



**POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
ANAK USIA 4-6 TAHUN PADA MASYARAKAT
PESISIR DESA RANDUSANGA KULON BREBES**

SKRIPSI

Disusun sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

oleh
Marlinda Putri Dejesetya
1601411001

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Semarang.

Hari : *Jum'at*

Tanggal : *27 November 2015*

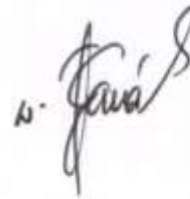
Semarang *27* November 2015

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Guru
Pendidikan Anak Usia Dini



Edi Waluyo, M.Pd
NIP. 19790425 200501 1 001

Pembimbing I



Neneng Tasuah, S.Pd., M.Pd
NIP. 19780101 200604 2 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Hari : **Kamis**

Tanggal : **17 Desember 2015**

Panitia Ujian Skripsi

Ketua



Dr. Sungkowo Edy Mulyono, S.Pd., M.Si
19680704 200501 1 001

Sekretaris

Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes
19780330 200501 1 001

Penguji I

Dra. Lita Latiana, S.Pd., M.H
19630417 199903 2 001

Penguji II

Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes
19780030 200501 1 001

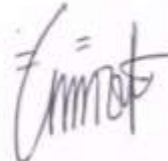
Penguji III

Neneng Tasu'ah, S.Pd., M.Pd
19780101 200604 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Desember 2015



Marlinda Putri Dejesetya

NIM. 1601411001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Sesungguhnya setelah ada kesulitan itu ada kemudahan (Q.S. Al-Insyiroh:6)
- Gizi Seimbang Sehat Berprestasi (penulis)
- Jadikan sayur dan buah sebagai makanan CAMILAN dalam sehari-hari (penulis).
- Segala sesuatu akan menjadi terbiasa apabila kita selalu mencoba dan mencoba (penulis).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk

- Bapak dan mama sebagai anugerah terindah untukku dan penguat dalam hidupku.
- Kakaku Eska Okta Lincih Dejesetya, serta adik-adiku Ilham Akbar Dejesetya dan Baqiatus Sholikhah Dejesetya yang memberikan keteladanan untuk tabah dan pantang menyerah.
- Sahabat-sahabatku tercinta (Isti, Dian, Sekar, Ulfa, Ani, Laeli dan Andi) yang selalu memberikan semangat untukku.
- Bapak dan Ibu Dosen PG PAUD FIP UNNES.
- Almamater Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah dan rahmat-NYA, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes” dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam menempuh studi jenjang Strata Satu untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini di Universitas Negeri Semarang. Penulis sadar bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini penulis selalu mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Edi Waluyo, M.Pd., Ketua Jurusan PG PAUD dan sebagai pembimbing yang telah memberikan motivasi.
3. Neneng Tasu'ah, S.Pd., M.Pd, sebagai pembimbing yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepala Kelurahan, Kepala Sekolah TK Pertiwi, Tenaga Kesehatan (Puskesmas), dan Tokoh masyarakat Desa Randusanga Kulon Brebes yang telah memberikan ijin dan membantu untuk melakukan penelitian.

5. Segenap Dosen Jurusan PG PAUD yang telah menyampaikan ilmunya kepada penulis.
6. Sri wahyuningsih, Nailil, Tina, Andi, Dian, Seli, dan Hervina yang penuh kasih sayang. Terimakasih atas keikhlasan kalian untuk membantu penyusunan skripsi ini.
7. Mba Khikmah, Mba Ima, Mas Lutfi dan Mas Eka yang telah memberikan semangat ekstra, dan setia mengingatkanku agar selalu menjadi perempuan yang tangguh dalam hal apapun.
8. Ayahanda Dulali dan Ibunda Jumroh tercinta yang selalu menjadi orangtua dan sahabat terbaik dalam hidupku, serta kakak dan adikku yang selalu memberikan semangat dan senyum hangatnya.
9. Mbak Umi sebagai TU PG PAUD dan teman-teman PG PAUD UNNES 2011 yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi.
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Semarang, Novembar 2015

Penulis

ABSTRAK

Dejesetya Marlinda, Putri. 2015. *Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes.* Skripsi, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, pembimbing Neneng Ta'suah, M.Pd.

Kata kunci: Pola Konsumsi, Sayur dan Buah, Anak Usia 4-6 tahun, Masyarakat Pesisir.

Pola Konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka tertentu. Pola Konsumsi ini lebih menekankan pada sayur dan buah yang dikonsumsi oleh anak pada usia 4-6 tahun khususnya pada masyarakat pesisir.

Penelitian ini untuk mendeskripsikan pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes dan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus dan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi dalam menghimpun data. Teknik analisis data dengan model interaktif. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi.

Berdasarkan hasil analisis data pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Jenis sayur yang tersedia (sayur asam, sop, dan tumis kangkung), II: Jenis Buah yang tersedia (pisang, jeruk dan kelengkeng), III: Jumlah sayur dan buah yang tersedia (untuk sayur hanya satu mangkok ukuran sedang dan untuk buah hanya beberapa buah saja), IV: Rata-rata konsumsi sayur dan buah (dalam satu minggu 3-4 kali sayur dan buah yang dikonsumsi). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes meliputi I: Preferensi Makanan (bahan makanan seperti sayur dan buah kurang disukai oleh anak), II: Pengaruh orangtua (mayoritas orangtua tidak membiasakan untuk mengkonsumsi sayur dan buah pada anak), III: Pengaruh teman (segala apapun yang dimakan atau dimiliki oleh teman seringkali mengikutinya), IV: Pengaruh pesan media (televisi menjadi salah satu media yang mempengaruhi), V: Pengetahuan gizi (pentingnya gizi seimbang dan anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah tidak dipahami oleh orangtua), VI: Pekerjaan: (dengan kesibukan aktivitas yang dijalani oleh orangtua menimbulkan orangtua dalam menyajikan makanan hanya sekedarnya tanpa memperhatikan makanan yang aman, sehat dan bergizi), dan VII: Lingkungan sosial dan budaya (masyarakat pesisir khususnya di Desa Randusanga Kulon Brebes ini mempunyai peranan dan nilai terhadap suatu bahan makanan dan makanan yang mengandung protein seperti ikan, udang, kepiting dan lain-lain sudah menjadi budayanya masyarakat pesisir untuk dikonsumsinya dalam sehari-hari).

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.4.2.1 Bagi Orangtua	8
1.4.2.2 Bagi Masyarakat	9
1.4.2.3 Bagi Peneliti.....	9

BAB 2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pola Konsumsi Makanan.....	10
2.1.1 Pengertian Pola Konsumsi Makanan	10
2.1.2 Konsumsi Makanan Anak Usia 4-6 Tahun	11
2.2 Sayur dan Buah	12
2.2.1 Pengertian Sayur dan Buah	12
2.2.2 Manfaat dan jenis Sayur dan Buah	13
2.2.2.1 Manfaat Sayur dan buah	13
2.2.2.2 Jenis Sayur	14
2.2.2.3 Jenis Buah	15
2.2.3 Kandungan Gizi	16
2.2.4 Pengolahan Sayur dan Buah	19
2.2.5 Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang di Anjurkan.....	21
2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	23
2.2.6.1 Faktor Internal.....	24
1 Preferensi Makanan.....	24
2 Pengaruh Orangtua.....	24
3 Pendapatan Keluarga.....	25
4 Ketersediaan Sayur dan Buah di Keluarga	25
2.2.6.2 Faktor Eksternal	26
1 Pengaruh Teman	26
2 Pengaruh Pesan Media	26
3 Pengetahuan Gizi Ibu	27

4 Pendidikan.....	27
5 Pekerjaan.....	28
6 Lingkungan Sosial dan Budaya.....	28
2.3 Anak Usia 4-6 Tahun	29
2.4 Masyarakat Wilayah Pesisir.....	31
2.5 Penelitian Relevan.....	31
2.6 Kerangka Berpikir.....	34
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	36
3.2 Subyek Penelitian	37
3.3 Sumber Dta Penelitian.....	38
3.4 Lokasi Penelitian	40
3.5 Fokus Penelitian	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.5.1 Observasi.....	41
3.5.2 Wawancara.....	43
3.5.3 Dokumentasi	44
3.6 Teknik Analisis Data.....	45
3.6.1 Pengumpulan Data	46
3.6.2 Reduksi Data	47
3.6.3 Penyajian Data	48
3.6.4 Penarikan Kesimpulan	49
3.7 Keabsahan Data.....	50

3.7.1	Triangulasi Sumber.....	51
3.7.2	Triangulasi Teknik.....	51
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	52
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
4.1.2	Pola Konsumsi Sayur dan Buah	55
4.1.3	Jenis Sayur.....	63
4.1.4	Jenis Buah	66
4.1.5	Pengolahan Sayur.....	67
4.1.6	Pengolahan Buah.....	69
4.1.7	Anjuran Porsi Sayur dan Buah yang Dikonsumsi Anak Usia 4-6 Tahun	70
4.1.8	Faktor Internal dan Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	71
4.2	Pembahasan	88
4.2.1	Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat pesisir Randusanga Kulon Brebes	88
4.2.2	Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes	93
4.3	Keterbatasan Penelitian	100
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Simpulan	101
5.2	Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA		103
LAMPIRAN.....		107

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel

Tabel 1 Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun	6
Tabel 2 Anjuran Kemenkes Konsumsi Sayur dan Buah untuk kelompok umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun.....	22
Tabel 3 Tingkat Pendidikan Masyarakat Randusanga Kulon Brebes	53
Tabel 4 Mata Pencaharian Masyarakat Randusanga Kulon Brebes.....	54
Tabel 5 Kode Informan	130
Tabel 6 Hasil Wawancara	130

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar

II.8 Kerangka Berpikir	34
III.6 Model Analisis Data Interaktif	46
IV. 4.1.1 Peta Desa Randusanga Kulon Brebes	52

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar Lampiran

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	107
Lampiran 2	Instrumen Penelitian	115
Lampiran 3	Hasil Wawancara dan Observasi	129
Lampiran 4	Analisis Dokumentasi Penelitian.....	200
Lampiran 5	Foto Penelitian.....	229

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak adalah sebuah anugerah yang luar biasa. Karunia terbesar yang dianugerahkan kepada dua insan yang telah dipersatukan. Buah hati yang selalu didambakan dan dinanti-nantikan oleh para orangtua. Orangtua akan memberikan semua yang terbaik untuk anaknya. Memberikan stimulasi yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak adalah generasi penerus bangsa yang akan menjadi penerus dalam melanjutkan pembangunan di masa yang akan datang.

Undang-undang No 23 / 2002: Perlindungan Anak pasal 4 dan pasal 8 menyatakan:

Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi, Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial.

Masa anak usia dini merupakan suatu periode yang sangat peka terhadap lingkungan dan masa ini berlangsung dengan sangat pendek. Periode ini disebut sebagai masa keemasan (*the golden period*) perkembangan anak, jendela kesempatan dan masa kritis. Masa ini merupakan masa peka atau sensitif, masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan penting, memerlukan zat gizi yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Apabila masa ini mendapat stimulus yang tepat, gizi yang baik menjadi hal penting bagi pertumbuhan dan

perkembangannya dikemudian hari. Apabila pada periode tersebut mengalami gangguan dan kekurangan zat gizi mempunyai dampak yang serius. Sejak dini pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu mendapatkan perhatian serius.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dapat dilihat pada penambahan berat badan dan tinggi /panjang badan, bertambahnya organ tubuh, bertambahnya fungsi-fungsi anggota tubuh serta bertambahnya kualitas merespon stimulus yang diberikan. Pertumbuhan dan perkembangan anak biasanya menjadi satu dalam bahasa kesehatan yaitu tumbuh kembang anak, karena tumbuh dan kembang merupakan satu kaitan yang erat satu sama lain. Pertumbuhan selalu diikuti oleh bertambahnya fungsi. Seperti pendidikan dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, dan pemeliharaan kesehatan serta pemberian gizi seimbang dibutuhkan untuk mencapai tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pertumbuhan dan perkembangan biasanya hanya disebut sebagai tumbuh kembang. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang dinamik sepanjang kehidupan manusia. Perubahannya terjadi dari fase ke fase berikutnya. Fase yang terdahulu mendasari pertumbuhan dan perkembangan fase berikutnya.

Didalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pemeliharaan kesehatan, gizi dan stimulasi psikososial. Anak harus dibesarkan dalam lingkungan dan rumah yang sehat, mendapat pelayanan kesehatan dasar (imunisasi), mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang, sejak dini ditanamkan kebiasaan hidup bersih, sehat dalam pola

pengasuhan dan stimulasi yang baik. Selain itu anak sehat yang adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik dan teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makannya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Makan yang teratur sangat untuk diperlukan oleh anak. Karena makan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makan selain untuk kekuatan atau pertumbuhan, memenuhi rasa lapar, selera, juga sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran.

Makanan yang dikonsumsi akan menentukan kualitas kehidupan dimasa yang akan datang. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Di masyarakat dikenal pola makan atau kebiasaan makan yang ada pada masyarakat di mana seorang anak hidup. Pola makan kelompok masyarakat tertentu juga menjadi pola makan anak dalam penyusunan menu. Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan, yang terbentuk dari kebiasaan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Menyusun hidangan untuk anak, hal ini perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi ini berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak suatu hal yang amat penting yang harus dilakukan oleh para orangtua. Orangtua memiliki peran besar dan utama sebagai penggerak kesehatan anak usia dini, sebagai guru pertama, model peran, pemberi rasa aman dan sumber untuk mendapatkan kasih sayang dan pendidikan yang tulus, dan memberikan yang terbaik bagi anaknya. Oleh karena itu sebagai orangtua harus

memiliki pengetahuan tentang kesehatan dan pengetahuan akan pentingnya gizi seimbang untuk anak.

Anak-anak cenderung mengklasifikasikan makanan dengan pernyataan suka dan tidak suka. Sayur dan buah merupakan makanan yang kurang disukai oleh anak. Dari berbagai warna, bentuk dan rasa yang terdapat pada sayur dan buah tersebut yang bisa mengakibatkan anak kurang menyukainya. Berbagai macam jenis makanan yang dikonsumsi pada usia prasekolah umumnya, makanan yang tinggi karbohidrat, makanan yang berlemak, berasa manis dan mudah dikunyah seperti roti, kue, nugget, sosis, es krim, permen, dan minuman manis.

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Indonesia merupakan negara yang kaya akan sayur-sayuran dan buah-buahan. Konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan bagi masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil sayur dan buah.

Konsumsi Sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur, yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral yang memiliki kadar air tinggi, memiliki sumber serat makanan, dan sebagai antioksidan. Selain itu kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti

mudah terkena flu, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput dan kelebihan berat badan.

Salah satu kelompok usia yang paling rentan jika kurang konsumsi sayur dan buah yaitu usia prasekolah karena masa usia prasekolah merupakan periode penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dalam menanam kebiasaan pola makan yang sehat. Karena jika sejak usia prasekolah sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada anak prasekolah menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa remaja, dewasa dan tua nanti. Pola yang paling optimal dibentuk sejak masa usia prasekolah. Karena perilaku dan gaya hidup yang dipelajari masa anak-anak akan memberikan dampak jangka panjang dan jangka pendek.

Penelitian ini dilakukan di Desa Randusanga Kulon Brebes. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Desa Randusanga Kulon merupakan wilayah pesisir pantai di Brebes. Beberapa penduduk di wilayah ini memiliki mata pencaharian sebagai buruh (tambak ikan dan tambak rumput laut), dan sebagai pedagang. Berdasarkan mata pencaharian tersebut wilayah ini memiliki kebiasaan makan yang berbeda-beda, makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari cenderung pada hasil tambak yang didapat seperti ikan, udang, kepiting dan lain-lain.

Pengetahuan akan pentingnya pedoman gizi seimbang untuk anak di wilayah pesisir ini masih sangat kurang, hal ini disebabkan oleh faktor pendidikan yang

rendah dan banyaknya aktivitas mata pencaharian yang dilakukan setiap hari. Hal ini menyebabkan orangtua dimasyarakat pesisir lebih memilih untuk menyajikan makanan yang praktis dan seadanya (yang penting makan). Orangtua dimasyarakat pesisir ini jarang menyediakan sayur dan buah karena makanan yang dikonsumsi hanya mengandalkan hasil dari tambak. Sedangkan pola makan yang baik berdasarkan pedoman gizi seimbang adalah pola makan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral untuk dikonsumsi dalam setiap kali makan.

Berdasarkan pendapat kementkes tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang menyebutkan bahwa:

Bahan Makanan	Anak usia 4-6 tahun 1600 kkal
Nasi	4p
Sayuran	2p
Buah	3p
Tempe	2p
Daging	2p
Minyak	4p
Gula	2p

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kecukupan konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun, berupa 2 porsi sayur dan 3 porsi buah yang dikonsumsi setiap hari.

Kenyataannya, anak-anak di wilayah pesisir ini memiliki kebiasaan makan sesuai dengan keinginannya, dan sebagian besar orangtua menuruti kebiasaan dan

keinginan anak tersebut tanpa memperhatikan makanan yang aman, sehat dan bergizi untuk anak. Anak-anak di wilayah ini lebih menyukai makanan seperti sosis, nugget, mie goreng telur, ayam, ikan, udang dan kepiting. Makanan seperti sayur dan buah hanya dikonsumsi 3-4 kali dalam seminggu. Dengan kebiasaan yang seperti ini dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit, karena makanan yang dikonsumsi tidak aman dan tidak sehat. Beberapa penyakit yang timbul berdasarkan pola makan yang tidak sehat yaitu susah buang air besar, demam, batuk, pilek, dan daya tahan tubuh lemah.

Berdasarkan uraian di atas, itulah yang menjadi alasan penulis untuk meneliti lebih jauh tentang pola konsumsi sayur dan buah dan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes?
2. Faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes.
2. Mengetahui faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat, khususnya bagi peneliti. Di samping itu penelitian ini diharapkan juga dapat bermanfaat dari dua sisi, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, kegunaan atau manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi tentang pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun dan pengetahuan akan pentingnya gizi seimbang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi atas upaya yang telah dilakukan orangtua. Harapan besar kedepan dapat terjadi pembenahan yang lebih mendalam pada pola konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 tahun agar lebih baik dan teratur.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam menyajikan menu makanan yang sesuai dengan aturan pedoman gizi seimbang khususnya pada anak usia 4-6 tahun.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan ide, pikiran dan gagasan untuk menambah pengalaman, wawasan serta pengetahuan dalam menanamkan kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buah pada anak usia 4-6 tahun.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pola Konsumsi Makanan

2.1.1 Pengertian pola konsumsi makanan

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia hidup bermasyarakat atau membentuk kelompok hidup bersama, memiliki pandangan hidup, kebiasaan, dan lain kebersamaan termasuk juga pola makannya. Seorang anak yang hidup dalam suatu kelompok masyarakat akan memiliki pola makan dan kebiasaan makan seperti kelompoknya. Hal ini sejalan dengan pendapat Santoso (dalam Lie Goan Hong 2013: 89) mengatakan bahwa pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pola ini dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam dan sebagainya. Makanan selain untuk kekuatan atau pertumbuhan, memenuhi rasa lapar dan selera, juga mendapat tempat sebagai lambang yaitu lambang kemakmuran, kekuasaan, ketentraman, dan persahabatan. Semua faktor di atas bercampur membentuk suatu ramuan yang kompak yang disebut dengan pola konsumsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:728 dan 1088) pola konsumsi merupakan gambaran suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain, dalam penelitian ini konsumsi lebih dititikberatkan pada bahan makanan, khususnya

konsumsi sayur dan buah. Sejalan dengan pendapat Sandjaja (2009: 197) pola konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka tertentu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi adalah gambaran informasi mengenai susunan makanan yang mencakup macam dan jumlah bahan makanan yang umum dimakan oleh kelompok masyarakat yang menjadi kebiasaan, kesenangan, budaya dan sebagainya yang dikonsumsi dalam setiap harinya.

2.1.2 Konsumsi Makanan Anak Usia 4-6 Tahun

Anak usia prasekolah cenderung berubah-ubah konsumsinya. Masalah makan relatif terjadi pada usia ini. Berbagai masalah dalam mengkonsumsi makanan sering terjadi pada anak, seperti memilih-milih makanan, ketakutan pada makanan tertentu dan mengikuti makanan populer tertentu. Anak juga seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya, meskipun makanan tersebut lebih menyenangkan Atikah (dalam jurnal gizi, 2008). Menurut Tuti Soenardi (2006: 58) menolak makanan merupakan cara pertama anak untuk melenturkan otot dan menyatakan keinginannya yang bebas. Sikap penolakan makan menjadi masalah, namun seorang ibu tak perlu terburu-buru menanggapinya sebagai masalah bila cara yang tepat untuk menghadapinya belum dicari.

Masalah makan yang terjadi pada umumnya adalah kesulitan makan, karena dari hari ke hari umumnya nafsu makannya tidak menentu. Kesulitan makan

adalah ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Sejalan dengan pendapat Santoso (2004: 67) Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak. kewajiban orangtua adalah memperhatikan jumlah makanan dan kondisi makanannya setiap hari.

Makan merupakan hal yang kurang menyenangkan untuk anak karena pada usia ini yang menggembirakan adalah bermain. Permainan merupakan media dan ajang peningkatan ketrampilannya. Saat bermain adalah waktu yang tepat untuk menyuapkan makanannya. Anak akan tetap memperoleh asupan gizi ketika dia sedang bermain, belajar dan bersosialisasi melalui permainan. Sejak usia ini mulai terlihat adanya tanda-tanda sikap pribadi anak yang menyukai dan tidak menyukai makanan tertentu. Menolak makanan terutama sayuran sangat umum pada anak usia prasekolah. Tidak ada satupun jenis bahan makanan yang esensial sehingga jika satu jenis ditolak dapat diganti dengan jenis lain yang nilai gizinya setara (Tuti Soenardi, 2006: 71).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Konsumsi makanan anak usia 4-6 tahun (prasekolah) adalah pada usia ini konsumsi makanan pada anak cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya, anak memilih-milih makanan dan seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya.

2.2 Sayur dan Buah

2.2.1 Pengertian Sayur dan Buah

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan sayur-sayuran dan buah-buahan, tetapi konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan masyarakat indonesia

masih relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil sayur dan buah (Astawan, 2004: 113). Menurut Sandjaja (2009: 90) Bahwa sayuran adalah makanan nabati yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda, (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetama, 2004: 85).

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur sebagai *fundamen* (bagian) dari bunga itu sendiri (Sediaoetama, 2004: 86). Sejalan dengan pendapat Sunita Almatsier (2001: 291) buah berfungsi sebagai pelengkap zat gizi yang dibutuhkan tubuh, khususnya vitamin C. Buah merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau kapan saja. Buah sering disebut sebagai penutup atau pencuci mulut karena buah dapat menetralkan rongga mulut setelah makan nasi dengan berbagai macam lauk pauk dengan aneka rasa dan bau.

2.2.2 Manfaat dan Jenis Sayur dan Buah

2.2.2.1 Manfaat sayur dan buah

Sayur dan buah dapat memberikan keuntungan yang lebih baik bagi kesehatan tubuh daripada suplemen. Menurut Khomsan, dkk (2003: 45) sayur dan buah mempunyai banyak manfaat. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi sayur dan buah penting untuk kesehatan:

1. Sayur dan buah sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi sayur dan buah, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, Potassium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, sayur dan buah merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Sayur dan buah mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia didalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam sayur dan buah berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit.

2.2.2.2 Jenis sayur

Sayur mempunyai berbagai macam jenis, selain itu sayur merupakan bagian tanaman yang dapat dimakan. Menurut Astawan (2004: 114-115) jenis sayuran dapat dibedakan antara lain sebagai berikut:

1. Jenis sayuran daun yang termasuk jenis tersebut antara lain: kangkung, katuk, sawi, bayam, selada air dan lain-lain.
2. Jenis sayuran bunga yang termasuk jenis tersebut antara lain: kembang turi, brokoli, atau kembang kol, dan lain-lain.

3. Jenis sayuran batang muda yang termasuk jenis tersebut antara lain: asparagus, rebung, jamur, dan lain-lain.
4. Jenis sayuran akar yang termasuk jenis tersebut antara lain: bit, lobak, wortel dan lain-lain.
5. Jenis sayuran umbi yang termasuk jenis tersebut antara lain: kentang, bawang bombai, bawang merah, dan lain-lain.

Selain sayur memiliki berbagai macam jenis, sayur pun juga mempunyai berbagai macam warna yang terkandung dalam sayur tersebut. Berdasarkan warna sayuran terbagi atas beberapa macam yaitu:

1. Hijau tua antara lain: bayam, kangkung, katuk, kelor, daun pepaya.
2. Hijau muda antara lain: selada, seledri.
3. Hampir tidak berwarna antara lain: kol, sawi putih.

2.2.2.3 Jenis Buah

Berdasarkan ketersediaan di pasar menurut Astawan (2004: 216) bahwa buah-buahan dapat dibedakan menjadi dua antara lain:

1. Buah bersifat musiman yang termasuk buah musiman antara lain: Durian, mangga, rambutan, dan lain-lain.
2. Buah bersifat tidak musiman, yang termasuk buah tidak musiman antara lain: Pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka, dan lain-lain.

Buah-buahan tidak hanya ketersediaan yang terdapat di pasar, namun terdapat juga dalam prioritas pengembangan menurut Astawan (2004: 115) membagi buah- buahan menjadi:

1. Buah Prioritas Nasional yang termasuk dalam jenis tersebut antara lain: Jeruk, Mangga, Rambutan, Durian, dan pisang.
2. Buah Prioritas Daerah yang termasuk jenis tersebut antara lain: Manggis, Duku, Leci, Kelengkeng, Salak dan Markisa.

2.2.3 Kandungan Gizi

Sayur dan buah memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Karoten (vitamin A)

Sayur dan buah mengandung karotenoid yang merupakan provitamin A. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Sumber karoten adalah sayuran berwarna hijau tua dan buah-buahan yang berwarna kuning-jingga, seperti daun singkong, daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, wortel, tomat, jagung kuning, pepaya, mangga, nangka dan jeruk (Sunita Almatsier, 2001: 156-162).

2. Folat

Folat terdapat dalam sayuran hijau dan buah jeruk. Vitamin C yang terdapat dalam buah jeruk dapat menghambat kerusakan folat. Folat mudah rusak pada pemanasan, sehingga dianjurkan pemasakan sayuran tidak terlalu lama. Contoh sayur dan buah yang mengandung folat adalah asparagus, bayam, daun kacang, daun selada, dan jeruk (Sunita Almatsier, 2001: 211).

3. Vitamin C

Vitamin C (asam askorbat) berfungsi fisiologis yaitu kolagin, membantu absorpsi zat besi, dan sebagai antioksidan. Vitamin C pada umumnya hanya terdapat didalam pangan nabati yaitu sayuran dan buah segar. Contoh bahan makanan sumber vitamin C yang terdapat dalam sayur dan buah adalah jambu biji, jeruk, rambutan, mangga, pepaya, daun singkong, kol, sawi, kembang kol, selada air, bayam, dan tomat Sunita Almatsier (2001: 187). Menurut Ronald Sitorus (2009: 7) Kekurangan vitamin C menyebabkan lemahnya daya tahan terhadap salesma. Kekurangan vitamin C yang berat bisa menimbulkan penyakit sariawan pada usus.

4. Vitamin E

Vitamin E (alfa tokoferol) berfungsi sebagai antioksidan yang larut lemak. Sayuran berdaun hijau dan buah merupakan sumber vitamin E yang baik, selain minyak tumbuhan. Biji-bijian khususnya berbentuk kecambah mengandung vitamin E yang baik (Sunita Almatsier, 2001: 175-178).

5. Vitamin K

Vitamin K mempunyai fungsi yang spesifik sebagai biokasalisator atau sebagai koenzim. Atikah Proverawati (2011: 27). Sumber utama vitamin K menurut Sunita Almatsier (2001: 183) adalah sayuran daun berwarna hijau (daun selada, bayam), buncis, kacang polong, kol, dan brokoli. Semakin hijau daun-daun maka semakin tinggi kandungan vitamin K.

6. Magnesium

Sumber magnesium dapat diperoleh dari bahan makanan, diantaranya sayur-sayuran hijau, kedelai, dan kacang. Magnesium berfungsi sebagai aktivator enzim peptisida dan enzim lain yang memecah gugus, fosfat, obat pencuci perut, meningkatkan tekanan osmotik, membantu mengurangi getaran otot (Atikah Proverawati, 2011: 29).

7. Kalium

Di dalam sel, kalium berfungsi sebagai katalisator dalam reaksi biologik terutama metabolisme energi dan sintesis glikogen dan protein. Bersama kalsium, kalium berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot. Kalium bersama natrium berperan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Sumber utama adalah makanan segar terutama sayur dan buah. Contoh sumber kalium adalah alpukat, pisang, pepaya, mangga, durian, anggur, jeruk, nanas, semangka, selada, bayam, tomat dan wortel (Sunita Almatsier, 2001: 233-234).

8. Zat besi (Fe)

Sumber zat besi selain makanan hewani adalah sayuran hijau. Zat besi sayuran yang mengandung oksalat tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologik rendah. Contoh sayuran yang mengandung zat besi adalah bayam, sawi, kangkung, daun singkong, dan daun katuk (Sunita Almatsier, 2001: 256).

9. Serat Makanan

Kegunaan serat pada makanan yang kita makan cukup vital. Selain untuk membantu membuang sisa-sisa metabolisme, juga berfungsi sebagai unsur pembantu dalam fermentasi. Manfaat yang paling pokok pada serat adalah

melancarkan proses buang air besar. Sehingga seluruh sisa metabolisme yang tidak terpakai oleh tubuh akan segera dikeluarkan tanpa kesulitan. Makanan berserat yang bermanfaat bagi tubuh, sebenarnya banyak tersedia di sekitar kita. Beras tumbuk, sayuran (bayam, tauge, kangkung), dan buah-buahan yang hampir semua jenisnya mengandung serat yang diperlukan untuk membantu metabolisme. Selain buah-buahan seperti nanas, pisang, apel, atau mangga, kacang-kacangan pun memiliki kandungan serat yang cukup (Ronald Sitorus, 2009: 11).

2.2.4 Cara Pengolahan Sayur dan Buah

Sayuran dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah atau segar seperti lalapan maupun dapat dimasak dengan berbagai cara. Pengolahan sayuran menurut Tarwotjo (2000: 81) dapat dimasak dengan cara, yaitu:

1. Direbus

Untuk sayuran daun dan sayuran yang mudah empuk seperti terong, gambas, dan kembang kol diperlukan waktu merebus dalam air mendidih selama 3-5 menit. Sedangkan untuk sayuran yang agak keras seperti labu siam, pepaya muda, nangka muda, lobak dan sejenisnya akan membutuhkan waktu yang lebih lama.

2. Ditumis

Pengolahan dengan cara ditumis membutuhkan sedikit minyak untuk menumis bumbu-bumbu yang kemudian sayuran akan dicampurkan ke dalamnya.

3. Digoreng

Sayuran yang biasanya diolah dengan cara digoreng adalah daun bayam. Daun bayam dicampur dengan tepung kemudian digoreng hingga menjadi keripik

bayam. Sayuran lain yang dapat diolah dengan cara digoreng adalah wortel, terong, daun bawang, dan lain-lain.

4. Dibakar

Pengolahan dengan cara dibakar atau dipanggang didalam oven misalnya jenis masakan skotel sayuran.

5. Dikukus atau Dipepes

Untuk membuat lalapan yang matang biasanya sayuran dikukus. Sayuran juga dapat dicampurkan dalam pepes yang dikukus didalam daun. Sebaiknya setiap kali akan makan sayuran yang dimasak atau dimakan mentah terdiri dari berbagai jenis sayuran. Selain dimakan mentah dan dimasak, sayuran juga dapat dikonsumsi dalam bentuk lain, yaitu jus atau saat ini mulai tersedia atau jus sayuran dalam kemasan. Sayuran juga dapat dicampurkan ke berbagai jenis makanan sebagai pelengkap. Buah dapat dikonsumsi sebagai makanan penutup atau cuci mulut. Pengolahan buah-buahan menurut Tarwotjo (2000: 90) dapat dibagi menjadi:

1. Pengeringan

Pisang merupakan buah yang sering diolah dengan cara dikeringkan. Hasil olahannya biasa disebut dengan sale pisang. Pisang dipisahkan dari kulitnya kemudian dijemur di bawah sinar matahari. Warna sale pisang yang lebih gelap karena oksidasi dan rasanya menjadi lebih manis dari buah pisang segar karena karbohidrat dihidrolisa menjadi gula. Buah lainnya yang sering dikeringkan

adalah buah anggur yang biasa disebut kismis. Buah kurma pun termasuk buah yang sudah dikeringkan.

2. Manisan

Pengolahan manisan biasa menggunakan gula pasir. Ada manisan yang gulanya hanya ditaburkan seperti manisan pala. Tetapi ada juga manisan yang diolah dengan cara direbus dengan larutan gula pasir sampai menjadi kering dan pekat. Buah yang biasanya diolah sebagai manisan adalah buah yang rasa aslinya tidak manis atau bersifat asam.

3. Asinan

Buah yang biasa menjadi asinan adalah buah yang rasanya asam, bukan yang memiliki rasa manis. Pembuatan asinan dilakukan dengan memotong-motong buah kemudian direndam dengan air asin manis atau diberi rasa pedas.

4. Pengolahan modern

Buah yang diolah dengan menggunakan teknologi modern contohnya adalah buah yang dikalengkan. Buah biasanya tersimpan dalam larutan gula didalam kaleng. Buah kalengan tidak memerlukan pengolahan lagi jika ingin dikonsumsi. Pada umumnya, kandungan vitamin A dan C berkurang bila buah-buahan tersebut dikalengkan. Buah nanas, mangga, rambutan adalah buah-buahan Indonesia yang biasa dikalengkan. Sedangkan ada buah-buahan yang diimpor dalam bentuk kalengan yaitu, anggur, pir, leci dan arbei.

2.2.5 Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang dianjurkan

Di Indonesia, konsumsi buah yang dianjurkan yaitu sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari berupa pepaya atau buah lain sedangkan porsi sayuran dalam bentuk tercampur seperti sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga yang dianjurkan sebanyak 150-200 gram atau 1 ½ - 2 mangkok sehari (Almatsier, 2001: 67). Pendapat lain menurut WHO/ FAO(2003), yang dimaksud dengan 1 porsi sayur adalah 1 mangkok sayur segar atau ½ mangkok sayur masak dan 1 porsi buah adalah 1 potongan sedang atau 2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan. Konsumsi buah dan sayur dianggap ‘cukup’ apabila asupan buah dan sayur 5 porsi atau lebih per hari. Sedangkan yang dianggap ‘kurang’ apabila asupan buah dan sayur kurang dari 5 porsi sehari.

Anjuran jumlah porsi dan contoh-contoh menu sehat dan bergizi. Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk berbagai kelompok umur antara lain sebagai berikut:

Tabel. 2 Anjuran konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun 1125 kkal	Anak usia 4-6 tahun 1600 kkal
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging	1p	2p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1p	1p
Minyak	3p	4p

Gula	2p	2p
------	----	----

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014

Keterangan :

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

*) sdm : sendok makan

**) sdt : sendok teh

P: porsi

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa anjuran konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 (prasekolah) adalah sebanyak 200-300 gram atau sekitar 2-3 porsi yaitu berupa 2 porsi berupa buah sama halnya dengan 1 buah pisang ambon. Dan 3 porsi sayuran sama halnya dengan 1 gelas sayuran yang sudah ditiriskan.

