

**STUDI KUALITATIF PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN
SAYUR PADA SISWA SD ISLAMIC CENTER
KOTA SAMARINDA**

SKRIPSI



**AHMAD HAFIF RAHMADANI
NIM. P07226119002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN PROMOSI KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN
PROMOSI KESEHATAN**

2023

**STUDI KUALITATIF PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN
SAYUR PADA SISWA SD ISLAMIC CENTER
KOTA SAMARINDA**

SKRIPSI



**AHMAD HAFIF RAHMADANI
NIM. P07226119002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN PROMOSI KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN
PROMOSI KESEHATAN
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

STUDI KUALITATIF PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN
SAYUR PADA SISWA SD ISLAMIC CENTER
KOTA SAMARINDA

Ditusun dan Diajukan Oleh

AHMAD HAFIE RAHMADANI

NIM. PO7226119002

Telah dinyatakan memenuhi syarat dan disetujui untuk
diseminarkan pada ujian hasil skripsi pada tanggal 28 Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Bernadetha, M.Kes
NIDN.4011010301



Dian Ardyanti, M.Kes
NIP. 19930124202232001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Kalim



Dwi Hendriani, SKM, M.Kes
NIP. 196107152008122002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**STUDI KUALITATIF PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN
SAYUR PADA SISWA SD ISLAMIC CENTER
KOTA SAMARINDA**

AHMAD HAFIF RAHMADANI

NIM. P07226119002

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian hasil skripsi pada tanggal 28 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan.

Penguji Utama

**Dr. Aminah Toaha, M.Kes
NIP. 197007041965012001**

Penguji I

**Bernadetha, M.Kes
NIDN. 40110219301**

Penguji II

**Dian Andyanti, M.Kes
NIP. 19930124202232001**

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Kalim

**Dwi Hendriani, SKM, M.Kes
NIP. 198107152008122002**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ahmad Hafif Rahmadani
NIM : P07226119002
Program Studi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Angkatan : 2019

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

"STUDI KUALITATIF PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SD ISLAMIC CENTER KOTA SAMARINDA"

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 26 Juli 2023



Ahmad Hafif Rahmadani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Biodata Diri

1. Nama : Ahmad Hafif Rahmadani
2. Jenis Kelamin : Laki-laki
3. Tempat dan tanggal lahir : Suliliran Baru, 25 Desember 1999
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status : Belum Menikah
6. Tinggi, Berat Badan : 167 cm, 63 kg
7. Agama : Islam
8. Alamat : Jl. Nangka, RT 04, Desa Suliliran Baru, Kec. Paser Belengkong, Kab. Paser
9. No. HP : 085386780749
10. Email : ahmadhafif20@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK : Raudhatul Atfhal Suliliran Baru
2. SD : SDN 013 Suliliran Baru
3. SMP : MTs Bina Islam Tanah Grogot
4. SMA : SMA Islam Terpadu Nurul 'Ilmi Tenggarong

STUDI KUALITATIF PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SD ISLAMIC CENTER KOTA SAMARINDA

Ahmad Hafif Rahmadani¹⁾, Bernadetha²⁾, Dian Ardyanti²⁾
Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur^{1,2,3)}

ABSTRAK

Latar Belakang: Buah dan sayur memiliki banyak manfaat untuk dikonsumsi karena terbukti menguntungkan bagi kesehatan. Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi pada anak, salah satunya yaitu masalah obesitas. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan kualitatif. Instrumen penelitian ini yaitu peneliti sendiri didukung dengan pedoman wawancara, alat recorder, dan kamera. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan siswa mengenai buah dan sayur cukup baik. Kantin sekolah menyediakan olahan konsumsi buah dan sayur. Sumber informasi tentang buah dan sayur diperoleh informan melalui berbagai macam sumber. Adanya dukungan keluarga yang mendorong anak untuk konsumsi buah dan sayur. Perilaku siswa konsumsi buah dan sayur sebanyak 2-3 potong buah dan 1 porsi sayur dalam sehari. **Kesimpulan:** Perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center dapat dibuktikan dengan diperolehnya hasil bahwa siswa sering mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi 2-3 potong buah dan 1 porsi sayur dalam sehari. **Saran:** Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi jurusan promosi kesehatan sebagai masukan untuk pengembangan ilmu yang lebih luas dan mendalam dalam mempelajari perilaku konsumsi buah dan sayur. Bagi lembaga terkait perlu ditingkatkan media cetak untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Perilaku, Pengetahuan, Kantin, Dukungan Keluarga.

A QUALITATIVE STUDY OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION BEHAVIOR IN ISLAMIC CENTER STUDENTS IN SAMARINDA CITY

Ahmad Hafif Rahmadani ¹⁾, Bernadetha ²⁾, Dian Ardyanti ²⁾
East Kalimantan Ministry of Health Polytechnic ^{1,2,3)}

ABSTRACT

Background: Fruits and vegetables have many benefits for consumption because they are proven to be beneficial for health. Consumption of fewer fruits and vegetables can cause nutritional problems in children, one of which is obesity. **Purpose:** This study aims to obtain information about fruit and vegetable consumption behavior among SD Islamic Center students in Samarinda City. **Method:** This type of research is qualitative descriptive research with a qualitative approach. The research instrument was the researcher herself, supported by interview guidelines, recorders, and cameras. The sampling technique used is *snowball sampling*. **Results:** The results of the study showed that students' knowledge of fruits and vegetables was quite good. The school canteen provides processed fruit and vegetables for consumption. Sources of information about fruits and vegetables were obtained by informants through various sources. There is family support that encourages children to consume fruits and vegetables. Behavior of students consuming as much as 2-3 pieces of fruit and 1 serving of vegetables in a day. **Conclusion:** The fruit and vegetable consumption behavior of SD Islamic Center students can be proven by the results that students often consume 2-3 pieces of fruit and 1 serving of vegetables a day. **Suggestion:** The results of this study can be used by health promotion majors as input for the development of broader and deeper knowledge in studying fruit and vegetable consumption behavior. For related institutions, it is necessary to improve print media to increase students' knowledge and for future researchers to study more deeply about fruit and vegetable consumption behavior.

Keywords: Behavior, Knowledge, Canteen, Family support.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur saya ucapkan kehadirat ALLAH SWT atas nikmat sehat, ilmu, serta rahmat-nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Studi Kualitatif Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SD Islamic Center Kota Samarinda". Dalam penyusunan skripsi ini saya mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. H. Supriadi B, S.Kp.,M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk belajar, meningkatkan ilmu pengetahuan dan keahlian di Poltekkes Kemenkes Kaltim.
2. Nurhadi S.Pd.,M.Pd, selaku Kepala SD Islamic Center Kota Samarinda.
3. Dwi Hendriani, SKM, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan.
4. Dr. Aminah Toaha, M.Kes, selaku penguji utama yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam menyelesaikan proposal skripsi.
5. Bernadetha, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan proposal skripsi.
6. Dian Ardyanti, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan proposal skripsi.
7. Orang tua serta keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi yang tak pernah henti.
8. Seluruh dosen dan staf Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kaltim.

9. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi yang tak pernah henti.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi yang telah penulis susun ini dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Kalimantan Timur lainnya.



Samarinda, 28 Juli 2023

Ahmad Hafif Rahmadani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSATAKA	
A. Telaah Pustaka	12
1. Defenisi Perilaku	12
2. Pengelompokan Perilaku	13
3. Proses Pembentukan Perilaku	14
4. Perilaku Sakit dan Perilaku Sehat	16
5. Konsumsi	19
6. Buah dan Sayur	19

7. Jenis Buah dan Sayur	21
8. Kandungan Pada Buah dan Sayur	24
9. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur	27
10. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur	27
11. Tips Anak Mau Makan Buah dan Sayur	28
12. Anak Sekolah Dasar (SD)	30
13. Pengetahuan	32
14. Fasilitas dan Sarana yang memadai	36
15. Dukungan Keluarga	38
B. Kerangka Teori	42
C. Kerangka Konsep	43
D. Defenisi Konseptual	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Instrumen Penelitian	48
F. Pengolahan dan Penyajian Data	48
G. Validitas dan Realibilitas	50
H. Tahapan Penelitian	51
I. Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	53
1. Deskripsi Umum Tempat Penelitian	53
2. Deskripsi Informan/ Partisipan Penelitian	56
3. Deskripsi Umum Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	89

B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Buah dan Sayur 20



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Defenisi Konseptual	43
Tabel 4.1 Karakteristik Informan Utama (IU)	56
Tabel 4.2 Karakteristik Informan Tambahan (IT).....	57
Tabel 4.3 Karakteristik Informan Kunci (IK).....	58



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Lawrence Green (1980)	42
Bagan 2.2 Kerangka Konsep Teori Lawrence Green (1980)	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Pembimbing 1

Lampiran 2 Lembar Bimbingan Pembimbing 2

Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan dari Institusi

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Tempat Penelitian

Lampiran 6 Ethical Clearance (EC)

