuran ( Rahardi dkk, 2000 : 4 ).

Data SUSENAS tahun 2004 mencatat bahwa 60,44% masyarakat Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Di temukan bahwa 56,6% anak sekolah tidak mau mengkonsumsi sayuran . Pada keluarga yang diteliti umumnya belum memberikan sayuran kepada anak-anak sebelum usia 1-2 tahun ( Sulistiyani, 1999:2).

Setiap orang harus makan-makanan yang beranekaragam dan memenuhi syarat gizi. Menurut panduan umum gizi seimbang ( PUGS ) susunan hidangan harus terdiri dari nasi, lauk, sayur dan buah-buahan yang secara alamiah sangat tinggi nilainya yaitu makanan pokok sebagai sumber energi, lauk sebagai sumber protein dan lemak, sayuran dan buah sebagai sumber mineral dan vitamin ( Darwin karyadi, 1991 : 31)

Sayuran hijau pada umumnya kaya akan sumber gizi yang penting bagi manusia. Pengikutsertaan sayuran hijau dalam makanan sehari-hari akan meningkatkan mutu gizi keseluruhan meskipun banyak variasi dalam komposisi kimianya ( FG Winarno , 1990 : 28 ). Sayuran mengandung vitamin dan mineral. Dimana vitamin A penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, untuk penglihatan yang normal dan untuk keadaan kulit yang baik jika

pertumbuhan, perkembangan anak dan penglihatannya tidak baik maka anak kurang bisa menyerap pelajaran disekolah yang mengakibatkan prestasi belajarnya menurun ( Depkes , 1989 ).

Sayuran bila dikonsumsi setiap hari ternyata mampu memelihara kesehatan tubuh. Hal ini berarti memperkecil resiko tubuh mendapatkan serangan berbagai penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes militus, kanker karena didalam sayuran terdapat senyawa yang berguna untuk menstimulasi daya tahan tubuh atau kekebalan tubuh yang diistilahkan dengan imunopotentiator ( Dina Agoes. 1995: 6).

Daun kacang panjang, bayam, sawi, daun katuk, kangkung mengandung banyak zat besi dimana zat besi sangat dibutuhkan oleh anak-anak, karena anak-anak sangat rentan terkena defisiensi besi padahal masa kanak-kanak merupakan masa vital bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang besar pengaruhnya terhadap pembentukan sumber daya manusia (IPB. 2001: 107).

Anak sekolah berada pada masa pertumbuhan yaitu usia 6-12 tahun dan umumnya mereka banyak bergerak, bermain dan belajar. Agar dapat tumbuh dengan baik, mereka memerlukan bahan makanan yang mengandung protein, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup (Elly Nurachman, 2001:1).

Menurut Syaiful anwar (2005) yang melakukan penelitian dengan mengkaitkan skor pola pangan harapan (PPH) dengan konsumsi sayuran masyarakat Jawa Tengah didapatkan hasil bahwa rata-rata konsumsi sayuran masyarakat di Jawa Tengah masih rendah padahal ketersediaan sayuran mencukupi hanya minat masyarakat yang kurang.

Berdasarkan Penelitian Gunanti Inong (2001) pada anak pra sekolah dengan rata-rata umur 4 tahun 2 bulan dengan tingkat pendidikan orangtua yang berbeda-beda didapatkan hasil bahwa rata-rata konsumsi sayurinya masih kurang dari anjuran yaitu 50,9 gram/kapita/hari. Selain faktor tingkat pendidikan orangtua, tanggapan yang keliru akan manfaat sayuran hijau bagi kesehatan anak juga mempengaruhi tingkat konsumsi pada anak, padahal kontribusi sayur terhadap konsumsi zat gizi khususnya vitamin dan mineral masih rendah hal ini terlihat dari rata-rata konsumsi vitamin c dan kalsium yang kurang

SD Kembangarum merupakan sekolah dasar yang berada di kota Semarang dengan karakteristik keluarga dan sosial ekonomi yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 18 oktober 2008 diperoleh hasil bahwa dari 76 siswa di SD Kembangarum 01/02 yang di survei, sebanyak 27 siswa (37,33%) siswa tidak suka mengkonsumsi sayuran, sedangkan yang menyukai sayuran tetapi hanya sayuran tertentu/memilih sayuran sebanyak 43 siswa (56%), sebanyak 6 siswa (6,69%) sangat menyukai semua jenis sayuran. Maka penulis tertarik untuk mengambil masalah tersebut untuk diteliti dengan judul Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi sayuran Pada Anak Sekolah Dasar SD KembangArum 01/02 Kecamatan Semarang Kota Semarang.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan permasalahan tentang faktor apakah yang berhubungan dengan tingkat konsumsi sayuran yang meliputi :



1. Adakah hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayuran pada anak SD Negeri Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
2. Adakah hubungan antara tingkat pendapatan dengan pengetahuan gizi ibu terhadap konsumsi sayuran pada anak SD Negeri Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
3. Adakah hubungan antara pengetahuan ibu dengan konsumsi sayuran pada anak SD Negeri Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
4. Adakah hubungan antara penyuluhan gizi dengan pengetahuan gizi ibu terhadap konsumsi sayuran pada anak SD Negeri Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
5. Adakah hubungan antara media informasi dengan konsumsi sayuran pada anak SD Negeri Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar kelas SD Negeri Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat pendidikan ibu , pengetahuan ibu, media informasi, penyuluhan gizi, dan tingkat pendapatan dengan konsumsi sayuran pada anak SD negeri Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang
2. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan dengan konsumsi sayuran pada anak SD negeri Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang

### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

#### 1.4.1 Bagi Masyarakat

Manfaat yang diperoleh oleh masyarakat adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat khususnya para ibu tentang manfaat, akibat jika mengkonsumsi sayuran agar anak-anak mereka tidak kekurangan zat-zat yang terdapat dalam sayuran

#### 1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang gizi anak sekolah.

### 1.5 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan antara tingkat	Dewi Fatmawati	2001 SDN Ngresep	Cross sectional	Varabel bebas: Pengetahuan	Tidak ada hubungan antara

	<p>pengetahuan gizi dengan konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar kelas V SDN Ngresep timur 01 dan 02 Semarang</p>		<p>timur 01 dan 02 Semarang</p>		<p>gizi anak SD Variabel terikat: Konsumsi sayuran anak SD</p>	<p>tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar kelas V SDN Ngresep timur 01 dan 02 Semarang</p>
2.	<p>Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar di Kabupaten Pati</p>	<p>Mujahidah</p>	<p>2000</p>	<p>Cross sectional</p>	<p>Variabel bebas: pengetahuan ibu, ketersediaan sayuran, tingkat konsumsi sayuran yang disukai (pemilihan sayuran) pendidikan ibu. Variabel terikat: Tingkat konsumsi sayuran</p>	<p>Ada hubungan antara pendidikan ketersediaan sayuran yang disukai dan tidak dengan tingkat konsumsi sayuran Tidak ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi sayuran</p>

## 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

### 1.6.1 Ruang Lingkup tempat

Lokasi penelitian ini dilakukan di SD Negeri Kembang Arum 01/02 kecamatan Semarang Barat Kota Semarang

### 1.6.2 Ruang Lingkup Waktu

Ruang Lingkup waktu dilaksanakan pada bulan Maret 2009

### 1.6.3 Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi penelitian ini termasuk dalam ilmu kesehatan masyarakat dengan kajian bidang tentang gizi



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pertumbuhan Anak**

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai dengan standar pertumbuhan fisik seusianya. Selain itu anak yang sehat tampak senang bermain, berlari, berteriak, memanjat, meloncat, kreatif dan selalu ingin mencoba hal baru disekelilingnya. Dengan kata lain bahwa anak sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya ( Soegeng Santoso, 1999 :1 ).

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. Makanan yang dikonsumsi anak merupakan sumber yang baik akan semua zat gizi yang diperlukan. 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. Untuk menyediakan zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang cukup, makanan harus tersedia untuk dimakan anak beberapa kali sehari karena tidak mungkin zat gizi anak dapat terpenuhi hanya dengan makan 1 kali atau 2 kali sehari ( Suhardjo dkk,2003:104).

Pada usia anak masuk sekolah yaitu usia 6-12 tahun anak mulai masuk kedalam dunia baru dimana dia mulai banyak berhubungan dengan dunia luar keluarganya dan dia berkenalan pula dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya. Hal ini tentu saja mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman-pengalaman baru, kegembiraan disekolah rasa takut kalau terlambat tiba disekolah menyebabkan anak sering menyimpang dari kebiasaan makan yang sudah diberikan kepada mereka ( Sjahmien Moehji,2003:57).

Padahal anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi dimana dalam kelompok-kelompok usia anak sekolah berada dalam suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang lebih besar daripada kelompok-kelompok umur lain. Oleh sebab itu, apabila kekurangan zat gizi maka akan terjadi gangguan gizi atau kesehatannya (Soekidjo,1997:22).

Masalah-masalah yang timbul pada kelompok ini antara lain; berat badan rendah, defisiensi Fe (kurang darah), dan defisiensi vitamin E. Masalah ini timbul karena pada umur-umur ini anak sangat aktif bermain dan banyak kegiatan baik disekolah maupun dilingkungan rumah tangganya. Dipihak lain kelompok ini kadang-kadang nafsu makannya menurun, sehingga konsumsi makanan tidak seimbang dengan kalori yang diperlukan oleh karena itu seorang anak perlu gizi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Soegeng Santoso, 1999 :82 ).

## 2.1.2 Gizi

Gizi berasal dari bahasa arab “Al Gizzai yang artinya makanan yang bermanfaat untuk kesehatan ( Departemen Kesehatan, 2002:4). Gizi merupakan proses suatu organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi , transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Yayuk Farida, 2004 : 4).