2.2.6 Faktor yang mempengaruhi Konsumsi sayur dan buah

Faktor yang mempengaruhi Konsumsi sayur dan buah pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi preferensi makanan anak, pengaruh orangtua, pendapatan keluarga, dan ketersediaan sayur dan buah di keluarga. Faktor eksternal meliputi pengaruh teman, pengaruh pesan media, pengetahuan gizi, pendidikan, pekerjaan, lingkungan sosial dan budaya, dan lingkungan masyarakat pesisir. Antara lain sebagai berikut:

2.2.6.1 Faktor Internal

1. Preferensi Makanan

Preferensi dianggap sebagai faktor penentu dalam mengkonsumsi makanan termasuk sayur dan buah. Menurut Suhardjo (2003:31) bahwa preferensi merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Van Dyun et al (2001) ditemukan bahwa suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi tekstur dan suhu. Menurut Santoso (2004:40) bahwa pola preferensi dan asupan makanan anak dibentuk melalui pengalaman tentang makan dan makanan yang diberikan oleh ibu dan anggota keluarganya. Rasa suka terhadap makanan terbentuk oleh rasa senang atau puas yang diperoleh saat makan makanan tertentu.

2. Pengaruh Orangtua

Keluarga adalah pengaruh utama dalam perkembangan kebiasaan makan anak. pemberian makanan terhadap anak merupakan tanggungjawab orangtua dalam menyediakan makanan yang aman dan bergizi. Orangtua mempunyai peran

penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan preferensi makanan bagi anak-anaknya. Menurut Santoso (2004: 57) bahwa pola konsumsi pada anak dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak. Dengan memberikan makan kepada anak, maka anak juga dididik agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup sehingga akan terbina kebiasaan yang baik.

Teknik orangtua dalam memberikan makan pada anak juga berpengaruh . pemberian makan dapat dilakukan dengan cara memerintah untuk makan makanan tertentu atau bisa juga dilakukan dengan memperbolehkan apapun makanan yang dimakan. Berdasarkan penelitian Inong (2001) terdapat 3 cara pemberian sayur pada anak yaitu dibiarkan, dipaksa, dan dibujuk. Dari hasil penelitiannya didapatkan hasil bahwa cara memberi sayur pada sebagian besar anak prasekolah yang konsumsi sayurnya baik adalah dibujuk, sedangkan pada sebagian besar anak yang konsumsi sayurnya kurang dibiarkan saja.

3. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga secara langsung juga turut menentukan konsumsi makanan dalam sebuah keluarga. Menurut Rahmadanih (2002) mengatakan bahwa meningkatnya pendapatan dapat memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas lebih baik. Semakin tinggi tingkat pendapatan per kapita, maka semakin tinggi juga konsumsi sayur dan buah. Pendapat lain menurut Atikah (dalam jurnal gizi, 2008) mengatakan bahwa pendapatan juga mempengaruhi kecukupan konsumsi makanan. Anak yang

berasal dari keluarga dengan pendapatan tinggi mempunyai preferensi makanan yang berbeda dengan anak yang berasal dari keluarga yang berpendapatan rendah.

4. Ketersediaan Sayur dan Buah dikeluarga

Ketersediaan sayur dan buah didalam keluarga sangatlah penting. Menurut Baliwati, dkk (2004:30) mutu gizi pangan seseorang dapat diperbaiki dengan diversifikasi konsumsi pangan. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan diversifikasi pangan yaitu menyediakan berbagai ragam pangan ditingkat keluarga.

2.2.6.2 Faktor Eksternal

1. Pengaruh Teman

Seiring dengan pertumbuhan anak, interaksi antara anak dengan lingkungan sosial semakin luas dan komunikasi menjadi penting. Menurut Betty dalam jurnal, (2004) Teman mempengaruhi dalam pemilihan dan kesukaan makanan. Anak dapat menolak suatu makanan dan meminta suatu makanan yang sedang populer secara tiba-tiba. Sebuah penelitian menurut Patrick (dalam jurnal, 2005) adalah pada anak prasekolah membuktikan bahwa seorang anak akan ikut mengkonsumsi sayuran ketika melihat temannya memilih dan memakan sayuran tersebut walaupun dia tidak suka.

2. Pengaruh Pesan Media

Pemilihan dan kesukaan makanan tidak hanya terpengaruh pada reaksi indera tetapi juga oleh pendekatan melalui media massa, seperti Televisi, Radio, dan Majalah (Suhardjo, 2003: 67). Dengan adanya pesan media ini dapat mengubah kebiasaan makan pada anak. Penelitian menurut Renee Beynton dalam jurnalnya,

(2003). Mengatakan bahwa anak usia prasekolah di Amerika menonton televisi rata-rata 27 jam dalam seminggu. Sebagian besar iklan yang ditayangkan saat program acara anak adalah iklan makanan yang biasanya menawarkan produk makanan yang rendah serat dan tinggi kandungan gula, lemak dan natrium. Iklan tersebut dapat mempengaruhi anak usia prasekolah dengan mudah sehingga anak meminta untuk mengkonsumsinya dan dengan mengkonsumsi makanan tersebut dapat menggantikan sayur dan buah. Sebagai contoh yang lain, dengan menonton acara masak di televisi, dia ingin mencoba dan karena suka dia hanya mau makan jenis itu saja.

5. Pengetahuan Gizi Ibu

Faktor pengetahuan gizi dan pendapatan keluarga faktor yang saling berhubungan dalam mempengaruhi konsumsi pangan. Adanya pendapatan yang rendah disertai dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan Rahmadanih (2002 dalam jurnal). Pengetahuan gizi ibu dalam menangani makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga dan juga pola konsumsi makanan. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dalam rumah tangga dan selanjutnya mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan. Pola konsumsi pada anak dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak.

6. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecapatan seseorang secara intelektual dan emosional (Notoatmodjo, 2003: 48). Pendidikan juga diartikan

sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Sejalan dengan pendapat Nurhayati Fifi (dalam skripsi, 2000) bahwa tingkat pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin baik pula konsumsi buah dan sayur. Akan tetapi, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah belum tentu kurang mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibandingkan dengan orang lain yang tingkat pendidikannya lebih tinggi, karena sekalipun berpendidikan rendah walaupun orang tersebut rajin mendengarkan penyuluhan dan selalu memperhatikan tentang kesehatan gizi, bukan tidak mungkin pengetahuannya akan lebih baik.

7. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan segala aktivitas yang dijalani oleh orangtua. Dan pekerjaan juga menjadi profesi yang dilakukan oleh orangtua dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut Depkes (2008) mengatakan bahwa jenis kegiatan yang menggunakan waktu terbanyak responden atau yang memberikan penghasilan terbesar. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (dalam Bahria, 2009) yang menjelaskan bahwa pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, maka seringkali ia

melalaikan dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji.

8. Lingkungan Sosial dan Budaya

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu (Suhardjo, 2006: 56). Sejalan dengan pendapat Sutiah (dalam skripsi, 2006) ditemukan bahwa lingkungan sosial budaya atau suku bangsa berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang.

2.2 Anak Usia 4-6 Tahun

Anak adalah seorang manusia yang hendak menjadi remaja dan dewasa. Dengan demikian anak tersebut masih dalam suatu pertumbuhan dan perkembangan dimana ia sangat memerlukan pemenuhan kebutuhan sesuai dengan apa yang diperlukan untuk menjadi dewasa. UU No.24 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak pasal 1 ayat 2 menyebutkan, anak adalah seseorang yang belum mencapai umur 21 (dua puluh satu) tahun dan belum pernah kawin. Dalam UU No 23 Tahun 2003 tentang perlindungan Anak pasal 1, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.

Di dalam kurikulum 2004 Taman Kanak-kanak dan Raudlatul Afhtal (Depdiknas, 2004: 2) disebutkan bahwa Taman Kanak-kanak adalah salah satu

bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur formal bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun. Berdasarkan definisi di atas, anak Taman Kanak-kanak (TK) adalah anak usia prasekolah yang berada dalam rentang usia antara empat sampai enam tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Susanti (2007: 6) yang menyatakan bahwa anak Taman Kanak-kanak (TK) adalah anak-anak usia antara lima sampai dengan enam tahun.

Masa Kanak-kanak merupakan masa saat anak belum mampu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Mereka cenderung ingin menyenangkan orang dewasa, senang bermain bersama tiga atau empat teman pada saat yang bersamaan, tetapi mereka juga ingin menang sendiri dan sering merubah aturan main untuk kepentingannya sendiri (Juwita K, 2000: 27). Pada masa itu, anak menjadi sensitif untuk menerima berbagai upaya perkembangan seluruh potensi yang dimilikinya.

Anak Taman Kanak-kanak merupakan anak yang berusia 4 sampai 6 tahun yang berada dalam proses perkembangan, baik perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional, maupun bahasa. Perkembangan anak bersifat progresif, sistematis, dan berkesinambungan. Setiap aspek perkembangan saling berkaitan satu sama lain, terhambatnya satu aspek perkembangan tertentu akan mempengaruhi aspek perkembangan yang lainnya. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan dan psikologi memandang periode usi dini merupakan periode yang penting yang perlu mendapat penanganan sedini mungkin. Maria Montessori (Elizabeth B. Hurlock, 2000:13) berpendapat bahwa usia 3-6 tahun merupakan periode sensitif atau masa peka pada anak, yaitu suatu periode dimana suatu

fungsi tertentu perlu dirangsang, diarahkan sehingga tidak terhambat perkembangannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa anak usia 4-6 tahun adalah anak yang masih berada dibangku Taman Kanak-kanak (TK) dan merupakan masa periode sensitif anak. dimana anak belum bisa mengembangkan potensinya. Dan anak cenderung asik dengan dunianya sendiri (bermain).

2.4 Masyarakat Wilayah Pesisir

2.4.1 Pengertian Masyarakat Wilayah Pesisir

Masyarakat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 885) adalah sejumlah manusia dalam arti seluas-luasnya dan terikat oleh suatu kebudayaan yang mereka anggap sama. Pesisir merupakan wilayah yang unik, karena dalam konteks bentang alam, wilayah pesisir merupakan tempat bertemunya daratan dan lautan. Menurut pendapat Soegiarto dalam (Dahuri, 2001:8) bahwa wilayah pesisir sebagai daerah pertemuan antara darat dan laut, ke arah darat wilayah pesisir meliputi bagian daratan, baik kering maupun terendam air, yang masih dipengaruhi sifat-sifat laut seperti pasang surut, angin laut, dan perembesan air asin; sedangkan ke arah laut wilayah pesisir mencakup bagian laut yang masih dipengaruhi oleh proses-proses alami yang terjadi di darat seperti sedimentasi dan aliran air tawar, maupun yang disebabkan oleh kegiatan

Berdasarkan uraian mengenai masyarakat wilayah pesisir, dapat disimpulkan bahwa masyarakat wilayah pesisir merupakan sejumlah manusia yang bertempat tinggal di daerah daratan dan lautan.

2.5 Penelitian Relevan

Sejauh pengetahuan penulis bahwa penelitian tentang Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir di Brebes belum pernah dilakukan. Sedangkan penelitian relevan yang dilakukan diantaranya:

1. Jurnal penelitian berjudul Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah di Kabupaten Toraja Utara yang ditulis oleh Etti Miniarti. Penelitian dari Etti Miniarti disimpulkan bahwa responden yang memiliki konsumsi sayur dan buah yang cukup yaitu 51,4% dan yang kurang sebanyak 48,6%. Responden yang pengetahuannya baik yaitu sebanyak 64% dan yang berpengetahuan kurang yaitu 36%. Responden yang memiliki sikap yang positif yaitu 59,5% dan memiliki sikap negatif yaitu 40,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Etti Miniarti dengan penulis adalah sama-sama membahas mengenai pola konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah. Namun, penelitian tersebut juga membahas mengenai gambaran pengetahuan ibu, dan sikap ibu.
2. Penelitian berjudul Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah. Erlisa Candrawati (2014). Peneliti tersebut memiliki beberapa kesimpulan yang salah satunya adalah mayoritas anak usia prasekolah di kelurahan pandanwangi kota malang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur kurang dari kecukupan. Lebih dari separuh keluarga di kelurahan pandanwangi belum menyediakan konsumsi buah dan sayur dengan baik. Selain itu terdapat hubungan yang bermakna antara penyediaan buah dan sayur dalam keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia

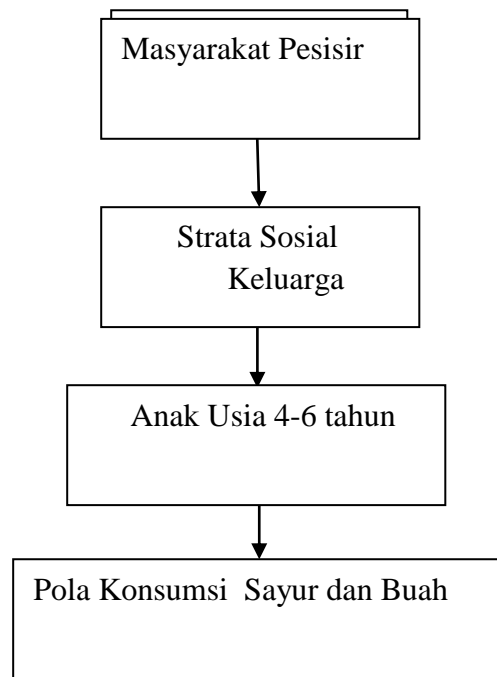
prasekolah. Objek penelitian yang dilakukan oleh Erlisa Candrawati dengan penulis adalah sama-sama membahas anak usia prasekolah. Perbedaan antara penelitian tersebut dan penulis terletak pada Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur, sedangkan penulis mengenai pola konsumsi sayur dan buah yang terdapat pada masyarakat pesisir Brebes.

3. Penelitian berjudul Peran Pendidikan dan Pekerjaan Ibu dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah. Ali Rosidi (2012). Ditemukan hasil bahwa Lebih banyak ibu yang memiliki tingkat pendidikan tamat SMA atau sederajat sebesar (54,0%). Pendidikan ibu dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu rendah dan tinggi. Pendidikan rendah adalah SMP ke bawah dan pendidikan tinggi adalah SMA ke atas. Dan distribusi menurut jenis pekerjaan menunjukkan bahwa pekerjaan ibu terbagi dalam 4 jenis. Lebih banyak ibu yang tidak bekerja (65,1%). Dari semua jenis pekerjaan ini masing-masing memiliki jam kerja yang berbeda, sehingga kemungkinan ada perbedaan dalam memberikan perhatian pada anaknya.
4. Jurnal penelitian berjudul Keadaan Sosial Ekonomi Masyarakat Nelayan Di Desa Kinabuhutan Kecamatan Likupang Barat, Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara. Wasak Marta (2012) Hasil penelitian yang dilakukan Wasak Marta menunjukkan bahwa rumah tangga nelayan yang pekerjaannya semata-mata tergantung pada usaha menangkap ikan memperoleh pendapatan yang hanya mampu memenuhi kebutuhan hidup mereka sehari-hari dan jika ada uang yang tersisa, itu biasanya digunakan untuk biaya sekolah anak, membeli

pakaian dan memperbaiki tempat tinggalnya. penelitian tersebut dengan peneliti juga sama-sama membahas tentang kehidupan sosial ekonomi di wilayah pesisir.

2.6 Kerangka Berpikir

Pola konsumsi makanan pada anak usia 4-6 tahun sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Pola konsumsi akan terbentuk dengan baik, jika kebiasaan atau kesenangan dalam mengkonsumsi pola makan sayur dan buah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini merupakan salah satu tanggungjawab orangtua. Orangtua sangat berperan penting dalam menyediakan pola konsumsi sayur dan buah di dalam keluarga khususnya anak usia 4-6 tahun. Berangkat dari hal inilah yang melatarbelakangi kondisi lingkungan masyarakat pesisir maka pola konsumsi makanan sayur dan buah diyakini berpengaruh terhadap kesehatan serta tumbuh kembang anak.



Gambar. 2.8 Kerangka Berpikir

Keterangan:

Berawal dari kondisi masyarakat pesisir yang melatarbelakangi orangtua menurut strata sosial yang terdiri dari pendidikan, penghasilan orangtua, dan profesi yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial geografis. Hal itu juga dapat terjadi di masyarakat pesisir. Masyarakat pesisir secara umum di pandang sebagai masyarakat golongan menengah ke bawah. Yang dimungkinkan kurang memiliki kepedulian terhadap pola konsumsi makanan sayur dan buah. Hal itu juga yang berdampak pada tumbuh kembang serta kesehatan anak usia 4-6 tahun dalam asupan makanan. Dampak tersebut harus mendapat perhatian khusus dari orangtua dan masyarakat pesisir secara keseluruhan.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan yang dikaji, agar dapat mendeskripsikan secara jelas dan rinci, serta dapat memperoleh data yang mendalam dari fokus penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Menurut Satori (2009:39), penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus merupakan studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam, dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian ini dibatasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari program, peristiwa, aktivitas, atau individu.

Sejalan dengan definisi di atas menurut Bogdan dan Taylor (Moleong, 2007: 4) menyatakan bahwa metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Jadi, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa penelitian kualitatif ini menceritakan dengan rinci keadaan yang ditemukan dalam suatu penelitian. Pendapat tersebut di dukung oleh Satori Aan (2009: 28) yang berpendapat bahwa penelitian kualitatif deskriptif mendeskripsikan objek fenomena dalam tulisan naratif. Mendeskripsikan adalah menggambarkan apa, mengapa, dan bagaimana suatu kejadian terjadi serta menuliskan laporan kualitatif, isinya kutipan dari data atau fakta yang ada di lapangan untuk memberikan dukungan apa yang disajikan.

Menurut beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mendeskripsikan objek fenomena

dalam tulisan naratif, berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan berupa naskah wawancara, catatan lapangan, foto, *videotape*, dokumen pribadi, catatan atau memo dan dokumen resmi lainnya. Kualitatif ini bertujuan agar data yang diperoleh bisa menjawab semua pertanyaan secara lebih mendalam, karena pencarian data dari berbagai sumber data dan peneliti bertugas untuk menyaring hasil sumber data sesuai yang ada dilapangan.

3.2 Subyek Penelitian

Sugiyono (2012: 297) dalam bukunya menjelaskan bahwa didalam penelitian kualitatif tidak digunakan istilah populasi (seperti dalam penelitian kuantitatif) dikarenakan penelitian kualitatif berangkat dari kasus tertentu yang ada dalam situasi sosial tertentu dan hasil kajiannya tidak akan diberlakukan ke populasi tetapi ditransferkan ketempat lain pada situasi sosial yang memiliki kesamaan dengan situasi sosial pada kasus yang di teliti. Situasi sosial terdiri dari 3 (tiga) elemen, yaitu tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktivitas (*activity*).

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *puposive sampling* dimana teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu (Arikunto, 2009: 97). Untuk menjadi seorang informan dalam sebuah penelitian, harus memenuhi kriteria khusus yang telah di tetapkan oleh peneliti. Pertimbangan informan / sumber data dalam penelitian ini adalah anak, orangtua, guru dan ahli gizi. Anak yang sudah berusia 4-6 tahun, anak yang bertempat tinggal di daerah pesisir. Orangtua yang memiliki anak usia 4-6 tahun di daerah pesisir tanpa membedakan latar belakang pendidikan dan pekerjaan. Guru tersebut sebagai tenaga pendidik yang berada di daerah pesisir tersebut dan sudah menjadi

guru tetap di lembaga tersebut yang menangani langsung anak usia 4-6 tahun yang bertempat tinggal di daerah pesisir. Dan ahli kesehatan tersebut merupakan petugas kesehatan yang benar-benar menangani daerah pesisir yang sudah bekerja selama 4 tahun.

3.3 Sumber Data Penelitian

Dari berbagai sumber data tersebut beragam informasi dapat digali untuk menjawab dan memahami masalah yang telah dirumuskan. Sumber data dalam penelitian tentang “Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes”, adapun sumber data yang digunakan untuk penelitian adalah sumber data primer dan sumber data sekunder:

1. Data Primer

Data primer adalah pencatatan utama yang diperoleh melalui wawancara atau pengamatan berperan serta yang merupakan hasil usaha gabungan dari kegiatan melihat, mendengar, dan bertanya. Data utama tersebut dapat berupa kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati dan dicatat melalui perekaman video/audio tipe, pengambilan foto atau film (Moleong, 2007: 157)

Data primer dalam penelitian ini yang berupa jawaban langsung dari informan. Data ini juga berupa hasil dari wawancara mendalam yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa anak usia 4-6 tahun di Desa Randusanga Kabupaten Brebes, berikut kode informan:

1. ANK.1 : Azril Bagus Pradifa
2. ANK.2 : Iman Tri Ramadhan
3. ANK.3 : Surekhu Arkhan

- 4. ANK.4 : Ivana
- 5. ANK.5 : Muhammad Sigit Ugiana
- 6. OT.1 : Tarsijah
- 7. OT.2 : Wartini
- 8. OT.3 : Warsiti
- 9. OT.4 : Atun
- 10. OT.5 : Khasanah
- 11. GR.1 : Eliyati
- 12. AGZ. 1 : Arlini Rahim

1. Data Sekunder

Data sekunder adalah yang diperoleh dari tindakan atau data itu diperoleh dari sumber tertulis. Dilihat dari segi sumber data, bahan data, bahan tambahan yang berasal dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku, dan majalah ilmiah, sumber arsip, dokumen pribadi, dan dokumen resmi (Moleong, 2007: 159)

Adapun sumber arsip yang diperoleh dari tempat penelitian adalah data statistik tentang jumlah penduduk, dan mata pencaharian penduduk Desa Randusanga Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes,

Data yang diperoleh adalah data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang- orang dan perilaku yang dapat diamati. Sehingga dalam kaitannya dengan penelitian ini yaitu berupa wawancara terhadap anak, orangtua, guru dan ahli gizi di Desa Randusanga Kulon Brebes.

3.3 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah obyek penelitian dimana kegiatan penelitian dilakukan. Penentuan lokasi dimaksudkan untuk mempermudah dalam memperoleh obyek yang menjadi sasaran penelitian. Penelitian ini akan dilakukan di Desa Randusanga Kulon Brebes. Lokasi ini dipilih karena Desa Randusanga merupakan wilayah pesisir yang ada di Kabupaten Brebes. Desa Randusanga memiliki tiga dusun, dalam penelitian ini peneliti memilih di Dusun Randusanga RW 01 dan RT 08 yang memiliki jumlah terbanyak untuk kelompok anak usia 4-6 tahun yaitu sejumlah 16 anak kemudian dari jumlah tersebut diambil 5 anak. Di dalam RT tersebut terdapat subjek yang dituju oleh peneliti sebagai sumber dari penelitian ini.

3.4 Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian kualitatif disebut batasan masalah. Penetapan dalam penelitian kualitatif lebih didasarkan pada tingkat kepentingan, urgensi dan visibilitas masalah yang akan dipecahkan, selain juga faktor keterbatasan tenaga, dana, dan waktu (Sugiyono, 2012:286). Sedangkan menurut Moleong (2007:94) penetapan fokus atau masalah dalam penelitian kualitatif akan dipastikan sewaktu peneliti sudah berada di arena atau lapangan penelitian. Dengan kata lain, walaupun rumusan masalah sudah cukup baik dan telah dirumuskan atas dasar penelaahan kepustakaan dan dengan ditunjang oleh sejumlah pengalaman tertentu, bisa terjadi situasi di lapangan tidak memungkinkan peneliti untuk meneliti masalah itu. Dengan demikian kepastian tentang fokus dan masalah itu yang menentukan adalah keadaan di lapangan.

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Brebes dan Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes. Penetapan fokus di atas didasarkan pada tingkat kebaruan informasi yang akan diperoleh dari situasi lapangan dengan baik, dan mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian akan memperoleh data yang relevan jika menggunakan teknik yang dapat mengungkap data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2012: 224). Pada penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (kondisi alamiah), sumber data primer dan teknik pengumpulan data banyak pada observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi (Sugiyono, 2010: 309).

Untuk memperoleh data atau informasi dan keterangan-keterangan yang diperlukan, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan data sebagai berikut:

3.5.1 Observasi

Dalam metode observasi ini peneliti menggunakan metode observasi partisipatif pasif, yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut (Sugiyono, 2010: 312). Observasi adalah satu

langkah penelitian yang dilakukan dengan cara mencari data langsung dilapangan. Bungin (Satori, 2009: 15), mengatakan bahwa observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan. Selanjutnya, observasi menurut Arikunto (2010: 199) adalah kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi juga disebut pengamatan, menurut Moleong (2007: 174) pengamatan adalah melihat dan mengamati sendiri kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan yang sebenarnya.

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara mengamati, ataupun berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian, dengan melakukan pemusatan perhatian terhadap sesuatu objek menggunakan seluruh alat indra, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan yang sebenarnya.

Setelah berada di lapangan, peneliti akan mengatur agar kerumitan perilaku pada latar penelitian dapat direkam melalui pengamatan. Hal ini mengarahkan peneliti pada seperangkat tanda yang membimbing kepekaan perasaannya, untuk mengamati peristiwa yang diperlukan bagi informasinya dan mencakup suatu lingkup situasi dan latar secara lengkap. Observasi dilakukan dengan melihat pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir di Kabupaten Brebes.

3.5.2 Wawancara

Sumber informasi yang penting adalah wawancara. Seperti yang diungkapkan oleh Moleong (2007: 186) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Wawancara bertujuan untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data langsung melalui percakapan atau tanya jawab. Wawancara menurut Arikunto (2010: 198), adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Mewawancari bukanlah hal yang mudah, karena pewawancara harus dapat menciptakan suasana santai tapi serius dalam artian dilakukan dengan sungguh-sungguh, tidak main-main tetapi tidak kaku. Suasana ini penting dijaga, agar responden mau menjawab apa saja yang dikehendaki oleh pewawancara secara jujur.

Dari berbagai definisi mengenai wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa wawancara merupakan pengumpulan data dengan cara bertanya langsung kepada responden untuk bertukar informasi dan ide yang diperlukan dalam penelitian. Esterberg (Sugiyono, 2010: 319) mengungkapkan berbagai macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semistruktur, dan tidak struktur.

Dalam penelitian ini, jenis wawancara yang digunakan wawancara struktur. Wawancara struktur digunakan sebagai teknik pengambilan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh (Sugiyono, 2010: 319). Oleh karena itu, dalam melakukan wawancara, peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Wawancara ini akan

dilakukan anak usia 4-6 tahun sebagai subjek utama dan orangtua sebagai subjek triangulasi serta guru dan ahli gizi sebagai sumber pendukung.

3.5.3 Dokumentasi

Teknik pengambilan data selanjutnya yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Dokumentasi menurut Arikunto (2010: 201) berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis, dalam hal ini seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya. Dokumen menjadi penting, karena harus cermat dalam mencari bukti-bukti yang lebih akurat. Sedangkan dokumentasi menurut Moleong (2010: 216) adalah sumber data yang dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, dan meramalkan.

Sejalan dengan pendapat di atas, Sugiyono (2010:329) mengungkapkan bahwa studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen penting yang mendukung hasil observasi dan hasil wawancara. Dokumen tersebut dapat berupa catatan kejadian yang sudah lampau yang dinyatakan dalam bentuk lisan, tulisan dan karya bentuk. Dalam penelitian ini, dokumen yang akan dikumpulkan berupa foto, video, dan berkas-berkas yang mendukung untuk memperoleh informasi mengenai pola konsumsi sayur dan buah dan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Brebes.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara. Ketiga teknik pengumpulan data tersebut harus digunakan dan diorganisasikan sedemikian rupa, sehingga data-data yang diperlukan dapat diperoleh. Data-data yang diperoleh dikumpulkan dan dianalisis sesuai dengan teknik analisis data yang sesuai.

3.6 Teknik Analisis Data

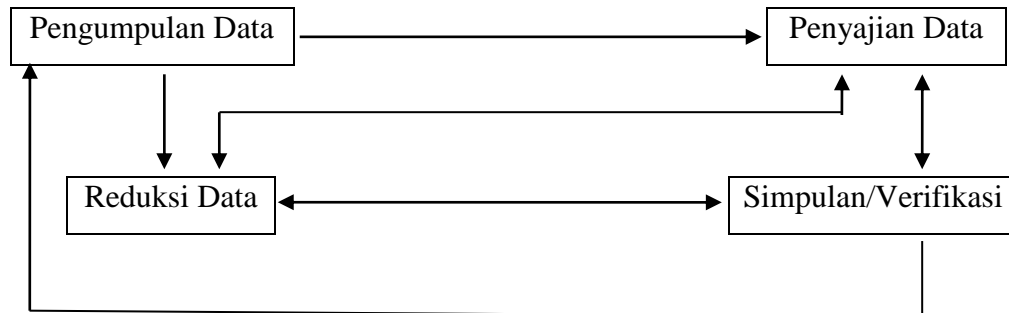
Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan dalam Sugiyono (2012: 244) menyatakan bahwa:

“data analysis is the process of systematically searching and arranging the interview transcripts, fieldnotes, and other materials that you accumulate to increase your own understanding of them and to enable you to present what you have discovered to others”.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara. Catatan lapangan, dan bahan-bahan lain., sehingga dapat mudah difahami, dan temuannya dan dapat diinformasikan kepada orang lain.

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis (Sugiyono, 2010: 335). Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Teknik analisis data yang diambil menggunakan analisis data kualitatif Miles dan

Huberman, karena dilakukan secara interaktif terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh.



Gambar 3.6 Model Analisis Data Interaktif. Miles & Huberman

(2010: 338)

Berdasarkan gambar di atas, langkah awal yang dilakukan dalam analisis data adalah mengumpulkan data-data, reduksi data, sajian data dan terakhir yaitu verifikasi data. Berikut penjelasan dari masing-masing tahapan secara lebih rinci.

3.6.1 Pengumpulan Data

Tahap ini adalah proses memasuki lingkungan penelitian dan melakukan pengumpulan data penelitian. Pengumpulan data adalah mengumpulkan data-data yang diperoleh di lapangan, yaitu berupa catatan hasil wawancara dan observasi, dokumen, gambar, dan rekaman suara untuk dipaksa kembali, diatur dan kemudian diurutkan. Bila setelah diperiksa ternyata data yang dibutuhkan belum lengkap maka dapat dilakukan pengumpulan data kembali untuk melengkapi data yang dibutuhkan. Data primer dalam bentuk observasi untuk melihat secara langsung keadaan, suasana, kenyataan, yang terjadi di lapangan. Catatan lapangan juga diperlukan sebagai pendukung dari observasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan mewawancarai informan kunci dan pihak-pihak yang termasuk dalam komponen dengan memberikan pertanyaan terbuka. Data sekunder

didapatkan dari dokumen-dokumen, arsip, dan data pendukung lainnya dari kelurahan.

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah dengan cara observasi langsung melihat kondisi di lingkungan masyarakat pesisir kabupaten Brebes. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan wawancara dari orangtua, anak, guru dan ahli gizi. Data yang didapat dilengkapi dengan catatan lapangan agar data yang didapatkan valid. Selanjutnya analisis yang dilakukan dalam penelitian ini berlangsung bersamaan dengan pengumpulan data.

3.6.2 Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keeluasaan serta kedalaman wawasan yang tinggi (Sugiyono, 2012: 339). Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama penelitian kualitatif adalah pada temuan. Oleh karena itu, peneliti dalam melakukan penelitian menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola, justru itulah yang harus dijadikan perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data.

Tahap ini adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Data yang diperoleh selama penelitian dianalisis, baik kualitas data maupun akurasi dengan cara reduksi dan interpretasi data guna mendapatkan simpulan. Reduksi juga berarti membuang data yang sekiranya tidak dibutuhkan dan dipilih dari data data kasar yang ada di lapangan.

Sejalan dengan pendapat di atas, Salim (2006: 22) mengatakan bahwa reduksi data merupakan proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyederhanaan, abstrak dan transformasi data kasar yang diperoleh dari lapangan studi. Dalam hal ini, aspek yang direduksi adalah pola konsumsi sayur dan buah dan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes.

3.6.3 Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya (Sugiyono, 2012: 341). Dalam hal ini Miles Huberman (Sugiyono, 2012: 341) menyatakan “ *the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*”. Menurut pendapat di atas, Salim (2006: 23) mengungkapkan bahwa penyajian data yaitu deskripsi kumpulan informasi tersusun yang memungkinkan untuk melakukan penarikan kesimpulan dalam pengambilan tindakan penyajian data kualitatif yang lazim digunakan adalah dalam bentuk teks naratif. Penyajian data dilaksanakan dengan cara deskriptif yang didasarkan pada aspek yang diteliti.

Tahap ini merupakan tahap penyajian informasi untuk penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Disusun waktu penelitian sudah mendapatkan unit data dari sejumlah unit yang diperlukan dalam penelitian. Penyusunan sajian data dengan suntingan peneliti supaya makna peristiwa menjadi lebih jelas dipahami dilengkapi dengan matriks dan gambar yang sangat mendukung kekuatan sajian data.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penyajian informasi mengenai pola konsumsi sayur dan buah dan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes, melalui bentuk naratif deskriptif agar diperoleh penyajian data yang lengkap dari hasil pengumpulan data yang dilakukan.

3.6.4 Penarikan Kesimpulan

Langkah akhir dalam analisis data adalah melakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan dapat berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulannya data berikutnya. Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2012: 345). Dalam hal ini Salim (2006: 23) menegaskan bahwa selama penelitian masih berlangsung, setiap kesimpulan yang ditetapkan akan terus menerus diverifikasi hingga benar-benar diperoleh konklusi yang valid dan kokoh.

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan yang baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori (Sugiyono, 2012: 345). Tahap ini adalah penarikan kesimpulan dari data yang telah dianalisis. Pengumpulan data terakhir, peneliti mulai melakukan usaha dalam bentuk pembahasan untuk menarik simpulan berdasarkan simpulan dan sajian data.

3.7 Keabsahan Data

Keabsahan suatu data dapat dilakukan dengan teknik pemeriksaan berdasarkan kriteria tertentu. Menurut Moleong (2007: 327) ada 4 kriteria dalam teknik pemeriksaan keabsahan data, yaitu: 1) derajat kepercayaan (kredibilitas), 2) keteralihan, 3) ketergantungan dan 4) kepastian. Dalam hal ini, Sugiyono (2012: 366) mengungkapkan ada beberapa cara untuk meningkatkan kredibilitas data terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain: perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, triangulasi, diskusi teman sejawat, analisis kasus negatif, dan pengecekan anggota.

Pada penelitian ini, untuk mengetahui keabsahan data, akan menggunakan triangulasi. Menurut Wiersma (Sugiyono, 2012: 372) triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Sedangkan menurut Moleong (2007: 330) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding

terhadap data itu. Dengan demikian dalam penelitian ini digunakan triangulasi sumber, dan triangulasi teknik pengumpulan data.

3.7.1 Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber (Sugiyono, 2012: 373). Data dari beberapa sumber dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana spesifik dari tiga sumber tersebut. data dari informan utama yaitu orangtua, kemudian dicek kembali kebenarannya kepada informan triangulasi anak, guru, dan ahli gizi.

3.7.2 Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dan dokumentasi. Bila ketiga teknik pengujian tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lainnya, untuk memastikan data mana yang dianggap benar. Atau mungkin semuanya benar, karena sudut pandangannya berbeda-beda (Sugiyono, 2012: 373).

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat yang dijadikan untuk penelitian, dalam hal ini lokasi penelitian adalah di Desa Randusanga Kulon Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes.



Gambar 4.1.1 : Peta Desa Randusanga Kulon
Sumber : Arsip Desa

Desa Randusanga Kulon tersebut merupakan sebuah Desa yang terletak di Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes yang memiliki ketinggian di atas permukaan laut ± 500 m dan suhu udara $\pm 29-32^{\circ}$ C. Luas wilayah Desa Randusanga Kulon adalah 1.365 Ha dengan jumlah Kartu Keluarga 1.994, terdiri dari 30 Rt dan V Rw, sedangkan jumlah penduduknya sebanyak 8.131 jiwa, dengan rincian jumlah penduduk laki-laki 3.436 jiwa dan jumlah penduduk perempuan 3.695 jiwa.