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Informan

Lampiran 8 Pedoman Wawancara

Lampiran 9 Matriks Informan

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Buah dan sayur memiliki banyak manfaat untuk dikonsumsi karena terbukti menguntungkan bagi kesehatan. Buah dan sayur juga memiliki peranan dalam menurunkan risiko penyakit yang berhubungan dengan zat gizi yang dikandungnya seperti vitamin, kalium, serat, antioksidan, folat, *flavonoid* dan senyawa fitokimia lainnya. Konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu sosio demografi, individu, dan lingkungan. Ketiga faktor ini mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur. Adanya hubungan antara lingkungan dengan makanan yang diciptakan orangtua di rumah dengan penerimaan asupan pangan pada anak (Eliza, 2019).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang dalam per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Di Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram per orang dalam per hari, untuk remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah sayur (WHO, 2018). Pada tahun 2017 sekitar 3,9 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh tidak cukup makan buah dan sayur (European Union,

2021). Asupan buah dan sayur yang tidak mencukupi menyebabkan sekitar 14% kematian akibat kanker gastro-intestinal di seluruh dunia, 11% disebabkan oleh penyakit jantung iskemik, dan 9% disebabkan oleh stroke (European Union, 2021).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Mengonsumsi buah dan sayur yang kurang dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit (Kemenkes RI, 2022). Menurut Kemenkes RI (2014), dalam Pedoman Gizi Seimbang, (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300 – 400 gram, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Masyarakat Indonesia yang berumur ≥ 5 tahun kekurangan konsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi mendekati persentase sebesar 95,5%. Kalimantan Timur merupakan Provinsi dalam kategori kurang dari 5 porsi konsumsi buah dan sayurnya dengan persentase yaitu $\geq 95,5\%$. Salah satu wilayah dari Provinsi tersebut yang kekurangan konsumsi buah dan sayur yaitu Kota Samarinda dengan persentase sebesar 4,99% (Risksdas, 2018).

Kurangnya konsumsi buah dan sayur yang sangat rendah dapat menyebabkan masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah akan lebih rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan gizi sangat meningkat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangannya, (Syiva et al, 2019). Konsumsi buah dan sayur yang kurang dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi pada anak, salah satunya yaitu masalah obesitas (Muna, 2019).

Berdasarkan data Puskesmas Wonorejo (2022), melalui kegiatan penjarangan kesehatan pada anak sekolah dasar kelas 2-6 di wilayah kerja Puskesmas Wonorejo, terdapat 11 sekolah dasar yang telah dilakukan penjarangan dengan jumlah 4.333 orang, yang terdiri dari 2.292 orang laki-laki dan 2.041 orang perempuan. Angka kejadian obesitas pada anak yaitu 296 (1.46%) orang. Hasil dari kegiatan Penjarangan Kesehatan 2022 pada anak sekolah dasar wilayah kerja Puskesmas Wonorejo menyebutkan bahwa dari 11 SD yang mengalami kejadian berat badan berlebih (*over weight*) atau obesitas tertinggi sebanyak 56 (18,9%) anak. Jumlah anak yang mengalami obesitas tertinggi tersebut berada di SD Islamic Center Kota Samarinda.

Peneliti telah melakukan wawancara di SD Islamic Center Kota Samarinda kepada 3 Informan mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur bahwa sebagian anak kurang menyukai konsumsi buah dan sayur karena dari rumah tidak dibiasakan orang tua untuk

mengonsumsinya, sehingga pihak sekolah berupaya membantu agar anak-anak mau untuk konsumsi buah dan sayur. Menurut pernyataan dari 3 informan yaitu tidak menyukai buah dan sayur karena menyebabkan muntah sehingga lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti sosis, pizza dan hamburger. Adapun mengonsumsi buah hanya buah-buahan tertentu saja seperti buah alpukat yang dimodifikasi diolah menjadi jus alpukat dan dari beberapa anak mengonsumsi sayur tertentu saja salah satunya yaitu sayur wortel.

Dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh berbagai macam jenis makanan yang menarik dengan kualitas jajanan yang rendah serta bahan makanan yang kurang baik seperti pizza, kentang goreng, kerupuk balado dan sebagainya yang terdapat pada kantin sekolah tersebut sehingga anak tertarik untuk membelinya dan anak lebih menyukai makanan cepat saji.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021), diketahui bahwa adanya hubungan antara pengetahuan, ketersediaan buah di rumah dan dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian lainnya juga dilakukan Safitriani (2022), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur, ketersediaan buah dan sayur di rumah dipengaruhi oleh faktor keluarga maupun orang tua.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa peneliti ingin meneliti tentang **“Studi Kualitatif Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SD Islamic Center Kota Samarinda”**.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diperolehnya informasi tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.

2. Tujuan Khusus

- a. Diperolehnya informasi tentang pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.
- b. Diperolehnya informasi tentang kantin dan sumber informasi sebagai fasilitas dan sarana yang memadai untuk konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.
- c. Diperolehnya informasi tentang dukungan keluarga mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi

a. Manfaat Bagi Pendidikan

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan, *literature* dan wawasan untuk penelitian bagi mahasiswa yang meneliti tentang studi kualitatif perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.

b. Manfaat Bagi SD Islamic Center

Penelitian dapat meningkatkan perilaku siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi para guru dalam menghimbau dan menetapkan peraturan mengenai konsumsi buah dan sayur dalam rangka mengantisipasi munculnya angka kesakitan pada anak sekolah.

2. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber literasi untuk penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan studi kualitatif perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.

E. Keaslian Penelitian

Tabul 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja, 2021	Maratul Qibtiyah, Catur Rosidati, Mukhlidah Hanun Siragat	Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja. Sikap yang positif, keyakinan normatif, dan kontrol perilaku yang dipersepsikan mempengaruhi niat informan, namun niat tersebut tidak mendukung untuk menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur. Dalam hal ini hambatan yang dimiliki informan juga berkaitan secara langsung untuk tidak menampilkan perilaku konsumsi buah dan sayur setiap hari sesuai dengan kebutuhan.	Variabel penelitian, tempat, waktu, populasi, sampel dan tahun penelitian
2	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu, 2020	Nadia Yulia Putri	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan buah di dapatkan rerata 7.94 dengan standar deviasi 1.266 dan 90 anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian kecil (24.4%) anak memiliki pengetahuan tentang buah	Metode penelitian, variabel penelitian, tempat, waktu,

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
				yang baik. Dan dari hasil pengetahuan tentang sayur di dapatkan rerata 7.70 dengan standar deviasi 1,258 dari 90 anak hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian kecil anak memiliki pengetahuan sayur yang baik. Dan hasil mengenai sikap buah yaitu 32.52 dengan standar deviasi 4,043 dari 90 anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian kecil (16,7%) anak memiliki sikap buah yang baik. Dan hasil sikap sayur yaitu 33,03 dengan standar deviasi 3,737 dari 90 anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian kecil (15,6%) anak memiliki sikap buah yang baik.	populasi, sampel dan tahun penelitian
3	Perbedaan Edukasi/ Penyuluhan dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan	Fitriani, Yossi Marlina, Riziana	Kuantitatif	Tidak terdapat perbedaan pengetahuan antara setelah dan sebelum pemberian edukasi melalui video dan leaflet. Didapatkan hasil p value 0,570 sebelum dilakukan penyuluhan dan p value 0,009 setelah	Metode penelitian, variabel penelitian, tempat, waktu,

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Buah pada Siswa SMP di Pekanbaru, 2019			<p>dilakukan penyuluhan, sehingga dapat diketahui tidak ada beda pengetahuan antara keduanya. Tidak terdapat perbedaan sikap antara setelah dan sebelum pemberian edukasi melalui video dan leaflet. Didapatkan hasil p value 0,239 sebelum dilakukan penyuluhan dan p value 0,711 setelah dilakukan penyuluhan, sehingga dapat diketahui tidak ada beda sikap antara keduanya. Perilaku asupan buah dan sayur responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media video dan leaflet tidak terjadi peningkatan dalam perilaku, namun mengalami penurunan. Dan didapatkan hasil p value asupan sayur sebelum dilakukan penyuluhan menggunakan media video dan leaflet yaitu 0,795 dan sesudah dilakukan penyuluhan yaitu 0,329.</p>	populasi, sampel dan tahun penelitian

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
4	Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Buku Cerita Tentang Makan Buah Sayur Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Di SDN 47 Kota Bengkulu, 2021	M. Rihado	Kuantitatif	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rerata pengetahuan tentang makan buah dan sayur dengan nilai mean yaitu (2,56) pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil rerata tentang makan buah dan sayur dengan nilai mean yaitu (1,53). Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji mann whitney diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05 dan terdapat perbedaan nilai mean antara kelompok intervensi yaitu 3,84 dan kelompok kontrol 3,67. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dari hasil peningkatan pengetahuan anak tentang makan buah dan sayur di SD 47 dengan menggunakan media buku cerita dan poster.	Metode penelitian, variabel penelitian, tempat, waktu, populasi, sampel dan tahun penelitian

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
5	Studi Kualitatif Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SD Islamic Center Kota Samarinda, 2022	Ahmad Hafif Rahmadani	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan tahu mengenai konsumsi buah dan sayur, namun pengetahuan yang informan tahu hanya secara umum. Kantin sebagai wadah belanja siswa disekolah menyediakan olahan konsumsi buah dan sayur dengan berbagai macam olahan yang disukai siswa untuk dikonsumsi dan siswa suka membeli olahan buah dan sayur tersebut. Sumber informasi yang didapatkan oleh informan berbagai macam seperti youtube, sekolah, orangtua, dan guru. Dukungan keluarga sebagai contoh yang baik bagi anggota keluarganya, orangtua selalu mendorong dan memberikan edukasi pentingnya buah dan sayur. Perilaku konsumsi buah dan sayur didapatkan bahwa siswa menyukai buah dan sayur dan sering mengonsumsi sesuai anjuran Kementerian RI.	Variabel pemilihan, tempat, waktu, populasi, sampel dan tahun penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Defenisi Perilaku

Perilaku adalah segala tindakan atau perbuatan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Perilaku juga merupakan suatu bentuk aksi dan reaksi suatu organisme terhadap lingkungannya. Maka dari itu, perilaku dapat berwujud apabila ada yang menimbulkan bentuk tanggapan yang disebut rangsangan (Manuntung, 2018).