### 2.1.2.1 Fungsi Gizi

Gizi bermanfaat untuk kesehatan oleh karena itu gizi harus mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air yang berfungsi sebagai :

- a. Menyediakan energi untuk kegiatan dan panas tubuh
- b. Memberikan bahan-bahan untuk pertumbuhan, pembentukan jaringan dan pemeliharaan
- c. Mengatur proses metabolisme tubuh
- d. Membantu dalam pembentukan jaringan tubuh dan metabolisme
- e. Menyediakan cairan tubuh

(Suhardjo, 2003 : 54 ).

## 2.1.3 Pengaruh Gizi Kurang

### 1. *Undernutrition*

*Undernutrition* adalah bentuk malnutrisi karena kekurangan konsumsi pangan secara relative atau absolute untuk periode tertentu.

Penyebab utama adalah cakupan susunan hidangan yang tidak seimbang maupun konsumsi keseluruhan yang tidak mencukupi kebutuhan badan contoh malnutrisi ini adalah : marasmus, kwashiorkor, kekurangan protein kalori (I Dewa Supriatna, 2001:18).

Dampak : anak mudah menderita lelah mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri, dan berprestasi belajar lebih rendah (Sjahmien Moehji, 2003:10).

## 2. *Specific deficiency*

*Specific deficiency* adalah bentuk malnutrisi karena kekurangan zat gizi tertentu. Kekurangan zat gizi ini misalnya kekurangan vitamin A yang menyebabkan xeroftalmia (Winarno, 2002:122). Kekurangan vitamin D, B1 dan C (Winarno, 2002:132).

### 2.1.3.1 Pengaruh Gizi Lebih

#### 1. *Overnutrition*

*Overnutrition* adalah bentuk malnutrisi karena kelebihan konsumsi pangan. *Overnutrition* ini akan meningkatkan beban kerja dari organ-organ tubuh, terutama kerja jantung. Contoh *overnutrition* adalah obesitas (Achmad djaeni, 2000:27).

#### 2. *Imbalance*

*Imbalance* adalah bentuk malnutrisi karena disproporsi zat gizi, misalnya kolesterol terjadi karena tidak seimbangnya LDL (Low Density Lipoprotein), HDL ( High Density lipoprotein ), dan VLDL ( Very Low



Density Lipoprotein). Kolesterol dapat membahayakan tubuh karena dapat menyebabkan penyakit jantung koroner ( Sunita Almatsier, 2003 : 63).

#### **2.1.4 Kriteria Makanan Bergizi**

Makanan bergizi harus mengandung 4 sehat 5 sempurna yaitu terdiri dari nasi lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan susu yang merupakan bentuk implementasi dari PUGS ( Panduan umum gizi seimbang ) dimana dikatakan bergizi apabila memiliki komposisi zat gizi dari setiap makannya. Untuk itu setiap orang perlu mengkonsumsi beraneka ragam makanan sehingga akan memperoleh zat gizi yang seimbang dan mencapai derajat kesehatan yang diinginkan. (Depkes RI, 2002 : 5 ).

#### **2.1.5 Faktor yang mempengaruhi status gizi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu :

##### **a. Kebijakan pemerintah**

Menurut Unicef (1998), dikutip oleh Rahmi Untoro (2005:5), akar masalah kurang gizi yang menimpa penduduk Indonesia adalah meningkatnya pengangguran, inflasi dan kemiskinan yang disebabkan oleh krisis ekonomi, politik dan keresahan social yang menimpa Indonesia. Keadaan tersebut telah memicu munculnya kasus-kasus gizi buruk akibat kemiskinan dan ketahanan pangan keluarga yang tidak memadai.

##### **b. Ketersediaan Pangan**

Upaya mencapai status gizi masyarakat yang baik atau optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup. Penyediaan pangan yang cukup diperoleh dari suatu sistem produksi pangan dalam negeri melalui upaya pertanian dalam

menghasilkan bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur dan buah-buahan. (Sunita Almatsier, 2003:13 ).

c. Distribusi Pangan

Hasil produksi pangan sampai pada masyarakat luas dalam keadaan baik, diperlukan distribusi pangan yang memperhatikan aspek transportasi, penyimpanan, pengolahan, pengemasan dan pemasaran. Tujuannya adalah agar pangan yang disediakan sampai di masyarakat secara merata, dalam keadaan baik, tidak banyak terbuang, dan dengan harga yang terjangkau ( Sunita almatsier, 2003 : 13).

d. Rata-rata penghasilan

Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik yang primer maupun sekunder (Soetjiningsih,1995:10).

e. Jumlah anggota keluarga

Jumlah anak yang banyak pada keluarga dengan keadaan ekonomi cukup, akan mengakibatkan berkurangnya perhatian dan kasih sayang yang diterima anak, terlebih bila jarak kelahiran anak yang terlalu dekat. Sedangkan pada keluarga dengan tingkat ekonomi kurang, jumlah anak banyak selain akan mengakibatkan berkurangnya kasih sayang dan perhatian anak, juga berdampak dengan kebutuhan primer seperti makanan. (Soetjiningsih,1995 : 10 & 124).

f. Budaya pantang makan

Pendapat masyarakat tentang konsepsi kesehatan dan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Salah satu pengaruh yang sangat dominan terhadap pola konsumsi adalah pantangan atau tabu. (Achmad Djaeni,1999:17).

g. Tingkat konsumsi makanan

Anak-anak pada usia pertumbuhan harus lebih banyak dikenalkan dengan makanan-makanan yang disajikan yaitu menanamkan kebiasaan memilih bahan makanan yang baik karena, kebiasaan anak-anak adalah kurang menyukai sayuran dalam makanan. Dalam hal ini ibu harus bertindak sedemikian rupa untuk mengajak memakannya. Disamping itu ibu juga harus menyadari bahwa jumlah bahan makanan yang diperlukan oleh seorang anak akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia (Sjahmien Moehji, 2003:53).

## 2.2 Konsumsi Sayuran

Gizi dibutuhkan oleh semua orang termasuk anak-anak. Makanan harus mengandung 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari nasi, lauk, sayur mayur buah-buahan dan susu. Sayuran amat penting karena menempati urutan ketiga yang artinya kita harus mengkonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (Gail.M, 2003 : 4 ).

Sayuran sering dijadikan musuh oleh sebagian orang, padahal banyak manfaat positif bila kita mengkonsumsi sayuran. Beberapa jenis sayuran seperti bayam, daun singkong dan kangkung dikenal sebagai sumber zat besi yang penting untuk pembentukan darah. Bila kita kekurangan darah( anemia) maka kita akan cepat lelah dan kekurangan konsentrasi karena darah tidak mampu mengangkut oksigen ke otak. Sayuran seperti sawi dan kol bermanfaat untuk mencegah kanker (Ali Khomsan, 2002 : 113).

Sayuran dipercaya sebagai makanan bergizi dan vital bagi kesehatan dan vitalitas manusia (terutama yang masih segar dan bebas polusi). Seperti halnya buah, sayuran disebut makanan pembentuk sifat basa karena pH-nya mendekati

basa. Sebagian besar sayuran kaya akan hidrat arang utuh, serat, vitamin, dan mineral. Semua jenis sayuran berwarna hijau gelap, seperti bayam atau brokoli dan sayuran yang berwarna merah, jingga atau kuning, seperti cabe, wortel atau labu merah, kaya dengan betakaroten ( zat pembentuk vitamin A didalam tubuh). Sedangkan zat hijau daun atau klorofil pada sayuran hijau berfungsi sama seperti hemoglobin pada darah manusia (Andang gunawan, 2001 : 72).

#### 2.2.1 Konsumsi sayuran yang baik

Sayuran yang baik harus harus segar berwarna hijau dan mudah dijangkau dan dikonsumsi dalam keadaan matang karena lebih terjamin dari bahaya kontaminasi jasad renik, pestisida. Seseorang dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran setiap hari sekitar 200 gram (Ali Khomsan, 2002 : 108 ).

#### 2.2.2 Konsumsi sayuran yang buruk

Sayuran mempunyai fungsi yang sama bagi tubuh yaitu sebagai penyedia vitamin dan mineral. Jika konsumsi sayuran kita kurang dari 200 gram perhari maka badan kita akan terasa tidak enak karena metabolisme karbohidrat dari nasi sebenarnya sangat dibantu oleh kehadiran vitamin-vitamin yang terdapat dalam sayur dan buah (Achmad Djaeni, 2000: 55 ).

Banyak orang mengkonsumsi sayuran dalam keadaan mentah ini tidak baik karena sayuran mentah mengandung jasad renik seperti cacing dan pestisida (Ali Khomsan, 2002 : 152 ).

#### 2.2.3 Fungsi sayuran

1. Sayuran hijau membantu memenuhi kebutuhan tubuh akan mineral, serta protein karena sayuran hijau merupakan sumber yang baik akan besi dan vitamin-vitamin (Suhardjo dkk, 2003 : 49 ).

2. Sayuran dapat mengontrol berat badan
3. Dapat membantu kelancaran pembuangan tinja
4. Mencegah beberapa penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, kanker kolon dll.
5. Serat dalam sayuran dapat mengontrol kadar kolesterol darah dan mengatur kadar insulin dalam darah
6. Serat dalam sayuran juga berfungsi untuk mengeluarkan zat-zat racun dalam tubuh

(Beck, 1995 : 37, Achmad Djaeni, 2000: 53 ).

#### 2.2.4. Kandungan Dalam Sayuran

##### 1. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik yang kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus didatangkan dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap Vitamin mempunyai tugas spesifik didalam tubuh. Karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Sumber vitamin dan mineral yaitu sayuran seperti wortel, bayam, kangkung, labu siam, buncis, buah-buahan, misalnya papaya, jambu air (Sunita Almatsier, 2003 :151 dan 171 ).

