



Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Peilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Balita 6 Bulan - 5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen

Maghfiraturun Nafis¹, Dessy Widya Safitri², Grace Yosephine Pelupessy³, Putri Habibah Tanjung⁴, Rasyida Afifah Marbun⁵, Zahratul Wilda⁶, Nila Reswari Haryana⁷

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Abstract

Received: 3 November 2024
Revised: 12 November 2024
Accepted: 30 November 2024

Indonesia is a country with a low level of fruit and vegetable consumption. Based on Riskesdas 2018, 95.5% of toddlers do not consume fruits and vegetables. Based on WHO, the level of fruit and vegetable consumption of toddlers is still relatively low, namely 95%. Lack of fruit and vegetable intake will result in a risk of death from digestive tract cancer of 14%, a risk of death from coronary heart disease of 11%, and death from stroke of 9%. Based on this background, researchers are interested in conducting research on "The Relationship between Mother's Knowledge About Nutrition and Parental Income to Fruit and Vegetable Consumption Behavior in Toddlers Aged 6 months - 5 years in the Peusangan Selatan Health Center Work Area, Bireuen Regency". The purpose of this study was to determine the knowledge of mothers about nutrition who have toddlers aged 6 months - 5 years in the Peusangan Seulatan Health Center work area, Bireuen Regency. Not only that, this study aims to determine how the income of parents, and the behavior of fruit and vegetable consumption in toddlers aged 6 months - 5 years in the work area of the Peusangan Seulatan Health Center, Bireuen Regency. This type of research is quantitative research with a cross-sectional method. Data collection techniques were carried out by interviews using questionnaires. The descriptive data analysis technique used the chi-square test. Based on the results of the chi-square test, it is known that there is a significant relationship between maternal knowledge about nutrition and fruit and vegetable consumption behavior in toddlers aged 6 months - 5 years in the work area of the Peusangan Seulatan Health Center, Bireuen Regency with $p = 0.00 < 0.05$). While for the variable of parental income, there is no significant relationship between parental income and fruit and vegetable consumption behavior in toddlers aged 6 months-5 years in the work area of the Peusangan Seulatan Health Center, Bireuen Regency with $p = 0.058 > (0.05)$.

Keywords: Mother's nutritional knowledge, Parental income, Fruit and vegetable consumption behavior

(*) Corresponding Author:

magfiratulnafis@gmail.com, dessywidya0812@gmail.com,
habibahputri824@gmail.com, rasyidaafifah04@gmail.com,
graceyosephine25@gmail.com, zahratulwilda29@gmail.com,
nilareswariharyana@unimed.ac.id

How to Cite: Nafis, M., Safitri, D., Pelupessy, G., Tanjung, P., Marbun, R., Wilda, Z., & Haryana, N. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Peilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Balita 6 Bulan - 5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(2.C), 186-192. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11597>

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penentu dalam menjaga sistem imun dalam tubuh terutama zat gizi mikro vitamin dan mineral. Vitamin diperlukan oleh tubuh untuk melakukan penyerapan zat gizi dan membantu proses metabolisme

dan mineral yang dibutuhkan untuk menjaga agar organ tubuh berfungsi dengan normal dan menjaga proses pertumbuhan, pengaturan dan perbaikan fungsi tubuh yang terkandung di dalam buah-buahan dan sayuran (Saragih et al., 2023).

Masa balita adalah masa yang paling penting dalam siklus kehidupan, karena pada usia 0 sampai 5 tahun balita mengalami perkembangan fisik, mental dan perilaku. Oleh karena itu di usia tersebut balita perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal gizi mereka. Tumbuh kembang anak di masa mendatang sangat dipengaruhi oleh perhatian orang tua dalam hal pemberian gizi di usia balita. Teknik penilaian terkait dengan status gizi balita merupakan cara yang secara kontinyu harus dilakukan agar kesehatan balita dapat terus terpantau dengan baik (Hadza, 2021).

Masalah gizi pada anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti makanan yang tidak seimbang dan penyakit infeksi, ketahanan pangan di keluarga yang tidak memadai seperti kemampuan keluarga yang kurang untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarganya, baik jumlah maupun gizinya. Masalah gizi juga disebabkan oleh kemampuan keluarga yang kurang untuk menyediakan waktu, perhatian dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh dan kembang dengan sebaik-baiknya baik secara mental, sosial dan fisik (Pratiwi & Hasriani, 2023).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa.

Berdasarkan hasil penelitian Riskesdas 2018 (Tim Riskesdas 2018, 2019) menyatakan sebanyak 93 % anak-anak di Indonesia kurang makan sayur-sayuran dan buah-buahan.

Pengetahuan ibu tentang gizi juga sangat berperan penting dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi oleh balita. Kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada anak dapat dipengaruhi oleh orang tua. Kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga karena seseorang tersebut selama tinggal dengan keluarganya akan mengalami proses belajar dari keluarga tersebut. Jika dalam suatu keluarga tidak suka mengonsumsi buah dan sayur maka akan berdampak pada perilaku konsumsi individu terkait konsumsi buah dan sayur (Parks et al., 2018).