Dimana batas-batas wilayah Desa Randusanga Kulon adalah sebagai berikut:

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Laut Jawa/Pantai Randusanga indah.
2. Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Randusanga Wetan.
3. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Limbangan Wetan.
4. Sedangkan sebelah Barat berbatasan dengan Desa Pagejungan dan Kaliwlingi.

Desa Randusanga terdiri dari 3 (tiga) Dusun yaitu Dusun Randusanga, Dusun Sigempol dan Dusun Banjangsari. Sedangkan yang akan menjadi objek penelitian ini adalah masyarakat Dusun Randusanga dan yang menjadi subjek penelitian ini adalah orang tua, kelompok anak yang berusia 4-6 tahun, guru di Lembaga TK dan petugas ahli bidang Gizi di Puskesmas. Namun hanya akan diambil beberapa orangtua, anak yang berusia 4-6 tahun, guru, dan petugas ahli bidang Gizi di Puskesmas untuk menjadi informan atau subjek responden sebagai sumber data. Ditinjau dari tingkat pendidikannya di kelurahan Randungsa Kulon Brebes, sebagai berikut:

Tabel. 3 Tingkat Pendidikan Masyarakat Randusanga Kulon Brebes

Tingkat Pendidikan	Jumlah
Tidak Tamat SD	829 orang
SD	804 orang
SLTP	456 orang
SLTA	498 orang
Diploma/ Sarjana	114 orang

Sumber: Buku Monografi Kelurahan Randusanga Kulon Brebes Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes Tahun 2014.

Sedangkan tinjauan data penduduk menurut mata pencaharian di Kelurahan Randusanga Kulon Brebes sebagai berikut:

Tabel. 4 Mata Pencaharian Masyarakat Randusanga Kulon Brebes

Mata Pencaharian	Jumlah
Petani	336 orang
Karyawan Swasta	137 orang
Buruh	2.197 orang
Pedagang	657 orang
PNS	49 orang
TNI/POLRI	4 orang
Pengusaha/ Industri Kecil	11 orang
Nelayan	8 orang
Dukun Kampung Terlatih	6 orang
Pembantu Rumah Tangga	6 orang
Perangkat Desa	11 orang
Lain-lain	68 orang

Sumber: Buku Monografi Kelurahan Randusanga Kulon Brebes Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes Tahun 2014.

Sedangkan ditinjau dari jumlah anak di kelurahan Desa Randusanga Kulon Brebes adalah sebagai berikut:

Usia	Jumlah
0-4 Tahun	796 Anak
5-9 Tahun	690 Anak

Sumber: Buku Monografi Kelurahan Randusanga Kulon Brebes Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes Tahun 2014.

4.1.2 Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Desa Randusanga Kulon merupakan salah satu Desa yang terkenal dengan wilayah pesisirnya. Dalam memenuhi kebutuhan pangan yang dikonsumsi dalam sehari-harinya oleh masyarakat pesisir lebih cenderung dengan memanfaatkan hasil dari tambak seperti ikan, udang dan kepiting. Selain itu juga bahwa masyarakat di wilayah pesisir khususnya pada kalangan anak-anak seringkali lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang kering saja, dan banyak mengandung sumber protein hewani. Sehingga konsumsi makanan yang disajikan dalam sehari-harinya hanya sekedarnya tanpa memperhatikan menu makanan yang baik, sehat, dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Berikut ini pemaparan AGZ.1 mengenai pola makan anak usia 4-6 tahun dalam mengkonsumsi sayur dan buah pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga

Kamis, 23 Juli 2015

Informan: Sementara ini kalau untuk saya melihat bekerja disini, selama di brebes hampir 4 tahun. kebetulan saya dapat pesisir juga. Itu lebih cenderung kemakanan yang lebih kering jadi lebih banyak mereka mengkonsumsi seperti protein hewani contohnya karena memang dengan pesisir kan lebih banyak protein hewani ya, lebih cenderung banyak yang tersedia di lapangan seperti ikan, terus ayam, telur, sehingga mereka terbiasa dengan seperti itu dengan pola konsumsi yang lebih tinggi ke lauk nabati atau hewani ketimbang sayur dan buah. Nah akan tetapi untuk sekarang ada beberapa mansate orangtua yang merubah juga hanya tidak terlalu apa ya? (tersenyum) karena memang sudah tingkat kesukaan jadi internalnya juga berpengaruh juga. Sehingga memang untuk wilayah randusanga kulon sendiri memang cenderungnya jarang untuk konsumsi sayur dan buah, kalaupun memang konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 tahun hanya kuahnya saja. Jadi jarang sampai ketinggian si ampas sayurnya, begitu juga dengan buah. **CW.01 AGZ.1**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui mengenai pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes yaitu sayur dan buah kurang dikonsumsi oleh anak. karena mayoritas anak di pesisir Randusanga Kulon Brebes lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang lebih tinggi ke lauk nabati dan hewani daripada sayur dan buah itu sendiri.

4.1.2.1 Pengetahuan pola konsumsi

Pengetahuan mengenai pola konsumsi terutama dalam mengkonsumsi sayur dan buah kurang dipahami oleh orangtua. Berikut ini alasan yang dipaparkan oleh informan sebagai berikut ini:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Saya tidak tahu artinya itu apa mbak. **CW01. OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Pola konsumsi yang saya ketahui itu makanan sehari-hari oya mbak..? penting sekali untuk dimakan dalam sehari-hari. **CW02. OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Pengertiane apa ya mbak, belih ngarti artine apa. Penting orane ya aku ora ngerti, tapi tah ndean penting(tersenyum dan tertawa). **CW03. OT. 3**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Mengkonsumsi makanan dalam sehari-hari dan penting. **CW04. OT. 4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Suatu kebiasaan yang dimakan dalam sehari-hari sehingga sering dikonsumsi dan penting untuk dikonsumsi. **CW05.OT. 5**

Hasil wawancara tersebut diperkuat dengan pernyataan GR01 dan AGZ 01 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 24 Juli 2015

Informan: Kalau menurut saya pengertian pola konsumsi itu kan untuk pengertian pola sendiri artinya bentuk. Kemudian untuk konsumsi sendiri itu kan artinya kebutuhan konsumsi yang dibutuhkan dalam sehari-hari dan dikatakan penting atau tidaknya itu kan sangat penting ya untuk pertumbuhan, sehingga tubuh kita tetap terjaga dengan baik. **CW.01 GR.1**

Kamis, 23 Juli 2015

Informan: Bahwa konsumsi pada dasarnya yaitu merupakan kebutuhan dari seseorang ataupun bisa keluarga, rumah tangga yang menyangkut tentang macam bahan makanan dan jumlah bahan makanan yang di konsumsi dalam sehari oleh per orang. Yang di pengaruhi banyak faktor bisa jadi faktor dari penghasilan, faktor pengetahuan dan macam-macam. **CW.01 AGZ.1**

Dari hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa pengertian tentang pola konsumsi terutama pada sayur dan buah yaitu mengkonsumsi makanan dalam sehari-hari, bentuk kebutuhan konsumsi yang dibutuhkan dalam sehari-hari dan merupakan kebutuhan dari seseorang ataupun bisa keluarga, rumah tangga yang menyangkut tentang bahan makanan dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari oleh per orang.

4.1.2.2 Manfaat sayur dan buah

Sayur dan buah memiliki banyak manfaat seperti baik untuk kesehatan, pencernaan, maupun yang lainnya. Berikut ini pemaparan OT.1, OT.2, OT.3,

OT.4 dan OT.5 mengenai manfaat sayur dan buah yang diketahui adalah sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Sayur dan buah yang saya ketahui ya baik untuk kesehatan.

CW.01 OT.1

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Manfaatnya apa iya mbak?, ya kalau menurut saya sih biar anak sehat, ketika mengkonsumsi sayur dan buah. Terus biar cerdas.

He..he.. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Manfaatnya ya supaya BAB nya lancar (tersenyum). **CW.03 OT.3**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Manfaat dari sayur dan buah itu sendiri sangat penting untuk pertumbuhan tubuh, baik untuk kesehatan juga. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Sayur dan buah sangat bermanfaat untuk kesehatan, baik untuk pencernaan juga. **CW.05 OT.5**

Dari hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa manfaat dari sayur dan buah yaitu baik untuk kesehatan, menambah kecerdasan, mempermudah pencernaan, dan penting untuk pertumbuhan tubuh.

4.1.2.3 Kandungan gizi pada sayur dan buah

Sayur dan buah selain memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, mempermudah saluran pencernaan, dan mengandung serat. Bahwa sayur dan buah pun memiliki kandungan gizi. Kemudian pengetahuan mengenai manfaat yang terdapat pada sayur dan buah lebih dipahami oleh orangtua daripada pengetahuan mengenai kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah.

Berikut ini pemaparan OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 mengenai kandungan gizi pada sayur dan buah yang diketahui sebagai berikut:

<p>Rabu, 29 Juli 2015 Informan: Kandungan gizi maksude piben mbak? Saya tidak tahu apa saja mbak. He..he.. CW.01 OT.1</p>
<p>Selasa, 28 Juli 2015 Informan: Kalau menurut saya sih untuk sayur dan buah itu sendiri terdapat vitamin, yang baik untuk pertumbuhan. CW.02 OT.2</p>
<p>Kamis, 30 Juli 2015 Informan: Saya tidak begitu paham mbak, apa saja kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah. CW.03 OT.3</p>
<p>Jum'at, 31 Juli 2015 Informan: Kandungan gizi bukannya sama ya mbak dengan manfaat, jadi kalau menurut saya ya kandungan yang terdapat pada sayur dan buah itu sendiri baik untuk kesehatan. CW.04 OT.4</p>
<p>Minggu, 2 Agustus 2015 Informan: Kandungan gizi yang saya ketahui itu sendiri ya terdapat vitamin dan serat pada sayur dan buah. CW.05 OT.5</p>

Dari hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah yaitu mengandung vitamin, baik untuk pertumbuhan, baik untuk kesehatan dan terdapat serat pada sayur dan buah.

4.1.2.4 Kebiasaan yang diterapkan dalam mengkonsumsi sayur dan buah

Sayur dan buah akan sering untuk dikonsumsi apabila orangtua selalu menerapkan kebiasaan-kebiasaan seperti menerapkannya dalam menyajikan menu makanan dalam setiap harinya. Kebiasaan yang diterapkan dalam mengkonsumsi sayur dan buah yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak

Berikut ini pemaparan OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 adalah sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Waktu itu sih ya mbak saya menerapkan sayur dan buah pada anak itu ketika berusia 2 tahun. itu saja baru sedikit-sedikit suka dengan sayur dan buah. **CW01. OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Yang saya terapkan dalam mengkonsumsi sayur dan buah itu pada saat anak saya sudah mulai menyukainya. Yaitu pada usia 3 tahun. tetapi ketika anak saya sekarang sudah berusia 5 tahun itu sendiri sulit untuk menyukai sayur dan buah. Tidak tahu kenapa jadi seperti itu mbak. **CW02. OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Jadi seperti ini mbak, inginya saya sih menerapkan sejak saya sedang mengandung, tetapi entah kenapa untuk sayur itu sendiri saya tidak suka. Tetapi kalau untuk buah itu sendiri lumayan suka. Sehingga sampai sekarang ini anak saya berusia 4 tahun itu juga tidak suka dengan sayur. Kalau untuk buah suka tetapi hanya buah tertentu saja yang disukainya. Sehingga ya seperti ini mbak, karena memang dari saya pribadi sendiri saja tidak menekuni untuk mencoba membiasakan. **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan yang disampaikan dengan OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Kebiasaan dalam mengkonsumsi sayur dan buah itu saya kenalkan pada anak ketika berusia 2 tahun karena pada saat itulah anak saya sudah mulai sedikit-sedikit untuk menyukai sayur dan buah. Hingga sekarang memang anak saya menyukainya tetapi hanya sedikit dan sayur dan buah tertentu saja. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Saya menerapkan konsumsi sayur dan buah ketika anak saya berusia 6 bulan tepatnya pada saat pemberian makan. Kemudian yang saya lakukan untuk konsumsi sayur itu sendiri yaitu dengan membuat bubur saring yang saya tambahkan dengan sayur-sayuran seperti wortel, bayam. Kemudian kalau untuk buahnya itu sendiri yang saya lakukan misalnya pada buah pisang itu saya haluskan dengan sendok. **CW.05 OT.5**

Hasil wawancara tersebut diperkuat dengan pernyataan AGZ.1 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Kamis, 23 Juli 2015

Informan: Pola konsumsi sayur dan buah itu sebenarnya diterapkan oleh orangtua sedini mungkin, kalau malah sekarang itu ada istilah seribu hari kehidupan pertama. Jadi kalau misalkan pola konsumsi bisa dimulai sebenarnya diseribu kehidupan pertama mungkin dari janin sang ibunya sudah membiasakan makan-makanan sayur dan buah dan pada saat lahir pun itu sudah pada saat 6 bulan pada saat pemberian M-PASI pun itu sudah mulai dikenalkan dengan sayur dan buah. Sehingga biar lebih variatif dan lebih bagus lagi tentang asupannya. **CW.01 AGZ.1**

Hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa kebiasaan yang diterapkan dalam mengonsumsi sayur dan buah pada anak bervariasi yaitu ketika anak menyukai sayur dan buah walaupun hanya sedikit, ketika anak berusia 2 tahun, ketika anak berusia 3 tahun, pada saat anak sudah mulai diberikan makan. Kemudian menurut seorang ahli gizi bahwa pola konsumsi sayur dan buah itu sebenarnya diterapkan oleh orangtua sedini mungkin, kalau malah sekarang itu ada istilah seribu hari kehidupan pertama. Jadi kalau misalkan pola konsumsi bisa dimulai sebenarnya diseribu kehidupan pertama mungkin dari janin sang ibunya sudah membiasakan makan-makanan sayur dan buah dan pada saat lahir pun itu sudah pada saat 6 bulan pada saat pemberian M-PASI pun itu sudah mulai dikenalkan dengan sayur dan buah. Sehingga biar lebih variatif dan lebih bagus lagi tentang asupannya.

4.1.2.5 Pola konsumsi sayur dan buah yang diterapkan pada anak

Selain penting diterapkan sedini mungkin, pola konsumsi sayur dan buah juga penting untuk diterapkan dalam sehari-hari, sehingga anak akan menjadi terbiasa jika pola konsumsi itu diterapkan. Berikut ini cuplikan wawancara yang menjelaskan pendapat dari OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 mengenai pola konsumsi sayur dan buah untuk diterapkan dalam sehari-hari dan berikut ini pola konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi oleh anak sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Iyah, sebenarnya sih setuju-setuju saja mbak untuk di terapkan dalam sehari-sehari. Tetapi saya sendiri jarang sekali menyediakan sayur dan buah. Sekalipun saya menyajikan untuk anak dan keluarga juga hanya biasa saja. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Setuju, yang saya sajikan untuk sayur ya itu loh mbak dimasak biasa yang ada kuahnya seperti sayur asem. Tetapi belum tentu mbak ketika yang saya sajikan dalam menu makanan itu ada sayurnya anak saya itu makan dengan sayur. Buah yang saya sajikan ya hanya biasa saja mbak. (pokoknya yang praktis saja mbak). **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Bagaimana ya mbak? (tersenyum) Jadi seperti ini mbak, Kebetulan kan anak saya yang terakhir tidak suka dengan sayur. Tetapi kalau untuk buah juga tertentu saja. Sehingga tidak tentu mbak dalam sehari itu ada tidaknya untuk sayur dan buah. Sekalipun ada juga saya sajikan sederhana saja. **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Setuju, untuk diterapkan kalau untuk sayur itu sendiri pada saat saya menyajikan untuk anak saya, yaitu sayur sop yang saya tambahkan dengan keping. Tetapi ketika saya sudah menyajikan seringnya anak hanya kepingnya saja yang dimakan, walaupun anak saya sukanya dengan wortel saja. Kemudian kalau untuk buah sendiri jarang saja sajikan karena saya menyajikan itu ketika anak saya meminta untuk membeli buah. Sehingga yang saya sajikan untuk buah itu sendiri hanya biasa saja, dimakan setelah selesai makan. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Iyah, setuju saja untuk di terapkan dalam sehari-hari tetapi belum tentu ya mbak, ketika sudah diterapkan dimakan oleh anak. biasanya mbak, ketika saya tidak sibuk yang saya sajikan untuk sayur itu sendiri, saya campurkan dengan telur, seperti sayur wortel. Kemudian kalau untuk buah itu sendiri yang saya terapkan ya hanya biasa saja dimakan setelah selesai makan. **CW.05 OT.5**

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa Pola konsumsi sayur dan buah yang diterapkan oleh orangtua pada anak yaitu sayur dan buah tidak pasti disajikan dalam sehari-hari. sayur dan buah disajikan hanya biasa saja, sayur dimasak biasa yang ada kuahnya seperti sayur asem, sayur sebagai tambahan bahan makanan seperti diolah dengan telur dan keping, buah yang disajikan biasa saja yang dimakan setelah selesai makan (pencuci mulut).

4.1.3 Jenis sayur

Sayur sangatlah penting untuk disajikan dalam menu makanan, karena selain karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral pun juga penting untuk dikonsumsi. Selain itu sayur juga memiliki berbagai macam jenis, bentuk, warna, dan rasa. Sehingga mengakibatkan hanya jenis sayur tertentu saja yang memang menjadi pilihan untuk dikonsumsi. Adapun Berikut ini jenis sayur yang apabila

disajikan oleh OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 dalam sehari-harinya sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Dalam sehari-harinya itu sendiri saya jarang menyajikan sayur mbak. Sekalipun ada ya, hanya 1 macam saja seperti sayur asem yang berisi labu siam, terong, kangkung, putren dan seledri, kadang-kadang ya tumis kangkung dan pare yang berisi sayur kangkung, tomat, dan pare. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Sayur yang saya sajikan ya kadang-kadang 1 macam, kadang-kadang ya 2 macam dalam seharinya. Seperti sayur asem dan lalapan yang berisi labu siam, kangkung, kacang panjang, terong, dan putren. Kemudian kalau untuk lalapanya sendiri berisi kol atau timun. Kalau dalam sehari-harinya sih tidak mesti ada ya mbak. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Saya tidak mesti menyajikan sayur mbak, sekalipun menyajikan ya paling sayur asem, kadang-kadang ya sayurnya hanya sama tambahkan di oseng-oseng mie. Isine ya macem-macem lah (tersenyum) kalau sayur asem ya ada terong, labu siam, kacang panjang, putren. Kalau di oseng-oseng mie ya cuman wortel, kol, sama daun bawang. **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan OT.4, dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Biasanya kalau ada sayur ya hanya 1 macam mbak yang saya sajikan seperti sayur sop yang saya tambahkan dengan keping. Untuk sayur sop ya isinya ada wortel, kol, daun bawang, terus tomat mbak. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Bagaimana ya mbak? Jadi kalau saya tidak sibuk atau malas ya biasanya saya sajikan 1 macam kadang-kadang ya 2 macam. biasanya saya buat orak-arik telur, nasi goreng yang ditambahkan dengan sayuran kadang-kadang ya sayur sop dan sayur asem. Untuk jenis sayuranya yaitu wortel untuk tambahan di orak-arik dan nasi goreng, kalau untuk sayur sop ya ada wortel, kol dan daun bawang. Kalau untuk sayur asem itu sendiri ada terong, kacang panjang, labu siam, putren dan seledri. **CW.05 OT.5**

ANK.2, ANK.4, dan ANK.5 memaparkan hal yang sejalan dalam cuplikan wawancara sebagai berikut:

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Apa ya? jangan asem mbak. **CW.02 ANK.2**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: sop sing ana pitinge mbak. **CW.04 ANK.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Sayurnya olak alik telul. **CW.05 ANK.5**

Berdasarkan hasil catatan wawancara di atas, jenis sayur yang menjadi pilihan untuk dikonsumsi dan untuk disajikan yaitu sayur asem yang berisi kangkung, kacang panjang, terong, labu siam, dan putren, sup yang berisi kol, wortel, tomat, daun bawang dan seledri.

4.1.4 Jenis Buah

Buah juga merupakan bagian dari menu makanan, kerana menu makanan yang dimakan selain mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin pun sangat dibutuhkan. Selain itu buah juga memiliki berbagai macam jenis, bentuk, warna, dan rasa. Sehingga mengakibatkan hanya jenis buah tertentu saja yang memang menjadi pilihan untuk dikonsumsi. Adapun Berikut ini jenis buah yang apabila disajikan oleh OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 dalam sehari-harinya sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Saya jarang menyajikan buah mbak, paling kalau beli ya baru saya sajikan (tersenyum). Biasanya buah yang saya sajikan kadang-kadang pisang, kadang-kadang salak, kadang-kadang pepaya. Ya buah yang biasa-biasa saja dan yang harganya murah. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Kalau dalam sehari-harinya sih tidak mesti ada ya mbak. Tetapi kalau ada ya paling buah pisang, kelengkeng tapi seringnya pisang. Jadi seperti ini mbak ketika saya menyajikan saja belum tentu anak saya juga ikut makan. Sekalipun makan juga paling hanya sedikit. **CW.02 OT.2**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.3, OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Buah tidak tentu saya sajikan mbak. soalnya beli buahnya kalau lagi kepingin saja. Biasanya ya cuman buah pisang, dan pepaya (tersenyum). **CW.03 OT.3**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Saya menyajikan buah itu kalau anak saya menginginkan saja mbak. kalau tidak ya berarti tidak saya sajikan tidak tentu ya mbak biasanya mintanya kelengkeng terus mbak. (Payah ya mbak mintanya buah yang mahal) he..he.. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Buah yang saya sajikan paling hanya 1 macam saja mbak. Kadang-kadang pisang kadang-kadang jeruk. **CW.05 OT.5**

ANK.2, dan ANK.5 memaparkan hal yang sejalan dalam cuplikan wawancara sebagai berikut:

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Apa ya? (berfikir lama) em... gedang, terus gak tau. **CW.02 ANK.2**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Buahnya mama, pisang (tersenyum). **CW.05 ANK.5**

Berdasarkan hasil catatan wawancara di atas, dapat diketahui jenis buah yang menjadi pilihan untuk dikonsumsi dan untuk disajikan yaitu buah pisang, buah pepaya, buah salak dan buah kelengkeng.

4.1.5 Pengolahan Sayur

Bentuk pengolahan sayur yang disajikan oleh orangtua hanya sederhana saja. Terkadang kesibukan orangtua, yang memang mengakibatkan sehingga orangtua tidak dapat menyempatkan waktunya untuk mengolah berbagai macam

olahan sayur. Selain itu juga orangtua memiliki kurangnya pengetahuan untuk mengkreasikan berbagai macam jenis olahan sayur untuk disajikan. Berikut ini cuplikan wawancara yang menjelaskan pengolahan sayur yang disajikan dalam sehari-harinya sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Tergantung kalau lagi ada sayur ya, paling hanya 1 macam pengolahan mbak. Caranya ya saya masak yang ada kuahnya kadang-kadang saya tomis. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Saya sendiri jarang masak mbak, sukanya beli yang praktis (tersenyum). Jadi kalau lagi kepingin sayur ya paling bentuk pengolahannya yang ada kuahnya seperti sayur asem. Kadang-kadang saya tambahkan dengan lalapan yang biasanya saya kukus. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Piben ya mbak?soale ora mesti ana sayur si yah terus akune juga repot dodolan ana apa. Gadine paling tak masak biasa sing ana kuahe mbak. Hehe.. **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Hanya 1 macam pengolahan mbak, ya seperti di sayur biasa (tersenyum). **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Kalau saya lagi gak repot yang saya sajikan kadang –kadang 1 macam, kadang-kadang 2 macam sayur. Untuk pengolahannya hanya saya goreng dengan tambahan di telur, kadang-kadang saya disayur biasa. **CW.05 OT.5**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa bentuk pengolahan sayur yang dilakukan oleh orangtua adalah dimasak yang ada kuahnya seperti sayur asam dan sup, kemudian ditumis seperti tumis kangkung dan pare, selain itu juga sayur sebagai tambahan pada jenis bahan makanan yang lainnya seperti telur.

4.1.6 Pengolahan Buah

Bentuk pengolahan buah yang disajikan hanya dimakan setelah selesai makan (pencuci mulut). Orangtua menganggap bahwa dalam mengkonsumsi buah seperti dimakan setelah selesai makan itu sudah cukup sehingga tidak ada bentuk kreasi olahan buah yang untuk disajikan. berikut ini alasan yang dipaparkan oleh informan sebagai berikut ini:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Maksudnya pengolahan bagaimana mbak? Oh.. tidak saya olah apa-apa mbak. Ya Cuma di makan biasa. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Tidak saya olah apa-apa mbak. Paling dimakan setelah selesai makan (ya sebagai cuci mulut mbak). **CW.02 OT.2**

Rabu, 30 Juli 2015

Informan: Gak saya olah apa-apa mbak. Soalnya saya sendiri juga sibuk jualan. Jadi Cuma sebagai cuci mulut saja. Yang langsung tinggal makan. Kadang-kadang saya Cuma potong-potong seperti buah pepaya ataupun melon. (tersenyum). **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Tidak ada pengolahan mbak. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Tidak ada pengolahan hanya dimakan setelah selesai makan (ya buat cuci mulut gitu mbak). **CW.05 OT.5**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa tidak terdapat bentuk pengolahan buah. Bahwa buah disajikan sebagai cuci mulut, selain itu buah hanya di potong-potong kecil yang disajikan dipiring seperti buah pepaya.

4.1.7 Anjuran porsi sayur dan buah yang dikonsumsi anak usia 4-6 tahun

Anjuran yang sebenarnya harus dikonsumsi anak usia 4-6 tahun memang tidak begitu dipahami oleh orangtua. Berikut ini pemaparan OT.1, OT.2, OT.3, mengenai anjuran porsi sayur dan buah yang dikonsumsi oleh anak usia 4-6 tahun adalah sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Saya tidak tahu mbak harus berapa porsi. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Ya mungkin kalau menurut saya sendiri dalam satu hari itu 1 kali sayur sama buah sudah cukup. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Berapa ya? (berfikir lama) Kalau porsi itu sendiri kan yang tahu betul pihak kesehatan mbak (tersenyum). **CW.03 OT.3**

Ketiga hasil wawancara di atas sejalan dengan yang disampaikan OT.4 dan OT.5 pada wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Tidak tahu saya mbak, konsumsi sayur dan buah untuk anak usia TK. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Kalau untuk anjuran yang sesuai dengan kesehatan sih saya tidak tahu mbak. Tetapi kalau menurut saya sih mungkin dalam seharinya itu 1 porsi untuk sayur dan buah sudah cukup. **CW.05 OT.5**

Hasil wawancara tersebut diperkuat dengan pernyataan AGZ.1 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Kamis, 23 Juli 2015

Informan: Kalau untuk anjuran porsi kalau untuk anak-anak usia 4-6 tahun itu sekitar 1-2 penukar ya, sebenarnya tergantung , kalau dihitung dari perseorangan kebutuhan kan kalau kebutuhan istilahnya perseorangan. Kalau untuk kebutuhan perseorangan sendiri variatif tergantung kebutuhan si pribadi itu. Paling kalau untuk kecukupannya sekitar 1-2 penukar dalam satu hari(kalau untuk sayur) kalau untuk buah sendiri sebenarnya lebih banyak lagi 2-3 penukar. **CW.01 AGZ.1**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa anjuran konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 tahun yang diketahui oleh orangtua yaitu 1 porsi untuk sayur dan buah yang dikonsumsi dalam sehari. Selain itu menurut seorang ahli gizi mengatakan bahwa kalau untuk anjuran porsi kalau untuk anak-anak usia 4-6 tahun itu sekitar 1-2 penukar ya, sebenarnya tergantung , kalau dihitung dari perseorangan kebutuhan kan kalau kebutuhan istilahnya perseorangan. Kalau untuk kebutuhan perseorangan sendiri variatif tergantung kebutuhan si pribadi itu. Paling kalau untuk kecukupannya sekitar 1-2 penukar dalam satu hari(kalau untuk sayur) kalau untuk buah sendiri sebenarnya lebih banyak lagi 2-3 penukar.

4.1.8 Faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah.

Konsumsi sayur dan buah tidak hanya dipengaruhi dari faktor internal saja seperti di keluarga, akan tetapi faktor eksternal pun juga mempengaruhi seperti di lingkungan sekitar rumah maupun di lingkungan sekolah. Berikut ini pemaparan

GR.1 dan AGZ.1 mengenai faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah sebagai berikut:

Jum'at, 24 Juli 2015

Informan: Untuk faktor internal dan eksternal sangat mempengaruhi ya mbak. Kalau untuk internal sendiri itu kan di dalam keluarga jadi bisa juga dipengaruhi oleh orangtua, kemudian untuk eksternal itu sendiri kan di luar bisa jadi di luar lingkungan rumah, bisa juga di luar lingkungan sekolah. Tetapi yang saya lihat terutama untuk faktor eksternal khususnya di lingkungan sekolah itu sangat berpengaruh sekali(terutama pada teman) dalam kebiasaan makan anak. karena apa? Ada salah satu contoh ada anak yang memang ya, untuk makan itu sendiri ketika di rumah itu susah, kemudian ketika berada di sekolah karena melihat teman-temannya juga makan sehingga akan mengikuti juga. **CW.01 GR.1**

Kamis, 23 Juli 2015

Informan: Iyah, kalau untuk faktor internal dan eksternal itu sangat mempengaruhi karena apa? Kalau internal itu sendiri dari suka, rata-rata dari rasa kesukaan seperti dari minat atau enggaknya mengkonsumsi . kalau untuk internal jelas mempengaruhi. Kalau untuk eksternal sangat berpengaruh juga dimana lingkungan pun, kalau pun anak terbiasa dengan orang tua mengkonsumsi itu bisa mengikuti, kalau pun yang tidak biasa mengkonsumsi anak juga akan mengikuti. Jadi sangat berpengaruh faktor internal dan eksternal. **CW.01 AGZ.1**

Berdasarkan wawancara di atas dapat diketahui bahwa faktor internal dan faktor eksternal sangat berpengaruh. Karena dimana lingkungan pun, kalau pun anak terbiasa dengan orang tua maupun dengan teman sebayanya mengkonsumsi itu bisa mengikuti, kalau pun yang tidak biasa mengkonsumsi anak juga akan mengikuti.

4.1.7.1 Preferensi makanan

Suka atau tidak sukanya suatu jenis bahan makanan tergantung dari rasa yang memang masing-masing anak memiliki tingkat kesukaan yang berbeda-

beda. Makanan yang telah disajikan dirumah tidak tentu semuanya disukai oleh anak. berikut ini pemaparan OT.1, OT.2, dan OT.3 dalam cuplikan wawancaranya mengenai kesukaan makanan yang disajikan di rumah dan jenis makanan yang disukai oleh anak sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Alhamdulillah suka, ya kata anak saya masakan mama itu enak. He..untuk makanan yang saya sajikan dan paling disukai anak saya itu ikan mbak. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Tidak tentu kadang-kadang menyukai kadang-kadang tidak menyukai. Tetapi ketika saya menyajikan makanan ada kesukaan dari anak saya ya pasti dia menyukainya. Anak saya itu sukanya kepiting, ikan, udang, telur terus ayam mbak. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Iya kadang-kadang suka, kadang-kadang ya tidak yang namanya anak-anak jadi seperti itu mbak. Biasanya yang disukai anak saya itu seperti telur dadar, telur ceplok, oseng mie, tempe goreng, ikan goreng. pokoknya jenis makanannya yang kering-kering mbak. **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan pendapat OT.4 dan OT.5 yang memaparkan dalam cuplikan wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Iya suka mbak, karena makanan yang saya sajikan itu sendiri mengikuti dari kesukaan anak saya. Untuk jenis makanan yang paling disukainya adalah sayur sop kepiting, kepiting rebus, telur ceplok, opor cakar ayam, ikan goreng dan lain-lain. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Iya tergantung mbak, kadang –kadang suka kadang-kadang ya tidak. Makanan yang menjadi favoritnya yaitu orak-arik telur yang ditambahkan dengan wortel, kepala ayam goreng, ikan goreng, dan macem-macem mbak. **CW.05 OT.5**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui preferensi makanan yang disajikan oleh orangtua memiliki tingkat keberbedaan. Bahwa jenis bahan makanan yang memang menjadi kesukaan oleh anak seperti: ikan goreng, udang goreng, kepiting rebus, sop kepiting, oseng mie, kepala ayam goreng, terlor orak-arik, telur ceplok dan lain-lain.

Selain itu preferensi makanan terhadap bekal yang dibawakan oleh orangtua ke sekolah juga disesuaikan dengan kesukaan dari masing-masing anak. Berikut ini petikan wawancara yang disampaikan oleh GR.1 sebagai berikut:

Jum'at, 24 Juli 2015

Informan: Untuk tertarik atau tidaknya itu sih mayoritas tertarik ya, karena kadang-kadang bekal yang dibawakan dari rumah oleh orangtua disesuaikan dengan kesukaan dari si anak itu sendiri. Jenis bekal yang di bawa si bervariasi yaitu berupa jajanan (snack-snack ringan), ada juga yang membawa nasi+ telur, ada juga nasi+mie goreng, kadang juga ada yang membawa nasi+ sosis, kemudian ada juga yang membawa nasi+ sayur, tempe goreng. Dan macam-macam (tersenyum). **CW.01 GR.1**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa bekal yang anak bawakan oleh orangtua ke sekolah disesuaikan dengan kesukaan terhadap suatu jenis bahan makanan seperti: berupa jajanan (snack-snack ringan), nasi+ telur, nasi+mie goreng, nasi+ sosis, kemudian ada juga yang membawa nasi+ sayur, tempe goreng.

Tingkat kesukaan dari suatu jenis bahan makanan seperti sayur dan buah yang memang dari masing-masing anak memiliki keberbedaan tersendiri. Berikut ini petikan wawancara yang disampaikan oleh ANK.1, ANK.2, ANK.3, ANK.4 dan ANK.5 sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Tidak, iya gak papa. Dan untuk buah Ada yang suka ada yang tidak.

CW.01. ANK.1

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Sedikit, gak tau. Dan untuk buah Suka,soalnya manis. Sukanya gedang. **CW.02. ANK.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Gak suka, gak enak, terus pait. Dan untuk buah Kalau manis suka, kalau tidak manis gak suka. Sukanya pepaya. **CW.03. ANK.3**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Ada yang suka ada yang tidak, wortel soalnya enak. Dan untuk buah suka, soalnya enak sukanya kelengkeng. **CW.04. ANK.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Suka, kerena iya karena enak, wortel. Dan untuk buah suka, soalnya iya soalnya enak, manis sukanya pisang terus apalagi ya? Udah. **CW.05. ANK.5**

GR.1 pemaparkan hasil wawancara mengenai tingkat kesukaan sayur dan buah pada anak-anak di lembaga sekolah sebagai berikut:

Jum'at, 24 Juli 2015

Informan: Untuk tingkat kesukaan terhadap sayur dan buah itu sendiri di lembaga kami khususnya buat anak-anak. itu Bermacam-macam antara anak yang satu dengan yang lainnya. misalnya ada anak yang hanya suka dengan sayur saja, kemudian ada anak yang hanya suka dengan buah saja, dan kemudian ada anak yang suka dengan keduanya. Sehingga dapat dipastikan bahwa tingkat kesukaan untuk sayur dan buah itu sendiri tergantung dari pribadi anak itu sendiri. **CW.01 GR.1**

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa sayur dan buah memang masih terasa asing bagi anak untuk dikonsumsi sehingga tingkat

kesukaan atau preferensi makanan terutama pada sayur dan buah memiliki keberbedaan yang disukainya.