##### 2. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yaitu protebos yang artinya yang pertama atau yang terpenting. Protein merupakan zat gizi yang paling penting karena erat hubungannya dengan proses kehidupan. Fungsi protein sebagai zat

pembangun. Selain itu protein berfungsi dalam pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan, menggantikan sel-sel yang mati dan habis terpakai sebagai protein struktural. Protein juga berfungsi dalam mekanisme pertahanan tubuh melawan berbagai mikroba dan zat toksik lain yang datang dari luar dan masuk ke dalam tubuh (Achmad Djaeni, 2000: 53 ).

### 3. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Disamping itu mineral berperan dalam berbagai tahap metabolisme. Sumber mineral adalah makanan hewani dan nabati, (Sunita Almatsier, 2003 : 228).

### 4. Kalsium

Kira-kira 2 persen dari bobot orang dewasa atau mendekati setengah dari kandungan mineral dalam tubuh terdiri dari kalsium. Kalsium diperlukan untuk membantu mengentalkan darah, penyerapan vitamin B12 dan mengirimkan isyarat syaraf keseluruh tubuh. Sayuran yang berdaun hijau, biji kacang, kedelai dan rumput laut adalah sumber kalsium yang sangat baik (Suhardjo dkk, 2003 : 92).

### 5. Besi

Besi merupakan microelement yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam pembentukan darah ,karena jika kita kekurangan zat besi akan terjadi anemia (Achmad Djaeni, 1999 : 67).

### 2.3 Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayuran

Adapun faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran adalah: tingkat pendidikan, penyuluhan gizi dan media informasi seperti TV, radio dll.

#### a. Tingkat Pendidikan

Latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuan karena tingkat pengetahuan sangat mempengaruhi kemampuan dalam penerimaan informasi gizi masyarakat. Menurut suhardjo (1996) bahwa dengan tingkat pendidikan yang rendah akan lebih baik mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan, sehingga sulit menerima informasi baru bidang gizi. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan (Suhardjo,1996:45).

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak, karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik, bagaimana cara menjaga kesehatan anak dan pendidikannya (Soetjiningsih,1995:10 ).

Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu sedangkan pendidikan gizi diharapkan terjadi perubahan perilaku kearah perbaikan konsumsi pangan dan status gizi. Perilaku konsumsi

adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan menggunakan pangan. Perilaku konsumsi pangan berasal dari proses sosialisasi dalam sistem keluarga melalui proses pendidikan maupun dampak penyebaran informasi sehingga diharapkan individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan dan gizi yang lebih baik sehingga pengetahuan itu akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku (Yayuk Farida, 2002:115).

b. Pengetahuan Ibu

Pengetahuan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak karena dengan pengetahuan yang baik maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik, bagaimana menjaga kesehatan anak, pendidikan dan sebagainya (Soetijningasih, 1995 : 10).

Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Lain sebab yang penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 1996:25).

Tingkat pengetahuan gizi ibu sebagai pengelola rumah tangga berpengaruh pada macam bahan makanan yang dikonsumsinya hal ini dipengaruhi oleh:



1. Ketidaktahuan akan makanan dengan kesehatan yaitu tidak tahunya ibu akan faedah dari makanan bagi kesehatan tubuh.
2. Kebiasaan atau pantangan makan yang merugikan. Kebudayaan yang berpengaruh besar dalam pantangan/ kebiasaan makan.
3. Prasangka buruk terhadap makanan tertentu. Banyaknya makanan yang bernilai gizi tinggi tetapi digunakan secara terbatas oleh sebagian orang. Jenis sayuran seperti Genjer, daun turi dan ubi kayu yang kaya zat besi, vitamin A dan protein di beberapa daerah dianggap makanan yang menurunkan harkat keluarga.

(Sjahmien Moehji , 2002:4-5 , Suhardjo, 2003 : 21 & 31)

c. Media Informasi

Media yang meliputi radio, televisi, surat kabar, majalah dan jenis barang cetakan lainnya merupakan sumber utama informasi tentang masalah yang menjadi topik berita dan memberikan pengaruh yang luar biasa dalam membentuk opini masyarakat. Media massa juga dapat memainkan peranan yang penting dalam menggugah kesadaran masyarakat tentang masalah keamanan makanan. Sebagai sarana penyampaian iklan, media dapat meneruskan pesan ke setiap rumah secara berulang kali dengan derajat kejelasan yang bervariasi ( Andri Hartono,2002:124)

Peran media informasi sangat besar terhadap pemahaman masyarakat tentang pengetahuan gizi. Dimana keterisolasian penduduk dari dunia luar baik dalam hal transportasi maupun komunikasi

menyebabkan rendahnya pengetahuan gizi sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. Selain itu dampak iklan di televisi yang jarang menayangkan makanan yang bergizi dengan iming-iming iklan yang menarik dan bintang yang sebaya jika tidak dihindarkan dan pengetahuan ibu kurang maka akan berdampak pada anaknya yang menonton karena anak belum dapat berpikir kritis dan mudah terbuju dengan iklan tersebut ( Arisman,2004:57 )

d. Penyuluhan Gizi

Penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam, peningkatan atau mempertahankan gizi baik. Program-program pendidikan formal dan informal dapat membantu menyebarluaskan pengetahuan dan praktek-praktek gizi. Pendidikan gizi di sekolah mempunyai beberapa keuntungan antara lain anak-anak mempunyai pemikiran terbuka dibandingkan orang dewasa, pengetahuan yang diterima dapat merupakan dasar bagi pembinaan kebiasaan makannya. Penyuluhan gizi di masyarakat juga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu di rumah ( Suhardjo,2003:91).

e. Tingkat Pendapatan

Kemiskinan menjadi penyebab utama gizi kurang. Anak-anak yang tumbuh dalam suatu keluarga miskin adalah paling rawan terhadap kurang gizi diantara seluruh anggota keluarga dan anak yang paling kecil biasanya yang paling terpengaruh oleh kekurangan pangan ( Suhardjo,1996:23).

Pada umumnya jika tingkat pendapatan naik maka jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi akan cenderung membaik (Suhardjo,2003:25). Besar kecilnya pendapatan keluarga pada pola konsumsi makanan dan pola konsumsi makanan dipengaruhi oleh faktor sosial budaya masyarakat. Oleh karena itu bagi suatu masyarakat dengan tingkat pendapatan rendah, usaha perbaikan gizi erat hubungannya dengan tingkat pendapatan dan pembangunan sumber daya manusia/ pengetahuan tentang gizi menjadi lebih baik (Djiteng Roedjito,1989:1).

#### 2.3.1 Cara mengukur konsumsi sayuran dengan metode recall 24 jam

Metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini responden (Ibu) disuruh mencatat semua apa yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu dan hasilnya disesuaikan dengan standart konsumsi sayuran yaitu 150 gram perhari (Sunita almatsier. 2002:289). Karena recall 24 jam bersifat kualitatif, jadi untuk mendapatkan data yang kuantitatif maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok,gelas,piring dll) atau ukuran lainnya yang dipergunakan sehari-hari (I Dewa Nyoman S, 2001 : 94 ).

#### 2.3.2 Cara meningkatkan konsumsi sayuran

##### 1. Cara langsung

##### a.. Peningkatan Pendapatan

Peningkatan pendapatan dapat dilakukan dengan meningkatkan penghasilan misal dengan ibu yang berjualan untuk menambah pemasukan keluarga karena dengan penghasilan yang meningkat maka asupan protein akan meningkat pula (Gail.M, 2000 : 4).

b. Peningkatan konsumsi sayuran

Setelah pendapat naik diharapkan asupan makanan pun menjadi lebih baik dengan memberikan makanan yang bergizi dan banyak mengandung serat seperti sayur dan buah (Yayuk farida, 2004:72).

2. Cara tidak langsung

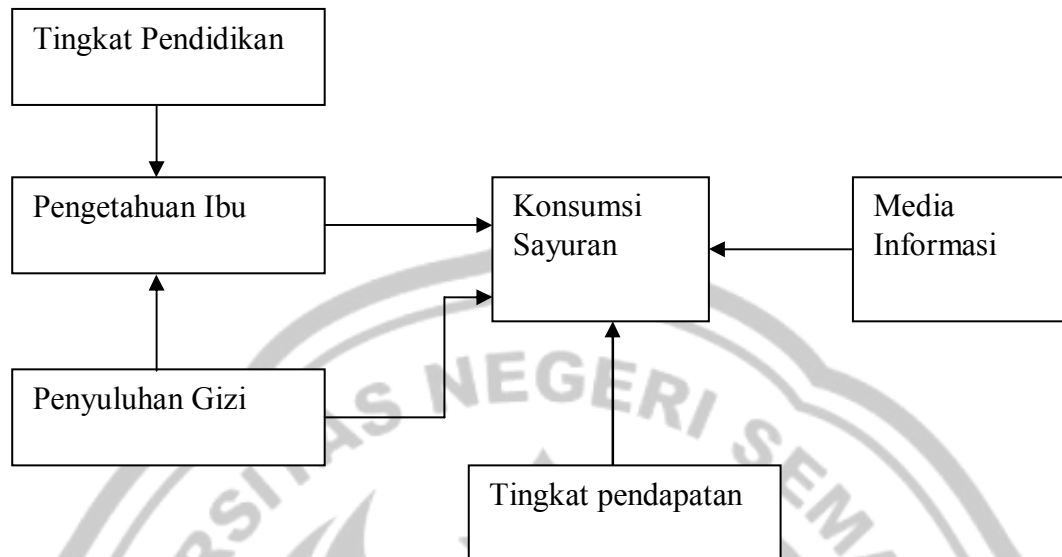
a. Penyuluhan gizi

Peningkatan ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti penyuluhan gizi, posyandu atau organisasi-organisasi yang ada dimasyarakat ( Soetjningsih,1995:10 ). Peningkatan juga dilakukan dengan memberikan tenaga-tenaga penyuluh yang professional (Depkes RI,.2002 : 20).

b. Media Informasi

Media ini dapat ditingkatkan dengan masuknya jaringan internet ke sekolah-sekolah dan pembatasan iklan-iklan tv yang menyiarkan iklan makanan yang tidak mengandung gizi dan orang tua menyarankan anaknya untuk tidak mengkonsumsi makanan tersebut jika dirasa tidak bergizi (Arisman, 2004 : 57).