Pendapatan orang tua yang kurang akan mempengaruhi penyediaan makanan sehingga akan berdampak terhadap pola konsumsi, namun untuk penyediaan sayur di rumah masih dapat dipenuhi oleh keluarga karena sayur termasuk bahan makanan yang relatif terjangkau dibandingkan dengan buah yang harganya sering mengalami kenaikan. Konsumsi pangan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan yang tergantung terhadap lingkungan. Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarga, karena individu tersebut selama tinggal di dalam keluarganya terus mengalami proses belajar seumur hidupnya dari keluarganya sendiri (Mardiana et al., 2018).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai balita di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 sampai Juli 2024. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Teknik analisis data secara deskriptif, uji chi-square untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan Ibu tentang gizi dan pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari usia balita dan jenis kelamin balita.

Tabel 1. Sebaran Jenis Kelamin Balita dan Usia Balita

	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin Balita	Laki-Laki	16	53
	Perempuan	14	47
Total		30	100
Umur Balita	6 bulan – 3 tahun	19	63
	>3-5 tahun	11	37
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 1. Lebih dari sebagian responden mempunyai anak balita berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 16 orang (53 %) dan sebagian kecil responden mempunyai anak balita berjenis kelamin Perempuan yaitu 14 orang (47 %). Pada distribusi umur, lebih dari sebagian responden mempunyai anak balita umur 6 bulan – 3 tahun sebanyak 19 orang (63 %) dan sebagian kecil responden mempunyai anak balita >3-5 tahun yaitu sebanyak 11 orang (37 %).

Pengetahuan Gizi Ibu

Tabel 2. Pengetahuan Gizi Ibu

Pengetahuan Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	5 orang	16,66
Sedang	9 orang	30
Kurang	16 orang	53,33
Total	30 orang	100 %

Berdasarkan tabel kedua dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian ibu (53,33 %) memiliki pengetahuan gizi kurang dan masih terdapat sebagian kecil ibu (30 %) yang memiliki pengetahuan sedang, dan sebagian kecil ibu (16,66 %) yang memiliki pengetahuan gizi baik. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Meskipun tidak dapat dipastikan bahwa pengetahuan gizi yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik, akan tetapi

pengetahuan merupakan awal dari cikal bakal terjadinya perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Pendapatan Orang Tua

Tabel 3. Pendapatan orang tua

Pendapatan Orang Tua	Frekuensi	Persentase %
Rendah	7	23,33
Sedang	14	46,66
Tinggi	4	13,33
Sangat Tinggi	5	16,66
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa rerata pendapatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen adalah dengan kategori sedang, dimana sebanyak 14 responden dari total responden dengan pendapatan rendah, yaitu dengan persentase 46,66 %. Dan sebanyak 7 responden memiliki pendapatan dengan kategori rendah yaitu dengan persentase 23,33 %. Dan untuk kategori sangat tinggi ada sebanyak 5 responden dengan persentase 16,66 %. Dan yang terakhir pendapatan dengan kategori tinggi sebanyak 4 responden yaitu dengan persentase 13,66 %.

Sehingga, dari data tersebut dapat disimpulkan rerata pendapatan masyarakat desa setempat adalah dengan kategori sedang 46,66 %.

Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Balita 6 bulan-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Balita

		perilaku_konsumsi_buah_dan_sayur		Total
		Cukup	Kurang	
pengetahuan_ibu	Baik	4	1	5
	Sedang	1	8	9
	Kurang	0	16	16
Total		5	25	30

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu balita tentang gizi dengan kategori baik hanya 4 balita yang mengonsumsi buah dan sayur cukup, 1 balita kurang. Untuk pengetahuan ibu dengan kategori sedang hanya 1 balita mengonsumsi buah dan sayur cukup dan 9 balita kurang. Sedangkan dengan pengetahuan kurang, sebanyak 16 balita lainnya mengonsumsi buah dan sayur kurang.

Berdasarkan uji chi-square tests didapatkan nilai asymptotic Significance (2-sided) sebesar 0.00 yang artinya adanya hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita 6 bulan-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji statistic dengan uji chi-square diketahui (p-value 0.00) dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu tentang gizi terhadap

perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Winiastri, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan konsumsi sayur pada anak dengan (p -value 0,035). Seseorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan seleramakan, yang terbentuk dari kebiasaan dalam masyarakat. Jika menyusun hidangan untuk anak, hal ini perlu diperhatikan disamping kebutuhan zat gizi untuk dapat hidup dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengolah makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting.