4.1.7.2 Pengaruh orangtua

Orangtua mempengaruhi dalam kebiasaan makan anak, dimana pengamalan (khususnya dalam praktek makan) yang dilakukan oleh orangtua juga akan diikuti oleh anak. Selain itu juga preferensi makanan mempengaruhi dalam kebiasaan makan anak karena tingkat dari kesukaan atau tidak kesukaan terhadap bahan makanan yang dimiliki oleh anak-anak memiliki perbedaan. Sehingga makanan yang dikonsumsi lebih cenderung dengan kesukaan yang dimiliki oleh anak tersebut. Berikut ini pemaparan OT.1, dan OT.2 dalam wawancaranya mengenai kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh anak ketika makan di rumah sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Kebiasaan anak saya itu ketika makan harus disuapin, seringnya ketika makan sibuk dengan mainannya sendiri, kemudian inginnya cepat-cepat selesai ketika disuruh makan karena ingin melanjutkan bermain bersama teman-temannya. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Kebiasaan yang dilakukan anak saya itu misalnya ketika makan harus disuapin karena memang mbak anak saya itu belum bisa mandiri, kalau makan 1 piring buat berdua mbak anak saya dan saya sendiri, ketika makan mintanya sambil melihat televisi. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Kebiasaannya ya bermacam-macam mbak. Misalnya: ketika disuruh makan susah mbak, ya karena kadang-kadang lauk yang dimakan tidak ada kesukaan dia, kadang-kadang ya memang karena malas makan, ketika makan mintanya disuapin, soalnya kalau gak disuapin sama dipaksa itu gak bakalan mau makan mbak, dan ketika makan sukanya sambil melihat TV. **CW.03 OT.3**

Ketiga hasil wawancara di atas sejalan dengan yang disampaikan OT.3, OT.4 dan OT.5 pada wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Kebiasaan pada saat makan itu misalnya karena memang anak saya sudah terbiasa dari kecil ketika makan itu selalu berada di dalam rumah sehingga sampai sekarangpun ketika makan di dalam rumah, ketika makan mintanya makan sendiri, pada saat makan saya harus mendampinginya, sukanya sambil melihat TV, dan pada saat makan itu inginnya selalu menambah untuk nasi dan lauknya, apalagi lauk yang saya sajikan itu keping mbak itu hampir 2-3 kali mbak. Padahal yang saya takutkan itu pada saat posisi anak saya kekenyangan itu selalu muntah-muntah. Jadi seperti itulah mbak kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan anak saya (tersenyum). **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Kebiasaan ketika makan itu tidak tentu ya mbak, misalnya ketika makan memang sudah mandiri ya, walaupun kadang-kadang mintanya disuapin, ketika makan seringnya bersama adeknya, dan sukanya sambil melihat TV. **CW.05 OT.5**

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa ada beberapa pengaruh dalam kebiasaan makan anak yang dipengaruhi oleh orangtua seperti pada saat kegiatan makan harus disuapin, orangtua harus mendampinginya, pada saat kegiatan makan harus dipaksa karena apabila tidak dipaksa tidak mau makan.

4.1.7.3 Pendapatan Orangtua

Hasil pendapatan orangtua dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan pangan maupun kebutuhan yang lainnya yang dilakukan dalam sehari-hari terkadang menjadi masalah. Terkadang kebutuhan yang dikeluarkan tidak sesuai dengan target. Berikut ini cuplikan wawancara yang disampaikan OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 mengenai kecukupan dari segi finansial yang didapatkan sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Tidak tentu ya mbak, yang namanya kebutuhan dalam sehari-hari itu kan bermacam-macam sehingga tidak bisa untuk dipastikan cukup atau tidaknya. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Insya ALLAH cukup. Sebisa mungkin cukup tidak cukup harus dicukup-cukupkan dalam memenuhi kebutuhan pangan yang dilakukan dalam sehari-harinya. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Mengingat kebutuhan itu sendiri kan banyak sekali yang harus dikeluarkan dalam sehari-hari. Tetapi yang saya jalani untuk kebutuhan pangan itu sendiri insyaALLAH cukup, selagi yang saya sajikan itu sederhana (tersenyum). **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh OT.4 dan OT.5 dalam cuplikan wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Mengingat ekonomi itu kan sering menjadi masalah, kemudian untuk mengenai kebutuhan yang diperlukan dalam sehari-hari itu kan bermacam-macam. Sehingga tidak bisa dikatakan cukup atau tidaknya dalam memenuhi kebutuhan pangan maupun kebutuhan yang lainnya. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Untuk saat ini insya ALLAH tercukupi, tetapi ketika kebutuhan pangan yang disajikan dalam sehari-hari tidak sesuai dengan perkiraan itu juga bisa mengalami perubahan kebutuhan yang seharusnya tidak untuk dikeluarkan. **CW.05 OT.5**

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa kebutuhan pangan dari segi finansial yang didapatkan yaitu: apabila kebutuhan yang dikeluarkan sesuai dengan target maka kebutuhan yang dilakukan juga tercukupi dan sebaliknya jika kebutuhan diluar target maka kebutuhan yang dilakukan belum tentu tercukupi.

4.1.7.4 Ketersediaan sayur dan buah dikeluarga

Ketersediaan sayur dan buah di dalam keluarga sangatlah penting. Karena dengan adanya sayur dan buah yang tersedia maka akan menjadi terbiasa dan menjadi kesenangan untuk mengkonsumsinya. Berikut ini pemaparan OT.1, OT.2, dan OT.3 mengenai ketersediaan sayur dan buah didalam keluarga sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Di rumah jarang ada sayur dan buah mbak (tersenyum). **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Tidak pasti ya, mbak. Tetapi kalau untuk sayur sih sering ada, kalau untuk buah sendiri kadang ada, kadang tidak ada.). **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Ketersediaanya ya, kadang ada, kadang tidak ada. Terutama kalau untuk sayur itu jarang sekali kalau untuk buah sendiri sih lumayan (tersenyum). **CW.03 OT.3**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Kalau sayur dan buah yang saya sajikan ya, mengikuti dari keinginan anak saya mbak, kalau anak saya tidak menginginkan ya saya tidak menyediakan sayur dan buah hehe.. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Ketersediaan untuk sayur dan buah di rumah itu sendiri tidak pasti ya, mbak. Kadang ada, kadang tidak ada. **CW.05 OT.5**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa ketersediaan mengenai sayur dan buah didalam keluarga yaitu sayur dan buah tidak tentu tersedia, kemudian untuk ketersediaan buah terkadang orangtua mengikuti dari keinginan anak.

4.1.7.5 Pengaruh teman

Dunia yang paling menyenangkan bagi anak adalah pada saat bermain. Bermain dengan teman sebaya adalah hal yang disukai oleh anak. Keberadaan anak pada saat bermain baik bermain di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah sangatlah mempengaruhi seperti pada pola makan. Faktor ini dipengaruhi oleh teman. Karena keinginan anak akan selalu muncul apabila melihat salah satu dari temannya yang sedang makan sesuatu. Sehingga anak akan mengikuti segala apapun yang dimiliki oleh temannya. Berikut ini pemaparan yang disampaikan oleh OT.1, OT.2, dan OT.3 dalam wawancaranya mengenai pengaruh teman di lingkungan rumah terhadap pola makan anak sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Iya berpengaruh apalagi posisi anak saya sedang bermain bersama teman-temannya, sehingga menimbulkan rasa iri dan ingin untuk meminta segala sesuatu yang sedang dimakan oleh temannya.

CW.01 OT.1

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Mempengaruhi, karena apa ketika anak saya sedang bermain. kemudian melihat dari beberapa temannya sendiri yang sedang makan apa gitu.. pasti muncul rasa keinginannya untuk ikut makan juga. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Berpengaruh, didalam rumah saja ketika melihat kakaknya sendiri yang sedang makan apa gitu ya pasti kepingin. Apalagi anak itu berada di luar lingkungan rumah pasti ingin ikut makan juga. Jadi kalau menurut saya sangat berpengaruh sekali. **CW.03 OT.3**

Ketiga hasil wawancara di atas sejalan dengan yang disampaikan OT.4 dan OT.5 dalam wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Berpengaruh sekali, karena mengingat ya mbak, tipe anak saya yang selalu menginginkan dengan segala sesuatunya. Jadi seperti ini mbak, memang ketika anak saya sedang bermain bersama teman-temannya, kemudian melihat dari beberapa temannya yang sedang makan apa gitu iya., pasti ketika selesai bermain itu berbicara pada saya “ ma aku mau pengen sing kaya nanda , tapi mau pas aku njaluk belih olih ma, mengko tuku dewek ya ma”. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Iya bisa dikatakan berpengaruh juga, karena yang namanya anak ketika berada di luar lingkungan sekitar rumah dan apalagi sedang bermain bersama teman-temannya Itu selalu menginginkan segala sesuatunya yang dimiliki oleh temannya. Apalagi soal makanan ya, orang seperti mainan saja sukanya ingin ikut-ikutan. Jadi kalau menurut saya teman itu sangat mempengaruhi. **CW.05 OT.5**

Berdasarkan wawancara di atas dapat diketahui bahwa pengaruh teman di lingkungan rumah mempengaruhi pada pola makan anak seperti: anak ingin untuk meminta segala sesuatu yang sedang dimakan oleh temannya, tidaknya hanya dari segi mainan yang dimiliki oleh temannya, terkadang dari segi makananpun anak juga selalu berkeinginan untuk mengikuti temannya.

4.1.7.6 Pengaruh pesan media

Pesan media seperti radio, majalah, televisi sangatlah mempengaruhi pada perubahan kebiasaan makan anak. khususnya pada media televisi. Karena selain televisi di gemari oleh anak jenis tayangan film yang ditayangkan juga digemari oleh anak. Seperti kartun, sinetron, ataupun acara-acara yang lainnya, selain itu jenis tayangan atau iklan tentang makananpun juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak. berikut ini petikan wawancara yang disampaikan oleh OT.1, dan OT.2 sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Berpengaruh, karena apapun bentuk tayangan atau iklan makanan itu selalu membuat anak tertarik. Kalau menginginkan enggakya sih kadang-kadang ingin. Ya seperti itu loh mbak iklan mie goreng, kemudian sosis so nice. **CW.01 OT.1**

Kamis, 28 Juli 2015

Informan: Iya ada pengaruhnya juga mbak. Ya kadang-kadang ingin kadang-kadang tidak. Paling-paling anak saya sukanya bilang seperti ini mbak “ enak sung ma iklan-iklane” (misalnya seperti sosis so nice, jas juice, mie goreng). **CW.02 OT.2**

Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.4 dan OT.5 dalam cuplikan wawancaranya sebagai berikut:

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Berpengaruh sekali apalagi buat tipe anak saya yang selalu menginginkan segala sesuatunya. Jadi seperti ini mbak tidak hanya iklan makanan saja, pasti dia selalu bilang sama saya “ ma pengen beli itu yang ada di TV nanti beli ya ma” apalagi ini soal makanan mbak ya pastinya nomer 1 (tersenyum). **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Iya mempengaruhi, karena jenis tayangan atau iklan yang ada di televisi itu kan sangat menarik terutama dalam jenis makanan ataupun minuman. Seperti: sosis so nice, mie goreng, nugget, jus juice, buavita, susu milo. Iya selalu menginginkan pada saat melihat yang ditayangkan di televisi. Misalnya berkata” ma pengen itu is.. nanti beli ya ma”. **CW.05 OT.5**

Pernyataan di atas didukung oleh pernyataan ANK.1, ANK.2, ANK.3, ANK.4 dan ANK.5 dalam cuplikan wawancaranya sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Tertarik soalnya mantap. **CW.01 ANK.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Suka karena enak. **CW.02 ANK.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Tertarik. **CW.03 ANK.3**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Suka sekali, soalnya enak-enak mbak. **CW.04 ANK.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: suka, soale enak-enak (tersenyum). **CW.05 ANK.5**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa jenis tayangan atau iklan tentang makanan pada pesan media seperti televisi sangatlah berpengaruh, Karena dengan berbagai keunikan yang memang membuat anak menjadi tertarik dan

ingin untuk dikonsumsi, seperti jenis iklan sosis so nice, nugget, mie goreng, minuman jus juice, buavita dan lain-lain.

4.1.7.7 Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan suatu landasan utama dalam menentukan konsumsi pangan. Pengetahuan gizi sangatlah penting untuk dimiliki seseorang, sehingga dengan adanya pengetahuan yang dimiliki bahwa seseorang bisa memilih maupun mengolah bahan makanan yang untuk dikonsumsi dalam sehari-hari. Sehingga kebutuhan gizi pun tercukupi. Berikut ini petikan wawancara oleh OT.1, OT.2, OT.3, OT.4 dan OT.5 mengenai pengetahuan dalam kegiatan penyuluhan tentang makanan dalam pemenuhan gizi seimbang untuk anak sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Tidak pernah mengikuti penyuluhan tentang makanan sehat untuk anak mbak (tersenyum). **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Iya pernah dulu mbak waktu di pkk, tetapi yang saya dapatkan hanya pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna, itu saja tidak begitu detail mbak. **CW.02 OT.2**

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Dulu sih saya pernah mengikuti penyuluhan di pkk, tetapi yang disampaikan itu cara membuat kue-kue mbak, tidak mengenai makanan-makanan sehat untuk anak he..he.. **CW.03 OT.3**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Tidak pernah mbak. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Iya kadang-kadang saya mengikuti penyuluhan, tetapi penyuluhan yang saya ikuti tidak ada yang membahas tentang makanan sehat untuk anak mbak. **CW.05 OT.5**

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan akan pentingnya gizi seimbang dalam mengkonsumsi makanan untuk anak usia 4-6 tahun secara lengkap dan jelas pada masyarakat pesisir di desa randusanga kulon memang belum sepenuhnya diketahui oleh orangtua baik informasi yang orangtua ikuti melalui pada kegiatan penyuluhan maupun yang lainnya. Informasi yang orangtua dapatkan hanya sekedar pengetahuan makanan 4 sehat 5 sempurna dan pembuatan makanan seperti kue-kue saja.

Selain itu lembaga Taman kanak-kanak (TK) pertiwi di desa randusanga kulon pun juga menerapkan pengetahuan gizi yaitu dengan cara menerapkan pada materi pembelajaran dan kegiatan dalam pembelajaran yang memang bersangkutan dengan pengetahuan mengenai makanan sehat dalam pemenuhan gizi seimbang. Berikut ini petikan wawancara yang disampaikan oleh GR.1 sebagai berikut:

Jum'at, 24 Juli 2015

Informan: Ada mbak, kebetulan materi pembelajaran mauapun kegiatan pembelajaran yang menyangkut makanan itu pada tema tanaman, karena untuk sub tema dari tanaman itu sendiri kan tentang (besar/ kayu, sayuran, buah dan hias). Jadi yang saya lakukan pada materi pembelajaran tema tanaman misalnya untuk sayuran itu jadi anak menanam biji kacang hijau yang ditanam dipasir itu kan akan tumbuh menjadi kecambah, kemudian untuk buah selain melihat gambar buah-buahan yang di tempel di dinding, kadang-kadang yang saya lakukan membawa wujud asli dari buah pada saat saya menyampaikan materi. Selain itu juga ada materi tentang bercakap-cakap tentang tanaman mengenai perbedaan seperti besar-kecil, panjang-pendek, rasa, warna, yang terdapat pada sayur dan buah. Kemudian mengenai tema yang lain juga ada yaitu pada tema kebutuhanku, karena pada sub tema juga menyangkut tentang makanan misalnya(makanan, minuman, pakaian dan kesehatan) untuk kegiatan pembelajaran itu sendiri misalnya memberikan tulisan pada gambar seperti nasi, menempel gambar makanan dan minuman (4 sehat 5 sempurna) jadi seperti itu mbak salah satu bentuk pembelajaran yang ada di TK pertiwi. **CW.01 GR.1**

Hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa pada materi pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang disampaikan guru di sekolah juga mengenai makanan sehat dalam pemenuhan gizi seimbang. Materi yang disampaikan seperti pada tema tanaman dengan sub tema mengenai besar/kayu, sayuran, buah dan hias). Selain itu juga pada tema kebutuhanku dengan sub tema (makanan, pakaian, dan kesehatan). Kemudian kegiatan yang dilakukan oleh anak dengan materi pada tema tanaman dan kebutuhanku yaitu meliputi: pembelajaran outdoor yaitu anak diajarkan untuk bereksplorasi dengan kegiatan seperti menanam biji kacang hijau yang ditanam pada gelas aqua yang berisi pasir, kemudian pembelajaran pada indoor yaitu seperti selain guru juga mengenalkan gambar sayuran maupun buah yang berada didinding maupun pada buku, guru juga

membawakan bentuk wujud secara asli (konkrit) baik sayuran maupun buah-buahan, menempel gambar maupun mewarnai seperti sayuran, buah-buahan, makanan maupun minuman pada buku LKS. dan untuk kegiatan selanjutnya yaitu anak diajarkan untuk bercakap-cakap.

4.1.7.8 Lingkungan sosial dan budaya

Pengaruh dari unsur sosial dan budaya yang mampu menciptakan kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya pada budaya masyarakat di lingkungan wilayah pesisir yang memang lebih cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung protein. Berikut ini cuplikan wawancara yang disampaikan oleh OT.1 dan OT.2 sebagai berikut:

Rabu, 29 Juli 2015

Informan: Iya selalu saya sajikan dalam sehari-hari. Kebetulan saya sendiri itu jualan ikan mbak, sehingga saya sisakan untuk disajikan di rumah (tersenyum), kemudian selain itu anak saya juga menyukainya mbak. Sehingga masih dikonsumsi dalam sehari-harinya. **CW.01 OT.1**

Selasa, 28 Juli 2015

Informan: Masih sekali oh.. mbak untuk dikonsumsi dalam sehari-hari seperti ikan, kepiting, udang dan lain-lain. Apalagi suami saya punya tambak sendiri, jadi tinggal ambil saja he..he.., selain itu juga makanan yang mengandung protein menjadi favorit anak saya mbak. **CW.02 OT.2**

Kedua dari hasil wawancara di atas sejalan dengan yang disampaikan oleh OT.3, OT.4 dan OT.5 sebagai berikut:

Kamis, 30 Juli 2015

Informan: Iya masih, namanya juga bertempat tinggal di lingkungan pesisir yang melimpah dengan sumber protein (seperti ikan, udang, dan lain-lain) sehingga tidak ketinggalan untuk dikonsumsinya. **CW.03 OT.3**

Jum'at, 31 Juli 2015

Informan: Makanan yang mengandung protein memang anak saya menyukainya seperti ikan, kepiting, udang. Sehingga dalam sehari-harinya itu sendiri masih untuk dikonsumsi. Selain itu juga masyarakat desa randusanga kulon terkenal dengan pesisirnya sehingga mudah untuk mendapatkannya dan tidak pernah ketinggalan untuk dikonsumsinya. **CW.04 OT.4**

Minggu, 2 Agustus 2015

Informan: Masih mbak, hampir setiap hari saya sajikan. Karena selain anak saya menyukainya, juga mudah untuk didapatkan dan sudah menjadi kebiasaan dan kesenangan untuk dikonsumsi dalam sehari-harinya. **CW.05 OT.5**

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa makanan yang memang mengandung sumber protein sudah menjadi suatu budaya masyarakat di lingkungan wilayah pesisir khususnya di desa randusanga kulon sehingga makanan tersebut sering untuk dikonsumsinya dalam sehari-hari.

4.2 Pembahasan**4.2.1 Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes**

Dapat diketahui bahwa masa anak-anak merupakan proses pertumbuhan yang pesat dimana memerlukan perhatian dan kasih sayang dari orangtua dan lingkungannya. Disamping itu anak membutuhkan tumbuh kembang yang optimal pula. Didalam proses tumbuh kembang juga dipengaruhi oleh kesehatan dan gizi. Karena selain anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan

jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial dan gizi sangatlah berpengaruh besar terhadap gaya hidup anak seperti pola makan dan asupan gizi yang diperoleh. Hal ini senada dengan pendapat Mukminin (2012:8) yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah sebagai berikut: 1). 7% kondisi medis, 2). 8% kondisi iklim, 3). 10% kondisi sosial, 4). 15% faktor keturunan dan 5). 60% gaya hidup(pola makan dan asupan gizi). Dari beberapa faktor tersebut yang sangat berpengaruh besar adalah gaya hidup (pola makan dan asupan gizi).

Menurut Lie Goan Hong (dalam Sri Karjati, 2013: 89) pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seorang anak yang hidup dalam suatu kelompok masyarakat akan memiliki pola makan dan kebiasaan makan seperti kelompoknya. Seperti halnya dengan kelompok masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes juga memiliki kebiasaan makan seperti makanan yang dimakan mengandung sumber protein seperti ikan, udang, kepiting, cumi-cumi dan lain-lain sehingga makanan tersebut juga menjadikan makanan yang sering dikonsumsi dalam sehari-hari. Selain itu bahwa anak khususnya pada usia 4- 6 tahun (usia prasekolah) Desa Randusanga Kulon Brebes memiliki pernyataan suka atau tidaknya terhadap suatu jenis makanan. Karena anak memiliki rasa suka, rasa senang atau puas terhadap makanan yang diperoleh saat makan makanan tertentu yang disukainya. Dalam hal ini AGZ.1 mengungkapkan bahwa makanan fast food(siap saji) dan

makanan instan adalah makanan yang menjadi kegemaran atau favorit yang seringnya dikonsumsi pada kalangan anak-anak baik dikonsumsi dalam bentuk camilan maupun menjadi menu makanan pada saat makan. Pendapat ini senada dengan pendapat Atikah (dalam jurnal gizi, 2008) yang menjelaskan bahwa anak usia prasekolah cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya. Masalah makan relatif terjadi pada usia ini. Berbagai masalah dalam mengonsumsi makanan sering terjadi pada anak, seperti memilih-milih makanan, ketakutan pada makanan tertentu dan mengikuti populer makanan tertentu. Anak juga seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya, meskipun makanan tersebut lebih menyenangkan.

Konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/ sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular (kronik) dan merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Pesan Gizi seimbang untuk anak usia 4-6 Tahun: perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah. Sayur dan buah adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Dalam mengonsumsi sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Anjuran jumlah porsi untuk kelompok umur 4-6 tahun yaitu: 2p sayuran dan 3p buah. Hal ini sejalan dengan pendapat AGZ.1 mengatakan bahwa ada pengaruhnya jika anak kurang mengonsumsi sayur dan buah. Karena selain sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral, vitamin

dan mineral juga lebih banyak dibutuhkan walaupun sedikit, tetapi sangat penting dibutuhkan oleh tubuh untuk keseimbangan sendiri. Hal ini juga terjadi pada anak pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon yang memang dalam mengkonsumsi makanan yang dimakan dalam sehari-hari selain tinggi protein, fast food dan instan-instan untuk makanan seperti sayur dan buah juga jarang untuk dikonsumsi. Makanan yang dikonsumsi apabila tidak seimbang maka akan mudah terkena beberapa penyakit. Seperti halnya pada anak-anak di Desa Randusanga Kulon Brebes sendiri juga terkadang mudah terserang penyakit seperti panas, batuk, batuk-pilek, diare, sariawan, gangguan pencernaan, dalam hal ini juga disebabkan karena pola makan yang diberikan orangtua kepada anak tidak memperhatikan makanan yang aman dan bergizi untuk dikonsumsi dalam sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa pola konsumsi merupakan salah satu bentuk dari susunan makanan yang meliputi jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari. Dan anak usia 4-6 tahun juga merupakan usia prasekolah sebagaimana anak selain mendapatkan pendidikan, perlindungan, dan pelayanan kesehatan pun juga penting untuk anak dapatkan, karena hal ini juga berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Seorang anak yang bertumbuh kembang dengan baik maka anak pun juga akan menjadi sehat. Dalam hal ini anak dikatakan sehat apabila bertambah usianya, bertambah tinggi badan, dan bertambah pula berat badannya. Dalam hal inilah juga dipengaruhi oleh faktor kesehatan. Karena faktor kesehatan menjadi faktor utama, dalam faktor kesehatan ini yang berpengaruh besar adalah gaya hidup.

Gaya hidup seseorang ini meliputi pola makan dan asupan gizi. Pola makan dan asupan gizi ini juga berpengaruh terhadap segala bentuk susunan makanan yang diberikan oleh orangtua terhadap keluarga khususnya pada anak. Baik dalam susunan makanan pada menu makan pagi hari, siang hari dan sore hari. Dalam menyajikan menu makanan juga diciptakan suasana berbagai macam olahan makanan yang bervariasi. Karena dalam hal ini akan berpengaruh dan mempermudah anak untuk lebih menerima dan menyukai jenis makanan yang akan dimakan oleh anak. Bahkan makanan tersebut juga akan menjadikan anak untuk sering mengkonsumsinya. Pada kenyatannya di masyarakat pesisir Randusanga Kulon Brebes khususnya orangtua dalam menyajikan menu makanan kurang bervariasi dalam menyajikan menu makanan dan seringkali juga makanan yang dikonsumsi disamakan dengan menu makanan dalam satu hari tersebut. Makanan yang dimakan juga tidak hanya sebagai sumber zat tenaga, zat pembangun akan tetapi zat pengatur seperti vitamin dan mineral juga diperlukan, dalam hal ini mencakup sayur dan buah yang penting untuk dikonsumsi dalam setiap menu makanan yang tersedia baik untuk menu makan pagi hari, siang hari maupun sore hari. Bahwa dapat diketahui Indonesia juga memiliki berbagai sumber kekayaan seperti sayur dan buah. Hal ini juga senada yang dipaparkan oleh Astawan yang mengungkapkan bahwa berikut ini jenis-jenis sayuran seperti sayuran daun (kangkung, sawi, bayam, selada air), jenis sayuran bunga (kembang turi, brokoli, kembang kol), jenis sayuran batang muda (asparagus, rebung, jamur), jenis sayuran akar (bit, lobak, wortel) dan jenis sayuran umbi (kentang), dan untuk jenis buah-buahan, seperti buah bersifat musiman yang (durian, mangga,

rambutan), buah bersifat tidak musiman (pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka), buah prioritas nasional (jeruk, mangga, rambutan, durian, dan pisang), buah prioritas daerah (manggis, duku, leci, kelengkeng, salak dan markisa). Akan tetapi dari berbagai macam jenis sayuran dan buah tersebut pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes bahwa, hanya beberapa jenis sayur yang apabila tersedia seperti sayur asem, sop, dan kangkung. Jenis buah yang apabila tersedia seperti buah pisang, jeruk, dan kelengkeng. Kemudian jumlah sayur dan buah yang tersedia seperti untuk jumlah sayur yang disajikan satu mangkok sayur, sedangkan untuk buah yang tersedia hanya beberapa biji buah saja. Dan pola konsumsi (susunan makanan) pada anak usia 4-6 dalam mengkonsumsi sayur dan buah yang disajikan juga tidak teratur seperti: dalam sehari kadang-kadang tersedia sayur saja, kadang-kadang hanya tersedia buah saja, kadang-kadang tersedia sayur dan buah dan kadang-kadang juga sayur dan buah tidak tersedia sama sekali.

4.2.2 Faktor Internal dan Eksternal yang mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Kebiasaan makan anak terutama dalam konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dalam hal ini faktor internal dan eksternal merupakan hal penting dan menjadi titik point yang harus diperhatikan. Dapat diketahui bahwa faktor internal itu sendiri seperti preferensi makanan (dari suka, rata-rata dari rasa kesukaan, minat atau tidaknya mengkonsumsi makanan), pengaruh dari orangtua, dan ketersediaan sayur dan buah di dalam keluarga, sehingga terlihat bahwa faktor internal jelas mempengaruhi. Kemudian untuk faktor eksternal sangat berpengaruh juga seperti

pengaruh dari teman, pengaruh dari pesan media, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan gizi, dan lingkungan sosial dan budaya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa anak-anak pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes dalam mengkonsumsi sayur dan buah juga ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal. Adapun faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah adalah sebagai berikut:

Faktor penentu dalam mengkonsumsi makanan disebut juga dengan preferensi makanan. Preferensi makanan merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Mengkonsumsi makanan juga sering terjadi pada kalangan anak-anak khususnya pada anak usia prasekolah (4-6) tahun. Pada usia prasekolah ini anak lebih cenderung berubah-ubah terhadap konsumsi makanannya. Konsumsi makanan seperti sayur dan buah masih relatif rendah untuk disukai pada kalangan anak-anak. Walaupun kadang-kadang ada beberapa sayur dan buah yang menjadi kesukaan dari anak. Seperti dapat diketahui konsumsi makanan anak di masyarakat pesisir Randusanga Kulon Brebes lebih cenderung menyukai makanan yang kering-kering saja seperti jenis makanan yang proses pengolahannya mayoritas digoreng seperti ayam goreng, ikan goreng, telur goreng, udang goreng, dan lain sebagainya, Selain itu makanan fast food dan instan juga lebih dominan dikonsumsi dalam seharinya-harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa selera makanan yang dikonsumsi oleh anak baik dilihat dari segi rasa, bentuk maupun yang lainnya juga memiliki keberbedaan dari masing-masing anak. Hal ini Sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Van Dyun ditemukan bahwa suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi tekstur dan suhu.

Pengaruh orangtua merupakan faktor utama dalam perkembangan kebiasaan makan anak adalah keluarga. Akan tetapi pada realitanya orangtua di masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes kurang mempunyai rasa tanggungjawab dalam pemberian makanan, makanan yang disajikan juga masih sekadarnya, orangtua tidak menerapkan pembentukan kebiasaan makanan yang aman dan bergizi untuk anak yang dikonsumsi dalam sehari-harinya. Padahal segala sesuatu akan bergantung dengan orangtua karena orangtua juga mempunyai peran penting dalam segalanya terutama untuk anak-anaknya. Hal ini senada dengan pendapat Santoso (2004: 57) yang menjelaskan bahwa pola konsumsi pada anak dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak. Dengan memberikan makan kepada anak, maka anak juga dididik agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup sehingga akan terbina kebiasaan yang baik.

Makan adalah hal yang kurang disukai oleh anak. Karena dunia yang paling menyenangkan bagi anak adalah bermain. Bermain bersama dengan teman sebayanya juga sangatlah digemari oleh anak-anak. Karena seiring dengan pertumbuhan anak, interaksi antara anak dengan lingkungan sosial semakin luas dan komunikasi menjadi penting. Hal ini juga terjadi pada kalangan anak-anak khususnya usia 4-6 tahun di masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes,

selain bermain menjadi suatu kegemaran bagi anak, bermain juga bisa mengakibatkan anak sampai melalaikan untuk makan, bahkan nafsu makannyapun menjadi berkurang. Selain itu juga pengaruh dari teman karena seringkali anak menginginkan segala sesuatunya yang dimiliki oleh temannya seperti anak menginginkan jenis mainan yang dimiliki temannya, dan tidak hanya dengan jenis mainan saja bahkan hingga bentuk dari makanan pun berpengaruh seperti halnya, ketika anak melihat temannya yang sedang makan makanan dengan jenis apapun juga seringkali ingin mengikuti. Keberadaan teman tidak hanya terjadi di lingkungan sekitar rumah saja akan tetapi keberadaan teman di sekolah pun juga berpengaruh. Hal ini sejalan dengan GR.I yang mengatakan bahwa keberadaan teman di sekolah memanglah mempengaruhi segalanya. Seringnya anak menginginkan dan mengikuti segala apapun yang dimiliki oleh temannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Betty (dalam jurnal, 2004) yang mengatakan bahwa teman mempengaruhi dalam pemilihan dan kesukaan makanan. Anak dapat menolak suatu makanan dan meminta suatu makanan yang sedang populer secara tiba-tiba. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor temanlah yang menjadi faktor utama dan berpengaruh besar terhadap konsumsi makanan anak, karena dimanapun keberadaan anak tinggal maupun bermain juga akan berpengaruh terhadap segala sesuatunya.

Pemilihan dan tingkat kesukaan atau tidak kesukaan terhadap suatu jenis bahan makanan berpengaruh pada media massa, seperti televisi, radio, dan majalah. Dalam hal ini media yang sangat mempengaruhi adalah televisi. Karena selain televisi menjadi kegemaran bagi anak-anak dan televisi juga menjadi suatu

kegiatan aktivitas dalam sehari-hari. Hal ini terjadi pada anak di masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes bahwa selain menyukai aktivitas bermain, televisipun menjadi suatu kegiatan aktivitas dalam sehari-hari. Selain itu jenis tayangan seperti kartun juga yang menjadi favorit anak untuk dilihat. Akan tetapi acara televisi seperti iklan penawaran produk terutama tentang makanan juga mempengaruhi terhadap tingkat pemilihan makanan. Karena dari segi bentuk, kemasan yang menarik, dan rasa yang berakibat anak seringkali menginginkan untuk mengkonsumsi jenis makanan seperti sosis, nugget, mie goreng, maupun yang lainnya. Sehingga makanan yang ditayangkan pada iklan ditelevisipun hampir setiap hari anak mengkonsumsinya. Dalam hal ini sejalan dengan penelitian menurut Renee Beynton dalam jurnalnya, (2003). Mengatakan bahwa anak usia prasekolah di Amerika menonton televisi rata-rata 27 jam dalam seminggu. Sebagian besar iklan yang ditayangkan saat program acara anak adalah iklan makanan yang biasanya menawarkan produk makanan yang rendah serat dan tinggi kandungan gula, lemak dan natrium. Iklan tersebut dapat mempengaruhi anak usia prasekolah dengan mudah sehingga anak meminta untuk mengkonsumsinya dan dengan mengkonsumsi makanan tersebut dapat menggantikan sayur dan buah. Sebagai contoh yang lain, dengan menonton acara masak di televisi, dia ingin mencoba dan karena suka dia hanya mau makan jenis itu saja. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan fast food dan instan menjadi favorit untuk dikonsumsi oleh anak di masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes, sehingga mengakibatkan makanan seperti konsumsi sayur dan buah juga kurang dikonsumsi dalam sehari-harinya.

Pengetahuan gizi sangatlah penting untuk dimiliki dan menjadi faktor utama dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas mutu pangan. Pengetahuan inilah sangat penting karena apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi maka seseorang tersebut akan memiliki asupan gizi yang baik dan sebaliknya apabila seseorang kurang memahami pengetahuan gizi maka asupan gizi yang dimiliki juga tidak baik. Hal ini juga terjadi pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes. Karena orangtua di Desa Randusanga yaitu kurangnya pemahaman tentang pengetahuan gizi, seperti makanan-makanan yang aman, bergizi dan seimbang, dan anjuran kecukupan kebutuhan makan yang seharusnya untuk dikonsumsi oleh anak usia 4-6 tahun juga kurang dipahami oleh orangtua. Sehingga hal ini mengakibatkan orangtua dalam menyajikan menu makanan juga seringkali tanpa memperhatikan makanan yang aman, bergizi dan seimbang untuk dikonsumsi. Menurut Rahmadanih (2002, dalam jurnalnya) yang mengatakan bahwa pengetahuan gizi ibu dalam menangani makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga dan juga pola konsumsi makanan.

Pekerjaan merupakan segala aktivitas yang dijalani oleh orangtua. Dan pekerjaan juga menjadi profesi yang dilakukan oleh orangtua dalam memenuhi kebutuhan hidupnya seperti orangtua tua bekerja sebagai buruh, wiraswasta, pedagang, guru, maupun jenis profesi yang lainnya. Selain itu pekerjaan yang dilakukan orangtua juga mempunyai waktu dan penghasilan yang berbeda-beda. Hal ini juga terjadi pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes. Karena orangtua di Desa Randusanga ini adalah mayoritas sebagai pekerja. Sehingga dengan kesibukan aktivitas yang dijalani oleh orangtua mengakibatkan

orangtua tidak mempunyai waktu, mengakibatkan orangtua menjadi kelelahan, bahkan mengakibatkan kemalasan. Sehingga orangtua dalam menyajikan menu makanan juga sekadarnya tanpa memperhatikan makanan yang aman dan bergizi untuk dikonsumsi terutama pada anak dalam sehari-harinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (dalam Bahria, 2009) yang menjelaskan bahwa pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, maka seringkali ia melalaikan dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji.