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 2.1**

### **Kerangka Teori**

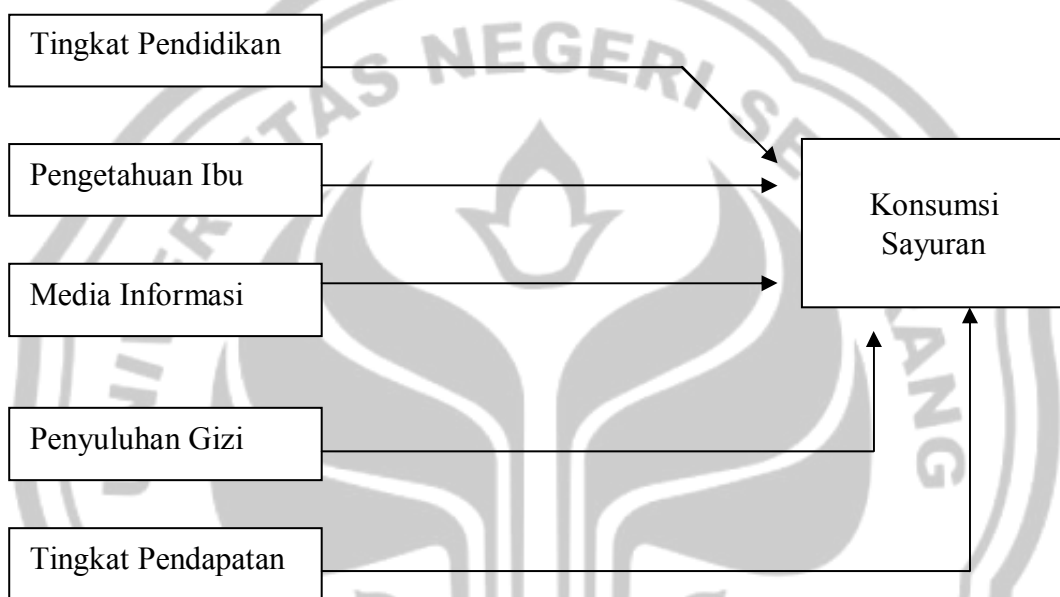
Sumber : Ahmad Djaeni. (2000); I Dewa Nyoman Supriasa (2001).

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Kerangka Konsep**

**Variabel Bebas**

**Variabel Terikat**



**Gambar 3.1**

**Kerangka Konsep**

**3.2 Hipotesis Penelitian**

Dalam penelitian ini hipotesis yang digunakan:

1. Ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayuran siswa SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

2. Ada hubungan antara pendapatan dengan konsumsi sayuran siswa SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
3. Ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan konsumsi sayuran siswa SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
4. Ada hubungan antara penyuluhan gizi dengan konsumsi sayuran siswa SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
5. Ada hubungan antara media informasi konsumsi sayuran siswa SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

### 3.3 Definisi Operasional

**Tabel 3.1**

**Definisi Operasional dan Skala Pengukuran Variabel**

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan gizi ibu	Pengetahuan ibu tentang gizi yang berkaitan dengan konsumsi sayuran	Wawancara	Kuesioner Cara skor: 1. Jawaban a skor 2 2. Jawaban b skor 1 3. Jawaban c skor 0	1. Rendah jika total skor 0-7 2. Sedang jika total skor 7-13 3. Baik jika total skor 13-18 (Saifudin Azwar,2005:114)	Ordinal
Tingkat Pendidikan	Pendidikan yang diperoleh ibu dari pendidikan formal	Wawancara	Kuesioner	1. Rendah jika tidak tamat SD, sampai tamat SMP 2. Menengah jika tidak tamat SMA sampai tamat SMA 3. Tinggi jika tamat PT	Ordinal

Tingkat pendapatan	Semua penghasilan dari anggota keluarga yang berupa gaji/upah per bulan yang dibandingkan dengan UMK kota Semarang	Wawancara	kuesioner	1. Rendah <Rp.715.700 2. Tinggi $\geq$ Rp.715.700 ( dinaskertrans Jateng,2008)	Ordinal
Penyuluhan gizi	Media yang dapat memberikan pendidikan gizi bagi responden	wawancara	Kuesioner Cara skor: 1. Jawaban a skor 2 2. Jawaban b skor 1 3. Jawaban c skor 0	1. Baik jika memperoleh total skor $\geq$ 4-8 2. Kurang baik jika memperoleh total skor 0-3 (Agus irianto,2004)	Ordinal
Media informasi	Media yang dapat memberikan sumber informasi tentang gizi bagi responden	wawancara	Kuesioner Cara skor: 1. Jawaban ya skor 1 2. Jawaban tidak skor 0	1. Poster 2. Majalah 3. Koran 4. Radio 5. Televisi ( Arif Sadiman , 2003 : 28 ) 1. Kurang jika total skor 0-2 2. Baik jika total skor 3-5 (Agus irianto,2004)	Nominal
Konsumsi sayuran	Berapa gram dalam sehari seorang anak mengkonsumsi sayuran	Wawancara dan membagikan lembar survey konsumsi makanan	formulir recall 24 jam	1. Konsumsi kurang apabila < 150 gram/hari (< 3-5 porsi/hari) 2. Konsumsi tinggi apabila > 150 gram/hari ( $\geq$ 3-5 porsi/hari) (Sunita almatsier, 2002 : 89)	Ordinal



### **3.4 Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah expanotary research yaitu menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar dengan pendekatan *Cross-sectional* yaitu menghubungkan faktor paparan yang berupa tingkat pendidikan, pengetahuan ibu, media informasi, penyuluhan gizi dan tingkat pendapatan dengan fektor resikonya yaitu konsumsi sayuran pada anak SD yang di hitung pada satu waktu.

### **3.5 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.5.1 Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan elemen atau subyek riset penelitian (Bhisma Murti,1996:73). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang sebanyak 472 orang.

#### **3.5.2 Sampel Penelitian**

Sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo Notoatmojo, 2002: 79). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratifikasi proporsional random sampling*.

1. Kelas 1 = 80 siswa
2. Kelas 2 = 79 siswa
3. Kelas 3 = 78 siswa
4. Kelas 4 = 78 siswa

5. Kelas 5 = 79 siswa  
 6. Kelas 6 = 79 siswa

Untuk populasi kecil atau lebih kecil dari 10.000 menggunakan rumus :

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan :

N = besar populasi

n = besar sampel

d = tingkat kepercayaan/ketepatan yang digunakan (0,1)

(Soekidjo Notoatmojo, 2002:92).

Perhitungan :

$$n = \frac{472}{1+472(0,1)^2}$$

$$= \frac{472}{1+5,72}$$

$$= \frac{472}{5,72}$$

$$= 82,5 \text{ dibulatkan menjadi } 83 \text{ siswa}$$

Berdasarkan rumus diatas maka besarnya sampel adalah 83 siswa.

Jumlah populasi 472 siswa, kemudian menurut sudjana (1996:173) untuk

*stratifikasi proporsional random sampling* menggunakan rumus :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

$n_i$  = Besar sampel untuk random

n = Besar sampel

$N$  = Total populasi

$N_i$  = Total sub populasi di stratum

$$\text{Kelas 1} = \frac{80}{472} \times 83$$

$$= 14,06$$

$$= 14 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas 2} = \frac{79}{472} \times 83$$

$$= 13,89$$

$$= 14 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas 3} = \frac{78}{472} \times 83$$

$$= 13,71$$

$$= 14 \text{ siswa}$$

$$\text{Kelas 4} = \frac{78}{472} \times 83$$

$$= 13,71$$

$$= 14 \text{ siswa}$$

Jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 56 siswa dengan responden penelitian adalah ibu dari siswa kelas 1-4 SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang barat Kota Semarang. Untuk pengambilan sampel setiap kelas diambil secara random (acak).

### 3.6 Instrumen Penelitian

Didalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah

1. Kuesioner tentang pengetahuan. Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang sayuran, faktor media informasi, penyuluhan gizi dan sosial ekonomi orang tua (Suharsimi Arikunto, 2002: ).
2. Formulir *food recall* 3x24 jam selama 3 hari berturut-turut untuk mengumpulkan data tentang konsumsi sayuran siswa SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

### **3.7 Teknik Pengambilan Data**

#### 3.7.1 Data Primer

##### 3.7.1.1 Metode Observasi

Dalam penelitian ini observasi yang dilakukan adalah dengan cara dokumentasi dan melakukan wawancara langsung dengan orang yang bersangkutan yaitu ibu siswa/siswi dengan mencatat data-data yang dibutuhkan seperti nama, alamat dll.

##### 3.7.1.2 Metode Kuesioner

Adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum (orang banyak). Metode ini digunakan untuk mengetahui data primer, data yang dimaksud adalah mengenai konsumsi sayuran anak SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Koata Semarang. Data diperoleh dari formulir *food recall* 1x24 jam selama 3 hari.

##### 3.7.2 Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari sekolah yaitu SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.

### **3.8 Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian penting dari suatu penelitian, dimana tujuan dari analisis data adalah agar diperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti. Data yang telah terkumpul akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan program komputer. Adapun tahap-tahap untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

#### **3.8.1 Editing**

Adalah pekerjaan memeriksa validitas data yang masuk seperti memeriksa kelengkapan kuesioner, kejelasan jawaban dan keseragaman suatu pengukuran.