Kekurangan sayur setiap hari pada makanan balita dapat menyebabkan terjadinya salah satu vitamin dan mineral yang dapat mengganggu proses metabolisme dalam tubuh karena vitamin dan mineral merupakan unsur penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit sekali dan esensial untuk tubuh. Makan untuk memenuhi kebutuhan zat tersebut perlu konsumsi bahan makanan yang kaya akan sumber vitamin A dan Fe yang banyak terdapat pada sayuran yang berwarna hijau.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang gizi dengan perilaku konsumsi buah dan sayur balita yang baik dan cukup sebanyak 4 balita dan yang baik dan kurang sebanyak 1 balita. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi yang sedang dan cukup sebanyak 1 balita dan yang sedang dan kurang sebanyak 8 balita. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi yang kurang dan cukup sebanyak 0 balita dan yang kurang dan kurang sebanyak 16 balita.

Pada hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan tentang gizi yang tidak baik, hal ini dapat terjadi karena tingkat pendidikan ibu yang rendah. Rendahnya pendidikan ibu dapat mengakibatkan ketidaktahuan tentang informasi masalah tentang gizi pada balita, dan juga rendahnya pengetahuan akan dapat mengakibatkan kurang gizi pada balita tersebut.

Hubungan Pendapatan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Balita 6 bulan-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen

Tabel 6. Hubungan Pendapatan Orang Tua terhadap Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Balita

		perilaku_konsumsi_buah_dan_sayur		Total
		Cukup	Kurang	
pendapatan_ortu	Sangat Tinggi	2	3	5
	Tinggi	2	2	4
	Sedang	1	13	14
	Rendah	0	7	7
Total		5	25	30

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa pendapatan orang tua balita dengan kategori sangat tinggi hanya 2 balita yang mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup, 3 orang kurang. Untuk kategori tinggi hanya 2 orang cukup, dan 2 orang kurang, untuk pendapatan orang tua sedang hanya 1 balita yang

mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup 13 balita kurang sedangkan pendapatan rendah 0 balita yang mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup, sisanya sebanyak 7 balita mengonsumsi buah dan sayur kurang.

Berdasarkan hasil uji chi-square tests didapatkan nilai asymptotic Significance (2-sided) sebesar 0.058 artinya tidak adanya hubungan antara pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita 6 bulan – 5 tahun di Wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji chi-square di ketahui (p-value 0.058) yang artinya ($p > 0.05$) dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita 6 bulan-5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum et al., 2024) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pendapatan keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah ($p > 0,05$). Keluarga yang memiliki pendapatan tinggi tidak menjamin konsumsi buah dan sayur anak cukup. Hal ini selaras dengan penelitian (Widyantari et al., 2018) yang menunjukkan bahwa keluarga berpendapatan tinggi cenderung membeli berbagai macam makanan untuk anaknya dan meningkatkan konsumsi makanan siap saji yang memiliki gizi tidak seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan adalah pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kebiasaan makan, begitu juga dengan pengetahuan ibu tentang gizi yang baik akan mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada balita, karena pengetahuan ibu akan mempengaruhi terhadap apa yang akan diberikan kepada buah hatinya.

Berdasarkan hasil dari data, dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu terkait gizi yang rendah akan mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita. Begitu juga dengan pendapatan orang tua, pendapatan orang tua yang rendah juga akan mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita. Dikarenakan dengan pendapatan yang rendah, daya beli buah dan sayur juga akan kurang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang gizi terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita 6 bulan - 5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen. Sedangkan tidak terdaptanya hubungan antara pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita 6 bulan - 5 tahun di wilayah kerja Puskesmas Peusangan Seulatan Kabupaten Bireuen.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadza, R. Q. (2021). *Status Gizi Balita*.
Mardiana, H., Wahyud, A., & Simbolon, D. (2018). Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017. *Jurkessia*, 8(2), 198–107.

- Ningrum, M., Dina, R. A., & Fajriah, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Tingkat Pendapatan Keluarga dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah di Desa Babakan. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 114–119. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.114-119>
- Parks, C. A., Blaser, C., Smith, T. M., Calloway, E. E., Oh, A. Y., Dwyer, L. A., Liu, B., Nebeling, L. C., & Yaroch, A. L. (2018). Correlates of fruit and vegetable intake among parents and adolescents: Findings from the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating (FLASHE) study. *Public Health Nutrition*, 21(11), 2079–2087. <https://doi.org/10.1017/S1368980018000770>
- Pratiwi, W. R., & Hasriani, S. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Kurang Pada Balita Di Puskesmas Doi-Doi Kabupaten Barru. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 6(2), 62–70. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.2.62-70>
- Saragih, E. E., Saragih, B., & Emmawati, A. (2023). Hubungan pola konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi selama pandemi Corona Virus Disease 19 (COVID-19). *HUBUNGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH TERHADAP STATUS GIZI KELUARGA SELAMA PANDEMI CORONA VIRUS DISEASE-19 (COVID-19)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.35941/jtaf.5.1.2023.7272.21-34>
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- Winiastri, D. (2020). Pengetahuan dan Konsumsi Buah dan Sayur Ibu dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Info Kesehatan*, 10(1), 300–306.