Beberapa psikolog mengemukakan bahwa bentuk perilaku yaitu dari adanya interaksi antara domain trikomponen sikap yakni interaktif antara komponen kognitif, afektif dan domain konatif. Akan tetapi, terdapat kekeliruan bahwa ada yang menganggap komponen konatif merupakan komponen dalam trikomponen sikap sebagai perilaku (*behaviour*), maka dari itu, perilaku dianggap sebagai komponen sikap (*attitude*) (Irwan, 2017).

Proses dalam pembentukan dan perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari masing-masing individu di antaranya, susunan syaraf pusat, motivasi, persepsi, emosi, motivasi dan belajar. Di antara faktor-faktor tersebut susunan syaraf memegang peranan paling penting, karena perilaku merupakan bentuk perpindahan dari rangsangan yang masuk dan

diterima, maka dari itu akan menghasilkan bentuk respon (Irwan, 2017).

2. Pengelompokan Perilaku

Menurut Irwan (2017), berdasarkan teori SOR (Stimulus, Organism, Response). Bentuk perilaku manusia dikelompokkan menjadi 2, yaitu:

a. Perilaku tertutup (*Covert behavior*)

Perilaku tertutup merupakan bentuk respon seseorang terhadap stimulus yang berbentuk tertutup (*covert*). Reaksi atau respon terhadap stimulus ini hanya sebatas perhatian, pengetahuan, sikap, dan kesadaran akan terjadi kepada orang yang menerima suatu stimulus dan jelas tidak dapat diamati secara jelas pada orang lain.

b. Perilaku terbuka (*Overt behavior*)

Perilaku terbuka merupakan bentuk respon seseorang terhadap stimulus dalam tindakan nyata atau terbuka. Bentuk respon terhadap stimulus sudah sangat jelas yang berbentuk tindakan atau praktek. Oleh karena itu sangat mudah untuk diamati atau dilihat oleh orang lain.

3. Proses Pembentukan Perilaku

Menurut Proses Pembentukan Perilaku terbentuk karena adanya suatu kebutuhan. Menurut Maslow dalam Irwan (2017), setiap manusia itu memiliki kebutuhan dasar, yaitu:

1. Kebutuhan fisiologis/ biologis

Kebutuhan fisiologis/biologis merupakan suatu kebutuhan dasar pada setiap orang, kebutuhan fisiologis yaitu suatu kebutuhan dengan tujuan mempertahankan hidupnya secara fisik. Bentuk kebutuhannya seperti makan, minum, tidur, seks, dan lain-lain.

2. Kebutuhan Rasa Aman

Kebutuhan rasa aman merupakan suatu kebutuhan kedua setelah kebutuhan fisiologis/ biologis yang tidak bisa terpenuhi secara total karena pada dasarnya manusia tidak dapat terlindungi sepenuhnya dari berbagai macam ancaman atau bahaya. Kebutuhan akan rasa aman diantaranya rasa aman fisik, stabilitas, ketergantungan, kebebasan, penyakit, terorisme, dan lain-lain.

3. Kebutuhan mencintai dan dicintai

Kebutuhan mencintai dan dicintai merupakan suatu kebutuhan ketiga setelah fisiologis/ biologis dan rasa aman. Kebutuhan ini meliputi dorongan untuk memiliki pasangan dan keturunan, dorongan untuk bersahabat, kebutuhan pada

keluarga dan kebutuhan antarpribadi berupa kebutuhan untuk memberikan cinta.

4. Kebutuhan Harga Diri

Kebutuhan harga diri adalah kebutuhan setelah mencintai dan dicintai. Maslow mengemukakan bahwa setiap orang terbagi menjadi dua kategori untuk kebutuhan penghargaan, yaitu bentuk kebutuhan lebih rendah dan lebih tinggi. Bentuk kebutuhan yang rendah yaitu kebutuhan untuk menghormati orang lain, status, pengakuan, dan lain-lain. Bentuk kebutuhan yang tinggi yaitu kebutuhan harga diri seperti perasaan, keyakinan, prestasi, dan lain-lain.

5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

Kebutuhan Aktualisasi Diri merupakan kebutuhan terakhir dari Maslow. Kebutuhan ini yaitu kebutuhan yang tidak melibatkan suatu keseimbangan. Akan tetapi, melibatkan suatu keinginan yang terus menerus dengan tujuan memenuhi potensi. Maslow mengemukakan bahwa kebutuhan ini adalah sebagai bentuk hasrat agar menjadi diri sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, semua tergantung menurut kemampuannya.

Berdasarkan pernyataan dari teori Lawreen Green yang terdapat dalam buku Notoatmodjo (2003) dalam Irwan (2017), bahwa perilaku manusia itu terdiri dari tingkatan kesehatan.

Tingkatan kesehatan pada setiap orang atau masyarakat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor perilaku (*behaviour causer*) dan faktor luar perilaku (*non behaviour causer*). Bentuk perilaku terdiri dari 3 faktor:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
2. Faktor pendukung (*enabling factors*), faktor ini terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak fasilitas atau sarana-sarana kesehatan misalnya Puskesmas, alat-alat kontrasepsi, obat-obatan, jamban dan lain-lain.
3. Faktor pendorong (*reinforcing factors*), faktor ini terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas yang lain, yang merupakan kelompok referensi dari bentuk perilaku masyarakat.

4. Perilaku Sakit dan Perilaku Sehat

a. Perilaku Sakit

1) Perilaku Sakit (*illness behavior*)

Perilaku sakit adalah perilaku orang yang sedang sakit yang mencakup: cara seseorang memantau tubuhnya, mendefinisikan dan menginterpretasikan gejala yang dialami, melakukan penyembuhan, dan penggunaan sistem pelayanan kesehatan. Bagi individu yang merasa bahwa

dirinya sakit, perilaku sakit ini dapat berfungsi sebagai bentuk mekanisme coping (Irwan, 2017).

2) Penyebab Perilaku Sakit

Berdasarkan pernyataan Methanic yang diuraikan oleh Solito Sarwono (1993) dalam Irwan (2017), awal penyebab adanya perilaku sakit itu ditandai dengan menyimpang dari keadaan normal. Dikenal juga dirasakan tanda serta gejalanya yang hanya anggapan serta gejala serius yang mampu memicu dampak dengan keluarga, hubungan ditempat kerja, dan kegiatan yang ada di masyarakat. Tanda dan gejala dapat dilihat juga yang memungkinkan pada masing-masing individu untuk terserang penyakit. Didapatkan bentuk informasi, pengetahuan serta anggapan tentang budaya penyakit. Segala bentuk kebutuhan untuk mengatasi gejala penyakit. Oleh karena itu perlu tersedianya sarana pelayanan kesehatan, seperti: Fasilitas, tenaga, biaya, obat-obatan dan transportasi.

b. Perilaku Sehat

Menurut Irwan (2017), ada faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sehat, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi perilaku sakit mencakup dua hal, pertama persepsi individu terhadap gejala

dan sifat sakit yang dialami dan yang kedua faktor asal atau jenis penyakit.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup gejala yang dapat terlihat, gejala yang terlihat dari suatu penyakit sehingga dapat mempengaruhi segala citra tubuh dan perilaku sakit.

Terbentuknya perilaku sehat yaitu disebabkan oleh aspek, pengetahuan hasil dari penginderaan manusia melalui tahap belajar. Pada umumnya pengetahuan dipengaruhi dengan intensitas perhatian dan bentuk persepsi terhadap suatu objek. Defenisi pengetahuan mengenai kesehatan yaitu ketika seseorang memahami cara memelihara kesehatan yang meliputi: Pengetahuan tentang penyakit menular dan tidak menular, gejala penyakit, penyebab penyakit, dan lain-lain. Bentuk pengetahuan mengenai faktor terkait kesehatan, diantaranya: Sarana air bersih, gizi makanan, polusi udara, dan sebagainya.

Bentuk pengetahuan yang berkaitan dengan fasilitas pelayanan kesehatan yang tentunya profesional maupun itu tradisional. Bentuk pengetahuan untuk mencegah atau menghindari kecelakaan baik itu kecelakaan lalu lintas, kecelakaan rumah tangga, dan tempat umum Notoatmodjo dalam Irwan (2017).

5. Konsumsi

Menurut Takahindangen (2021), konsumsi merupakan suatu bentuk kebutuhan bagi manusia, karena tanpa melakukan konsumsi untuk memenuhi suatu kebutuhan tubuh dengan mengonsumsi makanan dan minuman maka manusia tidak dapat mempertahankan hidupnya. Konsumsi juga bagian hal yang tidak terpisahkan dari bentuk kegiatan ekonomi yang dilakukan setiap individu dan masyarakat, tidak sekedar untuk memenuhi kebutuhan hidup namun untuk kesenangan, harga diri dan kepuasan baik secara perlahan maupun sekaligus.