#### **3.8.2 Coding**

Adalah suatu kegiatan memberi tanda/ kode tertentu terhadap data yang telah diedit dengan tujuan mempermudah pembuatan tabel

#### **3.8.3 Entri**

Adalah kegiatan memasukkan data yang telah didapat kedalam program computer yang telah ditetapkan.

### **3.9 Analisis Data**

#### **3.9.1 Analisis Univariat**

Dalam penelitian ini digunakan analisis data sebagai berikut : Analisis Univariat digunakan untuk mendiskripsikan variabel faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan gizi ibu terhadap konsumsi sayuran anak SD Kembang arum 01/02 Kota Semarang yang disajikan kedalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

### 3.9.2 Analisis Bivariat

Digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dua variabel. Dalam penelitian ini digunakan uji Chi-square dengan coefficient contingency, untuk menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas.

Adapun rumus sebagai berikut :

$$c = \sqrt{\frac{X^2}{N + X^2}}$$

Harga Chi-Square di cari dengan :

$$X^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^k \frac{(OP_{ij} + E_{ij})^2}{EP_{ij}}$$

$OP_{ij}$  = jumlah observasi yang dikategorikan pada baris ke I dan kolom ke j

$E_{ij}$  = frekuensi harapan (*expected*) untuk kategori baris ke I kolom ke j

$\sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^k$  = menyatakan bahwa kita menumlahkan semua baris ® dan semua

kolom (k)

Untuk mengetahui keeratan hubungan dengan menggunakan koefisien kontingensi sebagai berikut :

1. 0,00-0,19 : Hubungan sangat rendah
2. 0,20-0,39 : Hubungan rendah
3. 0,40-0,59 : Hubungan sedang
4. 0,60-0,79 : Hubungan kuat
5. 0,80-1,00 : Hubungan sangat kuat

(Sugiyono, 2004:216)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Deskripsi Tempat Penelitian

SD Kembang Arum merupakan salah satu sekolah dasar negeri di kecamatan Semarang Barat Kota Semarang dengan jumlah seluruh siswa sebanyak 472 orang. Dengan karakteristik dan sosial ekonomi keluarga yang berbeda-beda

#### 4.2 Deskripsi Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2009 s.d 21 Maret 2009 dengan jumlah sampel sebanyak 56 orang diperoleh data tentang karakteristik responden. Responden dalam penelitian ini adalah ibu dari siswa/siswi yang bersekolah di SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang dengan didapat data sebagai berikut, yaitu distribusi responden menurut usia dan pekerjaan responden.

##### 4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 3.1**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

No	Interval usia (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	26-30	10	17,8
2	31-35	18	32,1
3	36-40	20	35,7
4	41-45	5	8,9
5	46-50	3	5,4
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa usia reponden yang paling muda 26 tahun dan yang paling tua adalah 50 tahun. Hasil data berdasarkan usia tersebut menjelaskan bahwa paling banyak reponden penelitian berusia antara 36-40 tahun

yaitu sebanyak 20 orang atau 35,7% dan yang paling sedikit adalah responden dengan usia antara 46-55 tahun yaitu sebanyak 3 orang atau 5,4%.

#### 4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran umum mengenai pekerjaan responden.

**Tabel 3.2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan**

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	35	62,5
2	Swasta	10	17,8
3	Wiraswasta	3	5,4
4	PNS	4	7,1
5	Buruh	2	3,6
6	Guru	1	1,8
7	Penjaga Toko	1	1,8
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.2 diketahui bahwa paling banyak responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 35 orang atau 62,5%, dan paling sedikit responden bekerja sebagai guru dan penjaga toko yaitu sebanyak 1 orang atau 1,8%.

### 4.3 Analisis Univariat

#### 4.3.1 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran umum mengenai pendidikan responden.



Tabel 3.3

**Distribusi Responden  
Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

No	Pendidikan	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	SD-SMP	Dasar	19	33,9
2	SMA	Menengah	25	44,6
3	Perguruan Tinggi	Tinggi	12	21,4
<b>Jumlah</b>			<b>56</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan bahwa responden penelitian paling banyak berpendidikan Sekolah Menengah Atas ( SMA ), yaitu sebanyak 25 orang atau 44,6% dan yang paling sedikit adalah lulusan perguruan tinggi atau dengan pendidikan S1 atau D3, yaitu sebanyak 12 orang atau 21,4%.

#### 4.3.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran umum mengenai pendapatan keluarga.

Tabel 3.4

**Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan**

No	Pendapatan	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	<Rp.715.700	Rendah	10	17,9
2	>Rp.715.700	Tinggi	46	82,1
<b>Jumlah</b>			<b>56</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan bahwa responden penelitian paling banyak berpendapatan tinggi atau diatas UMR, yaitu sebanyak 46 orang atau 82,1% dan yang paling sedikit adalah responden dengan pendapatan keluarga rendah atau dibawah UMR, yaitu sebanyak 10 orang atau 17,9%

### 4.3.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang Konsumsi Sayuran

Pengukuran pengetahuan dalam penelitian ini dilakukan pada ibu siswa/siswi SD Kembang Arum, yakni dengan mengukur pengetahuan ibu tentang manfaat mengkonsumsi sayuran, akibat tidak mengkonsumsi sayuran, cara memasak, memilih dan menyajikan sayuran yang diperoleh melalui jawaban responden atas pertanyaan pada kuesioner.

Tabel 3.5

#### Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayuran

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Rendah	3	5,4
2	Sedang	30	53,6
3	Tinggi	23	41,1
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 32 orang atau 53,6% memiliki tingkat pengetahuan tentang konsumsi sayuran tergolong sedang, 23 responden atau 41,1% mempunyai tingkat pengetahuan tinggi, dan yang paling sedikit adalah responden dengan tingkat pengetahuan tentang konsumsi sayuran tergolong rendah, yaitu sebanyak 3 responden atau 5,4%.

### 4.3.4 Distribusi Responden Berdasarkan Penyuluhan Gizi

Pengukuran ini dilakukan dengan cara mengukur keaktifan ibu pada penyuluhan gizi di wilayahnya, seberapa sering mengikuti penyuluhan dan siapa yang memberikan penyuluhan gizi di wilayahnya.

**Tabel 3.6**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Penyuluhan Gizi**

No	Penyuluhan Gizi	Jumlah	Persentase (%)
1	Kurang	24	42,9
2	Baik	32	57,1
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar responden, yaitu 32 orang atau 57,1% mengikuti penyuluhan gizi dengan baik dan hanya 24 responden atau 42,9% yang kurang mengikuti penyuluhan gizi dengan baik.

#### 4.3.5 Distribusi Responden Berdasarkan Media Informasi yang Diperoleh

Pengukuran ini dilakukan dengan cara menanyakan media informasi apa saja yang pernah responden terima/peroleh.

**Tabel 3.7**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Media Informasi yang Pernah Diperoleh**

No.	Kategori Media Informasi	Jumlah	Persentase (%)
1	Kurang	25	44,6
2	Baik	31	55,4
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 31 orang atau 55,4% mendapatkan/mempunyai media informasi yang baik dan hanya 25 responden atau 44,6% mendapatkan/mempunyai media informasi yang kurang.

#### 4.3.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayuran

Pengukuran ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner *recall* 3x24 jam tentang konsumsi sayuran pada sampel.

**Tabel 3.8**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayuran**

No	Tingkat Konsumsi sayuran	Jumlah	Persentase (%)
1	Kurang	45	80,4
2	Baik	11	19,6
<b>Jumlah</b>		<b>56</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan bahwa paling banyak responden, yaitu 45 responden atau 80,4% mempunyai tingkat konsumsi sayuran yang kurang dan paling sedikit, yaitu sebanyak 11 responden atau 19,6% mempunyai tingkat konsumsi sayuran yang baik.

#### 4.4 Analisis Bivariat

##### 4.4.1 Hubungan antara Pendidikan Responden dengan Tingkat Konsumsi

##### Sayuran

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
**Hubungan antara Pendidikan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran**

Pendidikan	Tingkat Konsumsi Sayuran				Total		p	CC
	Konsumsi Kurang		Konsumsi Baik		Σ	%		
	Σ	%	Σ	%				
Dasar	16	84,2	3	15,8	19	100	0,030	0,278
Menengah	22	88,0	3	12,0	25	100		
Tinggi	7	58,3	5	41,7	12	100		
<b>Jumlah</b>	45		11		56	100		

Berdasarkan tabel 3.9 dapat diketahui bahwa dari 19 responden yang memiliki pendidikan dasar, sebanyak 16 orang (84,2%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang konsumsinya baik sebanyak 3 orang (15,8%). Dari 25 responden yang memiliki pendidikan menengah, sebanyak 22 orang (88,0%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang konsumsinya baik sebanyak 3

orang (12,0%). Sedangkan dari 12 responden yang memiliki pendidikan tinggi, sebanyak 7 orang (58,3%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang konsumsinya baik sebanyak 5 orang (41,7%).

Dari hasil uji statistik *chi square* antara pendidikan dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value*= 0,030 (*p value* > 0,05 ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidikan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang.

Perhitungan *symmetric measures* didapatkan nilai *CC*= 0,270, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pendidikan dengan tingkat konsumsi sayuran mempunyai keeratan hubungan yang rendah.