Lingkungan sosial budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan masyarakat yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan, nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Selain itu juga budaya mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi. Hal ini terjadi pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes. Bahwa masyarakat menganggap makanan yang dimakan dan dikonsumsi dalam sehari-hari seperti ikan, udang, kepiting juga sudah merupakan makanan yang bergizi, sehingga tidak menjadi suatu permasalahan apabila yang dimakan untuk anak hanya dengan lauk seperti ikan, udang dan kepiting karena itu saja sudah cukup. Akan tetapi pola makan atau asupan gizi yang dikonsumsi tidak hanya mengandung karbohidrat, protein, lemak saja, tetapi vitamin dan mineral seperti sayur dan buahpun juga

dibutuhkan oleh tubuh. Karena dengan makanan yang seimbang kesehatan tubuh pun akan terjaga dengan baik selain itu juga dapat mencegah terjadinya berbagai macam penyakit. Hal ini sejalan dengan pendapat Sutiah (dalam skripsi, 2006) ditemukan bahwa lingkungan sosial budaya atau suku bangsa berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes karena Desa Randusanga Kulon merupakan wilayah pesisir (pantai) sehingga masyarakat khususnya orangtua memberikan peranan atau nilai bahwa makanan yang disajikan, dimakan dan dikonsumsi untuk keluarga khususnya untuk anak seperti ikan, udang kepiting dan lain sebagainya juga sudah bergizi dan sudah cukup untuk sebagai lauk yang dimakan dan dikonsumsi dalam sehari-harinya. Sehingga makanan yang dikonsumsi seringkali mengandalkan ketersediaan yang ada di wilayah pesisir tersebut untuk dikonsumsinya dalam sehari-hari.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan, ada beberapa hal yang membuat peneliti tidak bisa menghasilkan penelitian yang sempurna. Berikut keterbatasan dalam penelitian bahwa waktu yang tersedia untuk melakukan penelitian sangat terbatas mengingat banyak agenda yang dimiliki oleh anak dan orangtua seperti anak berangkat ke sekolah, jam istirahat anak, anak bermain, anak berangkat ke TPQ, dan kesibukan yang dimiliki orangtua. Hal ini menyebabkan kurang maksimalnya pengamatan untuk penelitian tidak dapat dilakukan dengan detail.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes seperti jenis sayur dan buah yang dikonsumsi yaitu (sayur asam, sop, tumis kangkung, dan buah pisang, jeruk dan kelengkeng), jumlah sayur dan buah yang tersedia yaitu (satu mangkok sayur dan hanya beberapa buah), dan rata-rata sayur dan buah yang dikonsumsi (tiga-empat kali dalam seminggu). Faktor internal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah yakni preferensi makanan, pengaruh orangtua dan faktor eksternal yang mempengaruhi yaitu pengaruh teman, pengaruh pesan media, pengetahuan gizi ibu, pekerjaan dan lingkungan sosial dan budaya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan saran-saran yang berkaitan dengan pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes sebagai berikut:

1. Bagi Orangtua

Hendaknya bagi orangtua memberikan contoh dan menerapkan kebiasaan menyukai sayur dan buah kepada anak, sebagai orangtua menyempatkan diri untuk makan sayur dan buah bersamanya, ciptakan aktivitas makan sayur dan buah yang menyenangkan serta kreasikan dengan berbagai macam bentuk olahan sayur dan buah agar anak tertarik dan ikut makan sayur dan buah juga.

2. Bagi Lembaga Sekolah/PAUD

Sebagai lembaga mengadakan kegiatan makan bersama dilakukan satu minggu sekali dengan menu makanan yang meliputi sayur dan buah, dalam materi pembelajaran dengan tema tanaman dan kebutuhannya hendaknya disampaikan dengan bentuk konkret ataupun dengan praktek langsung dan mengadakan kegiatan parenting seperti (membuat menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang, dan membuat kreasi bekal makanan untuk anak).

3. Bagi Dinas Kesehatan (Puskesmas)/POSYANDU

Berikanlah sosialisasi atau penyuluhan tentang pengetahuan gizi seimbang untuk anak secara lebih mendalam sehingga orangtua dan masyarakat pesisir Randusanga Kulon lebih mengetahui dan menyadari akan pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan anak dan bagi posyandu dalam memberikan PMT sebaiknya bervariasi.

4. Bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat, khususnya masyarakat pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes dapat meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Menindaklanjuti penelitian ini dengan berbagai variasi dan literatur yang lebih mendalam guna pemahaman tentang pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun maupun seputar keterkaitan kondisi geografis dengan masyarakatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita.2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Astawan Made.2004.*Kandungan Gizi Aneka Bahan Makanan*. Jakarta: PT Gramedia
- Azwar Syaifuddin.2011.*Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahria.2009. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMA 4 Jakarta Tahun 2009*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=Hubungan+antara+Pengetahuan+Gizi%2C+Kesukaan+dan+Faktor+lain+dengan+Konsumsi+Buah+dan+Sayur+pada+Remaja+di+SMA+4+Jakarta+Tahun+2009.+Skripsi
- Betty LL.2004.*Nutrition in childhood*. In: Mahan K, Escott-Stump S, editirs. *Krause's food, nutrition and diet therapy*. 11th edition. Philadelphia: Saunders
- Candrawati, Erlisa,dkk.2014. *Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga sebagai Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah*. Jurnal: Care vol. 2, No.3. Jakarta: Universitas Indonesia. Diunduh pada Tanggal 19 Maret 2015
https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=Candrawati%2C+Erlisa%2Cdkk.2014.+Ketersediaan+Buah+dan+Sayur+dalam+Keluarga+sebagai+Intervensi+Peningkatan+Konsumsi+Buah+dan+Sayur+Anak+Usia+Prasekolah.+Jurnal+Care+vol.+2%2C+No.3.+
- Dahuri Rokhim, dkk.2001.*Pengelolaan Sumber Daya Wilayah Pesisir dan Lautan Secara Terpadu*. Jakarta: PT PRANADYA PARAMITA
- Depdiknas.2003. *Kurikulum 2004 Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta
https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=kurikulum+2004+TK+dan+RA+%28Depdiknas%29
- Dewantari, Made.2011. *Fruits and Vegetables Consumptions Pattern In School Children*. Jurnal: Volume 8 No 2. Denpasar: Poltekes Jurusan Gizi
- Farida, Ida.2010.*Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Di Indonesia 2007*. Skripsi: Universitas Syarif Hidayatullah
https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=Farida%2C+Ida.2010.Faktor-faktor+yang+Berhubungan+dengan+Perilaku+Konsumsi+Buah+dan+Sayur+pada+Remaja+Di+Indonesia+2007.+Skripsi+Jakarta:+Universitas+Syarif+Hidayatullah+Jakarta

- Fifi Nurhayati.2000.*Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak SDN Sompok 01 Semarang*. Skripsi: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
- Hurlock,Elizabeth B.2000.*Perkembangan anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Inong Retno Gunanti.2000. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur pada Anak Prasekolah. Diunduh pada tanggal 4 Februari 2015 <http://www.adln.lib.unair.ac.id/go.php?id=jiptunair-gdl-res-gunanti2c-424-nutrition&PHPSESSID=696b204be303b286f6d82cc4b6cb92eb>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi IV*.2008. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2014.*Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Khomsan Ali, dkk. 2003. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Bogor: Fakultas Pertanian IPB
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Miniarti Etti,dkk.2014.*Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Dikabupaten Toraja Utara*. Jurnal: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Diunduh pada tanggal 24 Februari 2015
- Muhadjir.2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Rake Sarasin
- Mukminin.2012. *Bahan Ajar: Kesehatan Gizi dan Anak*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Novitasari, K. 2014. *Pembelajaran Berbasis Proyek Untuk Menanamkan Karakter Tanggung Jawab Pada Anak Kelompok B Di Tk Nasima Kota Semarang*. Skripsi. Semarang: FIP Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo, Sukidjo.2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Putriana, Ika Melati.2010.*Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu*. Skripsi: Universitas Diponegoro
- Proverawati,Atikah.2008. *Jenis Kelamin Anak, Pendidikan Ibu, dan Motivasi dari Guru serta Hubungannya dengan Preferensi Makanan Sekolah pada Anak Prasekolah di TK universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Jurnal: Gizi Klinik Indonesia. Diunduh tanggal 22 Januari 2015

- Rahmadanah, Melati.2002 *Pemberdayaan Perempuan Dalam Rangka Memperbaiki Konsumsi Pangan Keluarga Nelayan Tahap I. Intervensi Pendidikan Gizi pada Ibu Rumah Tangga. In: Pangan dan Gizi Masalah, Program Intervensi dan Teknologi Tepat Guna.* Makasar:DPP Pergizi Pangan Indonesia
- Restianti, Hetti.2009.*Pola Makan dan Kandungan Gizi.* Bandung: PT Puri Pustaka
- Rosidi, Ali, dkk. 2012. *Peran Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah.* Jurnal. Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Diunduh tanggal 24 Februari 2015 https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=Peran+Pendidikan+dan+Pekerjaan+Ibu+Dalam+Konsumsi+Sayur+Anak+Prasekolah.
- Republik Indonesia.2007. *Undang-undang Nomor 27 Tahun 2007 Tentang Pengelolaan Wilayah Pesisir dan Pulau-pulau Kecil.* Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=Undang-undang+Nomor+27+Tahun+2007+Tentang+Pengelolaan+Wilayah+Pesisir+dan+Pulau-pulau+Kecil.
- Restianti, Hetti.2009.*Pola Makan dan Kandungan Gizi.* Bandung: PT Puri Pustaka
- Renee Beyntton, et all. *Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption among Adolance.* American Academy of Pediatrics from:URL: <http://pediatrics.aapublications.org/cgi/content/fu11112/6/1321> HIPERLINK
- Salim, Agus.2006. *Teori & Paradigma Penelitian Sosial.* Yogyakarta: Tiara Wacana
- Santoso Soegeng.2013.*Kesehatan dan Gizi.*Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sandjaja, Basuki,ddkk.2009.*Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga.* Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara
- Satori, Djam'an dan Komariah, Aan.2009. *Metodelogi Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta
- Sediaoetama,Achmad Djaeni. 2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1.* Jakarta: Dian Rakyat

- Sugiyono.2012.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sitorus, Ronald.2009.*Makanan Sehat dan Bergizi*. Bandung: Yamaha Widya
- Soenardi, Tuti.2006. *Gizi Seimbang untuk Bayi dan Blita*.In: Soekirman. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka
- Suhardjo.2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi Ed.1*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suharsimi,Arikunto.2010.*Pengantar Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutiah, Euis.2006.*Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi, Motivasi, Persepsi dan Sikap dengan Kebiasaan Makan Sayuran Ibu Rumah Tangga Perkotaan dan Pedesaan di Bogor tahun 2006*. Skripsi. Bogor: IPB. Diunduh tanggal 24 januari 2015
- Tarwotjo, Soejoeti.2000. *Dasar-dasar Gizi Kuliner*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Van Duyn, MA, et al.2001. *Association of Awareness Intrapersonal and Interpersonal Factors, and Stage of Dietary Change With Fruit and Vegetable Consumption: a National Survey*. *American Journal of Health and Promotion*
- Wasak, Marta.2012.*Keadaan Sosial Ekonomi Masyarakat Nelayan Di Desa Kinabuhutan Kecamatan Likupang Barat, Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara*. Jurnal: Program Studi Sosial Ekonomi Perikanan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Samratulangi Manado. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2015
- Yayuk, Farida,dkk.2004.*Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor: Penebar Swadaya

LAMPIRAN 1

SURAT IJIN PENELITIAN



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 1189 /UN37.1.1/TU/2014**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang : Bahwa untuk memperancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini/PG PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini/PG PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini/PG PAUD Tanggal 31 Oktober 2014

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : NENENG TASUAH, S.Pd. M.Pd.
NIP : 197801012006042001
Pangkat/Golongan : III/B
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
NIM : 1601411001
Jurusan/Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini/PG PAUD
Topik : Tingkat konsumsi buah dan sayur anak usia 4-6 ditinjau dari kepedulian orangtua
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG

PADA TANGGAL : 12 November 2014

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



Drs. Hardjono, M.Pd.

NIP. 198108011979031007



1601411001

FM-03-AKD-24/Rev. 00



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Gedung Gd A2 Lt., Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508019
Laman: <http://fip.unnes.ac.id>, surel: fip@mail.unnes.ac.id

Nomor : 3407 / UN 37.1.1 / KM / 15
Lamp. :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Desa Randusanga kulon, Kec. Brebes Kab. Brebes
di Kab. Brebes

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir
oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
NIM : 1601411001
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, S1
Topik : Pola konsumsi sayur dan buah

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 10 Juli 2015

Dekan,

Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 195604271986031001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Gedung Gd A2 Lt., Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8058019

Laman: <http://fip.unnes.ac.id>, surel: fip@mail.unnes.ac.id

Nomor : 3407 / UN 37.1.1 / KM / 15
Lamp. : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala TK Pertiwi Randusanga Kulon, Kec. Brebes, Kab. Brebes
Di Kab. Brebes

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
NIM : 1601411001
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, S1
Topik : Pola konsumsi sayur dan buah

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 10 Juli 2015

Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 195604271986031001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Gedung Gd A2 Lt., Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8058019

Laman: <http://fip.unnes.ac.id>, surel: fip@mail.unnes.ac.id

Nomor : 3407 / UN 37.1.1 / KM / 15
Lamp. : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Puskesmas Kaligangsa Kulon, Kec. Brebes, Kab. Brebes
Di Kab. Brebes

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
NIM : 1601411001
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, S1
Topik : Pola konsumsi sayur dan buah

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 10 Juli 2015

Dekan

Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.

NIP. 195604271986031001



PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
KECAMATAN BREBES
KANTOR KEPALA DESA RANDUSANGA KULON

Alamat : Jl.Kebandengan no.1 telp.(0283) 672934 – Kode Pos 52251
e-mail : randusangakulon.brebes2011@gmail.com
blog : www.randusangakulon.blogspot.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 045.2/65/15/VIII/2015

Yang bertanda-tangan di bawah ini Kepala Desa Randusanga Kulon Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes menerangkan bahwa :

Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa
NIM : 1601411001
Alamat : Jl. Sunan Bonang RT 03 RW 01Desa Banjaranyar
Kec./Kab. Brebes

Menerangkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul "*Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4 - 6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes*", dari tanggal 20 Juli 2015 sampai dengan 20 Agustus 2015.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan selanjutnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Randusanga Kulon, 24 Agustus 2015
Kepala Desa Randusanga Kulon

H. MARYOKO

TAMAN KANAK-KANAK (TK) PERTIWI
RANDUSANGA KULON
KECAMATAN BREBES KABUPATEN BREBES
Jalan Kemandangan No.1 Randusanga Kulon

SURAT KETERANGAN
Nomor : 08/ TK.P/VIII/2015

Yang bertanda- tangan dibawah ini Kepala TK Pertiwi Randusanga Kulon Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes menerangkan bahwa:

Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
NIM : 1601411001
Alamat : Jl. Sunan Bonang RT03/RW01 Desa Banjaranyar Kec./Kab. Brebes

Menerangkan bahwa mahasiswi yang bersangkutan telah melaksanakan pengamatan dan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul "*Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes*"

Pada tanggal 27 Juli, 1 Agustus dan 15 Agustus 2015.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Brebes, 18 Agustus 2015

Kepala Sekolah





PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS KESEHATAN KABUPATEN BREBES
PUSKESMAS KALIGANGSA
 Jl. Pemuda No. 08 Kaligangsa – Brebes

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 254/VIII/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Kaligangsa Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes menerangkan bahwa :

Nama : MARLINDA PUTRI DEJESETYA
 NIM : 1601411001
 Alamat : Jl. Sunan Bonang RT03/RW01 Desa Banjaranyar Kec./Kab. Brebes

Menerangkan bahwa mahasiswi yang bersangkutan telah melaksanakan wawancara dan pengambilan data dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul “ *Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes*” pada tanggal 23 Juli 2015.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kaligangsa, 4 Agustus 2015
 Kepala Puskesmas Kaligangsa



dr. APRIONO EDY PROHANTO
 NIP. 19710416 200212 1 005

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENELITIAN

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN
POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK USIA 4-6 TAHUN PADA MASYARAKAT PESISIR
DI DESA RANDUSANGA KULON BREBES

Fokus Penelitian	Aspek	Indikator	Teknik Pengumpulan Data
Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes.	1. Pola konsumsi sayur dan buah.	1. Pengetahuan mengenai pola konsumsi sayur dan buah. 2. Manfaat sayur dan buah. 3. Jenis-jenis sayur. 4. Jenis-jenis buah. 5. Kandungan gizi sayur dan buah. 6. Cara pengolahan sayur. 7. Cara pengolahan buah. 8. Porsi konsumsi sayur dan buah. 9. Rata-rata konsumsi sayur dan buah	Wawancara Dokumentasi Observasi

	<p>2. Faktor pendukung konsumsi sayur dan buah.</p>	<p>1. Preferensi makanan</p> <p>2. Faktor internal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengaruh orangtua - Pendapatan orangtua - Ketersediaan sayur dan buah di rumah <p>3. Faktor eksternal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengaruh teman - Pengaruh pesan media <p>4. Pendidikan</p> <p>5. Pengetahuan gizi</p> <p>6. Lingkungan sosial dan budaya</p> <p>7. Lingkungan masyarakat pesisir</p>	<p>Wawancara</p> <p>Dokumentasi</p> <p>Observasi</p>
--	---	--	--

Instrumen Analisis Dokumentasi

No.	Aspek	Rincian Kegiatan	HasilFoto	Keterangan
1.	Pola konsumsi sayur dan buah	<ol style="list-style-type: none">1. Susunan makanan dalam sehari-hari.2. Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari.3. Jenis konsumsi sayur dan buah yang disajikan.4. Bentuk pengolahan sayur dan buah di Rumah5. Bentuk makan bersama di Lembaga TK6. Bentuk bekal anak-anak di Lembaga TK		

**PEDOMAN WAWANCARA
UNTUK INFORMAN UTAMA
POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK USIA 4-6 TAHUN
PADA MASYARAKAT PESISIR DI DESA RANDUSANGA KULON
BREBES**

A. Anak

No.	Aspek	Pertanyaan	Jawaban
1.	Pola Konsumsi Sayur dan Buah dan Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah.	1. Ketika kamu makan, apakah kamu makan sendiri atau masih disuapin? 2. Berapa kali kamu makan dalam sehari, dan pada waktu kapan kamu makan? 3. Apa sajakah jenis makanan yang kamu makan pada pagi hari, siang hari, dan sore hari? 4. Apa saja jenis sayur disajikan di rumah? 5. Apa saja jenis buah yang ada di rumah? 6. Apakah kamu suka dengan sayur? 7. Apa sajakah jenis sayur yang kamu sukai? 8. Apakah kamu suka dengan buah? 9. Apa sajakah jenis buah yang kamu sukai? 10. Berapakali sayur yang kamu	

		<p>makan dalam sehari, dan pada waktu kapan sayur itu dimakan?</p> <p>11. Berapakah buah yang kamu makan dalam sehari, dan pada waktu kapan buah itu dimakan?</p> <p>12. Apakah kamu setiap pagi dibawakan bekal dari rumah ketika berangkat ke sekolah, dan jenis bekal apa sajakah yang dibawakan?</p> <p>13. Apakah kamu suka menonton televisi, dan tayangan apa yang kamu lihat?</p> <p>14. Ketika kamu melihat tayangan atau iklan makanan di televisi apakah kamu tertarik?</p>	
--	--	--	--

**PEDOMAN WAWANCARA
UNTUK INFORMAN PENDUKUNG
POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK USIA 4-6 TAHUN
PADA MASYARAKAT PESISIR DI DESA RANDUSANGA KULON
BREBES**

B. Orangtua

No.	Aspek	Pertanyaan	Jawaban
1.	Pola Konsumsi Sayur dan Buah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda ketahui mengenai pola konsumsi, dan menurut anda seberapa pentingkah pola konsumsi tersebut? 2. Setujukah anda, jika pola konsumsi sayur dan buah itu diterapkan dalam sehari-hari dan bagaimana pola konsumsi sayur dan buah yang anda terapkan, misalnya pola konsumsi pada anak? 3. Sejak kapankah anda menerapkan kebiasaan dalam mengkonsumsi sayur dan buah? 4. Berapa kali makanan yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan pada waktu kapan makanan itu disajikan? 5. Apa sajakah jenis makanan yang anda sajikan pada pagi hari, siang hari, dan sore hari? 	

		<ol style="list-style-type: none">6. Bagaimana ketersediaan sayur dan buah di rumah?7. Berapa macam sayur yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan apa sajakah jenis sayur yang anda sajikan tersebut?8. Berapa macam pengolahan sayur yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan bagaimana cara pengolahan yang anda sajikan tersebut?9. Berapa macam buah yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan apa sajakah jenis sayur yang anda sajikan tersebut?10. Berapa macam pengolahan buah yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan bagaimana cara pengolahan yang anda sajikan tersebut?11. Apa manfaat sayur dan buah yang anda ketahui, dan seberapa pentingkah manfaat tersebut?12. Menurut anda, apa sajakah kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah?13. Menurut anda berapa porsi sayur dan buah yang harus	
--	--	---	--

		dikonsumsi oleh anak usia 4-6 tahun dalam sehari-hari?	
2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anak menyukai makanan yang disajikan di rumah, dan Apa sajakah jenis makanan yang disukai? 2. Pernahkah anak meminta makanan yang diinginkan? 3. Bagaimana kebiasaan anak ketika makan di rumah, dan apa sajakah kebiasaan yang dilakukan oleh anak tersebut? 4. Pernahkah anda mengikuti penyuluhan tentang makanan dalam pemenuhan gizi seimbang untuk anak? 5. Apakah teman di lingkungan sekitar rumah mempengaruhi pola makan anak? 6. Apakah anak suka menonton televisi, dan berapa jam anak menonton televisi dalam sehari-hari? 7. Apa sajakah jenis tayangan televisi yang anak lihat? 8. Jika ada tanyangan atau iklan tentang makanan ditelevisi, apakah mempengaruhi pada anak dan apakah anak selalu menginginkan makanan yang 	

		<p>ditayangkan tersebut?</p> <p>9. Apakah kebutuhan pangan anda sudah mencukupi dari segi finansial yang anda dapat?</p> <p>10. Apakah makanan yang mengandung sumber protein (ikan) masih di konsumsi dalam sehari-hari?</p> <p>11. Bagaimana ketersediaan sayur dan buah di lingkungan pesisir?</p>	
--	--	---	--

**PEDOMAN WAWANCARA
UNTUK INFORMAN PENDUKUNG
POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK USIA 4-6 TAHUN
PADA MASYARAKAT PESISIR DI DESA RANDUSANGA KULON
BREBES**

C. Guru

No.	Aspek	Pertanyaan	Jawaban
1.	Pola konsumsi sayur dan buah dan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda ketahui mengenai pola konsumsi dan seberapa pentingkah pola konsumsi tersebut? 2. Apakah pola konsumsi sayur dan buah diterapkan di lembaga anda? 3. Menurut anda, bagaimana pola makan anak usia (4-6) tahun yang anda ketahui? 4. Bagaimana tingkat kesukaan atau tidak kesukaan anak-anak di lembaga anda, dalam mengkonsumsi sayur dan buah? 5. Apakah ada materi pembelajaran mengenai makanan sehat dalam pemenuhan gizi seimbang? 6. Bagaimana tanggapan anak ketika guru menyampaikan materi mengenai makanan sehat? 7. Apakah di lembaga anda 	

		<p>menyediakan kegiatan makan bersama, dan apa sajakah jenis makanan tersebut ?</p> <p>8. Apakah sayur dan buah disajikan dalam makan bersama?</p> <p>9. Apakah anak tertarik dengan bekal yang dibawa dari rumah, dan apa sajakah jenis bekal yang dibawa oleh anak-anak?</p> <p>10. Apakah bekal makanan yang dibawa anak sudah memenuhi kriteria gizi seimbang?</p> <p>11. Menurut anda, apakah faktor internal dan eksternal mempengaruhi kebiasaan makan anak?</p>	
--	--	---	--

PEDOMAN WAWANCARA
UNTUK INFORMAN PENDUKUNG
POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK USIA 4-6 TAHUN
PADA MASYARAKAT PESISIR DI DESA RANDUSANGA KULON
BREBES

D. Puskesmas

No.	Aspek	Pertanyaan	Jawaban
1.	Pola konsumsi sayur dan buah dan faktor-faktor yang mempengaruhi sayur dan buah.	1. Apa yang anda ketahui mengenai pola konsumsi? 2. Menurut anda seberapa pentingkah pola konsumsi sayur dan buah tersebut? 3. Sejak kapan pola konsumsi itu harus di terapkan oleh orangtua? 4. Menurut anda, bagaimana konsumsi makanan anak usia(4-6) tahun tersebut? 5. Bagaimana menu makanan yang baik dalam pemenuhan gizi seimbang? 6. Menurut anda, apa sajakah kriteria anak sehat itu? 7. Apakah ada pengaruh, jika anak kurang mengkonsumsi sayur dan buah tersebut? 8. Berapa porsi sayur dan buah yang baik untuk dianjurkan,	

		<p>khususnya pada anak usia 4-6 tahun?</p> <p>9. Apakah faktor internal dan eksternal mempengaruhi konsumsi sayur dan buah tersebut?</p> <p>10. Menurut anda, bagaimana pola makan anak khususnya dalam konsumsi sayur dan buah pada masyarakat pesisir tersebut?</p>	
--	--	---	--

LAMPIRAN 3
HASIL WAWANCARA DAN OBSERVASI

Tabel 5 Kode Informan

No.	Nama	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir	Kode
1.	Azril Bagus Pradifa	-	-	ANK.1 (CW. 01)
2.	Iman Tri Ramadhan	-	-	ANK.2 (CW. 02)
3.	Surekhu Arkhan	-	-	ANK.3 (CW. 03)
4.	Ivana Sausani Putri	-	-	ANK.4 (CW. 04)
5.	Muhammad Sigit Ugiana	-	-	ANK.5 (CW. 05)
6.	Tarsijah	Pedagang	SMP	OT. 1 (CW. 01)
7.	Waritini	Pedagang	SMA	OT. 2 (CW.02)
8.	Warsiti	Pedagang	SD	OT. 3 (CW.03)
9.	Siti Nofiyatun	Ibu Rumah Tangga	SMP	OT. 4 (CW.04)
10.	Khasanah	Wiraswasta	S1	OT. 5 (CW.05)
11.	Eliyati	Guru	D2	GR. 1 (CW.01)
12.	Arlini Rahim	Nutrisionis	D3	AGZ.1 (CW.01)

Tabel 6 Hasil Wawancara

A. Wawancara Orang Tua

No	Pertanyaan	Jawaban		Simpulan
1.	Apakah yang anda ketahui mengenai pola konsumsi, dan seberapa pentingkah pola konsumsi tersebut?	OT. 1	Saya tidak tahu artinya itu apa mbak.	Belum mengetahui pengertian dari pola konsumsi yang sebenarnya.
		OT. 2	Pola konsumsi yang saya ketahui itu makanan sehari-hari oya mbak..? penting sekali untuk dimakan dalam sehari-hari.	
		OT.3	Pengertian apa ya mbak, belih ngarti artine apa. Penting orane ya aku ora ngerti, tapi tah ndean penting(tersenyum dan tertawa).	
		OT. 4	Mengonsumsi makann dalam sehari-hari dan penting.	

		OT. 5	Suatu kebiasaan yang dimakan dalam sehari-hari sehingga sering dikonsumsi dan penting untuk dikonsumsi.	
2.	Setujukah anda, jika pola konsumsi sayur dan buah diterapkan dalam sehari-hari, dan bagaimana pola konsumsi sayur dan buah yang anda terapkan, misalnya pola konsumsi pada anak?	OT. 1	Iyah, sebenarnya sih setuju-setuju saja mbak untuk di terapkan dalam sehari-sehari. Tetapi saya sendiri jarang sekali menyediakan sayur dan buah. Sekalipun saya menyajikan untuk anak dan keluarga juga hanya biasa saja.	Ada yang setuju untuk diterapkan ada yang masih kebingungan untuk diterapkan. Untuk konsumsi sayur dan buah yang diterapkan untuk anak ada dari beberapa orangtua pada saat menyajikan sayur ditambahkan dengan telur, kepiting kemudian juga ada yang disajikan hanya biasa-biasa saja.
		OT. 2	Setuju, yang saya sajikan untuk sayur ya itu loh mbak dimasak biasa yang ada kuahnya seperti sayur asem. Tetapi belum tentu mbak ketika yang saya sajikan dalam menu makanan itu ada sayurnya anak saya itu makan dengan sayur. Buah yang saya sajikan ya hanya biasa saja mbak. (pokoknya yang praktis saja mbak).	

		<p>OT. 3 Bagaimana ya mbak? (tersenyum). Jadi seperti ini mbak, Kebetulan kan anak saya yang terakhir tidak suka dengan sayur. Tetapi kalau untuk buah juga tertentu saja. Sehingga tidak tentu mbak dalam sehari itu ada tidaknya untuk sayur dan buah. Sekalipun ada juga saya sajikan sederhana saja.</p>	<p>Kemudian untuk buah itu sendiri rata-rata menyajikan hanya biasa-biasa saja.</p>
		<p>OT. 4 Setuju, untuk diterapkan. Kalau untuk sayur itu sendiri pada saat saya menyajikan untuk anak saya, yaitu sayur sop yang saya tambahkan dengan kepiting. Tetapi ketika saya sudah menyajikan seringnya anak hanya kepitingnya saja yang dimakan, walaupun anak saya sukanya dengan wortel saja. Kemudian kalau untuk buah sendiri jarang saja sajikan karena saya menyajikan itu ketika anak saya meminta untuk membeli buah. Sehingga yang saya sajikan untuk buah itu sendiri hanya biasa saja, dimakan setelah selesai makan.</p>	
		<p>OT. 5 Iyah, setuju saja untuk di terapkan dalam sehari-hari. Tetapi belum tentu ya mbak, ketika sudah diterapkan dimakan oleh anak. biasanya mbak, ketika saya tidak sibuk yang saya sajikan untuk</p>	

			sayur itu sendiri, saya campurkan dengan telur, seperti sayur wortel. Kemudian kalau untuk buah itu sendiri yang saya terapkan ya hanya biasa saja dimakan setelah selesai makan.	
3.	Sejak kapan anda menerapkan kebiasaan dalam mengkonsumsi sayur dan buah pada anak?	OT. 1	Waktu itu sih ya mbak saya menerapkan sayur dan buah pada anak itu ketika berusia 2 tahun. itu saja baru sedikit-sedikit suka dengan sayur dan buah.	Rata-rata untuk konsumsi sayur dan buah yang diterapkan oleh orangtua yaitu
		OT. 2	Yang saya terapkan dalam mengkonsumsi sayur dan buah itu pada saat anak saya sudah mulai menyukainya. Yaitu pada usia 3 tahun. tetapi ketika anak saya sekarang sudah berusia 5 tahun itu sendiri sulit untuk menyukai sayur dan buah. Tidak tahu kenapa jadi seperti itu mbak.	ketika anak berusia 2-3 tahun.
		OT. 3	Jadi seperti ini mbak, inginya saya sih menerapkan sejak saya sedang mengandung, tetapi entah kenapa untuk sayur itu sendiri saya tidak suka. Tetapi kalau untuk buah itu sendiri lumayan suka. Sehingga sampai sekarang ini anak saya berusia 4 tahun itu juga tidak suka dengan sayur. Kalau untuk buka suka tetapi hanya buah tertentu saja yang disukainya. Sehingga ya seperti ini mbak, karena memang	

			dari saya pribadi sendiri saja tidak menekuni untuk mencoba membiasakan.	
		OT. 4	Kebiasaan dalam mengkonsumsi sayur dan buah itu saya kenalkan pada anak ketika berusia 2 tahun karena pada saat itulah anak saya sudah mulai sedikit-sedikit untuk menyukai sayur dan buah. Hingga sekarang memang anak saya menyukainya tetapi hanya sedikit dan sayur dan buah tertentu saja.	
		OT. 5	Saya menerapkan konsumsi sayur dan buah ketika anak saya berusia 6 bulan tepatnya pada saat pemberian makan. Kemudian yang saya lakukan untuk konsumsi sayur itu sendiri yaitu dengan membuat bubur saring yang saya tambahkan dengan sayur-sayuran seperti wortel, bayam. Kemudian kalau untuk buahnya itu sendiri yang saya lakukan misalnya pada buah pisang itu saya haluskan dengan sendok.	
4.	Berapa kali makanan yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan pada waktu kapan sajakah anda menyajikan?	OT. 1	3 kali sehari mbak, makanan yang saya sajikan yaitu pagi, siang dan sore atau malam. Untuk waktunya sendiri yang saya sajikan pada pagi hari yaitu pukul 07.30 WIB, kemudian untuk siang dan sore atau malam hari sudah saya sajikan	3 kali dalam sehari makanan yang disajikan. Kemudian untuk waktunya itu sendiri dari beberapa keluarga

		dari siang yaitu pukul 12.00 WIB.	berbeda-beda.
	OT.2	Makanan yang saya sajikan dalam sehari itu 3 kali yaitu pagi, siang dan sore. Kemudian untuk pagi yaitu pada pukul 07.00 WIB, kalau untuk siang sih biasanya jam 11.00 WIB, dan untuk sore itu sendiri yaitu pada pukul 17.00 WIB. Jadi seperti itulah mbak, untuk waktunya sendiri juga tidak tentu.	
	OT.3	3 kali mbak yang saya sajikan yaitu pagi, siang dan sore atau malam hari. Kalau untuk waktunya sendiri itu sudah saya sajikan dari pukul 08.00 WIB untuk menu makanan pagi hari hingga sore atau malam hari mbak (tersenyum).	
	OT.4	Makanan yang saya sajikan dalam sehari itu sebanyak 3 kali mbak. Yaitu pagi, siang dan sore. Untuk pagi hari ya pukul 08.00 WIB, siang hari pukul 12.00 WIB. Dan untuk sore hari yaitu pukul 17.00 WIB. Kemudian mengingat ya mbak karena anak saya tidak sabaran untuk makan sehingga pada waktu menyajikan seringnya mengalami perubahan (tertawa dan tersenyum).	
	OT.5	Dalam sehari 3 kali. Yaitu pagi, kemudian siang dan sore. Emm..	