6. Buah dan Sayur

a. Pengertian Buah dan Sayur

Buah dan sayur adalah dua jenis makanan yang dibutuhkan untuk kesehatan tubuh manusia. Buah dan sayur juga mengandung serat yang dapat melancarkan sistem metabolisme tubuh, serta berperan penting untuk memudahkan proses buang air besar dan mencegah kanker saluran cerna. Ada beberapa warna buah dan sayur yang tidak menarik untuk dikonsumsi, ciri tersebut menandakan bahwa buah dan sayur banyak mengandung vitamin yang penting untuk pembentukan jaringan tubuh dan memperkuat fungsi organ (Nurjanah, 2013).



Gambar 2.1 Buah dan Sayur (Sumber :Kemenkes RI, 2018)

Buah adalah sumber yang baik dari antioksidan dan fitokimia seperti vitamin C, karote, flavoid, polifenol. Buah juga mengandung sejumlah gula alami seperti fruktosa dan glukosa. Mengonsumsi buah secara teratur dan tidak berlebihan dapat mengontrol nafsu makan dan menurunkan berat badan (Dalimartha et al, 2013). Sedangkan sayur merupakan pangan yang kaya akan sumber gizi seperti vitamin, mineral, serta antioksidan (Muaris, 2014).

Indonesia merupakan negara tropis yang terkenal kaya akan keanekaragaman alamnya berupa hasil sayur dan buah-buahan yang sangat melimpah ruah. Buah dan sayur merupakan pangan alami yang sangat mudah di dapat. Saat ini diketahui terdapat lebih dari 300 jenis buah dan sayur asli maupun hasil budidaya di Indonesia. Oleh karena itu, sangat

disayangkan dengan kekayaan buah dan sayur yang ada angka konsumsi buah dan sayur masyarakat masih relatif rendah dibandingkan negara lain yang bukan penghasil buah dan sayur (Muaris, 2014).

7. Jenis Buah dan Sayur

a. Buah

- 1) Alpukat (*Persea gratissima Gaert*): Sariawan, melembabkan kulit kering, Jantung, kencing manis/batu, darah tinggi, diabetes, sakit kepala, tumit pecah
- 2) Belimbing Manis (*Averhoa carambola*): Diabetes Melitus, kolesterol, hipertensi
- 3) Jambu Biji (*Psidium Guajava, Linn*): Diabetes melitus, maag, demam berdarah
- 4) Nanas (*Ananas comosus (L) Merr*): antiradang, peluruh kencing (diuretik), membersihkan jaringan kulit yang mati (*skin debridement*), mengganggu pertumbuhan sel kanker, mengambat penggumpalan trombosit (*agregasi platelet*), dan mempunyai aktifitas fibrinolitik
- 5) Pepaya (*Carica papaya, Lin*): Batu ginjal, hipertensi, malaria sakit keputihan, kekurangan ASI, reumatik, malnutrisi, gangguan saluran kencing, haid berlebihan, sakit perut saat haid, disentri, diare, jerawat, ubanan

- 6) Pisang (*Musa Paradisiaca, Linn*): Pendarahan rahim, merapatkan vagina, sariawan usus, ambien, cacar air, telinga dan tenggorokan bengkak, disentri, amandel, kanker perut, sakit kuning (lever), pendarahan usus besar, diare
- 7) Rambutan (*Nephelium lappaceum L*): Kulit buah berkhasiat sebagai penurun panas. Biji berkhasiat menurunkan kadar gula darah (hipoglikemik)
- 8) Sirsak (*Annona muricata, Linn*): Asam urat, kolesterol, hipertensi, kanker, migrain, anemia, susah buang air kecil
- 9) Lansat (*Lansium domesticum*): Memperlancar sistem pencernaan, mencegah kanker kolon dan membersihkan tubuh dari radikal bebas penyebab kanker, anti diare
- 10) Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia L*): Obat batuk, sabelit, vertigo, ketombe, demam, haid tak teratur
- 11) Sawo (*Manilkara zapota L*): menurunkan kadar gula darah untuk penderita DM
- 12) Buah Tin (*Ficus carica L*): mengurangi kolesterol jahat, menguatkan jantung dan menormalkan pernafasan bagi penderita sesak nafas
- 13) Zaitun (*Olea europea L*): anti radang, seperti, anti kanker
- 14) Manggis (*Garcinia mangostana*): sariawan, kanker, tumor, wasir, diare, jantung

15) Delima (*Punica granatum L*): mengobati diare, ambien, pelega nafas, cacingan, radang gusi, radang lambung dan kesehatan mata.

b. Sayuran

1) Kemangi (*Omicum sanctum L*): mengandung antioksidan, memperlancar air susu ibu (ASI), mengobati panas dalam dan sariawan, membantu mengatasi bau badan, bau keringat dan bau mulut

2) Katuk (*Sauropus androgynus (L) Merr*): mengandung antioksidan/antikanker, memperlancar air susu ibu (ASI), mengobati borok, bisul dan infeksi kulit lainnya, memperlancar saluran pencernaan dan buang air besar

3) Pare (*Momordicacharantia*) mengandung antioksidan atau antikanker, memperlancar asi, mengendalikan penyakit Diabetes, menurunkan kolesterol, pengobatan gangguan liver, pembersih darah dan menambah nafsu makan

4) Selada air: mengandung antioksidan/antikanker, mengobati gangguan dan iritasi pada kulit, memperlancar saluran pencernaan dan mengobati hipertensi

5) Daun pepaya (*Carica papaya Linn*): Menyembuhkan malaria dan menaikkan jumlah trombosit pada penderita Demam berdarah

- 6) Mentimun (*Cucumis sativus L*): mengurangi kecacingan, menurunkan tekanan darah tinggi
- 7) Labu siam (*Sechium edule Sw*): Untuk mengatasi panas/demam, menurunkan kolesterol
- 8) Terong (*Solanum melongena*): Penyubur untuk menginginkan keturunan.

8. Kandungan Pada Buah dan Sayur

Adapun menurut Suhaimi (2019), kandungan pada buah dan sayur yang kaya sumber serat yaitu:

- a. Vitamin A memiliki dua bentuk: yaitu retinol di dalam beberapa makanan hewani (susu, mentega, margarin, kuning telur dan hati). Sedangkan karotin didalam bentuk buah-buahan dan sayuran seperti terdapat didalam sayuran berwarna hijau tua seperti bayam dan brokoli. Vitamin A sebagai anti oksidan yang merupakan bagian dari sistem kekebalan yang mencegah infeksi dan penyakit
- b. Vitamin B adalah thiamin, asam folat, niasin, riboflavin, piridoksin, glisin, asam pantotenat dan Vitamin B12. Sumber Vitamin B yang termasuk hewani
- c. Vitamin C dikenal sebagai asam askorbat, esensial untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan-makanan nabati (buah dan sayur, melindungi sel dari kerusakan dan untuk memelihara pembuluh darah, tulang rawan, otot dan tulang

- d. Vitamin E adalah anti oksidan penting yang melindungi struktur-struktur sel didalam tubuh. Vitamin ini ditemukan didalam mentega, margarin, ikan, daging serta buah dan sayur
- e. Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah yang normal dan sebagian besar disediakan oleh bakteri didalam usus. Sayur-sayuran berdaun hijau adalah sumber makanan terbaik untuk Vitmin K
- f. Mineral Mineral meliputi kalsium (Ca), zat besi (Fe) magnesium (Mg), dan potasium:
- 1) Kalsium (Ca) yang dibutuhkan untuk struktur tulang dan gigi yang sehat, kalsium juga dibutuhkan untuk tulang bertindak sebagai simpanan agar selalu ada pasukan siap pakai yang memungkinkan otot-otot, jantung, saraf untuk berfungsi sebagaimana mestinya
 - 2) Zat besi (Fe) adalah bagian dari struktur hemoglobin, unsur kimia yang membawah oksigen kesemua sel di dalam tubuh melalui darah. Oksigen diperlukan oleh darah untuk menghasilkan energi. Zat besi di dalam makanan yang ditemukan dalam buah bentuk, yang pertama adalah zat besi heme yang mudah diserap di dalamnya terkandung dalam hewani sedangkan yang ke dua adalah zat besi non heme, yang didalamnya terkandung biji-bijian, kacang-kacangan buah dan sayur

- 3) Magnesium (Mg) merupakan yang terlibat di dalam proses mengubah makanan menjadi energi maupun membangun tulang serta memproduksi protein. Potasium merupakan yang terlibat dalam menjaga keseimbangan cairan, kontraksi otot dan fungsi saraf yang baik. Sumber-sumber terbaiknya adalah susu, biji-bijian, buah-buahan dan sayur-sayuran
- 4) Potasium merupakan yang terlibat dalam menjaga keseimbangan cairan, kontraksi otot dan fungsi saraf yang baik. Sumber-sumber terbaiknya adalah susu, biji-bijian, buah-buahan dan sayur-sayuran.

9. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Kemenkes RI (2014), dalam pedoman Gizi Seimbang, untuk anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (2,5 porsi atau 2,15 sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan buah pisang ambon atau ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agricultur (FOA)*, merekomendasikan warga dunia untuk makan buah dan sayur secara teratur 75 kg/kapita/tahun dan WHO merekomendasikan agar mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram setiap hari.

10. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Dampak kurang konsumsi buah dan sayur menurut Jane (2020), dapat menimbulkan masalah kesehatan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kolesterol darah jika tubuh kurang mengkonsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, dapat menyebabkan kelebihan kolestrol dalam darah serta bekerja meningkatkan lemak dan kolseterol sehingga tidak diserap oleh tubuh di usus, dengan demikian, serat membantu mengurangi penyerapan kadar kolesterol darah.
- b. Gangguan pengelihatana mata gangguan pada mata diakibatkan karena tubuh kurang karotin. Gangguan pada mata dapat diatasi dengan mengkonsumsi sayuran yang kaya akan karotin yang banyak terdapat pada wortel, salad air, dan buah-buahan lain.
- c. Menurunkan kekebalan tubuh buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan anti oksidan kuat dan peningkat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencega berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kangker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas /kekebalan tubuh anak menurun.
- d. Meningkatkan resiko kegemukan fungsi serta selain untuk metonolisme lemak, juga berfungsi mengatur kadar gula darah. Kemampuan serat ini menunda pengosongan lambung,

menghambat pencampuran isi saluran cerna dengan enzim-enzim pencernaan sehingga terjadi pengurangan penyerapan zat-zat makanan dibagian proksimal. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi.

- e. Meningkatkan resiko kanker kolon (usus) telah dijelaskan diatas bahwa buah dan sayur akan kaya serat, jika konsumsi makan yang berserat kurang, maka fase yang terbentuk dalam usus teksturnya menjadi keras dan berukuran kecil-kecil. Bentuk fase semacam ini kemungkinan zat karsinogenik yang terkandung didalamnya tinggi, sedangkan bentuk dan konsistensi seperti ini menyebabkan transit makanan menjadi lama. Akibatnya akan terjadi kontak antara dinding usus dengan fase yang mengandung zat karsinogenik, dan bila keadaan ini berlangsung lama dapat menyebabkan terbentuknya sel-sel kanker.

11. Tips Makan Buah dan Sayur

Berikut adalah tips agar anak mau makan buah dan sayur menurut Kemenkes RI (2018) :

- a. Sajikan buah dan sayur dengan potongan yang menarik

Hidangkan potongan buah dengan bentuk unik sehingga menarik perhatian anak. Dari sini persepsi anak akan mulai berubah bahwa buah-buahan tidak semengerikan yang dia bayangkan selama ini.

b. Kenalkan buah yang manis terlebih dahulu

Jangan mengenalkan buah-buahan dengan tekstur keras, rasa yang asam, sepat atau kurang menarik pada anak. Buah-buahan dengan rasa yang segar dan manis terlebih dahulu seperti semangka, pisang, atau pepaya.

c. Modifikasi ke Bentuk Lain

Sajikan buah dan sayur dalam bentuk yang berbeda. Anak sering penasaran akan hal baru. Cara kreatif bisa menambah kegemaran anak dalam mengonsumsi buah dan sayur. Misalnya, Anda dapat memodifikasi buah-buahan dengan membuat sup buah, membuat sayuran menjadi puding, sebagainya.

d. Jangan memberi terlalu banyak jenis

Variasi dari jenis buah dan sayur yang diberikan kepada anak juga harus diatur. Jangan terlalu dekat dalam memberikan variasi. Misalnya, berikan rentang antara 7-10 hari untuk mengenalkan satu buah pada anak-anak atau bahkan bisa butuh waktu lebih dari sepuluh kali untuk mengenalkan satu jenis buah dan sayur, karena setiap anak memiliki kemampuan berbeda untuk mengidentifikasi rasa.

e. Ajak si kecil berpartisipasi

Mengajak serta anak saat mempersiapkan buah dan sayur juga bisa dilakukan supaya anak lebih tertarik untuk mencoba

memakan buah. Ajak anak untuk mengupas buah atau mencuci sayur, hal ini bermanfaat untuk mengajari anak dalam menyiapkan buah dan sayur yang akan ia konsumsi.

f. Sisipkan di bekal makanannya

Konsisten dalam memberikan menu buah dan sayur pada si anak. Sebagai contoh, tambahkan buah ke bekal si anak. Ini bisa membuat dia rutin untuk mengkonsumsi buah-buahan. Variasinya pun bisa disesuaikan dengan kesukaan anak.

g. Perlihatkan dengan tindakan

Anak jadi malas makan buah dan sayur disebabkan karena banyak faktor dan salah satunya adalah karena dia jarang melihat mamanya makan buah dan sayur.

12. Anak Sekolah Dasar (SD)

a. Pengertian Anak Sekolah Dasar (SD)

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia 7 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasai semakin beragam. Secara khusus usia 7-12 tahun berada pada tahap perkembangan baik secara kognitif, fisik, moral, maupun sosio-emosional (Triarningsih, 2018).

Menurut Fatma et al (2020), bahwa setiap anak usia sekolah dasar akan mengalami proses perkembangan secara

fisik, kognitif, bahasa, sosio-emosional, bahasa dan moral keagamaan yang berbeda-beda dalam cara dan waktu pencapaiannya. Setiap anak memiliki kemampuan yang tentunya berbeda-beda, sehingga seorang anak tidak boleh dipaksakan untuk memilih aspek perkembangan yang sama dengan anak-anak yang lain.

b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD)

Menurut Supriasa (2013), karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari:

1) Fisik/Jasmani:

- a. Pertumbuhan lambat dan teratur.
- b. Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.
- c. Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
- d. Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.
- e. Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
- f. Pertumbuhan gigi tetap gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
- g. Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini.

2) Emosi

- a. Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan dalam keluarga.
- b. Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.

3) Sosial

- a. Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.
- b. Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri.

4) Intelektual

- a. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu.
- b. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

13. Pengetahuan

Menurut Irwan (2017), Pengetahuan merupakan suatu bentuk hasil dari adanya tahu atau mengetahui mengenai sesuatu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan masing-masing individu tidak memiliki dasar dalam

hal mengambil suatu keputusan serta tindakan terhadap suatu masalah yang dihadapi. Pengetahuan dibagi menjadi 4, yaitu:

1. Pengetahuan Faktual (*Faktual knowledge*)

Pengetahuan faktual merupakan potongan-potongan informasi yang terpisah-pisah atau unsur dasar yang ada dalam suatu disiplin ilmu tertentu. Ada dua macam dari pengetahuan faktual yaitu pengetahuan tentang terminologi (*knowledge of terminology*) meliputi pengetahuan label dan simbol baik yang sifatnya verbal maupun non verbal dan pengetahuan mengenai bagian detail serta unsur-unsur (*knowledge of specific details and element*) Meliputi pengetahuan mengenai suatu kejadian, orang, waktu dan informasi lain yang sifatnya lebih spesifik.

2. Pengetahuan Konseptual

Pengetahuan konseptual menunjukkan adanya keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam bentuk struktur yang lebih besar dan akan berfungsi secara bersamaan. Pengetahuan konseptual meliputi skema, model pemikiran, dan teori yang baik implisit dan eksplisit. Pengetahuan konseptual dibagi menjadi tiga macam, yaitu pengetahuan mengenai klasifikasi dan kategori, pengetahuan mengenai prinsip dan generalisasi, serta pengetahuan teori, model, dan struktur.

3. Pengetahuan Prosedural

Pengetahuan prosedural yaitu cara bagaimana melakukan atau mengerjakan sesuatu yang sifatnya rutin maupun baru. Pengetahuan prosedural berisi mengenai langkah-langkah atau tahapan yang harus diikuti dalam proses mengerjakan suatu hal tertentu.

4. Pengetahuan Metakognitif

Pengetahuan metakognitif meliputi pengetahuan mengenai kognisi baik secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Pengetahuan ini menunjukkan bahwa seiring berkembangnya siswa menjadi semakin sadar mengenai olah pikirnya sendiri dan tentunya banyak tahu mengenai kognisi dan semisalkan siswa dapat mencapai hal ini artinya siswa tersebut akan lebih baik lagi dalam hal belajar.

Berdasarkan dimensi proses kognitif dalam taksonomi yang baru menurut Irwan (2017), yaitu:

1) Menghafal (*Remember*)

Menghafal merupakan cara untuk mengingat dan proses menarik informasi yang tersimpan di dalam memori dalam waktu jangka panjang. Tugas mengingat selalu berkaitan dengan aspek pengetahuan yang cakupannya lebih luas dan bukan sebagai sesuatu yang lepas dan terisolasi. Terbagi

menjadi dua macam kognitif, yaitu mengenali (*recognizing*) dan mengingat (*recalling*).

2) Memahami (*Understand*)

Memahami merupakan proses mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai sudut. Kategori memahami meliputi tujuh proses kognitif: menafsirkan (*interpreting*), contoh (*exemplifying*), mengklasifikasikan (*classifying*), meringkas (*summarrizing*), menarik inferensi (*inferring*), membandingkan (*comparing*), dan menjelaskan (*explaining*).

3) Mengaplikasikan (*Applying*)

Mengaplikasikan merupakan prosedur atau proses menyelesaikan suatu masalah atau mengerjakan tugas. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif: menjalankan (*executting*) dan mengimplementasikan (*implementing*).