#### 4.4.2 Hubungan antara Pendapatan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan hasil sebagai berikut

**Tabel 3.10**  
**Hubungan antara Pendapatan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran**

Pendapatan	Tingkat Konsumsi Sayuran		Total	<i>p</i>		
	Konsumsi Kurang	Konsumsi baik				
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%		
Rendah	6	60,0	4	40,0	10	100
Tinggi	39	84,8	7	15,2	46	100
<b>Jumlah</b>	45	80,4	11	19,6	57	100

Berdasarkan tabel 3.10 dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang mempunyai pendapatan rendah, sebanyak 6 orang (60,6%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang konsumsinya baik sebanyak 4 orang (40,0%). Sedangkan dari 46 responden yang memiliki pendapatan tinggi, sebanyak 39

orang (84,8) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 7 orang (15,2%).

Dari hasil uji statistik *chi square* antara pendapatan dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,074 (*p value* > 0,05 ), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada ada hubungan yang signifikan antara pendapatan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang.

#### 4.4.3 Hubungan antara Pengetahuan Responden dengan Tingkat Konsumsi

##### Sayuran

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.11**  
**Hubungan antara Pengetahuan Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran**

Pengetahuan	Tingkat Konsumsi Sayuran				Total		<i>p</i>
	Konsumsi Kurang		Konsumsi Baik		Σ	%	
	Σ	%	Σ	%			
Rendah dan Sedang	27	87,1	4	12,9	31	100	0,157
Tinggi	18	72,0	7	28,0	25	100	
<b>Jumlah</b>	45	80,4	11	19,6	56	100	

Berdasarkan tabel 3.11 dapat diketahui bahwa dari 31 responden yang memiliki pengetahuan rendah dan sedang, sebanyak 27 orang (87,1%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 4 orang (12,9%). Sedangkan dari 25 responden yang memiliki pengetahuan tinggi,

sebanyak 18 orang (72,0%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 7 orang (28,0%).

Dari hasil uji statistik *chi square* antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,157 (*p value* > 0,05 ), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembang Arum 01 Kota Semarang.

#### 4.4.4 Hubungan antara Penyuluhan gizi Responden dengan Tingkat Konsumsi Sayuran

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.12**

#### Hubungan antara Penyuluhan Gizi dengan Tingkat Konsumsi Sayuran

Penyuluhan Gizi	Tingkat Konsumsi Sayuran				Total		<i>p</i>
	Konsumsi Kurang		Konsumsi Baik		$\Sigma$	%	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	
Kurang	22	91,7	2	8,3	24	100	0,065
Baik	23	71,9	9	28,1	32	100	
<b>Jumlah</b>	45	80,4	11	19,6	84	100	

Berdasarkan tabel 3.12 dapat diketahui bahwa dari 24 responden yang kurang mengikuti penyuluhan gizi, sebanyak 22 orang (91,7%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 2 orang (8,3%). Sedangkan dari 32 responden yang mengikuti penyuluhan gizi dengan baik, sebanyak 23 orang (71,9%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 9 orang (28,1%).

Dari hasil uji statistik *chi square* antara penyuluhan gizi dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,065 (*p value* > 0,05 ), maka dapat

disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penyuluhan gizi responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang.

#### 4.4.5 Hubungan antara Media Informasi Yang Diperoleh Responden Dengan Tingkat Konsumsi Sayuran

Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.13**

#### **Hubungan antara Media Informasi dengan Tingkat Konsumsi Sayuran**

Media Informasi	Tingkat Konsumsi Sayuran				Total	<i>p</i>	CC
	Konsumsi Kurang		Konsumsi Baik				
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	
Kurang	24	96,0	1	4,0	25	100	0,008 0,333
Baik	21	67,7	10	32,3	31	100	
Jumlah	45	80,4	11	19,6	56	100	

Berdasarkan tabel 3.13 dapat diketahui bahwa dari 25 responden yang kurang memperoleh/mempunyai media informasi, sebanyak 24 orang (96,0%) tingkat konsumsi sayuranya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 31orang (4,0%). Sedangkan dari 31 responden yang memperoleh/mempunyai media informasi dengan baik, sebanyak 21 orang (67,7%) tingkat konsumsi sayurannya kurang dan yang tingkat konsumsinya baik sebanyak 10 orang (32,3%).

Dari hasil uji statistik *chi square* antara media informasi dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,008 ( *p value* > 0,05 ), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara media informasi yang



diperoleh responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang.

Perhitungan *symmetric measures* didapatkan  $CC = 0,333$  maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara media informasi dengan tingkat konsumsi sayuran mempunyai keeratan hubungan yang rendah.



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pembahasan**

##### **5.1.1 Analisis Univariat**

##### **5.1.1.1 Pendidikan Responden**

Berdasarkan hasil penelitian di SD Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang diketahui bahwa sebagian besar pendidikan responden yaitu pendidikan menengah, yaitu sebanyak 35 orang atau (41,7%). Pendidikan formal yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi kemampuan untuk mencerna informasi-informasi yang diterima sekaligus mempertimbangkan apakah informasi tersebut dapat dijadikan dasar dari perilaku mereka selanjutnya (Suhardjo,1996:80).

Dalam penelitian ini responden sebagian besar berpendidikan menengah. Seseorang dengan pendidikan menengah belum tentu kurang mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibanding orang lain yang tingkat pendidikannya lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Soekidjo (2003:56) yang mengemukakan bahwa meskipun berpendidikan menengah, kalau seseorang rajin mendengarkan penyuluhan gizi dan selalu memperhatikan kesehatan gizi, maka mungkin pendidikannya menjadi lebih baik. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya karena pengetahuan itu yang akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan kebiasaan seseorang.

Hal ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Budioro (1998:13) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi dapat memotivasi seseorang

untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi agar menjadi lebih baik serta membentuk kebiasaan hidup yang bermanfaat bagi kesehatan.

### **5.1.1.2 Pendapat Responden**

Berdasarkan hasil penelitian di SD Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang diketahui bahwa sebagian besar pendapatan responden termasuk dalam kategori tinggi karena pendapatan mereka di atas UMR Kota Semarang. Keluarga yang berpendapatan tinggi biasanya lebih banyak variasi dalam pembelian bahan makanan karena besar kecilnya pendapatan keluarga menentukan konsumsi pangan sebuah keluarga. Makin tinggi pendapatan keluarga, maka makin bertambah pula persentase pembelanjanya (Sayogya, 1994:42).

Dalam penelitian ini pendapatan responden rata-rata melebihi UMR. Hal ini terlihat dari sebagian besar responden, yaitu sebanyak 69 orang atau (82,1%) memiliki pendapatan tinggi. Pendapatan yang tinggi berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan sebuah keluarga. Oleh karena itu bagi orang yang berpendapatan tinggi perbaikan gizinya pun menjadi lebih baik (Djiteng, 1989:1).

Menurut Sjahmien Moehji (2003:57) pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Jika terjadi peningkatan pendapatan maka akan meningkat pula daya beli dan perilaku mereka yang tentunya akan menghasilkan kebiasaan pada anak-anak mereka. Jika orang tua membiasakan membeli makanan siap saji, maka hal tersebut yang akan diikuti dan menjadi kebiasaan anak-anak mereka.

### **5.1.1.3 Pengetahuan Responden**

Berdasarkan hasil penelitian di SD Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden termasuk dalam kategori sedang. Walaupun demikian pengetahuan responden tidak diikuti dengan pemahaman mereka tentang gizi terutama konsumsi sayuran dan dalam menyiapkan hingga menyajikannya. Hal ini yang berdampak pada perilaku anak-anak dalam mengkonsumsi sayuran (Soekidjo, 2003: 95).

Pengetahuan responden dalam penelitian ini tergolong sedang, namun walaupun demikian pengetahuan responden tidak diikuti dengan pemahaman mereka akan pentingnya gizi bagi anak-anak mereka. Padahal dari pengetahuan itu nantinya dapat dipergunakan untuk meningkatkan mutu gizi keluarga (Ahmad djaeni, 2000:264).

Menurut Soetijiningsih (1995:10) pengetahuan yang baik akan menjadi dasar bagi seseorang untuk bertingkah laku secara benar dan sesuai dengan apa yang didapatkannya. Karena pengetahuan orang tua merupakan faktor yang penting dalam pertumbuhan anak, dengan pengetahuan yang baik maka orang tua akan dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara menjaga kesehatan dan gizi anak

### **5.1.1.4 Penyuluhan Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian di SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang diketahui bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori baik.

Dalam penelitian ini sebanyak 44 responden atau 52,4% mengikuti penyuluhan gizi dengan baik. Penyuluhan gizi ini yang diharapkan berperan juga dalam meningkatkan pengetahuan seseorang dan dapat menyadarkan seseorang tentang pentingnya gizi. Karena jika seseorang rajin mendengarkan dan mengikuti penyuluhan gizi, maka pendidikannya dan pengatahuannya menjadi lebih baik (Soekidjo,2003:56).

Menurut Suwarsono (2001) dengan meningkatnya frekuensi penyuluhan gizi akan berakibat bertambahnya informasi yang diperoleh sehingga akan berpengaruh terhadap konsumsi mereka. Hal ini sesuai dengan teori Suhardjo (2003:32) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi mempunyai banyak keuntungan antara lain pemikiran dan pengetahuan tentang gizi khususnya sayuran menjadi lebih baik dan dapat mengubah kebiasaan makan sehari-hari.

#### **5.1.1.5 Media Informasi**

Berdasarkan hasil penelitian di SD Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang diketahui bahwa sebagian besar responden memperoleh/mempunyai media informasi yang termasuk dalam kategori baik.

Sebanyak 48 responden pernah memperoleh pendidikan gizi melalui media informasi dengan baik. Mereka banyak memperoleh informasi tentang gizi dari media massa dan media elektronik, seperti koran, majalah, poster, televisi, radio. Informasi ini yang membentuk kebiasaan-kebiasaan mereka terutama dalam hal konsumsi makanan keluarga.