			<p>kalau untuk waktunya itu sendiri yang saya sajikan pada pagi hari yaitu pukul 06.30 WIB, kemudian kalau untuk siang pada pukul 12.00 WIB, dan untuk sore harinya pada pukul 16.00 WIB.</p>	
5.	<p>Apa sajakah jenis makanan yang anda sajikan pada menu pagi hari, siang hari dan sore hari?</p>	<p>OT. 1</p>	<p>Jenis makanannya ya sederhana saja mbak. (tersenyum) soalnya 1 hari saya memasak hanya 1 kali untuk menu pagi hari saya beli nasi ponggol kemudian ditambahkan dengan tahu tepung goreng, kalau untuk siang seringnya ikan mbak kadang-kadang ya di tambahkan dengan sayur, sambal terus tempe goreng. Dan untuk sore hari kalau menu makanan pada siang hari masih ya, saya samakan mbak dengan menu siang. Tetapi kalau anak saya tidak mau sisaan menu siang hari ya paling saya belikan sosis goreng. (soale hobbi nemen mbak mangan sosis)</p>	<p>Jenis makanan yang disajikan untuk menu pagi hari hingga sore hari itu sendiri bermacam-macam.</p>
		<p>OT.2</p>	<p>Untuk menu pagi saya seringnya nasi ponggol mbak, kalau siang ya ikan goreng, kadang-kadang udang goreng, kepiting rebus. Kadang-kadang juga saya tambahkan dengan sayur asem dan sambel. Kalau untuk sore paling-paling telur dadar, kadang-kadang ya beli mbak. Soalnya dalam 1 hari saya</p>	

			memasak itu Cuma 1 kali mbak.	
		OT.3	Menu makanane awit esuk sampe sore ya seringe pada mbak, ya karena saya juga sibuk berjualan kue keliling (tersenyum). Jadi saya memasak itu sekalian dari pagi sampai sore. Biasanya ya yang saya sajikan kering-kering saja seperti oseng mie, mendoan, telur dadar, pepes teri, peyek udang, ikan goreng, kadang-kadang kalau kiyeng ya nyayur mbak (tersenyum).	
		OT.4	Untuk makanan yang saya sajikan itu seringnya menyesuaikan dengan kesukaan anak mbak. Kalau untuk saya pribadi dan suami saya itu makmum. Untuk menu pagi hari biasanya telur ceplok, oseng tempe, sayur sop yang ada kepitingnya, kemudian kalau untuk siang ya sayur sop yang ada kepitingnya, ikan goreng, kadang-kadang ya tempe goreng. Dan untuk sorenya itu sendiri saya seringnya beli mbak, seperti opor cakar ayam, bakso, dan sosis goreng.	
		OT.5	Untuk menu makananya itu sendiri tidak tentu ya mbak. Tetapi seringnya untuk menu pagi yaitu telur orak-arik yang ditambahkan	

			dengan wortel, tempe goreng, telur dadar, kadang-kadang juga nasi goreng. kalau untuk siang hari biasanya ya ada sayur asem, ikan goreng, pindang ikan, udang goreng, dan untuk sore yaitu ayam goreng, sosis goreng. ya tidak tentu mbk menu yang saya sajikan.	
6.	Bagaimana ketersediaan sayur dan buah di rumah?	OT.1	Di rumah jarang ada sayur dan buah mbak (tersenyum).	Ketersediaan sayur dan buah di rumah itu sendiri tidak dapat dipastikan.
		OT.2	Tidak pasti ya, mbak. Tetapi kalau untuk sayur sih sering ada, kalau untuk buah sendiri kadang ada, kadang tidak ada.	
		OT.3	Ketersediaanya ya, kadang ada, kadang tidak ada. Terutama kalau untuk sayur itu jarang sekali kalau untuk buah sendiri sih lumayan (tersenyum).	
		OT.4	Kalau sayur dan buah yang saya sajikan ya, mengikuti dari keinginan anak saya mbak, kalau anak saya tidak menginginkan ya saya tidak menyediakan sayur dan buah hehe..	
		OT.5	Ketersediaan untuk sayur dan buah di rumah itu sendiri tidak pasti ya, mbak. Kadang ada, kadang tidak ada.	
7.	Berapa macam sayur yang anda sajikan dalam sehari-hari,	OT. 1	Dalam sehari-harinya itu sendiri saya jarang menyajikan sayur mbak. Sekalipun ada ya, hanya 1	Dalam sehari sayur tidak tentu disajikan

dan apa sajakah jenis sayur yang anda sajikan tersebut?		macam saja seperti sayur asem yang berisi labu siam, terong, kangkung, putren dan seledri, kadang-kadang ya tumis kangkung dan pare yang berisi sayur kangkung, tomat, dan pare.	sekalipun ada rata-rata sayur yang di sajikan hanya 1 macam yaitu berupa sayur asem dan sup untuk
	OT.2	Sayur yang saya sajikan ya kadang-kadang 1 macam, kadang-kadang ya 2 macam dalam seharinya. Seperti sayur asem dan lalapan yang berisi labu siam, kangkung, kacang panjang, terong, dan putren. Kemudian kalau untuk lalapannya sendiri berisi kol atau timun.	sayur asem itu sendiri berisi: terong, labu siam, kacang panjang, kangkung, putren, dan seledri. Kemudian untuk sup berisi: wortel, kol, tomat dan
	OT.3	Saya tidak mesti menyajikan sayur mbak, sekalipun menyajikan ya paling sayur asem, kadang-kadang ya sayurnya hanya sama tambahkan di oseng-oseng mie. Isine ya macam-macam lah (tersenyum) kalau sayur asem ya ada terong, labu siam, kacang panjang, putren. Kalau di oseng-oseng mie ya cuman wortel, kol, sama daun bawang.	daun bawang.
	OT.4	Biasanya kalau ada sayur ya hanya 1 macam mbak yang saya sajikan seperti sayur sop yang saya tambahkan dengan kepiting. Untuk sayur sop ya isinya ada wortel, kol, daun bawang, terus tomat mbak.	

		OT.5	<p>Bagaimana ya mbak? Jadi kalau saya tidak sibuk atau malas ya biasanya saya sajikan 1 macam kadang-kadang ya 2 macam.</p> <p>biasanya saya buat orak-arik telur, nasi goreng yang ditambahkan dengan sayuran kadang-kadang ya sayur sop dan sayur asem. Untuk jenis sayuranya yaitu wortel untuk tambahan di orak –arik dan nasi goreng, kalau untuk sayur sop ya ada wortel, kol dan daun bawang. Kalau untuk sayur asem itu sendiri ada terong, kacang panjang, labu siam, putren dan seledri.</p>	
8.	<p>Berapa macam pengolahan sayur yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan bagaimana cara pengolahan yang anda sajikan tersebut?</p>	OT. 1	<p>Tergantung kalau lagi ada sayur ya, paling hanya 1 macam pengolahan mbak. Caranya ya saya masak yang ada kuahnya kadang-kadang saya tomis.</p>	<p>Rata-rata dalam sehari-harinya tidak tentu ada berapa macam pengolahan.</p>
		OT.2	<p>Saya sendiri jarang masak mbak, sukanya beli yang praktis (tersenyum). Jadi kalau lagi kepingin sayur ya paling bentuk pengolahanya yang ada kuahnya seperti sayur asem. Kadang-kadang saya tambahkan dengan lalapan yang biasanya saya kukus.</p>	<p>Tetapi untuk jenis pengolahan yang disajikan mayoritas adalah direbus.</p>
		OT.3	<p>Piben ya mbak?, soale ora mesti ana sayur si yah terus akune juga repot dodolan ana apa. Gadine</p>	

			paling tak masak biasa sing ana kuahe mbak. Hehe..	
		OT.4	Hanya 1 macam pengolahan mbak, ya seperti di sayur biasa (tersenyum).	
		OT.5	Kalau saya lagi gak repot yang saya sajikan kadang –kadang 1 macam, kadang-kadang 2 macam sayur. Untuk pengolahannya hanya saya goreng dengan tambahan di telur dan nasi goreng , kadang-kadang saya disayur biasa.	
9.	Berapa macam buah yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan apa sajakah jenis sayur yang anda sajikan tersebut?	OT. 1	Saya jarang menyajikan buah mbak, paling kalau beli ya baru saya sajikan (tersenyum). Biasanya buah yang saya sajikan kadang-kadang pisang, kadang-kadang salak, kadang-kadang pepaya. Ya buah yang biasa-biasa saja dan yang harganya murah.	Buah tidak tentu disajikan dalam sehari-harinya. Sekalipun disajikan mayoritas adalah buah pisang. Walaupun ada juga buah pepaya, salak, kelengkeng dan melon.
		OT.2	Kalau dalam sehari-harinya sih tidak mesti ada ya mbak. Tetapi kalau ada ya paling buah pisang, kelengkeng. Tapi seringnya pisang. Jadi seperti ini mbak ketika saya menyajikan saja belum tentu anak saya juga ikut makan. Sekalipun makan juga paling hanya sedikit.	
		OT.3	Buah tidak tentu saya sajikan	

			mbak. soalnya beli buahnya kalau lagi kepingin saja. Biasanya ya cuman buah pisang, dan pepaya (tersenyum).	
		OT.4	Saya menyajikan buah itu kalau anak saya menginginkan saja mbak. Kalau tidak ya berarti tidak saya sajikan tidak tentu ya mbak biasanya mintanya kelengkeng terus mbak. (Payah ya mbak mintanya buah yang mahal) he..he..	
		OT.5	Buah yang saya sajikan paling hanya 1 macam saja mbak. Kadang-kadang pisang kadang-kadang jeruk.	
10.	Berapa macam pengolahan buah yang anda sajikan dalam sehari-hari, dan bagaimana cara pengolahan yang anda sajikan tersebut?	OT. 1	Maksudnya pengolahan bagaimana mbak? Oh.. tidak saya olah apa-apa mbak. Ya Cuma di makan biasa.	Tidak ada pengolahan , buah yang disajikan hanya sebagai cuci mulut saja. (dimakan setelah selesai makan).
		OT.2	Tidak saya olah apa-apa mbak. Paling dimakan setelah selesai makan (ya sebagai cuci mulut mbak).	
		OT.3	Gak saya olah apa-apa mbak. Soalnya saya sendiri juga sibuk jualan. Jadi Cuma sebagai cuci mulut saja. Yang langsung tinggal makan. Kadang-kadang saya Cuma potong-potong seperti buah pepaya ataupun melon. (tersenyum).	

		OT.4	Tidak ada pengolahan mbak.	
		OT.5	Tidak ada pengolahan hanya dimakan setelah selesai makan (ya buat cuci mulut gitu mbak).	
11.	Apa manfaat sayur dan buah yang anda ketahui, dan seberapa pentingkah manfaat tersebut?	OT. 1	Sayur dan buah yang saya ketahui ya baik untuk kesehatan.	Manfaat sayur dan buah yang orangtua ketahui adalah penting untuk kesehatan dan baik untuk pencernaan.
		OT.2	Manfaatnya apa iya mbak?, ya kalau menurut saya sih biar anak sehat, ketika mengkonsumsi sayur dan buah. Terus biar cerdas. He..he..	
		OT.3	Manfaatnya ya supaya BAB nya lancar (tersenyum).	
		OT.4	Manfaat dari sayur dan buah itu sendiri sangat penting untuk pertumbuhan tubuh, baik untuk kesehatan juga.	
		OT.5	Sayur dan buah sangat bermanfaat untuk kesehatan, baik untuk pencernaan juga.	
12.	Menurut anda, apa sajakah kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah?	OT. 1	Kandungan gizi maksude piben mbak? Saya tidak tahu apa saja mbak. He..he..	Masih ada dari beberapa orangtua yang memang tidak mengetahui apa sajakah kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah itu sendiri.
		OT.2	Kalau menurut saya sih untuk sayur dan buah itu sendiri terdapat vitamin, yang baik untuk pertumbuhan.	
		OT.3	Saya tidak begitu paham mbak, apa saja kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah.	
		OT.4	Kandungan gizi bukannya sama ya mbak dengan manfaat, jadi kalau	

			menurut saya ya kandungan yang terdapat pada sayur dan buah itu sendiri baik untuk kesehatan.	
		OT.5	Kandungan gizi yang saya ketahui itu sendiri ya terdapat vitamin dan serat pada sayur dan buah.	
13.	Menurut anda, berapakah porsi sayur dan buah yang harus dikonsumsi pada anak usia (4-6) tahun?	OT. 1	Saya tidak tahu mbak harus berapa porsi.	Mayoritas orangtua tidak mengetahui berapa porsi sayur dan buah yang harus dikonsumsi anak usia prasekolah (4-6) tahun.
		OT.2	Ya mungkin kalau menurut saya sendiri dalam satu hari itu 1 kali sayur sama buah sudah cukup.	
		OT.3	Berapa ya? (berfikir lama) Kalau porsi itu sendiri kan yang tahu betul pihak kesehatan mbak (tersenyum).	
		OT.4	Tidak tahu saya mbak, konsumsi sayur dan buah untuk anak usia TK.	
		OT.5	Kalau untuk anjuran yang sesuai dengan kesehatan sih saya tidak tahu mbak. Tetapi kalau menurut saya sih mungkin dalam seharusnya itu 1 porsi untuk sayur dan buah sudah cukup.	
14.	Apakah anak menyukai makanan yang anda sajikan di rumah, dan apa sajakah jenis makanan yang disukai?	OT. 1	Alhamdulillah suka, ya kata anak saya masakan mama itu enak. He.. untuk makanan yang saya sajikan dan paling disukai anak saya itu ikan mbak.	Makanan yang disajikan di rumah kadang-kadang disukai anak, dan kadang-kadang juga disukai oleh anak. untuk jenis makanan yang
		OT.2	Tidak tentu kadang-kadang menyukai kadang-kadang tidak menyukai. Tetapi ketika saya	

			menyajikan makanan ada kesukaan dari anak saya ya pasti dia menyukainya. Anak saya itu sukanya kepiting, ikan, udang, telur terus ayam mbak.	paling disukai yaitu ikan goreng, telur ceplok+ dadar, dan kepiting.
		OT.3	Iya kadang-kadang suka, kadang-kadang ya tidak yang namanya anak-anak jadi seperti itu mbak. Biasanya yang disukai anak saya itu seperti telur dadar, telur ceplok, oseng mie, tempe goreng, ikan goreng. pokoknya jenis makanannya yang kering-kering mbak.	
		OT.4	Iya suka mbak, karena makanan yang saya sajikan itu sendiri mengikuti dari kesukaan anak saya. Untuk jenis makanan yang paling disukainya adalah sayur sop kepiting, kepiting rebus, telur ceplok, opor cakar ayam, ikan goreng dan lain-lain.	
		OT.5	Iya tergantung mbak, kadang – kadang suka kadang-kadang ya tidak. Makanan yang menjadi favoritnya yaitu orak-arik telur yang ditambahkan dengan wortel, kepala ayam goreng, ikan goreng, dan macem-macem mbak.	
15.	Pernakah anak meminta makanan yang diinginkan?	OT. 1	Sering mbak, hampir setiap hari. Kadang-kadang ingin ini, ingin itu. Soalnya kalau tidak diturutin	Pada dasarnya yaitu bahwa segala keinginan yang

		<p>nangis dan ngambek mbak. Jadi anak saya orangnya seperti itu mbak.</p>	<p>anak minta itu harus dituruti. Karena jika dari keinginannya itu sendiri tidak dituruti akan menimbulkan seperti anak itu menangis, mengambek dan lain-lain.</p>
		<p>OT.2 Tidak tentu kadang-kadang ingin , kadang-kadang ya tidak. Yang namanya anak kan pasti segala keinginannya tidak bisa kita tebak (tersenyum).</p>	
		<p>OT.3 Iya pernah apalagi soal makanan ya nomer 1 pasti keinginannya ada-ada saja, ingin inilah, ingin itulah. Tetapi ya saya maklumi mbak, karena hal semacam ini wajar untuk kalangan anak-anak (tersenyum).</p>	
		<p>OT.4 Iya selalu, karena untuk tipe anak saya itu sendiri apabila menginginkan segala sesuatu yang diinginkan itu harus dituruti. Soalnya pernah mbak 1-2 kali saya tidak dituruti pasti anak saya bilang” katanya mama pelit” kemudian selain itu ngambek.</p>	
		<p>OT.5 Pernah, yang namanya anak-anak</p>	

			tahu sendiri kan mbak? Ingin ini, ingin itu. Kemudian kalau keinginannya tidak diturutin ya kadang-kadang ngambek.	
16.	Bagaimana kebiasaan anak ketika makan di rumah, dan apa sajakah kebiasaan yang dilakukan oleh anak tersebut?	OT. 1	Kebiasaan anak saya itu ketika makan harus disuapin, seringnya ketika makan sibuk dengan mainannya sendiri, kemudian inginnya cepat-cepat selesai ketika disuruh makan karena ingin melanjutkan bermain bersama teman-temannya.	Bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan-kebiasaan ketika anak makan dirumah yaitu pengaruh dari orangtua, preferensi makanan (tingkat kesukaan dan tidak kesukaan terhadap jenis makanan), pengaruh teman, dan pengaruh pesan media (televisi).
		OT.2	Kebiasaan yang dilakukan anak saya itu misalnya ketika makan harus disuapin karena memang mbak anak saya itu belum bisa mandiri, kalau makan 1 piring buat berdua mbak anak saya dan saya sendiri, ketika makan mintanya sambil melihat televisi.	
		OT.3	Kebiasaannya ya bermacam-macam mbak. Misalnya : ketika disuruh makan susah mbak, ya karena kadang-kadang lauk yang dimakan tidak ada kesukaan dia, kadang-kadang ya memang karena malas makan, ketika makan mintanya disuapin, soalnya kalau gak disuapin sama dipaksa itu gak bakalan mau makan mbak, dan ketika makan sukanya sambil melihat TV.	

		OT.4	<p>Kebiasaan pada saat makan itu misalnya karena memang anak saya sudah terbiasa dari kecil ketika makan itu selalu berada di dalam rumah sehingga sampai sekarangpun ketika makan di dalam rumah, ketika makan mintanya makan sendiri, pada saat makan saya harus mendampinginya, sukanya sambil melihat TV, dan pada saat makan itu inginnya selalu menambah untuk nasi dan lauknya, apalagi lauk yang saya sajikan itu kepiting mbak itu hampir 2-3 kali mbak. Padahal yang saya takutkan itu pada saat posisi anak saya kekenyangan itu selalu muntah-muntah. Jadi seperti itulah mbak kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan anak saya (tersenyum).</p>	
		OT.5	<p>Kebiasaan ketika makan itu tidak tentu ya mbak, misalnya ketika makan memang sudah mandiri ya, walaupun kadang-kadang mintanya disuapin, ketika makan seringnya bersama adeknya, dan sukanya sambil melihat TV.</p>	
17.	Pernakah anda mengikuti penyuluhan tentang makanan dalam	OT. 1	<p>Tidak pernah mengikuti penyuluhan tentang makanan sehat untuk anak mbak (tersenyum).</p>	Ada dari beberapa orangtua yang pernah mengikuti
		OT.2	<p>Iya pernah dulu mbak waktu di</p>	penyuluhan dan

	<p>pemenuhan gizi seimbang untuk anak?</p>		<p>pkk, tetapi yang saya dapatkan hanya pengenalan makanan 4 sehat 5 sempurna, itu saja tidak begitu detail mbak.</p>	<p>juga ada yang tidak pernah mengikuti. Dan sekalipun ada sekalipun ada itupun tidak lengkap pada saat disampaikan.</p>
		OT.3	<p>Dulu sih saya pernah mengikuti penyuluhan di pkk, tetapi yang disampaikan itu cara membuat kue-kue mbak, tidak mengenai makanan-makanan sehat untuk anak he..he..</p>	
		OT.4	<p>Tidak pernah mbak.</p>	
		OT.5	<p>Iya kadang-kadang saya mengikuti penyuluhan, tetapi penyuluhan yang saya ikuti tidak ada yang membahas tentang makanan sehat untuk anak mbak.</p>	
18.	<p>Apakah teman di lingkungan sekitar rumah mempengaruhi pola makan pada anak?</p>	OT. 1	<p>Iya berpengaruh apalagi posisi anak saya sedang bermain bersama teman-temannya, sehingga menimbulkan rasa iri dan ingin untuk meminta segala sesuatu yang sedang dimakan oleh temannya.</p>	<p>Faktor teman sangatlah mempengaruhi</p>
		OT.2	<p>Mempengaruhi, karena apa ketika anak saya sedang bermain. Kemudian melihat dari beberapa temannya sendiri yang sedang makan apa gitu.. pasti muncul rasa keinginannya untuk ikut makan juga.</p>	
		OT.3	<p>Berpengaruh, didalam rumah saja ketika melihat kakaknya sendiri</p>	

			yang sedang makan apa gitu ya pasti kepengin. Apalagi anak itu berada di luar lingkungan rumah pasti ingin ikut makan juga. Jadi kalau menurut saya sangat berpengaruh sekali.	
		OT.4	Berpengaruh sekali, karena mengingat ya mbak, tipe anak saya yang selalu menginginkan dengan segala sesuatunya. Jadi seperti ini mbak, memang ketika anak saya sedang bermain bersama teman-temannya, kemudian melihat dari beberapa temannya yang sedang makan apa gitu iya., pasti ketika selesai bermain itu berbicara pada saya “ ma aku mau pengen sing kaya nanda , tapi mau pas aku njaluk belih olih ma, mengko tuku dewek ya ma”.	
		OT.5	Iya bisa dikatakan berpengaruh juga, karena yang namanya anak ketika berada di luar lingkungan sekitar rumah dan apalagi sedang bermain bersama teman-temannya Itu selalu menginginkan segala sesuatunya yang dimiliki oleh temannya. Apalagi itu soal makanan ya, orang seperti mainan saja sukanya ingin ikut-ikutan. Jadi kalau menurut saya teman itu sangat mempengaruhi.	

19.	Apakah anak suka menonton televisi dan berapa jam anak menonton televisi dalam sehari-hari?	OT. 1	Tidak begitu suka menonton televisi, karena anak saya sukanya bermain mbak, jadi hanya sekitar $\frac{1}{2}$ jam. Tetapi misalnya ada film kesukaan dia ya sekitar 1-2 jam.	Rata-rata anak suka menonton televisi, dalam sehari tidak tentu ada berapa jam yang anak lihat. Tetapi kurang lebih sekitar 1-2 jam.
		OT.2	Iya suka sekali, tetapi untuk hari-hari biasa itu dalam 1 hari sekitar 1- 2 jam, tetapi kalau untuk hari minggu itu sendiri hampir seharian full mbak.	
		OT.3	Suka, ya tidak tentu sih ya mbak. Kadang-kadang kalau lagi asyiknya bermain bersama temannya ya paling sekitar Cuma sebentar untuk melihat TV ya sekitar 1 -2 jaman	
		OT.4	Suka sekali mbak. Dalam sehari ya tidak tentu sih ya mbak kadang-kadang kan moodnya anak bermacam-macam. Ya kurang lebih sekitar 2-3 jaman dalam seharinya	
		OT.5	Suka sekali untuk menonton televisi. Dalam sehari tidak tentu mbak, tergantung dari anaknya sendiri. Ya kurang lebih sekitar 2 jaman.	
20.	Apa sajakah jenis tayangan televisi yang anak lihat?	OT. 1	Tayangan yang paling disukai anak saya itu hanya kartun-kartun saja, tapi saya tidak tahu mbak nama kartunya apa saja (tersenyum)	Tayangan yang paling disukai oleh anak-anak yaitu kartun. Dan mayoritas jenis

		OT.2	Yang paling disukai anak saya itu film yang bernuansa kartun-kartun mbak seperti upin-ipin, bang jarwo, dan lain-lain.	kartun yang paling disukai yaitu upin ipin dan bang jarwo.
		OT.3	Tayangan kartun –katun saja mbak yang paling dia sukai seperti upin ipin, doraemon, power ranges, dan lain-lain.	
		OT.4	Jenis tayangan yang disukai anak sama bermacam-macam mbak misalnya kartun-kartun, acara pentas yang anak kecil nari-nari atau nyanyi-nyanyi, kadang-kadang juga suka film sinetron mbak . he...he..	
		OT.5	Untuk tayangan yang paling dilihat itu terutama kartun-kartun mbak seperti upin- ipin, bang jarwo, koki kecil, dan masih banyak lagi mbak.	
21.	Jika ada tayangan atau iklan tentang makanan ditelevisi apakah mempengaruhi pada anak, dan apakah anak selalu menginginkan makanan yang ditayangkan tersebut?	OT. 1	Berpengaruh, karena apapun bentuk tayangan atau iklan makanan itu selalu membuat anak tertarik. Kalau menginginkan enggakya sih kadang-kadang ingin. Ya seperti itu loh mbak iklan mie goreng, kemudian sosis so nice.	Jenis tayangan atau iklan tentang makanan yang ada ditelevisi sangat mempengaruhi pada anak dan menimbulkan bahwa anak selalu menginginkan segala sesuatunya.
		OT.2	Iya ada pengaruhnya juga mbak. Ya kadang-kandang ingin kadang-	

			<p>kadang tidak. Paling-paling anak saya sukanya bilang seperti ini mbak “ enak sung ma iklan-iklane” (misalnya seperti sosis so nice, jas juice, mie goreng).</p>	
		OT.3	<p>Tidak tentu mbak kalau menurut saya, karena ketika anak saya melihat ada sejenis iklan makanan yang ada di televisi hanya diam saja mbak. Tidak bilang ma ingin ini , ingin itu (tersenyum).</p>	
		OT.4	<p>Berpengaruh sekali apalagi buat tipe anak saya yang selalu menginginkan segala sesuatunya. Jadi seperti ini mbak tidak hanya iklan makanan saja, pasti dia selalu bilang sama saya “ ma pengen beli itu yang ada di TV nanti beli ya ma” apalagi ini soal makanan mbak ya pastinya nomer 1 (tersenyum).</p>	
		OT.5	<p>Iya mempengaruhi, karena jenis tayangan atau iklan yang ada di televisi itu kan sangat menarik terutama dalam jenis makanan ataupun minuman. Seperti: sosis so nice, mie goreng, nugget, jas juice, buavita, susu milo. Iya selalu menginginkan pada saat melihat yang ditayangkan di televisi. Misalnya berkata” ma pengen itu is.. nanti beli ya ma”.</p>	

22.	Apakah kebutuhan pangan anda sudah mencukupi dari segi finansial yang anda dapat?	OT. 1	Tidak tentu ya mbak, yang namanya kebutuhan dalam sehari-hari itu kan bermacam-macam sehingga tidak bisa untuk dipastikan cukup atau tidaknya.	Kebutuhan seseorang dalam menjalani hidup itu sendiri tidak bisa dipastikan, karena kebutuhan-kebutuhan yang dikeluarkan itu sendiri kadang-kadang mengalami perubahan diluar perkiraan. Baik untuk kebutuhan pangan maupun untuk kebutuhan yang lainnya.
OT.2	Insya ALLAH cukup. Sebisa mungkin cukup tidak cukup harus dicukup-cukupkan dalam memenuhi kebutuhan pangan yang dilakukan dalam sehari-harinya.			
OT.3	Mengingat kebutuhan itu sendiri kan banyak sekali yang harus dikeluarkan dalam sehari-hari. Tetapi yang saya jalani untuk kebutuhan pangan itu sendiri insyaALLAH cukup, selagi yang saya sajikan itu sederhana (tersenyum).			
OT.4	Mengingat ekonomi itu kan sering menjadi masalah, kemudian untuk mengenai kebutuhan yang diperlukan dalam sehari-hari itu kan bermacam-macam. Sehingga tidak bisa dikatakan cukup atau tidaknya dalam memenuhi kebutuhan pangan maupun kebutuhan yang lainnya.			
OT.5	Untuk saat ini insya ALLAH tercukupi, tetapi ketika kebutuhan pangan yang disajikan dalam sehari-hari tidak sesuai dengan perkiraan itu juga bisa mengalami			

			perubahan kebutuhan yang seharusnya tidak untuk dikeluarkan.	
23.	Apakah makanan yang mengandung sumber protein (ikan) masih dikonsumsi dalam sehari-hari?	OT. 1	Iya selalu saya sajikan dalam sehari-hari. Kebetulan saya sendiri itu jualan ikan mbak, sehingga saya sisakan untuk disajikan di rumah (tersenyum), kemudian selain itu anak saya juga menyukainya mbak. Sehingga masih dikonsumsi dalam sehari-harinya.	<p>Karena keberadaan dengan lingkungan pesisir sehingga Makanan yang mengandung sumber protein seperti ikan, udang, kepiting dan lain-lain. Itu sudah menjadi favorit, selain itu juga menjadi kebiasaan atau kesenangan untuk dikonsumsi. Sehingga selalu disajikan dalam sehari-hari.</p>
		OT.2	Masih sekali oh.. mbak untuk dikonsumsi dalam sehari-hari seperti ikan, kepiting, udang dan lain-lain. Apalagi suami saya punya tambak sendiri, jadi tinggal ambil saja he..he.., selain itu juga makanan yang mengandung protein menjadi favorit anak saya mbak.	
		OT.3	Iya masih, namanya juga bertempat tinggal di lingkungan pesisir yang melimpah dengan sumber protein (seperti ikan, udang, dan lain-lain) sehingga tidak ketinggalan untuk dikonsumsi.	
		OT.4	Makanan yang mengandung protein memang anak saya sukainya seperti ikan, kepiting, udang. Sehingga dalam	

			sehari-harinya itu sendiri masih untuk dikonsumsi. Selain itu juga masyarakat Desa Randusanga kulon terkenal dengan pesisirnya sehingga mudah untuk mendapatkannya dan tidak pernah ketinggalan untuk konsumsinya.	
		OT.5	Masih mbak, hampir setiap hari saya sajikan. Karena selain anak saya menyukainya, juga mudah untuk didapatkan dan sudah menjadi kebiasaan dan kesenangan untuk dikonsumsi dalam sehari-harinya.	
24.	Bagaimana ketersediaan sayur dan buah yang ada di lingkungan pesisir?	OT. 1	Iya tersedia di lingkungan Randusanga itu sendiri. Walaupun memang tidak tersedia pasar, sehingga mayoritas masyarakat untuk mendapatkan sayur dan buah itu sendiri membeli misalnya di pedagang keliling dan lapak-lapak kecil.	Sayur dan buah yang didapatkan oleh masyarakat Desa Randusanga itu sendiri yaitu di lapak-lapak kecil, dan pedagang keliling yang
		OT.2	Sayur dan buah tersedia, karena untuk saat ini kan sudah mulai berkembang banyak orang-orang yang membuka lapak-lapak kecil untuk berjualan. Sehingga ya mudah untuk didapatkan.	memang menyediakan sayur dan buah. Walaupun sayur dan buah yang tersedia tidak
		OT.3	Iya untuk sayur dan buah memang tersedia ya mbak walaupun tidak sekomplit dipasar. Untuk di lingkungan pesisir itu sendiri ya,	sekomplit di pasar. Kemudian untuk ketersediaan lahan memang di

			<p>Seperti tersedianya lapak-lapak kecil, kemudian pedagang keliling. Tetapi kalau saya pribadi lebih memilih untuk membeli kepasar karena selain komplit juga murah, walaupun sih mbak jaraknya lumayan jauh, ya kurang lebih sekitar 5 km.</p>	<p>lingkungan pesisir itu sendiri tidak mudah untuk ditanami, karena memang tanah yang tersedia itu asin sehingga tidak mudah untuk</p>
		OT.4	<p>Kalau untuk sayur dan buah tersedia seperti di pedagang keliling dan lapak-lapak kecil. Tetapi kalau untuk mengenai tanaman sih tidak tersedia mbak, karena mengingat ya mbak tanah di lingkungan pesisir itu sendiri kan asin, kemudian dulu juga pernah air laut yang memasuki rumah-rumah warga, sehingga ya untuk tanaman itu sendiri tidak mudah untuk tumbuh.</p>	<p>tumbuh.</p>
		OT.5	<p>Tersedia, di lapak-lapak, dan pedagang keliling. Tetapi untuk mengenai tanaman itu sendiri sih tersedia. Karena tidak ada lahan untuk ditanami sayur-sayuran dan buah-buahan. Sekalipun ada juga tidak bisa tumbuh mbak Karena memang tanah di lingkungan pesisir itu sendiri sudah asin mbak. Sehingga tidak bisa untuk ditanami.</p>	

A. Wawancara dengan Anak

No	Pertanyaan	Kode	Jawaban	Simpulan
1.	Ketika kamu makan, apakah kamu makan sendiri atau masih disuapin?	ANK.1	Makannya disuapin mama, karena iya gak papa mbak (tersenyum).	Rata-rata ketika anak makan yaitu masih disuapin dengan orangtuanya (ibu), dan ada juga anak yang sudah bisa makan sendiri.
		ANK.2	Disuapin sama mama, karena enak makan sama mama.	
		ANK.3	Disuapin, iya sama mama. Iya suapin mbak.	
		ANK.4	Makan sendiri, soalnya biar cepat besar sama pintar mbak katanya mama.	
		ANK.5	Makan sendiri dan disuapin mama.	
2.	Berapa kali kamu makan dalam sehari, dan pada waktu kapan sajakah kamu makan?	ANK.1	Sehari makannya 4 kali yaitu pagi, siang, sama sore(menjawab dengan cepat)	Dalam sehari 3 kali yaitu pagi, siang dan sore.
		ANK.2	3 kali, pagi, sore , siang (menjawab dengan suara yang kencang).	
		ANK.3	3 kali mbak (berfikir lama dan hanya terdiam saja)	
		ANK.4	3 kali mbak (sambil menunjukkan jarinya) yaitu pagi, siang sama sore.	
		ANK.5	3 kali (tersenyum) pagi, siang sama sore.	
3.	Apa sajakah jenis makanan yang kamu makan pada waktu pagi hari, siang hari, dan sore atau malam hari?	ANK.1	Kalau pagi mbak makannya ponggol, kalau siang(sambil berfikir lama) em.... ikan mbak, kalau sore ya sosis goreng.	Jenis makanan di pagi hari mayoritas yaitu nasi ponggol dan telur, siang hari yaitu: ikan, sop kepiting, dan
		ANK.2	Pagi makannya sega ponggol, kalau siang (berfikir lama dan menanyakan pada mamanya) jare	

			mama mbak ya pirang-pirang (tersenyum), dan kalau sore sosis, kadang-kadang telur.	sayur. Kemudian kalau untuk sore hari mayoritas sosis goreng
		ANK.3	Tidak tau (hanya menggelengkan kepala dan terdiam saja).	
		ANK.4	ma,.. ma... angger esuk tah ivana mangane lawuhe endog karo kecap ya ma, kadang-kadang ya emie, angger awan.... (sambil lari-lari) sop yang ada pitingnya, sore biasane apa ya ma, sosis ya, ma kadang-kadang ya ceker ayam ya ma (tersenyum).	
		ANK.5	Kalau pagi olak –aluk telur, kalau siaaang? Ikan, sayur, kalau sore gak tau (tersenyum).	
4.	Apa sajakah jenis sayur yang disajikan di rumah?	ANK.1	Hanya menggelengkan kepala.	Sebagian ada yang mengetahui sebagian tidak ada yang mengetahui.
		ANK.2	Apa ya? jangan asem mbak.	
		ANK.3	Tidak tahu (menggelengkan kepala).	
		ANK.4	sop sing ana pitinge mbak.	
		ANK.5	Sayurnya olak aluk telur.	
5.	Apa sajakah jenis buah yang disajikan di rumah?	ANK.1	Gak tau.. (sambil mengangkat kedua bahunya).	Sebagian ada yang mengetahui sebagian tidak ada yang mengetahui.
		ANK.2	Apa ya? (berfikir lama) em... gedang, terus gak tau.	
		ANK.3	Embuh mbak mama.,	
		ANK.4	Ma..... buahe sih apa ma, sing nangumah (berteriak dan bertanya) ora mesti mbak jare mama.	
		ANK.5	Buahnya mama, pisang (tersenyum).	