4) Menganalisis (*Analyzing*)

Menganalisis merupakan proses menguraikan sesuatu permasalahan atau menentukan bagaimana adanya keterkaitan antar unsur-unsur tersebut dan struktur besarnya. Ada tiga macam proses kognitif dalam proses menganalisis: membedakan (*differentiating*), mengorganisir (*organizing*),

dan menentukan pesan yang tersirat didalamnya (*attributting*).

5) Mengevaluasi

Mengevaluasi merupakan proses membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Proses kognitif terbagi menjadi dua macam yang tercakup dalam kategori ini: memeriksa (*checking*) dan mengkritik (*critiquing*).

6) Membuat (*create*)

Membuat merupakan proses penggabungan beberapa unsur yang menjadi satu kesatuan. Proses kognitif dalam kategori ini ada tiga macam, yaitu: membuat (*generating*), merencanakan (*planning*), dan memproduksi (*producing*).

14. Fasilitas dan Sarana yang memadai

1. Defenisi Fasilitas

Fasilitas menurut KBBI adalah sarana untuk melancarkan fungsi dan memudahkan dalam proses kegiatan, seperti fasilitas yang digunakan oleh pemerintah dan swasta untuk masyarakat, seperti sekolah, klinik, dan tempat ibadah serta fasilitas umum seperti, jalan dan alat penerangan umum.

2. Defenisi Sarana

Menurut Permenkes RI (2010), sarana yaitu segala sesuatu benda fisik yang dapat tervisualisasi oleh mata maupun oleh

bentuk panca-indera pasien dan pada umumnya merupakan bagian dari bangunan gedung ataupun bangunan gedung itu sendiri.

Berdasarkan bentuk dari fasilitas dan sarana diantaranya, yaitu :

a) Kantin

Kantin adalah salah satu layanan khusus yang biasa berada di sekolah, kantin biasa menyediakan makanan dan minuman yang dibutuhkan siswa atau pihak sekolah. Keberadaan kantin di sekolah akan menentukan sehat tidaknya jajanan yang dikonsumsi. Kantin yang baik adalah kantin yang menyediakan makanan dan minuman yang sehat dan tidak menyebabkan masalah kesehatan. Keberadaan kantin di sekolah tidak hanya memenuhi kebutuhan makan dan minum saja, akan tetapi dijadikan sebagai tempat mendidik siswa mengenai kesehatan, kebersihan, kejujuran, saling menghargai, disiplin dan nilai-nilai lainnya (Mulyani, 2020).

b) Sumber Informasi

Sumber informasi merupakan sumber belajar dikarenakan dalam sumber informasi terkandung hal-hal yang dapat digunakan sebagai sumber belajar. Menurut

Nurhalimah (2019), terdapat berbagai jenis informasi, diantaranya yaitu:

- 1) Visual, yaitu sumber informasi yang mampu diindra oleh penglihatan, dalam bentuk tulisan dan gambar. Contohnya: jurnal, buku, makalah.
- 2) Audio, yaitu sumber informasi yang mampu diperoleh dengan menggunakan indra pendengaran saja, karena hanya berupa suara. Contohnya: radio.
- 3) Audiovisual, yaitu sumber informasi yang mampu diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran sekaligus. Contoh: televisi, ponsel, pakar, internet.

15. Dukungan Keluarga

1. Defenisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan proses hubungan diantara keluarga dan lingkungan sosial. Dukungan keluarga juga suatu proses sepanjang hidup, karena bentuk dukungan dari keluarga sangat berpengaruh terhadap proses kehidupan keluarga. Ada tiga bentuk dimensi interaksi di dalam dukungan keluarga yaitu timbal balik, nasihat/ umpan balik dan keterlibatan emosional dalam hubungan sosial (Mangera et al, 2019).

2. Tugas Keluarga

Menurut Zaenab (2020), Keluarga merupakan suatu kumpulan dari masyarakat terkecil yang terdiri dari pasangan

suami istri, anak-anak, mertua, dan sebagainya. Keluarga pada umumnya memiliki tindakan untuk melakukan sesuatu dalam waktu jangka panjang satu sama lain, pada umumnya sebagian besar tinggal dalam satu atap secara bersama-sama.

Tugas keluarga melakukan segala bentuk hak dan kewajiban yang harus dilakukan. Kepala keluarga memiliki peranan penting dalam urusan keluarga. Tugas keluarga diantaranya, seperti Memelihara keluarga bagian dari sumber daya yang ada pada keluarga, membagi tugas masing-masing anggota keluarga sesuai kedudukannya masing-masing. Oleh karena itu, dibutuhkan kerjasama dalam keluarga dan komunikasi yang baik antara satu sama lain.

Keluarga memiliki fungsi dalam memenuhi kebutuhan biologis, ekonomi, sosialisasi, pendidikan, dan masih banyak lagi. Adanya bentuk pemenuhan kebutuhan seperti ini karena keluarga adalah salah satu dasar terbentuknya kehidupan sosial bermasyarakat.

Tugas keluarga yaitu sebagai tempat pertama dalam memberikan pendidikan kepada anak-anaknya. Tugas keluarga sebagai tempat fasilitas dan sarana yang memadai untuk mengenalkan membaca, berhitung, menulis, dan pastinya mengajarkan pengetahuan dan segala bentuk keterampilan. Pada dasarnya keluarga memiliki delapan tugas pokok, meliputi:

- a. Memelihara fisik keluarga dan anggota keluarga
 - b. Memelihara sumber daya yang ada dalam keluarga
 - c. Membagi tugas masing-masing anggota sesuai dengan kedudukannya
 - d. Bersosialisasi atau berkomunikasi dengan anggota keluarga
 - e. Mengatur jumlah anggota keluarga
 - f. Memelihara ketertiban anggota keluarga
 - g. Menempatkan anggota keluarga di dalam masyarakat yang lebih luas
 - h. Membangkitkan dorongan dan semangat para anggota keluarga.
3. Peran Keluarga

Menurut Zaenab (2020), Peran keluarga tidak jauh dari tugas-tugas pokok lainnya. Keluarga memiliki peran masing-masing mengantarkan semua anggotanya menjadi pribadi yang lebih baik. Peran orangtua dalam mendidik anak dari mulai kandungan sampai ke liang lahad, hal ini sudah menjadi kewajiban setiap orangtua dalam membesarkan anak-anaknya.

Dalam dunia pendidikan selain guru disekolah, orangtua memiliki peran yang terlibat dalam mendidik dalam pembentukan otak. Oleh sebab itu guru, lingkungan, maupun orangtua harus saling mendukung agar mencapai tujuan bersama secara maksimal. Ketidakpahaman dalam mendidik

anak mengakibatkan orangtua dan anak saat pengasuhan menjadi konflik, maka dari itu perlu pemahaman dan ilmu dalam mendidik anak.

4. Jenis Dukungan Keluarga

Menurut Rachmawati et al (2019), jenis dukungan keluarga ada 4, yaitu:

a) Dukungan Informasional Keluarga

Dukungan Informasional Keluarga yaitu bertindak sebagai pencari dan penyebar informasi. Dukungan ini dalam bentuknya berupa pemberian saran, informasi, nasehat dan pendapat.

b) Dukungan Instrumental Keluarga

Dukungan Instrumental Keluarga yaitu memiliki fungsi sebagai bantuan praktis dan konkrit. Bentuk dukungan ini seperti menyediakan bahan bacaan dengan tujuan menambah pengetahuan melalui buku atau media lainnya.

c) Dukungan Penilaian Keluarga

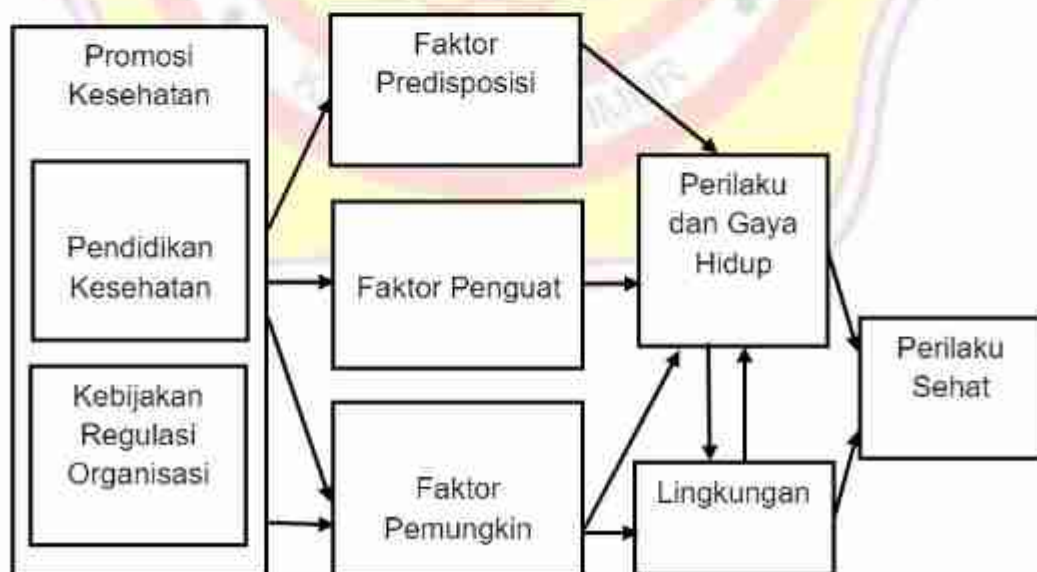
Dukungan Penilaian Keluarga yaitu bentuk penghargaan yang bersifat positif, memberikan semangat, serta persetujuan terhadap pendapat.

d) Dukungan Emosional Keluarga

Dukungan Emosional Keluarga yaitu bentuk dukungan yang berupa empati, kepedulian dan perhatian dari keluarga.

B. Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang digunakan adalah teori Lawrence Green (1980) dalam Ahmad Kholid (2018), faktor perilaku (*behavior causes*) yang dipengaruhi oleh tiga faktor: pertama, faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, pengalaman, umur, jenis kelamin. Kedua, faktor pemungkin (*enabling factors*) seperti fasilitas dan sarana yang memadai, media informasi dan peraturan yang berlaku. Ketiga, faktor penguat (*reinforcing factors*) seperti dukungan keluarga, teman, guru dan petugas kesehatan.



Bagan 2:1 Kerangka Teori Lawrence Green (1980)

C. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep Teori Lawrence Green (1980)

D. Definisi Konseptual

Tabel 2.1 Defenisi Konseptual

No	Variabel	Defenisi Konseptual	Pengukuran
1	Karakteristik	Karakteristik informan adalah karakter yang dimiliki informan meliputi umur dan jenis kelamin.	Wawancara
2	Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur	Pengetahuan adalah pemahaman informan mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur sehingga informan harus mengetahui: apa itu buah dan sayur ? apa saja contoh buah dan sayur ? mengapa penting makan buah dan sayur ? apa saja kandungan yang terdapat pada buah dan sayur ? berapa porsi konsumsi buah dan	Wawancara mendalam

		sayur dalam sehari ? adakah dampak yang kamu rasakan yang disebabkan kurang konsumsi buah dan sayur? dimana tempat membeli buah dan sayur ?	
3	Kantin	Kantin adalah sarana dan fasilitas untuk memenuhi kebutuhan konsumsi buah dan sayur. Apakah ada kantin di sekolah ? apa saja makanan yang di jual di kantin ? apakah di kantin menjual buah dan sayur ? apakah ada menjual olahan dari buah dan sayur ? makanan apa yang sering dibuat dari olahan buah dan sayur ? adakah pengaruh penghasilan ketika menjual buah dan sayur di kantin ? apakah ada peraturan menjual buah dan sayur di kantin ? bagaimana kebersihan kantin di sekolah ? seberapa sering anak-anak jajan buah dan sayur di kantin ?	Wawancara mendalam
4	Sumber Informasi	Sumber informasi adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang konsumsi buah dan sayur. Apakah pernah mendengar informasi tentang makan buah dan sayur ? dari mana memperoleh informasi buah dan sayur ? informasi apa saja yang diperoleh ?	Wawancara mendalam
5	Dukungan Keluarga	Dukungan keluarga adalah bagian dari faktor yang berpengaruh memberikan dorongan atau dukungan agar mau dan mampu konsumsi buah dan sayur. Maka dari itu, perlu diketahui apakah anda sering mengonsumsi buah dan sayur ? apakah keluarga sering beli buah	

		dan sayur untuk di rumah ? apakah jenis buah dan sayur yang sering dikonsumsi di rumah ? apakah keluarga ada buat olahan dari buah dan sayur ? apakah keluarga pernah memberikan edukasi tentang konsumsi buah dan sayur ? apakah keluarga mengharuskan untuk mengonsumsi buah dan sayur?	Wawancara mendalam
6	Perilaku Konsumsi Buah dan sayur	Perilaku informan adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan informan berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, perlu diketahui apakah suka makan buah dan sayur ? mengapa suka makan buah dan sayur ? bagaimana rasa buah dan sayur ? dimana makan buah dan sayur ? apa yang dirasakan setelah makan buah dan sayur ? berapa porsi makan buah dan sayur sehari?	Wawancara mendalam

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan menguraikan serta menggali lebih dalam "Bagaimana Perilaku Ponsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SD Islamic Center Kota Samarinda?". Data kualitatif dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan atau membuat deskripsi suatu keadaan (Dian Ardyanti, 2018). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *Case Study*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Islamic Center Kota Samarinda. Penelitian dilakukan selama kurang lebih 2 bulan terhitung sejak Mei sampai Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak SD Islamic Center Kota Samarinda yang berjumlah 456 anak. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* yaitu peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara berantai yang awal mula jumlahnya kecil, kemudian akan membesar.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan sampel atau informan pada penelitian ini yaitu:

a) Kriteria Inklusi

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu:

1. Terdaftar sebagai siswa/i SD Islamic Center,
2. Siswa/i yang masih memiliki orang tua/ wali,
3. Penjaga kantin di SD Islamic Center,
4. Bersedia menjadi informan, terlibat penuh dalam penelitian dan menandatangani *informed consent*.

b) Kriteria Eksklusi

Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu:

1. Tuna rungu dan tuna wicara,
2. Dalam keadaan sakit berat,
3. Tidak berada di lokasi SD Islamic Center

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan selama penelitian adalah:

1. Wawancara

Wawancara yang dilakukan pada penelitian ini yaitu wawancara mendalam (*indepth interview*) atau biasa disebut wawancara intensif, wawancara kualitatif, atau wawancara tak terstruktur.

2. Dokumentasi

Data yang didapatkan dari teknik dokumenter (pengumpulan dokumen) adalah data siswa-siswi yang berkaitan perilaku konsumsi buah dan sayur di SD Islamic Center Kota Samarinda.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah peneliti sendiri. Menurut Sugiyono (2013), bahwa peneliti sebagai instrumen karena pada penelitian kualitatif peneliti yang memegang kendali dan menentukan fokus penelitian, penelitian sumber data, analisis data, menafsirkan data sampai dengan menyimpulkan atas temuan yang didapat. Adapun bahan atau alat yang membantu peneliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pedoman wawancara yang merupakan sekumpulan pertanyaan yang sudah disiapkan peneliti untuk mewawancarai informan.
2. Alat recorder merupakan suatu alat rekam yang dipakai untuk mendokumentasikan suara dari pertanyaan dan jawaban informan.
3. Kamera merupakan suatu alat untuk mendokumentasikan gambar sewaktu penelitian dilaksanakan.

F. Pengolahan dan Penyajian Data

Pengolahan dan penyajian data dilakukan dengan analisis isi (*content analysis*) yaitu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha untuk menentukan karakteristik pesan

secara objektif dan sistematis, kemudian diinterpretasikan dan disajikan dalam bentuk narasi.

Adapun tahapan analisis isi selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

2) Display/ Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data atau menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Menyajikan data dalam penelitian kualitatif yaitu dengan teks yang bersifat naratif. Selanjutnya, didalam penyajian data terdapat emik dan etik. Emik adalah suatu pernyataan dengan sudut pandang informan dan etik adalah suatu pernyataan dengan sudut pandang peneliti.

3) Kesimpulan/ Verifikasi (*Conclusion/ Verification*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan yang dibuat peneliti apabila didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

G. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan alat ukur dalam penelitian, validitas menilai seberapa akurat alat yang digunakan dan reliabilitas menilai seberapa konsisten alat ukur tersebut. Menurut Creswell (2015), dapat dilakukan beragam strategi pengujian hasil penelitian dengan menggunakan:

1. *Triangulasi* yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data. Pada penelitian ini yang digunakan adalah *triangulasi* sumber data yaitu menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data.
2. Menerapkan *member checking*, dengan cara membawa kembali laporan akhir atau deskripsi atas tema spesifik ke hadapan partisipan untuk mengecek bahwa deskripsi tersebut sudah akurat.
3. Meminta pendapat, masukan, serta koreksi atas kesalahan kepada para ahli/ pembimbing tentang interpretasi dan analisis data guna menghindari subyektifitas peneliti dalam analisis data.

H. Tahapan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian dimulai dengan pembuatan proposal yang dilakukan oleh peneliti dalam beberapa bulan sebelum pelaksanaan penelitian. Tahap persiapan juga dilakukan dengan mengkonsultasikan proposal kepada dosen pembimbing untuk mengetahui tata cara dan metode penelitian yang tepat. Untuk memulai penelitian maka peneliti meminta permohonan ijin kepada pihak Kepala Sekolah SD Islamic Center Kota Samarinda. Dari pihak tempat observasi sendiri, peneliti sudah secara langsung datang ke tempat rencana penelitian dari sejak awal pembuatan proposal untuk melakukan izin melakukan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum melakukan penelitian terkait, peneliti sudah melakukan observasi ditempat yang akan dilakukan penelitian. Peneliti sudah melakukan interaksi dengan pihak SD Islamic Center terkait akan melakukan penelitian. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan wawancara mendalam dan dokumentasi dengan informan di SD Islamic Center. Data wawancara diambil dengan cara direkam dan ditranskrip. Selain itu, observasi non partisipatif dan dokumentasi juga dilakukan sebagai data tambahan dan data penguat dalam pencapaian tujuan penelitian. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan pemilihan sampel untuk dijadikan sebagai

informan. Pemilihan sampel di bantu oleh informan kunci untuk menentukan yang akan dijadikan sampel sesuai kriteria inklusi. Selanjutnya peneliti memulai dengan pertanyaan umum hingga masalah konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Islamic Center Kota Samarinda.