Hal ini sesuai dengan teori Ali Khomsan (2000:117) yang menyatakan bahwa dengan banyaknya media informasi yang diperoleh diharapkan dapat

meningkatkan pengetahuan responden yang nantinya akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak-anak mereka.

## **5.1.2 Analisis Bivariat**

### **5.1.2.1 Hubungan antara Pendidikan Responden dengan Tingkat Konsumsi**

#### **Sayuran**

Dari hasil uji statistik *chi square* antara pendidikan dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,030 (*p value* > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidikan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembang Arum 01/02 Kota Semarang.

Berdasarkan teori Suhardjo (1996:32) yang menyatakan bahwa hubungan tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi terutama tentang konsumsi sayuran. Pendidikan diperlukan agar seseorang tanggap terhadap adanya masalah gizi di dalam keluarga dan dapat mengambil tindakan secepatnya

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah (2000) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa-siswi sekolah dasar. Dan penelitian ini sesuai pula dengan teori yang dikemukakan oleh Budioro (1998:27), yang menyatakan bahwa pendidikan seseorang berpengaruh terhadap pola makan keluarga. Jika pendidikan mereka tinggi maka pola makan keluarganya pun akan menjadi lebih baik dan sesuai dengan syarat gizi termasuk memasukkan sayuran dalam konsumsi harian keluarga.

Seharusnya dengan pendidikan ibu yang baik bisa lebih mengajarkan anaknya untuk menyukai sayuran. Dengan cara memberikan pengertian pada mereka tentang manfaat dan akibat dalam mengkonsumsi sayuran, dapat juga dengan mengajak anak untuk makan sayur bersama-sama dengan orang tua dan tunjukkan bahwa makan sayur itu menyenangkan.

#### **5.1.2.2 Hubungan antara Pendapatan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran**

Dari hasil uji statistik *chi square* antara pendapatan dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,074 (*p value* > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pendidikan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan keluarga responden di atas UMR Kota Semarang, tetapi konsumsi sayuran mereka rendah. Hal ini terjadi dikarenakan gaya hidup orang tua yang modern, sehingga lebih memilihkan anak untuk mengkonsumsi makanan siap saji. Selain itu peran responden yang tidak hanya sebagai ibu rumah tangga, tetapi juga harus bekerja kadang sebagian waktunya akan tersita, sehingga peranannya dalam mempersiapkan makanan terpaksa berkurang atau dikerjakan orang lain. Demikian juga pemberian makanan terhadap anak-anak mereka (Suhardjo, 1997:35).

Hal ini sesuai dengan teori Irianton Aritonang (2000:84) yang menyatakan bahwa pengeluaran yang tinggi belum tentu menjamin pembelian makanan yang berkualitas. Pendapatan yang tinggi atau pengeluaran yang lebih banyak untuk

kebutuhan pangan dalam keluarga belum tentu menjamin lebih beragam dan bermutunya pangan yang dikonsumsi dalam keluarga. Selain itu teori ini sesuai juga dengan teori yang diungkapkan oleh Dedi Muchtadi (1994:73) yang menyatakan bahwa nilai budaya dan kebiasaan mempengaruhi pola makan keluarga.

Dalam Penelitian ini pendapatan menentukan konsumsi pangan sebuah keluarga. Makin tinggi pendapatan makin bertambah pula persentase penambahan pembelanjannya termasuk untuk lauk pauk, buah-buahan, sayuran, dan jenis makanan lain. Namun meskipun pengeluaran untuk makanan bertambah ternyata tidak membawa perbaikan pada susunan makanan. Karena responden yang lebih banyak membelanjakan uangnya untuk makan mungkin akan makan lebih banyak, tetapi belum tentu makanannya lebih baik. Pendapatan yang meningkat sering diikuti dengan penghapusan bahan makanan tertentu seperti sayuran karena gaya hidup dan kebiasaan mereka menganggap sayuran tidak begitu penting dan dapat diganti dengan makanan lain.

### **5.1.2.3 Hubungan antara Pengetahuan Responden dengan Tingkat Konsumsi**

#### **Sayuran**

Dari hasil uji statistik *chi square* antara pengetahuan responden dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,157$  ( $p\text{ value} > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembangarum 01/02 Kota Semarang.



Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden tentang sayuran tergolong sedang, tetapi masih banyak anak yang kurang mengkonsumsi sayuran. Hal ini terjadi karena sebagian anak hanya menyukai sayuran tertentu seperti bayam, wortel, kangkung, apabila disediakan jenis sayuran yang tidak disukai seperti sawi hijau, labu, kacang panjang, terong, brokoli maka anak tidak mau mengkonsumsinya.

Konsumsi sayuran yang berada dalam kategori rendah/kurang dikarenakan anak bosan dengan teknik pemasakan sayur yang monoton, orang tua yang lebih memilihkan makanan siap saji seperti nugget, mie instan dll. Selain itu dapat terjadi karena lingkungan. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi anak, dalam hal ini adalah teman. Perilaku jajan dari teman akan mempengaruhi perilaku anak dalam memilih dan mengkonsumsi makanan, misalnya suka membeli makanan kecil, permen, coklat dll. Sehingga anak tidak memilih sayuran untuk dikonsumsi sehari-hari (Depkes, 2003:71)

Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi Fatmawati (2001) di SDN Ngesrep Timur 01 dan 02 Semarang yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi sayuran. Dan tidak sesuai dengan teori Ahmad Djaeni (2000) yang menyatakan bahwa semakin banyak pengetahuan gizi seseorang maka dalam memilih makanannya akan lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi. Pada orang yang berpengetahuan kurang akan terjadi hal yang sebaliknya.

#### 5.1.2.4 Hubungan antara Penyuluhan Gizi dengan Tingkat Konsumsi Sayuran

Dari hasil uji statistik *chi square* antara penyuluhan gizi dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,065 ( *p value* > 0,05 ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penyuluhan gizi dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembang Arum 01/02 Kota Semarang.

Berdasarkan penelitian Suwarsono (2001) yang menyatakan bahwa frekuensi penyuluhan gizi mempengaruhi pengetahuan seseorang. Karena dengan meningkatnya frekuensi penyuluhan gizi akan berakibat bertambahnya informasi yang diperoleh sehingga akan berpengaruh terhadap kepatuhan seseorang.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan gizi responden tergolong baik tetapi tingkat konsumsi sayuran anaknya rendah. Hal ini diduga terjadi karena pola makan anak yang susah mengkonsumsi sayuran yang dikarenakan tidak suka sejak kecil, atau yang dikonsumsi hanya kuahnya saja, atau hanya suka sayuran tertentu. Sehingga dapat dipahami mengapa konsumsi sayurannya masih rendah.

Hal ini tidak sesuai dengan teori Suhardjo (1996:32) yang menyatakan bahwa tujuan penyuluhan gizi untuk menciptakan sikap positif terhadap gizi, membentuk pengetahuan yang lebih baik, timbul kebiasaan makan yang lebih baik dan adanya motivasi untuk meningkatkan hal-hal yang berkaitan dengan gizi.

### 5.1.2.5 Hubungan antara Media Informasi dengan Konsumsi Sayuran

Dari hasil uji statistik *chi square* antara penyuluhan gizi dengan tingkat konsumsi sayuran diperoleh nilai *p value* = 0,008 ( *p value* > 0,05 ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyuluhan gizi dengan tingkat konsumsi sayuran pada siswa/siswi SD Kembang Arum 01/02 Kota Semarang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Nawitri Martini (1994) di kotamadia Magelang yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang bermakna antara terpaaan media masaa pada ibu dengan tingkat konsumsi sayuran.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa media informasi yang mereka peroleh dari televisi, radio, koran, majalah, dan poster tergolong baik. Hampir seluruh responden mempunyai media informasi tersebut dirumah, akan tetapi tingkat konsumsi sayurannya masih rendah. Hal ini diduga terjadi karena anak mereka yang tertarik dengan iklan-iklan makanan tertentu yang menarik dan menawarkan hadiah, sehingga anak akan mudah terbujuk dengan iklan tersebut. Padahal iklan di televisi jarang menyangkan makanan yang bergizi.

Hal ini tidak sesuai dengan teori Soetijiningsih (1995:6) yang menyatakan bahwa dengan adanya media informasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Pengetahuan ini dimaksudkan agar si ibu dapat menghindarkan atau memberitahu dampak dari makanan yang tidak sehat dan dapat menyusun, membuat makanan yang dikonsumsi oleh anak itu bervariasi dan beragam. Keanekaragaman bahan makanan itu bertujuan supaya sesuai kebutuhan zat gizi seorang anak dan terpenuhi dalam satu menu makanan.