6.	Apakah kamu suka dengan sayur, dan apa sajakah jenis sayur yang kamu sukai?	ANK.1	Tidak, iya gak papa.	Ada yang tidak suka dengan sayur dan ada yang suka dengan sayur. Untuk jenis sayur yang disukainya yaitu wortel.
		ANK.2	Sedikit, gak tau	
		ANK.3	Gak suka, gak enak, terus pait.	
		ANK.4	Ada yang suka ada yang tidak, wortel soalnya enak.	
		ANK.5	Suka, kerena iya karena enak, wortel.	
7.	Berapakali sayur yang kamu makan dalam sehari, dan pada waktu kapan sayur itu dimakan?	ANK.1	Tidak tau.	Anak tidak mengetahui berapa kali sayur itu dimakan dan pada saat kapan dimakan.
		ANK.2	Enggak tau (tersenyum)	
		ANK.3	Enggak tau (menggelengkan kepala)	
		ANK.4	Ma, sayure mangane ping pira ma, (bertanya kepada mamanya) jare mama ora mesti mbak.	
		ANK.5	Satu, pagi.	
8.	Apakah kamu suka dengan buah, dan apa sajakah jenis buah yang kamu sukai?	ANK.1	Ada yang suka ada yang tidak, iya gak papa.	Tergantung dari jenis buah karena hanya buah-buah tertentu saja yang anak sukai, karena selain enak rasanya dan juga manis rasanya yaitu seperti buah pisang, pepaya dan kelengkeng.
		ANK.2	Suka,soalnya manis. Sukanya gedang.	
		ANK.3	Kalau manis suka, kalau tidak manis gak suka. Sukanya pepaya.	
		ANK.4	Suka, soalnya enak sukanya kelengkeng.	
		ANK.5	Suka, soalnya iya soalnya enak, manis sukanya pisang terus apalagi ya? Udah.	
9.	Berapakali buah yang kamu makan dalam sehari, dan pada waktu kapan	ANK.1	Tidak tau mbak.	Anak tidak mengetahui berapa kali buah itu dimakan dan
		ANK.2	Enggak tau (tersenyum).	
		ANK.3	Gak tau mbak.	
		ANK.4	Ma, angger buah dipangan ping	

	buah itu dimakan?		pira ya ma, terus mangan kapan (menanyakan kepada mamanya) jare mama ping siji mbak, waktune ora tentu.	pada saat kapan dimakan.
		ANK.5	Tidak tahu ada berapa kali.	
10.	Apakah kamu setiap pagi dibawakan bekal dari rumah, ketika berangkat ke sekolah, dan jenis bekal apa sajakah yang dibawakan?	ANK.1	Tidak mbak soalnya sudah makan sebelum berangkat.	Ada yang dibawakan dan ada yang tidak dibawakan.
		ANK.2	Tidak membawa bekal.	
		ANK.3	Tidak pernah soalnya sudah makan dari rumah.	
		ANK.4	Kalau ivana sudah makan ya tidak dibawakan, kalau belum ya dibawakan.	
		ANK.5	Iya dibawakan bekal sama mama. Kadang-kadang nasi, telur sama mie.	
11.	Apakah kamu suka menonton televisi, dan tayangan apa sajakah yang kamu lihat?	ANK.1	Kadang-kadang suka kadang-kadang tidak, sukanya kartun.	Rata-rata anak menyukai televisi. Jenis tayangan yang disukainya yaitu kartun.. seperti (upin ipin, bobo boy, dan lain-lain).
		ANK.2	Suka, bobo boy, upin ipin, doraemon.	
		ANK.3	Suka, sukanya power ranges, ultramen, upin, ipin, marsha.	
		ANK.4	Wah seneng temen angger ndeleng TV(berkata kepada mamanya) biasanya kartun-kartun, terus itu mbak yang ada anak kecil nyanyi-nyanyi sama nari, pokokya banyak banget(menanyakan lagi kepada	

			mamanya).	
		ANK.5	Suka, sukanya film kartun upin ipin, bobo boy, spongebob, bangjarwo, koki kecil dan masih banyak lagi (tersenyum).	
12.	Ketika kamu melihat tayangan atau iklan tentang makanan apakah kamu tertarik?	ANK.1	Tertarik soalnya lezat.	Jenis tayangan atau iklan makanan yang ditayangkan sebagian anak ada yang tertarik sebagian tidak tentu.
		ANK.2	Suka karena enak.	
		ANK.3	Tertarik.	
		ANK.4	Suka sekali, soalnya enak-enak mbak.	
		ANK.5	suka, soale enak-enak (tersenyum).	

B. Wawancara dengan Guru

No	Pertanyaan	Kode	Jawaban	Simpulan
1.	Apa yang anda ketahui mengenai pola konsumsi, dan seberapa pentingkah pola konsumsi tersebut?	Gr. 1	Kalau menurut saya pengertian pola konsumsi itu kan untuk pengertian pola sendiri artinya bentuk. Kemudian untuk konsumsi sendiri itu kan artinya kebutuhan konsumsi yang dibutuhkan dalam sehari-hari dan dikatakan penting atau tidaknya itu kan sangat penting ya untuk pertumbuhan, sehingga tubuh kita tetap terjaga dengan baik.	Pola konsumsi adalah gambaran atau rancangan kebutuhan yang dikonsumsi dalam sehari-hari. Dan sangat penting untuk pertumbuhan.
2.	Apakah pola konsumsi sayur dan buah diterapkan di lembaga anda?		Baik, jadi seperti ini mbak, di lembaga TK pertiwi ini yang saya terapkan itu melalui materi pembelajaran yang berisi kegiatan-kegiatan mengenai sayur dan buah.	Pola konsumsi sayur dan buah yang di terapkan itu melalui materi

		<p>kemudian diterapkan lagi di kegiatan makan bersama itu selain makan yang praktis untuk buah juga kadang-kadang saya sajikan sebagai selingan.</p>	<p>pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan pada kegiatan makan bersama tetapi pada kegiatan makan bersama hanya buah saja yang diterapkan.</p>
3.	<p>Menurut anda, bagaimana pola makan anak usia (4-6) tahun yang anda ketahui?</p>	<p>Pola makan untuk anak usia prasekolah sendiri itu kan berbeda-beda ya, antara anak yang satu dengan anak yang lain. Kemudian juga bervariasi dan tergantung dari kesukaan anak itu sendiri. Karena pada usia prasekolah sendiri itu kan anak lagi asyik-asyiknya bermain atau dalam istilah Misalnya belajar sambil bermain, bermain sambil belajar ataupun makan sambil bermain sehingga banyak cara yang dilakukan pola makan pada anak itu sendiri.</p>	<p>Pola makan pada anak usia prasekolah itu berbeda-beda dan bervariasi antara anak yang satu dengan yang lain dan tergantung dari kesukaan anak itu sendiri.</p>
4.	<p>Bagaimana tingkat kesukaan atau tidak kesukaan anak-anak di lembaga anda dalam mengkonsumsi sayur dan buah?</p>	<p>Untuk tingkat kesukaan terhadap sayur dan buah itu sendiri di lembaga kami khususnya buat anak-anak. itu Bermacam-macam antara anak yang satu dengan yang lainnya. misalnya ada anak yang hanya suka dengan sayur saja, kemudian ada anak yang hanya suka dengan buah</p>	<p>Tingkat kesukaan atau tidak kesukaan untuk sayur dan buah itu bermacam-macam dan tergantung dari</p>

		<p>saja, dan kemudian ada anak yang suka dengan keduanya. Sehingga dapat dipastikan bahwa tingkat kesukaan untuk sayur dan buah itu sendiri tergantung dari pribadi anak itu sendiri.</p>	<p>kesukaan pribadi anak itu sendiri.</p>
5.	<p>Apakah ada materi pembelajaran mengenai makan sehat dalam pemenuhan gizi seimbang?</p>	<p>Ada mbak, kebetulan materi pembelajaran mauapun kegiatan pembelajaran yang menyangkut makanan itu pada tema tanaman, karena untuk sub tema dari tanaman itu sendiri kan tentang (besar/ kayu, sayuran, buah dan hias). Jadi yang saya lakukan pada materi pembelajaran tema tanaman misalnya untuk sayuran itu jadi anak menanam biji kacang hijau yang ditanam dipasir itu kan akan tumbuh menjadi kecambah, kemudahan untuk buah selain melihat gambar buah-buahan yang di tempel di dinding, kadang-kadang yang saya lakukan membawa wujud asli dari buah pada saat saya menyampaikan materi. Selain itu juga ada materi tentang bercakap-cakap tentang tanaman mengenai perbedaan seperti besar-kecil, panjang-pendek, rasa, warna, yang terdapat pada sayur dan buah. Kemudian mengenai tema yang lain juga ada yaitu pada tema kebutuhanku,</p>	<p>Materi pembelajaran tentang makanan sehat dalam pemenuhan gizi seimbang itu terdapat pada tema tanaman dan kebutuhanku. (menunjukkan RKH)</p>

		<p>karena pada sub tema juga menyangkut tentang makanan misalnya(makanan, minuman, pakaian dan kesehatan) untuk kegiatan pembelajaran itu sendiri misalnya memberikan tulisan pada gambar seperti nasi, menempel gambar makanan dan minuman (4 sehat 5 sempurna) jadi seperti itu mbak salah satu bentuk pembelajaran yang ada di TK pertiwi.</p>	
6.	<p>Bagaimana tanggapan anak ketika guru sedang menyampaikan materi mengenai makanan sehat?</p>	<p>Mengenai tanggapan anak-anak itu sendiri cukup begitu antusias karena materi yang saya sampaikan beragam cara seperti unjuk kerja, praktek langsung, menunjukkan bentuk konkritnya, sehingga dengan adanya variasi dalam pembelajaran yang disampaikan dengan beragam cara itu akan menarik perhatian kepada anak walaupun terkadang (mood) anak pada saat mengikuti pembelajaran berbeda-beda antara anak yang satu dengan anak yang lain.</p>	<p>Tanggapan anak cukup begitu antusias pada saat guru sedang menyampaikan materi pembelajaran yang dilakukan.</p>
7.	<p>Apakah di lembaga anda menyediakan kegiatan makan bersama, dan apa sajakah makanan yang anda sajikan</p>	<p>Iyah, mbak menyediakan. Kebetulan untuk kegiatan makan bersama dilakukan setiap seminggu sekali yaitu pada hari sabtu. Kemudian untuk jenis makanan yang disajikan berupa kue, bubur kacang hijau,</p>	<p>Menyediakan kegiatan makan bersama yang dilakukan setiap seminggu sekali yaitu pada hari</p>

	tersebut?		bubur sagu, bongko roti, bubur cadil, dan kadang-kadang juga buah. Hanya makanan-makanan seperti itu mbak yang disajikan dari pihak lembaga kami sendiri.	sabtu dan untuk jenis makanan yang disajikan berupa kue, bubur kacang hijau, bubur sagu, bubur cadil, dan buah-buahan.
8.	Apakah sayur dan buah disajikan dalam kegiatan makan bersama?		Dalam kegiatan makan bersama untuk sayur dan buah itu sendiri apa ya mbak..? (tersenyum) jadi seperti ini loh mbak, untuk sayur memang tidak disediakan tetapi untuk buah sendiri kadang-kadang saya sajikan walaupun hanya sebagai selingan saja. Sehingga makanan yang disediakan hanya yang praktis untuk dimakan dan dibeli. Karena mengingat ya, mbak.. keterbatasan dari sarana, guru, dan tidak ada karyawan yang membantu untuk masak. Sehingga tidak bisa dalam menyediakan makan bersama itu berupa nasi, lauk pauk , sayuran maupun buah-buahan.	Dalam kegiatan makan bersama yang disajikan hanya buah saja.
9.	Apakah anak tertarik dengan bekal yang dibawakan dari rumah, dan apa sajakah jenis bekal		Untuk tertarik atau tidaknya itu sih mayoritas tertarik ya, karena kadang-kadang bekal yang dibawakan dari rumah oleh orangtua disesuaikan dengan kesukaan dari si anak itu sendiri. Jenis bekal yang di	Mayoritas tertarik untuk bekal yang di bawakan . untuk jenis bekal itu sendiri ada yang

	yang dibawakan?		bawa si bervariasi yaitu berupa jajanan (snack-snack ringan), ada juga yang membawa nasi+ telur, ada juga nasi+mie goreng, kadang juga ada yang membawa nasi+ sosis, kemudian ada juga yang membawa nasi+ sayur, tempe goreng. Dan macam-macam.	berupa makanan ringan dan ada juga yang berupa: makanan berat.
10.	Apakah bekal yang dibawa oleh anak sudah memenuhi kriteria gizi seimbang?		Kalau menurut saya sendiri sih belum memenuhi kriteria gizi seimbang ya mbak, karena apa ? masih banyak bekal yang dibawa anak-anak itu hanya jajanan ringan dan makanan-makanan yang instan-instan saja.	Belum memenuhi kriteria gizi seimbang.
11.	Menurut anda, apakah faktor internal dan eksternal mempengaruhi kebiasaan makan anak?		Untuk faktor internal dan eksternal sangat mempengaruhi ya mbak. Kalau untuk internal sendiri itu kan di dalam keluarga jadi bisa juga dipengaruhi oleh orangtua, kemudian untuk eksternal itu sendiri kan di luar bisa jadi di luar lingkungan rumah, bisa juga di luar lingkungan sekolah. Tetapi yang saya lihat terutama untuk faktor eksternal khususnya di lingkungan sekolah itu sangat berpengaruh sekali (terutama pada teman dan guru) dalam kebiasaan makan anak. karena apa? Ada salah satu contoh ada anak yang memang ya, untuk makan itu sendiri ketika di rumah	Faktor internal dan eksternal mempengaruhi dalam kebiasaan makan anak.

			itu susah, kemudian ketika berada di sekolah karena melihat teman-temannya juga makan sehingga akan mengikuti juga. Kemudian ketika guru menyampaikan suatu bentuk cerita (rayuan) itu sehingga akan tertarik untuk makan. Sehingga bisa dikatakan bahwa faktor internal dan eksternal saling mempengaruhi.	
--	--	--	---	--

C. Wawancara dengan Ahli Gizi

No	Pertanyaan	Kode	Jawaban	Simpulan
1.	Apa yang anda ketahui mengenai pola konsumsi ?	AGZ	Bahwa konsumsi pada dasarnya yaitu merupakan kebutuhan dari seseorang ataupun bisa keluarga, rumah tangga yang menyangkut tentang macam bahan makanan dan jumlah bahan makanan yang di konsumsi dalam sehari oleh per orang. Yang di pengaruhi banyak faktor bisa jadi faktor dari penghasilan, faktor pengetahuan dan macam-macam.	Konsumsi adalah suatu kebutuhan yang menyangkut tentang makanan yang di konsumsi dalam sehari-hari dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu bisa dari faktor penghasilan, bisa juga dari faktor pengetahuan dan lain-lain.
2.	Menurut anda, seberapa pentingkah pola konsumsi sayur dan buah tersebut?		Kalau untuk pola konsumsi sayur dan buah itu sangat penting ya,.. karena sayur dan buah sendirikan mengandung vitamin dan mineral yang di butuhkan oleh tubuh,	Sayur dan buah sangat penting karena banyak mengandung vitamin dan

		sehingga untuk menyeimbangkan makanan-makanan yang lain atau konsumsi yang lain contohnya mungkin karbohidrat.	mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dan untuk menyeimbangkan konsumsi makanan yang lainnya.
3.	Sejak kapan kah pola konsumsi sayur dan buah itu harus diterapkan oleh orangtua?	Pola konsumsi sayur dan buah itu sebenarnya diterapkan oleh orangtua sedini mungkin, kalau malah sekarang itu ada istilah seribu hari kehidupan pertama. Jadi kalau misalkan pola konsumsi bisa dimulai sebenarnya diseriibu kehidupan pertama mungkin dari janin sang ibunya sudah membiasakan makan-makanan sayur dan buah dan pada saat lahir pun itu sudah pada saat 6 bulan pada saat pemberian M-PASI pun itu sudah mulain dikenalkan dengan sayur dan buah. Sehingga biar lebih variatif dan lebih bagus lagi tentang asupannya.	Pola konsumsi yang di terapkan oleh orangtua itu sedini mungkin yaitu pada kehidupan pertama (janin), dan pada saat 6 bulan pada saat M-PASI.
4.	Menurut anda, bagaimana konsumsi makanan anak usia (4-6) tahun tersebut?	Kalau untuk anak usia prasekolah(4-6) tahun itu kebutuhan untuk pola konsumsi itu sebenarnya tergantung dari orangtua karena kalau misalkan orangtuanya sudah membiasakan dari kecil itu sayuran dan buah itu otomatis bisa lebih membiasakan lagi diusia prasekolah karena	Konsumsi makanan anak usia prasekolah itu tergantung dari orang tua, jarang anak yang suka dengan sayur dan buah.

		seringnya yang saya lihat di lapangan juga usia prasekolah itu jarang anak yang suka dengan sayur dan buah. Lebih cenderung kemakanan yang fast food atau makanan yang ya,.. cukup seperti instan seperti itulah.	Tetapi seringnya makanan yang fast food dan instan-instan.
5.	Bagaimana menu makanan yang baik dalam pemenuhan gizi seimbang?	Gizi seimbang sendiri, menu yang baik adalah menu yang mengacu pada gizi seimbang yaitu 10 pesan gizi seimbang, pesan gizi seimbang itu kan macam-macam ya,.. ada 10 pesan. Kalau untuk menu yang baik sendiri adalah menu yang mengandung karbohidrat, kemudian juga ada protein, lemak, serta vitamin dan mineral. Hanya kalau untuk kebentuknya mungkin lebih ke arah makanan pokok lujuk hewani ataupun lauk nabati ataupun sayur dan buah.	Menu yang baik adalah mengacu pada 10 pesan gizi seimbang. Dan menu yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan mineral.
6.	Menurut anda, apa sajakah kriteria anak sehat itu?	Kriteria anak sehat adalah anak yang bertumbuh, bertambah usia, bertambah juga berat badan dan tinggi badan. Jadi untuk anak yang semakin bertambah usia anak maka semakin bertambah juga berat badan dan tinggi badan. Sesuai dengan indikator WHO 2005 di WHO 2005 ini sendiri merupakan standar antropometri untuk anak.	Kriteria anak sehat adalah anak yang bertumbuh, bertambah berat badan dan tinggi badan. Dan sesuai dengan indikator WHO 2005 (standar antropometri untuk anak)

7.	Apakah ada pengaruh, jika anak kurang mengkonsumsi sayur dan buah ?		Iyah, kalau ditanya ada pengaruhnya sangat ada karena apa seperti kita ketahui bahwa sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral pasti lebih banyak dibutuhkan walaupun sedikit. Tetapi sangat penting dibutuhkan oleh tubuh untuk keseimbangan sendiri.	Sangat ada pengaruh karena selain sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral juga untuk keseimbangan tubuh itu sendiri.
8.	Berapa porsi sayur dan buah yang baik untuk dianjurkan, khususnya pada anak usia (4-6) tahun?		Kalau untuk anjuran porsi kalau untuk anak-anak usia 4-6 tahun itu sekitar 1-2 penukar ya, sebenarnya tergantung , kalau dihitung dari perseorangan kebutuhan kan kalau kebutuhan istilahnya perseorangan. Kalau untuk kebutuhan perseorangan sendiri variatif tergantung kebutuhan si pribadi itu. Paling kalau untuk kecukupannya sekitar 1-2 penukar dalam satu hari(kalau untuk sayur) kalau untuk buah sendiri sebenarnya lebih banyak lagi 2-3 penukar.	Porsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk anak usia 4-6 tahun itu sendiri 1-2 penukar untuk sayur, 2-3 penukar untuk buah.
9.	Apakah faktor internal dan eksternal mempengaruhi konsumsi sayur dan buah?		Iyah, kalau untuk faktor internal dan eksternal itu sangat mempengaruhi karena apa? Kalau internal itu sendiri dari suka, rata-rata dari rasa kesukaan seperti dari minat atau engganinya mengkonsumsi . kalau untuk internal jelas mempengaruhi. Kalau untuk eksternal sangat	Iyah berpengaruh karena dai faktor internal itu sendiri dari preferensi (rata-rata kesukaan atu minat tidaknya untuk

		berpengaruh juga dimana lingkungan pun, kalau pun anak terbiasa dengan orang tua mengkonsumsi itu bisa mengikuti, kalau pun yang tidak biasa mengkonsumsi anak juga akan mengikuti. Jadi sangat berpengaruh faktor internal dan eksternal.	mengkonsumsi), kemudian faktor eksternal dimana lingkungan yang ia tinggal selalu mengikuti.
10.	Menurut anda, bagaimana pola makan anak khususnya dalam konsumsi sayur dan buah pada masyarakat pesisir tersebut?	Sementara ini kalau untuk saya melihat bekerja disini, selama di Brebes hampir 4 tahun. kebetulan saya dapat pesisir juga. Itu lebih cenderung kemakanan yang lebih kering jadi lebih banyak mereka mengkonsumsi seperti protein hewani contohnya karena memang dengan pesisir kan lebih banyak protein hewani ya, lebih cenderung banyak yang tersedia di lapangan seperti ikan, terus ayam, telur, sehingga mereka terbiasa dengan seperti itu dengan pola konsumsi yang lebih tinggi ke lauk nabati atau hewani ketimbang sayur dan buah. Nah akan tetapi untuk sekarang ada beberapa mansate orangtua yang merubah juga hanya tidak terlalu apa ya? (tersenyum) karena memang sudah tingkat kesukaan jadi internalnya juga berpengaruh juga. Sehingga memang untuk wilayah randusanga kulon sendiri memang	Pola makan di lingkungan pesisir khususnya randusanga itu sendiri lebih cenderung kemakanan yang lebih kering, seperti banyak mengandung protein hewani seperti ikan, ayam telur. Dan untuk anak di wilayah randusanga kulon sendiri cenderungnya jarang untuk mengkonsumsi sayur dan buah, walaupun ada beberapa

			<p>cenderung jarang untuk konsumsi sayur dan buah, kalau memang konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 tahun hanya kuahnya saja. Jadi jarang sampai ketinggian si ampas sayurnya, begitu juga dengan buah.</p>	<p>mansate orangtua yang merubah.</p>
--	--	--	---	---------------------------------------

Catatan Lapangan

Kode: CL 01 KLD.1

Perijinan Kepada Kepala Desa

Hari/Tanggal : Senin/ 20 Juli 2015
Waktu : 09.00 WIB
Lokasi : Kelurahan Desa Randusanga Kulon Brebes
Observer : Marlinda Putri Dejesetya
Kegiatan : Permohonan perijinan
Kepala Desa : H. Maryoko

Deskripsi Kegiatan

Peneliti datang ke Kelurahan Desa Randusanga Kulon Brebes pada pukul 09.00 WIB. Peneliti pertamakali bertemu dengan salah satu perangkat desa yang sedang duduk di dalam ruangan. **Peneliti meminta ijin untuk dapat bertemu dengan Kepala Desa.** Setelah dipersilahkan untuk masuk, peneliti diajak ke ruang kesekretariatan untuk menunggu Kepala Desa. Setelah menunggu selama 15 menit, ternyata Kepala Desa ada rapat di Kecamatan. Sehingga diwakilkan oleh seorang kaur pemerintahan. Peneliti dipersilahkan masuk ke ruang kesekretariatan dan bercakap-cakap tentang maksud kedatangan peneliti ke Kelurahan Desa Randusanga Kulon Brebes untuk meminta ijin penelitian tentang pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir di Desa Randusanga Kulon Brebes. Pak kaur bertanya kepada peneliti mengapa memilih Desa Randusanga sebagai lokasi penelitian. Setelah bercakap-cakap tentang Desa Randusanga Kulon Brebes, **Pak kaur akhirnya memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Desa Randusanga Kulon**

Brebes hingga selesai. Peneliti segera menyerahkan surat ijin penelitian kepada pihak kelurahan. Setelah dirasa cukup, peneliti berpamit kepada pak kaur dan beberapa perangkat di Kelurahan Desa Randusanga Kulon Brebes, dan mengucapkan terimakasih karena sudah diijinkan untuk melakukan penelitian di Kelurahan Desa Randusanga Kulon Brebes.

Refleksi:

Dalam melakukan penelitian mengenai pola konsumsi sayur dan buah anak usia 4-6 tahun pada masyarakat pesisir, peneliti harus menunjukkan perilaku dan sikap yang santun dan sesuai dengan aturan dan etika yang ada. Karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta ijin terlebih dahulu kepada orang yang berwenang, dengan pakaian yang rapi dan perilaku yang santun. Peneliti mencoba mengakrabkan diri agar tidak canggung ketika melakukan penelitian. Setelah diberi ijin untuk melakukan penelitian di lingkungan masyarakat pesisir tersebut, peneliti mengucapkan terimakasih.

Catatan Lapangan

Kode: CL 02 LTK.1

Perijinan Pengamatan ke Lembaga TK

Hari/Tanggal	: Jum'at / 24 Juli 2015
Waktu	: 09.00 WIB
Lokasi	: TK Pertiwi Randusanga Kulon Brebes
Observer	: Marlinda Putri Dejesetya
Kegiatan	: Permohonan perijinan
Kepala Sekolah	: Kasriati

Deskripsi Kegiatan

Peneliti datang ke TK Pertiwi Randusanga Kulon pada saat jam istirahat, yakni pukul 09.00 WIB. Peneliti pertamakali bertemu dengan seorang guru yang sedang mengamati anak-anak bermain. **Peneliti meminta ijin untuk bertemu dengan kepala sekolah.** Setelah dipersilahkan masuk, peneliti di ajak ke ruang tamu. Karena kepala sekolah sedang ada halangan, sehingga diwakilkan oleh guru yang mewakilinya dan bercakap-cakap tentang maksud kedatangan peneliti ke TK Pertiwi Randusanga Kulon Brebes untuk meminta ijin melakukan pengamatan tentang kegiatan makan bersama dan bekal yang di bawa oleh anak-anak. Guru menjelaskan kepada peneliti bahwa makan bersama diadakan 1 minggu sekali yaitu hari sabtu, kemudian untuk bekal setiap hari anak membawa. Dengan terkaitnya tahun ajaran baru sehingga pada hari sabtu tanggal 25 juli 2015 belum dirapatkan dengan walimurid mengenai kegiatan makan bersama, sehingga digantikan dengan membawa bekal. Dan peneliti melanjutkan pengamatan kegiatan bersama pada hari sabtu depan yakni tanggal 1 Agustus 2015. Setelah bercakap-cakap, **guru akhirnya memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan pengamatan di TK Pertiwi Randusanga Kulon Brebes hingga selesai.** Peneliti segera menyerahkan surat ijin penelitian kepada pihak sekolah. Setelah dirasa cukup, peneliti berpamit kepada guru di TK Pertiwi

Randusanga Kulon Brebes, dan mengucapkan terimakasih karena sudah diijinkan untuk melakukan pengamatan di TK Pertiwi Randusanga Kulon Brebes.

Refleksi:

Dalam melakukan pengamatan mengenai kegiatan makan bersama dan bekal yang dibawa oleh anak-anak, peneliti harus menunjukkan perilaku dan sikap yang santun dan sesuai dengan aturan dan etika yang ada. Karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada orang yang berwenang, dengan pakaian yang rapi dan perilaku yang santun. Peneliti mencoba mengakrabkan diri agar tidak canggung ketika melakukan penelitian. Setelah diberi izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, peneliti mengucapkan terimakasih.

Catatan Lapangan

Kode: CL 07 PSM.1

Pengamatan Susunan Makanan

Hari/Tanggal : Kamis / 20 Agustus 2015

Waktu : 07.00 - 17.00 WIB

Lokasi : Di Keluarga Ibu Tarsijah

Observer : Marlinda Putri Dejesetya

Kegiatan : Pengamatan konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi dalam sehari- harinya.

Deskripsi Kegiatan

07.00 WIB, Peninjauan Menu Makanan di pagi hari

Dalam menyajikan menu makanan di pagi hari yang dilakukan oleh ibu tarsijah dengan membeli makanan yang telah disediakan oleh pedagang pada pagi hari. Karena menurut pendapat dari ibu tarsijah kalau pagi-pagi itu sibuk dan repot sehingga makanan untuk menu pagi hari yaitu membeli di pedagang disekitar rumah ibu tarsijah. jenis makanan yang telah disediakan oleh para pedagang dipagi hari seperti nasi ponggol, ketupat, bubur, tahu tepung goreng, kerupuk maupun jenis makanan yang lainnya.

Refleksi:

Jenis dan jumlah bahan makanan di keluarga ibu tarsijah pada menu pagi hari yang telah disediakan yaitu berupa 4 bungkus nasi ponggol dan 3- 4 potong tahu goreng tepung. Sehingga makanan yang dikonsumsi anak dalam sehari-harinya pada menu makanan pagi hari seringkali adalah 1 bungkus nasi ponggol dan 1 tahu tepung goreng.

13.00 WIB, Peninjauan Menu Makanan di siang hari

Dalam menyajikan menu makanan yang disajikan pada siang hari oleh ibu tarsijah yaitu memasak sendiri yang dilakukan setelah pulang dari berdagang. Untuk aktivitas yang dilakukan ibu tarsijah dalam kesehariannya yaitu berjualan keliling seperti ikan, udang, dan lain-lain. Menu makanan yang seringkali disajikan adalah ikan karena terkadang hasil dari jenis penjualannya itu sendiri masih tersisa.

Reflesi:

Jenis dan jumlah bahan makanan pada menu siang hari yang telah disediakan yaitu berupa 4-5 potong untuk jenis ikan goreng maupun semur ikan kecap. Selain itu juga terkadang ibu tarsijah menambahkan untuk jenis makanan yang disajikan pada menu siang hari seperti 3-4 potong tahu dan tempe goreng, 1 piring sambal, dan 1 mangkok sayur berupa tumis kangkung maupun untuk jenis sayur yang lainnya. Menu makanan yang seringkali dikonsumsi oleh anak pada siang hari yaitu berupa ikan baik goreng maupun semur ikan kecap.

17.00 WIB, Peninjauan Menu Makanan di sore hari

Dalam menyajikan menu makanan pada sore hari juga seringkali disamakan dengan menu siang hari. Kadang-kadang karena menu makanan yang disajikan pada siang hari juga masih tersisa. Akan tetapi apabila menu makanan pada siang hari tidak tersisa yang dilakukan ibu tarsijah hanya membeli di pedagang di sekitar rumah.

Refleksi:

Jenis dan jumlah bahan makanan pada menu sore hari tergantung pada tersisanya menu makanan yang disajikan pada siang hari. Sehingga untuk jumlah menu makanan yang tersedia juga hanya tersisa dari setengah menu makanan

pada siang hari. akan tetapi apabila menu makanan yang disajikan pada siang hari tidak tersisa ibu tarsijah membeli di pedagang seperti membeli 2-3 potong sosis bakar maupun sosis goreng. Selain itu juga karena anak dari ibu tarsijah juga menyukai makanan fast food sehingga pada menu makanan sore hari yang di konsumsinya seringnya yaitu berupa sosis.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa selama peneliti melakukan pengamatan di keluarga ibu tarsijah yaitu pada konsumsi sayur dan buah jarang sekali untuk disediakan pada saat menyajikan menu makanan baik pada pagi, siang, maupun sore hari. Akan tetapi untuk konsumsi sayur juga terkadang ibu tarsijah sediakan pada menu siang dan sore hari walaupun tidak setiap hari selalu tersedia. Kemudian untuk konsumsi buah di keluarga ibu tarsijah juga tidak tersedia dalam menyajikan menu makanan dalam sehari-harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hanya terdapat konsumsi sayur yang tersedia oleh keluarga ibu tarsijah. Adapun untuk jenis konsumsi sayur yang tersedia seperti tumis kangkung. Untuk jumlah konsumsi sayur yang tersedia yaitu berupa 1 mangkok tumis kangkung yang disajikan pada menu makanan siang maupun sore hari.

Catatan Lapangan

Kode: CL 08 PSM.2

Pengamatan Susunan Makanan

Hari/Tanggal : Senin / 10 Agustus 2015
Waktu : 08.00 - 17.00 WIB
Lokasi : Di Keluarga Ibu Wartini
Observer : Marlinda Putri Dejesetya
Kegiatan : Pengamatan konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi dalam sehari- harinya.

Deskripsi Kegiatan

08.00 WIB, Peninjauan Menu Makanan di pagi hari

Dalam menyajikan menu makanan di pagi hari yang dilakukan oleh ibu wartini dengan membeli makanan yang telah disediakan oleh pedagang pada pagi hari. Karena menurut pendapat dari ibu wartini kalau pagi-pagi itu sibuk dan repot sehingga makanan untuk menu pagi hari yaitu membeli di pedagang disekitar rumah ibu wartini. jenis makanan yang telah disediakan oleh para pedagang dipagi hari seperti nasi ponggol, ketupat, bubur, bakwan goreng, gemblong ketan,kerupuk maupun jenis makanan yang lainnya.

Refleksi:

Jenis dan jumlah bahan makanan di keluarga ibu wartini pada menu pagi hari yang telah disediakan yaitu berupa 5-6 bungkus nasi ponggol dan 3- 4 potong bakwan dan 1bungkus kerupuk. Sehingga makanan yang dikonsumsi anak dalam sehari-harinya pada menu makanan pagi hari seringkali adalah 1 bungkus nasi ponggol dan 1 potong bakwan maupun jenis tambahan bahan makanan yang lainnya.

13.00 WIB, Peninjauan Menu Makanan di siang hari

Dalam menyajikan menu makanan yang disajikan pada siang hari oleh ibu wartini yaitu seringnya membeli walaupun kadang-kadang juga memasak sendiri. Karena ibu wartini juga memiliki kesibukan dalam beraktivitas seperti berjualan es batu dan membantu suami untuk memilih jenis-jenis seperti ikan, udang, kepiting dari hasil panen tambak. Menu makanan yang seringnya disajikan adalah kepiting, udang dan ikan karena terkadang hasil dari panen tambak sendiri. Walaupun kadang-kadang juga ibu wartini menambahkan bahan makanan yang dibeli seperti sayur asem, sambal buah pisang,

Reflesi:

Jenis dan jumlah bahan makanan pada menu siang hari yang telah disediakan yaitu berupa 2-3 potong untuk kepiting rebus, 2-4 untuk ikan goreng, 2-3 untuk udang goreng, 1 mangkok sayur asam, 1 piring sambal, 1 sisir buah pisang. Menu makanan yang seringnya dikonsumsi oleh anak pada siang hari yaitu berupa kepiting rebus, udang maupun ikan goreng maupun jenis bahan makanan yang lainnya.

17.00 WIB, Peninjauan Menu Makanan di sore hari

Dalam menyajikan menu makanan pada sore hari juga seringnya disamakan dengan menu siang hari. Kadang-kadang karena menu makanan yang disajikan pada siang hari juga masih tersisa. Akan tetapi apabila menu makanan pada siang hari tidak tersisa yang dilakukan ibu wartini hanya menggoreng makanan yang praktis seperti telur dadar maupun membeli di pedagang di sekitar rumah seperti sosis goreng, maupun bakso.

Refleksi:

Jenis dan jumlah bahan makanan pada menu sore hari tergantung pada tersisanya menu makanan yang disajikan pada siang hari. Sehingga untuk jumlah

menu makanan yang tersedia juga hanya tersisa dari setengah menu makanan pada siang hari. akan tetapi apabila menu makanan yang disajikan pada siang hari tidak tersisa ibu wartini menggoreng 3-4 butir telur yang dibuat telur dadar selain itu juga kadang-kadang membeli di pedagang seperti membeli 2-3 potong sosis goreng. Selain itu juga karena anak dari ibu wartini juga menyukai makanan fast food sehingga pada menu makanan sore hari yang di konsumsinya seringnya yaitu berupa sosis.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa selama peneliti melakukan pengamatan di keluarga ibu wartini yaitu pada konsumsi sayur dan buah. Dalam menyajikan sayur dan buah juga tidak tentu disajikan pada setiap menu makan terutama pada buah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur apabila disajikan yaitu berupa sayur asem dan disajikan pada menu makan siang hari. kemudian apabila buah itu tersedia, yaitu hanya buah pisang yang sering disajikan.

Catatan Lapangan

Kode: CL 09 PSM.3

Pengamatan Susunan Makanan

Hari/Tanggal	: Rabu / 19 Agustus 2015
Waktu	: 09.00 - 17.00 WIB
Lokasi	: Di Keluarga Ibu Warsiti
Observer	: Marlinda Putri Dejesetya
Kegiatan	: Pengamatan konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi dalam sehari- harinya.

Deskripsi Kegiatan

Peninjauan Menu Makanan di pagi, siang dan sore hari

Dalam menyajikan menu makanan pada pagi, siang dan sore hari yang dilakukan ibu warsiti hanya dengan satu kali memasak dalam sehari. Karena menurut pendapat dari ibu warsiti karena memiliki kesibukan bekerja seperti membuat kue-kue untuk dijual keliling sehingga menu makanan disajikan untuk pagi hingga sore hari jugaseringnya disamakan. Menu makanan yang seringnya disajikan berupa makanan yang kering-kering maupun jenis makanan yang berkuah. Seperti: telur dadar, peyek udang, peyek ikan asin, ikan goreng, ayam goreng, mendoan, oseng-oseng mie, opor telur, pepes teri, sayur asem maupun jenis bahan makanan yang lainnya

Refleksi:

Jenis dan jumlah bahan makanan di keluarga ibu wartini pada menu pagi, siang dan sore hari hari yang telah disediakan yaitu berupa 2-3 butir telur yang dibuat dadar, 1 bungkus plastik peyek udang maupun ikan asin, 3-4 jenis ikan

goreng maupun ayam goreng, 1 baskom kecil untuk oseng-oseng mie, 1 panci kecil untuk sayur asem, 1 piring mendoan dan 1 piring untuk pepes teri. Sehingga makanan yang dikonsumsi anak dalam sehari-harinya pada menu makanan pagi hingga sore hari seringkali adalah telur dadar, oseng-oseng mie, ikan goreng maupun ayam goreng, mendoan maupun jenis bahan makanan yang lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa selama peneliti melakukan pengamatan di keluarga ibu Warsiti yaitu pada konsumsi sayur dan buah jarang sekali untuk disediakan dalam sehari-harinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kadang-kadang terdapat konsumsi sayur kemudian tidak tersedia konsumsi buah. Adapun untuk jenis konsumsi sayur yang tersedia seperti sayur asem, dan jenis sayuran sebagai bahan tambahan atau pelengkap pada oseng-oseng mie maupun pada pepes teri. Untuk jumlah konsumsi sayur yang tersedia yaitu berupa 1 mangkok sayur asem dan beberapa potongan sayur sebagai pelengkap pada tambahan bahan makanan seperti oseng-oseng mie dan pepes teri.

Catatan Lapangan

Kode: CL 10 PSM.4

Pengamatan Susunan Makanan

Hari/Tanggal	: Selasa / 18 Agustus 2015
Waktu	: 07.30 - 16.00 WIB
Lokasi	: Di Keluarga Ibu Atun
Observer	: Marlinda Putri Dejesetya
Kegiatan	: Pengamatan konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi dalam sehari- harinya.

Deskripsi Kegiatan

Peninjauan Menu Makanan pada pagi, siang dan sore hari.

Dalam menyajikan menu makanan yang dilakukan oleh ibu atun dalam sehari-harinya yaitu dengan memasak sendiri maupun membeli makanan yang telah disediakan oleh pedagang pada pagi hari. Menu makanan yang disediakan yaitu disesuaikan dengan keinginan dari anak. Adapun menu makanan yang dikonsumsi seperti sop kepiting, kepiting rebus, telur ceplok, mie rebus, opor cakar ayam dan sayap ayam, sosis, bakso, dan kadang-kadang ditambahkan dengan kelengkeng.

Refleksi:

Jenis dan jumlah bahan makanan di keluarga ibu atun pada menu pagi, siang, dan sore hari seperti sop kepiting, untuk jumlah sop kepiting yang tersedia yaitu 1 baksom kecil, kepiting rebus untuk jumlah kepiting rebus yang tersedia yaitu 4-5 kepiting, telur ceplok untuk jumlah telur ceplok yang tersedia yaitu 3-4 butir telur, opor cakar dan sayap ayam untuk jumlah yang tersedia yaitu 2-3 potong cakar dan sayap ayam, sosis goreng untuk jumlah yang tersedia yaitu 2-3

sosis goreng, maupun untuk jenis dan jumlah bahan makanan yang lainnya. Sehingga makanan yang dikonsumsi anak dalam sehari-harinya tergantung dari selera anak pada saat menjelang makan baik pada waktu pagi, siang maupun sore hari.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa selama peneliti melakukan pengamatan di keluarga ibu atun yaitu pada konsumsi sayur dan buah yang disediakan oleh ibu atun menyesuaikan dari keinginan anak pada saat menjelang makan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sayur dan buah akan dikonsumsi pada saat anak menginginkan. Adapun untuk jenis dan jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi seringnya seperti untuk sayur itu sendiri yaitu sop yang ditambahkan dengan kepiting, jumlah sayur yang dikonsumsi hanya 2-3 potongan wortel yang terdapat pada sop. Kemudian untuk buah yang sering dikonsumsi oleh anak yaitu buah kelengkeng, jumlah buah yang dikonsumsi kurang lebih sekitar 5-10 buah kelengkeng pada saat sekali makan.

Catatan Lapangan

Kode: CL 11 PSM.5

Pengamatan Susunan Makanan

Hari/Tanggal	: Senin / 17 Agustus 2015
Waktu	: 07.00 - 17.00 WIB
Lokasi	: Di Keluarga Ibu Khasanah
Observer	: Marlinda Putri Dejesetya
Kegiatan	: Pengamatan konsumsi sayur dan buah yang dikonsumsi dalam sehari- harinya.

Deskripsi Kegiatan

Peninjauan Menu Makanan pada pagi, siang dan sore hari.

Dalam menyajikan menu makanan yang dilakukan oleh ibu khasanah dalam sehari-harinya yaitu dengan memasak sendiri maupun membeli makanan. Karena kadang-kadang ibu khasanah memiliki kesibukan dipabrik. Menu makanan yang disediakan seringnya juga disesuaikan dengan keinginan dari anak-anak. Adapun jenis bahan makanan yang seringnya disajikan dalam sehari-harinya yaitu orak-arik telur yang ditambahkan dengan sayur wortel, kepala ayam goreng, sop, sayur asem, ikan goreng, udang goreng, mie goreng, sosis goreng, opor ayam, dan kadang-kadang ditambahkan dengan buah pisang maupun jeruk.

Refleksi:

Menu makanan yang disajikan pada pagi hari yaitu berupa orak-arik telur, tempe goreng, mie goreng maupun kerupuk, kemudian untuk menu siang hari yaitu berupa sop atau sayur asem, ikan goreng, kepala ayam goreng, udang goreng, dan untuk menu sore hari biasanya disamakan dengan menu pada siang hari. Apabila menu makanan tidak tersisa maupun anak sudah bosan paling hanya

membeli seperti sosis goreng, bakso, maupun memasak sendiri dengan makanan yang praktis seperti menggoreng telur maupun mie goreng.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa selama peneliti melakukan pengamatan di keluarga ibu khasanah yaitu pada konsumsi sayur dan buah. Anak mengkonsumsi sayur dan buah apabila sayur dan buah tersebut juga tersedia. Adapun untuk jenis dan jumlah sayur dan buah yang tersedia seperti untuk sayur itu sendiri yaitu sayur wortel yang dipotong-potong kecil untuk bahan tambahan pada makanan orak-arik telur, sop, sayur asem, kemudian untuk buah seperti buah pisang dan jeruk. Jumlah sayur dan buah yaitu untuk jumlah sayur seperti orak-arik telur yang terdapat sayur wortel itu 1 buah wortel yang dipotong-potong kecil, sop yaitu 1 mangkok, sayur asem yaitu 1 mangkok dan untuk buah pisang yaitu 1 sisir buah pisang, dan 4-5 buah jeruk.

Catatan Lapangan

Kode: CL 04 KMB.1

Pengamatan Kegiatan Makan Bersama

Hari/Tanggal : Sabtu / 1 Agustus 2015

Waktu : 08.00 WIB

Lokasi : Kelas A dan B TK Pertiwi Randusanga Kulon Brebes

Observer : Marlinda Putri Dejesetya

Guru : Eliyati dan Oti, S.Pd

Deskripsi Kegiatan

Kegiatan makan bersama dilakukan pada saat selesai kegiatan jalan pagi. Kemudian setelah sampai di sekolah Kembali anak-anak diperintahkan untuk masuk ke kelas masing-masing. Dan guru pendamping menyiapkan makanan yang akan disajikan. Sambil menunggu makanan yang akan disajikan bahwa guru inti melakukan kegiatan berca kap-cakap kepada anak tentang kegiatan jalan pagi. misalnya: “anak-anaku semua ibu mau bertanya waktu anak-anak jalan-jalan tadi anak-anak melihat apa saja?”. Setelah selesai bercakap-cakap anak diperintahkan untuk mencuci tangan Terlebih dahulu sebelum kegiatan makan. Dan anak diperintahkan untuk duduk yang rapi sambil menunggu makanan yang akan dibagikan oleh guru Guru membuat aturan dalam kegiatan sebelum makan seperti:

Kata Kunci

Persiapan

makan,

Jenis makanan

yang disajikan

tidak boleh berebut dengan temannya, pada saat makan tertib, tidak boleh berbicara dan setelah selesai makan harus dirapikan kembali. Kemudian Setelah anak menerima makanan guru menunjuk salah satu dari anak untuk memimpin Do'a. Dan setelah itu anak dipersilahkan untuk makan. Jenis makanan yang disajikan pada kegiatan makan bersama yaitu bubur kacang hijau, bubur sagu, dan bubur salak.

Refleksi:

Membiasakan anak untuk memiliki rasa tanggungjawab, rasa syukur,, mandiri dan disiplin dilakukan dengan kegiatan pada saat makan tertib tidak boleh berbicara dan setelah selesai makan harus dirapikan kembali, mencuci tangan pada kegiatan sebelum maupun sesudah makan dan Berdo'a sebelum maupun sesudah kegiatan makan, membantu anak untuk menanamkan nilai-nilai karakter.

Catatan Lapangan

Kode: CL 03 BLA.1

Pengamatan Bekal Anak

Hari/Tanggal : Sabtu / 25 Juli 2015

Waktu : 07.00 WIB

Lokasi : Kelas A dan B TK Pertiwi Randusanga Kulon Brebes

Observer : Marlinda Putri Dejesetya

Guru : Eliyati dan Oti, S.Pd

Deskripsi Kegiatan

Pukul, 09.15 WIB

Pada saat pembelajaran selesai anak diberikan waktu istirahat untuk makan bekal dan bermain yaitu selama 30 menit. Sebelum bermain anak diberikan kesempatan untuk makan bekal yang dibawakan oleh orangtua dari rumah. Tidak semua anak membawa bekal makanan. Jenis bekal yang dibawakan seringkali menyesuaikan dengan kesukaan dari anak. bekal tersebut berupa makanan berat dan juga berupa makanan ringan (snack)untuk makanan berat seperti nasi+ sosis goreng, mie goreng+ telur,nasi goreng, nasi ponngol dan lain sebgainya.

Kemudian untuk jenis makanan ringan anak lebih cenderung membawa jajanan maupun minuman seperti gery salut, chocolatos, top, coklat, piatos, ale-ale,teh segar maupun yang lainnya. Sebelum kegiatan makan bekal dimulai anak diperintahkan untuk membiasakan bercuci tangan, setelah itu memerintahkan untuk duduk yang rapi, guru

Kata Kunci
Persiapan
kegiatan
makan bekal,
dan jenis bekal

menunjuk salah satu dari anak untuk memimpin do'a. Sebelum dipersilahkan untuk makan guru membuat aturan seperti tidak boleh lari-lari pada saat makan, harus duduk yang tenang, tertib, setelah makan harus dirapikan kembali, dan bungkus makanan harus dibuang pada tempat sampah. Setelah aturan dibacakan guru bertanya kepada anak seperti anak-anak semua hari ini apakah membawa bekal semua?, kemudian adakah yang tidak membawa bekal hari ini? dan ketika guru melihat ada dari salah satu anak yang tidak membawa bekal guru berusaha untuk menanyakan kepada anak untuk melihat temannya yang tidak membawa bekal dan guru berkata kepada anak. Apakah ada yang mau berbagi bekal untuk teman kita anak-anak? setelah kegiatan makan bekal anak-anak diberikan waktu untuk bermain. Kemudian pada saat jam istirahat sudah selesai anak-anak masuk ke kelas masing masing dan melakukan kegiatan akhir seperti mengulas kembali kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada hari tersebut dan setelah itu anak bersiap-siap untuk pulang

Refleksi:

Membiasakan anak untuk memiliki rasa berbagi untuk sesama, tanggungjawab, disiplin, peduli, dan rasa syukur dilakukan dengan berbagi bekal makanan dengan teman yang tidak membawa bekal, mensyukuri atas rezeki yang diberikan ALLAH, berdo'a pada saat kegiatan makan, mencuci tangan terlebih dahulu. Membantu anak untuk menanamkan nilai-nilai karakter.

Catatan Lapangan

Kode: CL 05. PSB 1

Pengamatan Sayur dan Buah

Hari/Tanggal : Selasa/ 21 Juli 2015

Waktu : 06.00 WIB

Lokasi : Lingkungan Desa Randusanga Kulon

Observer : Marlinda Putri Dejesetya

Kegiatan : Pengamatan sayur dan buah

Deskripsi Kegiatan

Desa randusanga kulon merupakan desa yang memang cukup jauh dari pusat perbelanjaan seperti (PASAR) untuk jaraknya itu sendiri yaitu \pm 5 KM. Akan tetapi di lingkungan desa randusanga kulon itu sendiri terdapat sebuah lapak-lapak kecil, maupun pedagang keliling yang memang berfungsi sebagai salah satu pusat perbelanjaan oleh masyarakat setempat.

Jenis bahan makanan yang telah disediakan oleh Pedagang bermacam- macam seperti jenis lauk seperti (ayam, tahu,tempe, cakar), jenis sayur-sayuran,dan jenis buah-buahan maupun untuk jenis yang lainnya. Kemudian untuk jenis sayur-sayuran dan buah-buahan yang tersedia itu sendiri seperti: sayur asem, sop, terong, seledri,tomat, timun, daun bawang, kangkung, kacang, untuk buah yang tersedia itu seperti: pisang, jeruk, semangka, melon, pepaya. Selain itu jenis yang telah disediakan juga seringkali berdasarkan pesanan oleh masyarakat setempat maupun jenis yang memang sudah menjadi

Kata Kunci

jenis bahan makanan yang tersedia dan jenis sayur dan buah yang tersedia

kebiasaan untuk dibeli.

Teknik penjualan yang dilakukan oleh pedagang lapak maupun pedagang keliling yaitu dengan cara pedagang mengunjungi ke pasar untuk membeli segala kebutuhan yang akan dijual. Kemudian untuk pedagang lapak selain berjualan di tempat yang memang sudah menjadi kebiasaan selain itu juga pedagang lapak melakukannya dengan berjualan keliling. Kemudian untuk teknik penjualan yang lainnya juga dilakukan dengan cara dikemas dengan menggunakan plastik dan berbentuk ikatan. Untuk jenis yang dikemas menggunakan plastik itu sendiri seperti: ayam, cakar ayam, tahu, sayur asem, sop, buah jeruk, buah pisang, buah melon, buah pepaya, buah semangka maupun untuk jenis bahan makanan yang lainnya. kemudian untuk jenis bahan makanan yang dijual dengan ikatan yaitu seperti sayur kangkung, kacang, daun bawang, seledri maupun untuk jenis bahan makanan yang lainnya.

**teknik
penjualan**

Jenis yang memang paling disukai tidak dapat dipastikan terkadang selera masyarakat setempat juga pada saat melakukan pembelian seringnya mengalami perubahan. Akan tetapi untuk jenis bahan makanan seperti sayur-sayuran dan buahan-buahan yang menjadi kebiasaan untuk di beli yaitu sayur asem, sop, dan kangkung, buah jeruk, buah pisang.

**jenis sayur
dan buah
yang paling
diminati**

Refleksi:

Penjualan yang dilakukan oleh pedagang lapak maupun keliling juga seringnya disesuaikan dengan pemesanan maupun jenis yang memang lebih dominan disukai. Sehingga barang dagangan yang akan dijual pun tidak sekomplit yang berada di pasar. Kemudian untuk teknik penjualan yang memang sudah menjadi kebiasaan dilakukan oleh pedagang lapak dan keliling yaitu dengan cara mengemas dengan menggunakan plastik maupun dengan berbentuk ikatan.

Catatan Lapangan

Kode: CL 06 PSB.2

Pengamatan Sayur dan Buah

Hari/Tanggal : Rabu / 22 Juli 2015
 Waktu : 06.15 WIB
 Lokasi : Pasar Brebes
 Observer : Marlinda Putri Dejesetya
 Kegiatan : Pengamatan sayur dan buah

Deskripsi Kegiatan

Pukul 06.15 WIB, Kedatangan Penjual Sayur dan Buah

Peneliti datang ke lokasi pasar pada pukul 06.15 WIB saat itu sebagian penjual telah datang dan para penjual menyiapkan segala barang dagangannya yang siap untuk dijual.

Kata Kunci

**Persiapan
dagang**

Refleksi:

Sebelum memulai jualan, para penjual melakukan persiapan terlebih dahulu agar kegiatan berjualan berjalan dengan lancar dan baik.

Deskripsi Kegiatan

Pukul 07.00-12.00 WIB, Melakukan Kegiatan Penjualan

Penjual setelah selesai menata sayur dan buah, kemudian seorang penjual melakukan sapaan dan memberikan senyuman terhadap pengunjung yang datang ke pasar.

**sapaan dan
Senyum**

Refleksi:

Memberikan sapaan dan senyuman di awal kedatangan para pengunjung merupakan salah satu strategi pedagang untuk membuat para pengunjung merasa

nyaman dan senang, sehingga para pengunjung dan pembeli tertarik untuk mendatanginya.

Deskripsi Kegiatan

Sapaan dan senyuman selalu dilakukan oleh penjual **Interaksi**
Sambil menunggu para pengunjung yang datang untuk membeli **Penjual dan**
buah, beberapa menit kemudian akhirnya, para pengunjung **Pembeli**
telah datang untuk membeli sayur dan buah yang telah disediakan
oleh pedagang. Kemudian para pembeli memilih-milih jenis
jenis sayur dan buah yang akan di beli. Selain itu seorang pembeli
dan pedagang melakukan interaksi untuk saling tawar menawar.

Refleksi:

Berinteraksi antara penjual dan pembeli itu merupakan hal yang wajar, bahwa seorang pembeli melakukan penawaran ketika membeli buah, begitu pula sebaliknya seorang penjual melayani pembeli ketika melakukan penawaran.

Deskripsi Kegiatan

Jenis sayur-sayuran yang tersedia oleh pedagang yaitu kol, **jenis sayur**
brokoli, kangkung, kacang, tauge, buncis, terong ungu, terong hijau **dan jenis**
jagung muda, jagung manis, tomat, gambas, labu putih, sawi **buah**
putih, sawi hijau, kentang, seledri, daun bawang, wortel, labu siam,
bayam, kecipir, pare, lompong, timun dan lain-lain. Kemudian untuk
jenis buah yang tersedia yaitu : buah apel, buah pisang, buah
jeruk, buah salak, buah anggur, buah kelengkeng, buah pir,
buah delima, buah naga, buah melon, buah semangka, buah sawo,
buah pepaya, buah srikaya, buah sirsak, buah strowbery dan lain-lain.

Refleksi:

Sayur-sayuran yang tersedia oleh pedagang berasal dari salah satu daerah di pemalang yaitu di bumijawa. Kemudian untuk buah yang tersedia yaitu lokal seperti di daerah malang jawa timur dan untuk dari impor seperti china, newzeland, washington. Untuk jenis buah lokal sendiri yaitu salak, jeruk lokal, semangka, jeruk santang, apel. Kemudian untuk jenis buah impor yaitu pir, apel merah, jeruk mandarin, jeruk jember, anggur merah dan lain sebagainya.

Deskripsi Kegiatan

Konsumen yang membeli sayur dan buah mayoritas adalah **konsumen** Bakul dan warga masyarakat di lingkungan wilayah brebes dan **jenis sayur** sekitarnya. Tidak dapat dipastikan untuk jenis sayur dan buah **dan jenis** yang dibeli karena masing-masing konsumen juga mempunyai **buah yang** kesukaan tersendiri. **Paling diminati**

Refleksi:

Konsumen yang datang adalah bakul dan warga masyarakat di lingkungan dan sekitarnya. Kesukaan sayur dan buah yang diminati tidak bisa dipastikan akan tetapi mayoritas para pembeli seperti bakul dan warga masyarakat di lingkungan dan disekitarnya juga menyukainya apa yang telah disediakan oleh pedagang yang berada di pasar.

Deskripsi Kegiatan

Teknik yang dilakukan oleh pedagang dipasar mayoritas **teknik** Dengan menggunakan timbangan, kemasan maupun dalam **penjualan** bentuk uang ces. Dan disesuaikan juga dengan keinginan dari para pembeli seperti bakul, maupun warga masyarakat di lingkungan dan sekitarnya.

Refleksi:

Teknik yang dilakukan oleh pedagang pasar yaitu dengan menggunakan kiloan dan kemasan. Akan tetapi untuk pembeli seperti bakul mayoritas dengan menggunakan kemasan yang berada diplastik dan untuk pembeli warga masyarakat lebih lebih cenderung dengan menggunakan kiloan maupun uang ces.

Deskripsi Kegiatan

Kegiatan setelah selesai berjualan adalah membereskan. Jualanya bahwa penjual tidak hanya membereskan jualanya akan tetapi, penjualpun melakukan pemisahan untuk jenis sayur dan buah yang busuk dan sudah tidak segar lagi.

**Kegiatan
terakhir
dalam
penjualan**

Refleksi:

Penjual melakukan kegiatan pemisahan untuk jenis buah yang sudah busuk dan sudah tidak segar lagi, bahwa hal itu merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dilakukan. Penjual selalu menjaga kualitas sayur dan buah yang di jual. Sehingga para pembeli selalu tertarik dengan kualitas jenis sayur dan buah yang di jual oleh penjual tersebut.




LAMPIRAN 4





ANALISIS DOKUMENTASI

PENELITIAN





SUSUNAN MAKANAN KELUARGA IBU TARSIJAH






Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 1					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Senin/ 3 Agustus 2015	 <p>Nasi Ponggol, Tahu tepung goreng.</p>	 <p>Nasi, Tumis Kangkung, Ikan goreng, Tempe goreng.</p>	 <p>Nasi, sosis goreng kecap, telur asin, sambal goreng kentang, gulai kambing, oseng mie, oseng tempe dan tumis kangkung.</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	Tidak Tersedia Buah	<p>Pengamatan tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan siang hari yaitu: tumis kangkung, dan sore hari yaitu: tumis kangkung tetapi tidak tersedia buah. Adapun jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: kangkung. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah ditumis.</p>





Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 2					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Jum'at/ 14 Agustus 2015	 <p>Nasi ponggol, Tahu tepung goreng.</p>	 <p>Nasi, Ikan Goreng, Sosis goreng.</p>	 <p>Nasi, Ikan goreng, Sosis goreng.</p>	Tidak Tersedia Sayur	Tidak Tersedia Buah	Pengamatan tahap kedua pada menu makanan pagi hari, siang hari dan sore hari tidak tersedia sayur dan buah.
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 3					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Kamis/ 20 Agustus 2015						Pengamatan tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan sore hari yaitu: tumis pare tetapi tidak

	 <p>Nasi ponggol. Tahu tepung goreng.</p>	 <p>Nasi, Ikan goreng bumbu kecap.</p>	 <p>Nasi, Ikan goreng bumbu kecap, Tumis pare, dan Kerupuk goreng.</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	<p>Tidak Tersedia Buah</p>	<p>tersedia buah. Adapun jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran buah berupa: pare. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah ditumis.</p>
--	--	--	---	---	----------------------------	---

SUSUNAN MAKANAN KELUARGA IBU WARTINI




Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 1					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Jum'at/ 7 Agustus 2015	 Nasi Ponggol	 Sayur asam, ikan goreng, sambal, dan lalapan kol.	 Nasi, telur dadar.	 Tersedia Sayur	Tidak Tersedia Buah	Pengamatan tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan siang hari yaitu: sayur asam dan lalapan kol tetapi tidak tersedia buah . Adapun jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: kangkung, kobis, jenis sayuran buah berupa: erong, kacang panjang, jagung manis.

						Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus dan dikukus .
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 2					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / Malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Rabu/ 12 Agustus 2015	 <p>Nasi ponggol, tahu goreng tepung, kerupuk mie, susu kedelai dan gemblong santan.</p>	 <p>Sayur asam, kepiting rebus, udang goreng, ikan goreng dan buah pisang dan kelengkeng.</p>	 <p>Nasi, semur ayam dan telur bulat kecap.</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	 <p>Tersedia Buah</p>	<p>Pengamatan tahap kedua tersedia sayur dan buah pada menu makanan siang hari, yaitu: sayur asam dan buah pisang dan kelengkeng. Adapun jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: kangkung, kobis,</p>






						<p>jenis sayuran buah berupa: terong, kacang panjang, jagung manis.</p> <p>Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus.</p>
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 3					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Senin/10 Agustus 2015	 <p>Nasi ponggol</p>	 <p>Nasi, sayur asam, kepiting rebus, ikan goreng dan sambal.</p>	 <p>Nasi, sayur asam, kepiting rebus, ikan goreng dan sambal.</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	<p>Tidak Tersedia Buah</p>	<p>Pengamatan tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan siang hari yaitu: sayur asam tetapi tidak tersedia buah.</p> <p>Adapun jenis sayurannya antara</p>

						<p>lain: jenis sayuran daun berupa: kangkung, kobis, jenis sayuran buah berupa: terong, kacang panjang, jagung manis. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus.</p>
--	--	--	--	--	--	---

SUSUNAN MAKANAN KELUARGA IBU WARSITI






Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 1					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Selasa/ 4 Agustus 2015	 <p>Nasi, oseng mie sayur, mendoan, dan tela kukus.</p>	 <p>Nasi, oseng mie sayur, mendoan, dan tela kukus.</p>	 <p>Nasi, semur tahu dan telur kecap dan peyek udang.</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	Tidak Tersedia Buah	<p>Pengamatan tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan pagi hari dan siang hari yaitu: pelengkap sayur pada oseng mie dan di mendoan tetapi tidak tersedia buah. Adapun jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: kobis, daun bawang dan jenis sayuran akar berupa: wortel. Bentuk pengolahan sayur yang</p>





						disajikan adalah ditumis dan di goreng.
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 2					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Minggu/ 16 Agustus 2015	 <p>Nasi, sayur asam, teri kukus, tempe goreng, tahu bulat goreng , dan peyek udang</p>	 <p>Nasi, sayur asam, teri kukus, tempe goreng, tahu bulat goreng , dan peyek udang</p>	 <p>Nasi, sayur asam, teri kukus, tempe goreng, tahu bulat goreng , dan peyek udang.</p>	  <p>Tersedia Sayur</p>	Tidak Tersedia Buah	<p>Pengamatan tahap kedua tersedia sayur pada menu makanan pagi hari, siang hari dan sore hari yaitu: sayur asam dan pelengkap sayur pada teri kukus. Tetapi tidak tersedia buah. Adapun jenis sayurannya antara lain yaitu: jenis sayuran daun berupa: kangkung, daun bawang, seledri, jenis</p>

						sayuran buah berupa: tomat, terong, dan labu siam. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus dan dikukus.
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 3					Simpulan
	Pagi	Siang	Sore / Malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Rabu/ 19 Agustus 2015	 <p>Nasi, oseng mie sayur, oseng kerang dan tahu dan martabak</p>	 <p>Nasi, oseng mie sayur, oseng kerang dan tahu dan martabak sayur.</p>	 <p>Nasi, oseng mie sayur, oseng kerang dan tahu dan martabak</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	 <p>Tidak Tersedia Buah</p>	<p>Pengamatan tahap ketiga tersedia sayur pada menu pagi hari, siang hari dan sore hari yaitu sebagai pelengkap oseng mie dan sebagai pelengkap di martabak. tetapi tidak tersedia buah. Adapun jenis sayurannya antara lain:</p>




	sayur.		sayur.			jenis sayuran daun berupa: kobis, daun bawang dan jenis sayuran akar berupa: wortel. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah ditumis dan di goreng.
--	--------	--	--------	--	--	--

SUSUNAN MAKANAN KELUARGA IBU ATUN






Hari/ Tanggal	Pengamatan Tahap 1					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Rabu/ 5 Agustus 2015	 <p>Nasi, telur ceplok dan oseng tempe</p>	 <p>Nasi, telur ceplok dan sup cakar ayam</p>	 <p>Nasi, sambal goreng kentang, telur asin, ikan bandeng, kecap, kerupuk dan tambahan makanan sepinggan berupa: bakso</p>	  <p>Tersedia sayur</p>	Tidak tersedia	<p>Pengamatan pada tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan siang hari yaitu: sup cakar ayam dan sore hari: sayur pelengkap pada bakso tetapi tidak tersedia buah. Adapun Jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: seledri, kol, dan sawi hijau, jenis sayuran batang muda berupa: daun bawang,tauge, dan</p>

						<p>jenis sayuran akar berupa: wortel.</p> <p>Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus.</p>
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 2					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Sabtu/ 15 Agustus 2015	 <p>Nasi, oseng tempe, dan sup rajungan.</p>	 <p>Ikan goreng, sup rajungan dan sambal kecap.</p>	 <p>Nasi, sup, opor cakar ayam, gulai kambing, kerupuk, sambal kecap, tahu, telur asin, sambal</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	Tidak Tersedia	<p>Pengamatan pada tahap kedua tersedia sayur pada menu makanan pagi hari yaitu: sup rajungan, siang hari yaitu: sup rajungan, dan sore hari yaitu sup. tetapi</p>





			goreng kentang dan oseng tempe.			tidak tersedia buah. Adapun Jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: seledri, dan kol, jenis sayuran batang muda berupa: daun bawang, dan jenis sayuran akar berupa: wortel. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus.
--	--	--	---------------------------------	--	--	---

Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 3					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Selasa/ 18 Agustus 2015	 <p>Nasi, mie rebus, oseng tempe dan kerupuk</p>	 <p>Nasi, rajungan rebus</p>	 <p>Nasi, rajungan rebus</p>	Tidak tersedia	Tidak Tersedia	pengamatan tahap ketiga pada menu makanan pagi hari, siang hari dan sore hari tidak tersedia sayur dan buah.

SUSUNAN MAKANAN KELUARGA IBU KHASANAH



Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 1					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Kamis/ 6 Agustus 2015	 <p>Nasi goreng ditambahkan dengan sayur, telur dadar.</p>	 <p>Nasi, sayur asem, ikan goreng, tempe goreng, ikan pindang dan urap.</p>	 <p>Nasi, udang goreng, ikan goreng dan jeruk.</p>	 <p>Tersedia sayur</p>	 <p>Tidak tersedia</p>	<p>Pengamatan tahap pertama tersedia sayur pada menu makanan pagi hari dan siang hari yaitu: sayur sebagai pelengkap pada nasi goreng dan sayur asem dan urap. Dan tersedia buah. Adapun Jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: seledri, kol, jenis sayuran batang muda berupa: daun bawang, jenis sayuran</p>

						akar berupa: wortel, dan jenis sayuran buah berupa: kacang panjang, terong, tauge dan labu siam. Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah direbus dan digoreng
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 2					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Selasa/ 11 Agustus 2015				Tidak tersedia	Tidak Tersedia	Pengamatan tahap kedua pada menu makanan pagi hari, siang hari dan sore hari tidak tersedia sayur dan buah.

	Nasi, mie goreng, sosis goreng dan kerupuk mie.	Nasi, ikan goreng dan peyek udang.	Nasi, ikan goreng dan kepala ayam goreng.			
Hari / Tanggal	Pengamatan Tahap 3					Simpulan
	Menu pagi	Menu siang	Menu sore / malam	Konsumsi Sayur	Konsumsi Buah	
Senin/ 17 Agustus 2015	 <p>Nasi, orak-arik telur sayur, tempe goreng dan kerupuk mie.</p>	 <p>Nasi, ikan goreng, dan ikan pindang kecap.</p>	 <p>Nasi, ikan goreng dan ikan pindang kecap.</p>	 <p>Tersedia Sayur</p>	Tidak tersedia Buah	<p>Pengamatan tahap ketiga tersedia sayur pada menu makanan pagi hari yaitu: sayur sebagai pelengkap di orak-arik telur. tetapi tidak tersedia buah. Adapun Jenis sayurannya antara lain: jenis sayuran daun berupa: seledri, dan</p>

						kol, jenis sayuran batang muda berupa: daun bawang, jenis sayuran akar berupa: wortel, Bentuk pengolahan sayur yang disajikan adalah dan digoreng.
--	--	--	--	--	--	---

**PENGAMATAN KEGIATAN MAKAN BERSAMA DAN BEKAL ANAK
KELOMPOK TK A DAN TK B USIA 4-6 TAHUN
DI LEMBAGA TK PERTIWI RANDUSANGA KULON BREBES**

No	Hari/ Tanggal	Foto Kegiatan Makan Bersama		Keterangan
1.	Sabtu/ 1 Agustus 2015	Menu yang disajikan	Kegiatan Makan	Dalam waktu satu minggu kegiatan makan bersama dilakukan hanya 1 kali yaitu pada hari sabtu. Sebelum kegiatan makan bersama anak-anak menjalankan aktivitas terlebih dahulu seperti jalan-jalan pagi. Dan menu yang seringnya disajikan dalam makan bersama seperti bubur sagu, bubur salak dan bubur kacang hijau.
 <p data-bbox="557 1098 891 1182">Bubur sagu dan bubur salak.</p>	 <p data-bbox="911 1098 1261 1182">Persiapan menjelang jalan-jalan pagi</p>			



Bubur kacang hijau.



Jalan-jalan pagi sebelum
kegiatan makan
bersama



Persiapan sebelum makanan
dibagikan



Kegiatan guru membagikan makan bersama.



Anak-anak sedang makan.

			 <p>Anak-anak sedang makan.</p>	
2.	Hari/ Tanggal	Foto Bekal Anak		Keterangan
		Menu yang dibawa	Kegiatan Makan	
	Sabtu/ 25 Juli 2015	 <p>Nasi cakar ayam goreng dan sayap goreng.</p>	 <p>Persiapan Bekal</p>	<p>Dalam setiap harinya semua anak tidak tentu membawa bekal. Menu bekal yang seringnya dibawa sesuai dengan selera dari masing-masing anak. seperti berupa makanan berat maupun berupa snack ringan (jajanan maupun minuman)</p>



Nasi dan Telor ceplok



Nasi, tempe goreng, tahu goreng, oseng mie dan telur ceplok.



Bekal siap dimakan



Nasi, telur dadar, dan sosis goreng.



Nasi, dan sop kepiting.



Susu kotak dan oreo.



Okky jely, permen chacha dan yupi.



Keju cake, malkist abon

dan choco chip.



Taro, nyam-nyam dan sosis.

LAMPIRAN 5

FOTO PENELITIAN



Kantor Kelurahan



Perijinan Penelitian



Selesai Penelitian



Wawancara dengan Orangtua



Wawancara dengan Orangtua



Wawancara dengan Anak



Wawancara dengan Guru



Wawancara dengan Puskesmas



Pantai Randusanga



Rumah Warga



Kondisi Lingkungan di sekitar Rumah



Petani Tambak Ikan



Petani Tambak Rumput



Pedagang Ikan



Buruh



Lembaga TK di Desa Randusanga



Puskesmas di Desa Randusanga



Materi Pembelajaran di TK



Daftar Penyakit Anak Usia 4-6



Lapak di Lingkungan Desa Randusanga



Pedagang Keliling di
Lingkungan Desa
Randusanga



Sayur di Pasar Brebes



Buah di Pasar Brebes



Pengamatan Penelitian