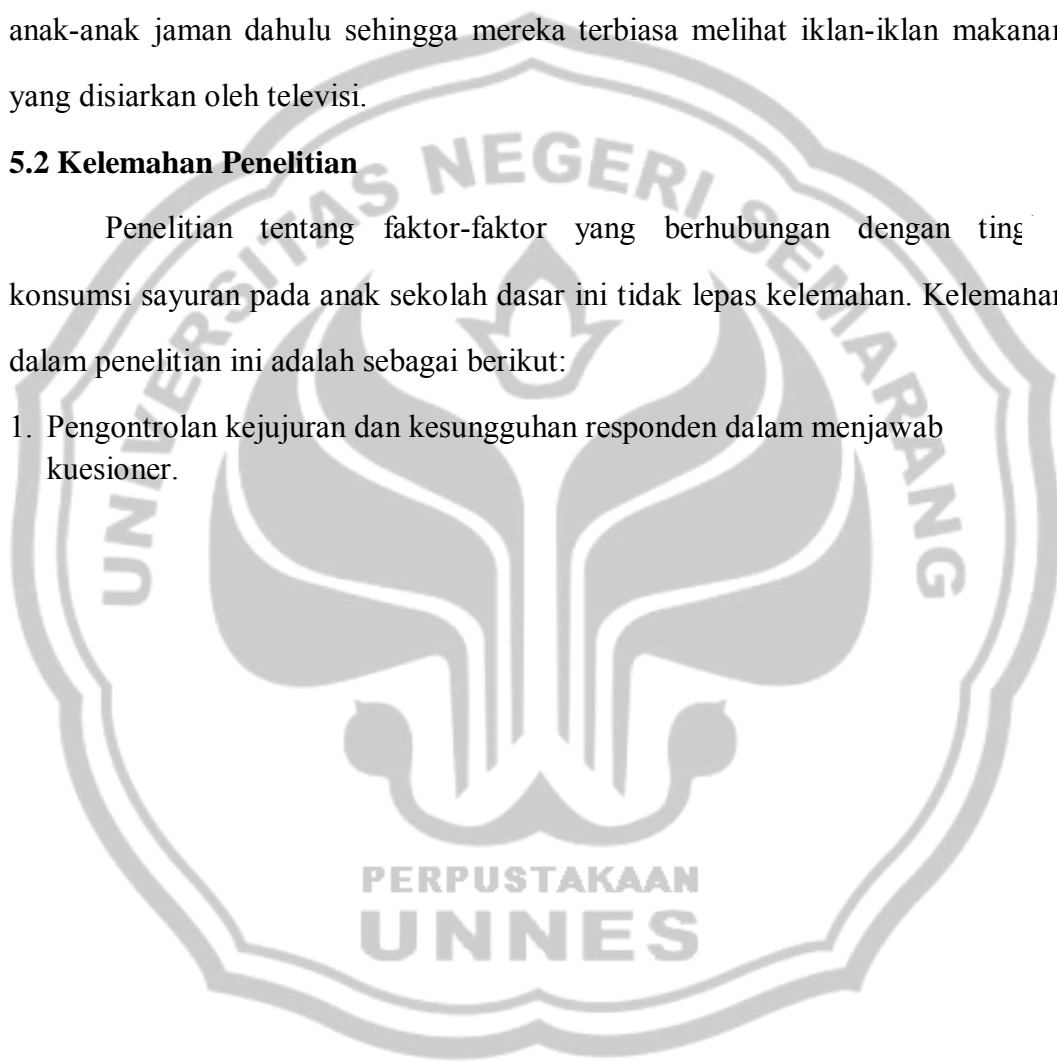
Teori yang dikemukakan oleh Arif Sadiman (2003:83) menyatakan bahwa keberhasilan dalam upaya menyebarkan informasi tidak terlepas dari peran sebuah

media. Media mempengaruhi kebiasaan seseorang. Jika media menayangkan iklan makanan yang kurang memberikan manfaat gizi, tetapi dengan iming-iming hadiah, rasa yang bermacam-macam, model iklan yang disukai maka akan mempengaruhi kebiasaan seseorang khususnya anak-anak. Karena menurut Ali Khomsan (2000:118) anak-anak sekarang lebih sering menonton televisi daripada anak-anak jaman dahulu sehingga mereka terbiasa melihat iklan-iklan makanan yang disiarkan oleh televisi.

### **5.2 Kelemahan Penelitian**

Penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingginya konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar ini tidak lepas kelemahan. Kelemahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengontrolan kejujuran dan kesungguhan responden dalam menjawab kuesioner.



## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara pendidikan, pengetahuan, penyuluhan gizi dan media informasi dengan tingkat konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar SD Kembang arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pendapatan responden dengan tingkat konsumsi sayuran pada anak sekolah dasar SD Kembang arum 01/02 Kota Semarang.

#### **6.2 Saran**

Berdasarkan simpulan yang telah diperoleh, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

##### **6.2.1 Bagi Masyarakat**

Mengacu pada masih adanya siswa yang konsumsi sayurannya kurang, maka perlu diberi motivasi pada orang tua dan siswa agar sayuran dijadikan menu favorit keluarga dengan teknik yang menarik dan bermacam-macam atau berganti-ganti sehingga tidak membosankan. Motivasi dapat dilakukan dengan mengikuti penyuluhan-penyuluhan gizi di posyandu dll.

Contoh teknik menyiasati anak yang tidak suka sayur :

1. Sayur disajikan dengan menggunakan piring dan mangkok yang bermotif/bergambar menarik, lalu buatlah sayur dengan bentuk yang menarik misalnya wortel dibentuk bunga, buncis, mentimun, seledri, sawi hijau dibuat wajah orang dll.
2. Ajak anak dalam proses memasak sayur, misal mereka bisa membantu mencuci sayur. Disini diharapkan anak akan mencoba memakan apa yang telah dimasaknya.
3. Membuat sayuran dalam bentuk sate dan lumuri dengan bumbu-bumbu yang disukai oleh anak-anak.

#### **6.2.2 Bagi SD Kembangarum 01/02**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah untuk memberikan penyuluhan bagi siswa-siswi mereka tentang manfaat, akibat jika tidak mengkonsumsi sayuran. Sehingga nantinya pengetahuan yang mereka dapat bisa dijadikan masukan untuk orang tua mereka dalam penyusunan menu makanan sehari-hari

#### **6.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan melaksanakan penelitian lebih lanjut dengan meneliti permasalahan yang lebih mendalam berkaitan dengan variabel-variabel yang terkait dengan konsumsi sayuran pada semua golongan umur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Djaeni,2000,*Ilmu Gizi Jilid I*, Jakarta: Dian Rakyat  
-----,2000,*Ilmu Gizi Jilid II*, Jakarta:Dian Rakyat
- Ali Khomsan, 2002, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta:Rajawali Sport
- Andang Gunawan,2001, *Food Combining*, Jakarta:Gramedia Pustaka
- Andri Hartono,2005, *Penyakit Bawaan Makanan*, Jakarta:EGC
- Budioro B, 1998, *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, Semarang:Universitas Negeri Semarang
- Beck, ME,1995, *Ilmu Gizi*, Jakarta:Yayasan Esentia Medica
- Departemen Kesehatan, 2002, *Pedoman Umum Gizi Seimbang*, Jakarta:Departemen Kesehatan  
-----, 2001, *Pedoman Penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah*, Jakarta:Departemen Kesehatan  
-----, 2003, *Usaha Kesehatan Sekolah*, Jakarta:Departemen Kesehatan
- Dewi Fatmawati,2001, *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Sayuran Pada anak Sekolah Dasar Kelas V SDN Ngesrep Timur 01/02*, Semarang:Undip
- Dina Agoes dan Lisdiana,1995, *Memilih dan mengolah sayur*, Jakarta: Penebar Swadaya
- Elly Nurahchman, 2001, *Nutrisi dalam Keperawatan*, Jakarta
- Gail M, 2000, *Gizi pada Kanker dan Infeksi HIV*, Jakarta: EGC
- Gunanti Inong,2000, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayuran Pada Anak Pra Sekolah*,:Unair [www.library@lib.uair.ac.id](http://www.library@lib.uair.ac.id),diakses tanggal 29 Oktober 2008 jam 11.45
- I Dewa Nyoman S,2001, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta:EGC
- IPB,2001,*Inovasi Pangan dan Gizi untuk Tumbuh Kembang Anak*,Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi:IPB
- Rahardi dkk, 2000, *Agribisnis Tanaman Sayur cetakan ke 9*, Jakarta Penebar Swadaya

- Soetijningsih, 1995, *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta:EGC
- Soegeng Santoso, 1999, *Kesehatan dan Gizi* Jakarta:Rineka Cipta
- Soekidjo Notoatmodjo, 1997. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta:Rineka Cipta
- , 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta:PT Asdi Mahasatya
- , 2005. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta:Rineka Cipta
- Soekirman, 1999. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*, Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional
- Soegeng Santoso, 1999. *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta:Rineka Cipta
- Siswono, 2007, *Gizi Masyarakat dan Kualitas Manusia Indonesia*, [www.lipi.go.id](http://www.lipi.go.id), diakses tanggal 29 oktober 2008 jam 11.30
- Sjahmien Moehji, 2003, *Ilmu Gizi II Penanggulangan Gizi Buruk*, Jakarta: Pajar Sinar Sinanti
- Sudjana, 1996, *Metoda Statistik edisi ke-6*, Bandung: Tarsito
- Suhardjo dkk, 1986, *Pangan, Gizi dan Pertanian*, Jakarta:UI
- , 2003, *Berbagai cara Pendidikan Gizi*, Jakarta:Bumi Aksara
- Sunita Almatsier, 2002, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama
- Sulistiyani, 1999, *Sehat dengan Menu Berserat*, Jakarta:Penebar Swadaya
- Suwarsono, 2001, *Frekuensi Penyuluhan Gizi terhadap Kepatuhan Diet Dalam Penurunan Kadar Gula Darah ( Studi Pada Penderita Diabeted Militus di Rawat Inap RSUD Wonogiri)*, Semarang:Universitas Negeri Semarang
- Syaifrl Anwar, dkk, *Analisis Potensi dan Ketersediaan Pangan Dalam Kaitannya dengan Ketahanan Pangan di Jateng*. Semarang: Jurnal Linbang Unimus
- Kartasapoetra, 2002, *Ilmu Gizi*, Jakarta: Rineka Cipta
- Nawitri Martini, 1994, *Hubungan antara Karakteristik Ibu Balita Dengan Tingkat Konsumsi Vitamin C dalam Keluarga ( Studi Kasus di Kelurahan Rejowinangun Utara Kotamadya Magelang*. Semarang: Undip
- Mujahidah, 2000, *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Pati*. Semarang: Undip



Winarno, 2002, *Gizi dan Makanan Bagi Bayi dan Anak Sapihan*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Yayuk Farida dkk, 2004, *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta: Penebar Swadaya