Wawancara mendalam dilakukan oleh peneliti kepada informan dalam waktu yang berbeda. Wawancara ini dilakukan dengan maksud menggali informasi-informasi yang berkaitan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di SD Islamic Center Kota Samarinda.

I. Etika Penelitian

1. Penelitian dilakukan setelah menerima surat kelayakan etik (*Ethical Clearance*) dari Komite Etik Penelitian Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan sebagai sebuah jaminan perlindungan terhadap institusi dan subjek penelitian atas hasil dari penelitian.
2. Sebelum memulai pengambilan data, peneliti akan menjelaskan tujuan dan maksud penelitian kepada calon informan.
3. Seluruh calon informan akan diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) yang ditandatangani bila bersedia sebagai tanda persetujuan menjadi informan.
4. Kerahasiaan (*Confidentiality*) yaitu semua informasi yang telah didapatkan dijamin kerahasiaannya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Umum Tempat Penelitian

a. Sejarah Singkat SD Islamic Center Kota Samarinda

SD Islamic Center terletak di Kota Samarinda (sebelumnya bernama SD Islam Al Fath) merupakan Sekolah Dasar Islam yang telah berdiri sejak tahun 2012. Berdirinya SD Islamic Center didasari atas keinginan serta dukungan orangtua siswa yang sebelumnya bersekolah di TK Islamic Center (sebelumnya bernama TK Islam al Fath). Pada tahun 2016 secara resmi berdiri menggunakan nama SD Islamic Center dan telah meluluskan satu angkatan sebanyak 36 siswa pada tahun ajaran 2017/2018.

SD Islamic Center terakreditasi A (Unggul) dengan nilai 95 berdasarkan SK No. 056/BAN-SM/HK/XII/2018, Pada 01 Desember 2018. Sekolah SD Islamic Center memiliki NIS: 10.261.0, NSS: 102.16.60.05.036 dan NPSN: 69761839. SD Islamic Center terletak di kompleks Islamic Center Jalan Slamet Riyadi No.1, Kelurahan Teluk Lerong Ulu, Kecamatan Sungai Kunjang, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. SD Islamic Center merupakan kelanjutan dari satuan pendidikan

Taman Kanak-Kanak (TK) yang berada di bawah pimpinan Yayasan Baitul Muttaqien Samarinda.

Sejak berdirinya SD Islamic Center ini di pimpin oleh Ibu Dra. Hj. Ida Farida M.Ed, selaku kepala sekolah pertama, namun karena masa jabatan yang telah berakhir kemudian beliau digantikan oleh Ibu Siti Aisyah, M.Pd. dan pada tahun 2015, SD Islamic Center di pimpin oleh M. Rizal, M.Pd. selanjutnya pada tahun 2019-2021 sekolah ini dipimpin oleh Bapak Abdi Rahman, M.Pd. Pada tahun 2021-sekarang telah berganti kepemimpinan yang dipimpin oleh Bapak Nurhadi,S.Pd.,M.Pd, selaku kepala sekolah sekaligus bertanggung jawab atas semua kegiatan-kegiatan yang berjalan di SD Islamic Center Samarinda dan di bantu oleh para ustadz dan ustadzah beserta staf yang terlibat langsung dalam kegiatan pendidikan tersebut. Dalam kegiatan proses belajar mengajar maupun dalam kegiatan-kegiatan yang lainnya.

b. Visi dan Misi SD Islamic Center Kota Samarinda

1) Visi

“Mewujudkan generasi Qur’ani, Cerdas, Unggul dan Terampil.”

2) Misi

a) Melaksanakan Program Pendidikan dengan Nilai-Nilai Qurani

- b) Menyelenggarakan Pendidikan dengan Proses pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, efektif dan Menyenangkan
 - c) Mewujudkan Generasi Unggul yang Mampu Bersaing di Bidang Akademik dan Non Akademik
 - d) Membina dan Mengembangkan Potensi Sesuai Minat dan bakat yang dimiliki anak.
- c. Tujuan Pendidikan yang ingin dicapai SD Islamic Center Kota Samarinda, antara lain:
- 1) Anak mampu melaksanakan sholat wajib tepat waktu dengan benar dan penuh kesadaran.
 - 2) Anak dapat membaca Al Qur'an dengan tajwid yang benar.
 - 3) Anak hafal Al Qur'an 2 juz (juz 29 dan 30), doa harian dan hadist.
 - 4) Anak mampu mengucapkan dzikir (sholawat, asmaul husna dan kalimat tayyibah).
 - 5) Anak dapat berfikir secara kreatif, inovatif dan sistematis serta mampu bersaing dalam bidang akademik dan non akademik.
 - 6) Mempunyai tubuh yang sehat dan bugar serta cinta lingkungan.

- 7) Anak dapat berperilaku jujur, mandiri, kreatif, sopan santun, disiplin, tolong menolong, tanggung jawab, rendah hati, peduli lingkungan, toleransi dan cinta bangsa tanah air.

2. Deskripsi Informan/ Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga kelompok informan yaitu siswa SD Islamic Center sebagai informan utama, orangtua siswa dan penjaga kantin SD Islamic Center sebagai informan tambahan, serta staf tata usaha sebagai informan kunci. Pengumpulan informasi dari seluruh informan, baik informan utama informan tambahan dan informan kunci dilakukan melalui metode wawancara secara mendalam (*indepth interview*) dan dokumentasi.

a. Informan Utama

Jumlah informan utama dalam penelitian ini yaitu sebanyak 4 informan. Berikut tabel mengenai karakteristik informan utama.

Tabel 4.1 Karakteristik Informan Utama (IU)

No.	Kode	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan
1	IU.1	12	P	SD
2	IU.2	10	L	SD
3	IU.3	11	P	SD
4	IU.4	10	L	SD

Berdasarkan tabel 4.1 menggambarkan bahwa informan utama terdiri dari 4 orang. Berikut karakteristik informan utama:

1. IU.1 merupakan siswa SD yang berumur 12 tahun, dengan jenis kelamin perempuan
2. IU.2 merupakan siswa SD yang berumur 10 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki
3. IU.3 merupakan siswa SD yang berumur 11 tahun, dengan jenis kelamin perempuan
4. IU.4 merupakan siswa SD yang berumur 10 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki.

b. Informan Tambahan

Informan tambahan dalam penelitian ini yaitu penjaga kantin 1 orang dan orangtua siswa 3 orang.

Tabel 4.2 Karakteristik Informan Tambahan (IT)

No.	Kode	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan
1	IT.1	27	L	S1	Penjaga Kantin
2	IT.2	36	P	S2	Ibu Rumah Tangga
3	IT.3	27	P	SMA	Ibu Rumah Tangga
4	IT.4	31	P	S1	Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan tabel 4.2 menggambarkan bahwa informan tambahan terdiri dari 4 orang. Berikut karakteristik informan tambahan:

1. IT.1 merupakan penjaga kantin yang berumur 27 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki dan pendidikan terakhir strata satu (S1)
2. IT.2 merupakan ibu rumah tangga yang berumur 36 tahun, dengan jenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir strata 2 (S2)
3. IT.3 merupakan ibu rumah tangga yang berumur 27 tahun, dengan jenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir SMA
4. IT.4 merupakan ibu rumah tangga yang berumur 31 tahun, dengan jenis kelamin perempuan dan pendidikan terakhir S1.

c. Informan Kunci

Informan kunci dalam penelitian ini yaitu tata usaha sebanyak 1 orang.

Tabel 4.3 Karakteristik Informan Kunci (IK)

No.	Kode	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan
1	IK	59	L	S1	Staf Tata Usaha

Berdasarkan tabel 4.3 menggambarkan bahwa informan kunci terdiri dari 1 orang. Berikut karakteristik informan kunci:

1. IK merupakan staf tata usaha yang berumur 59 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki dan pendidikan terakhir S1.

3. Deskripsi Umum Hasil Penelitian

A. Pengetahuan

Hasil wawancara dengan informan didapatkan informasi bahwa pengetahuan informan tentang konsumsi buah dan sayur sebagai berikut ini:

1. Apa itu buah dan sayur?

Seluruh informan menjawab bahwa buah dan sayur itu makanan sehat dan bergizi. Berikut pernyataan informan:

"..Buah dan sayur itu makanan sehat yang biasa dikonsumsi sehari-hari.." (IU.1, 12 th)
(Buah dan sayur adalah makanan sehat yang biasa dikonsumsi sehari-hari).

"..Buah dan sayur adalah makan yang bervitamin untuk manusia dan salah satu yang menambah energi untuk kehidupan sehari-hari manusia.."(IU.2, 10 th)
(Buah dan sayur adalah makanan yang bervitamin untuk manusia, salah satunya dapat menambah energi untuk kehidupan sehari-hari manusia)

2. Apa saja contoh buah dan sayur?

Seluruh informan menyebutkan contoh buah dan sayur yang beraneka ragam. Berikut pernyataan informan:

"..Buah apel sama sayur kol.." (IU.1, 12 th)

(Buah apel dan sayur kol)

"..Buah apel, pisang, jeruk, nanas, bayam, wortel, jagung, selada.." (IU.2, 10 th)

(Buah apel, pisang, jeruk dan nanas. Sedangkan, untuk sayur yaitu bayam, wortel, jagung, serta selada)

3. Mengapa penting makan buah dan sayur?

Informan menjawab bahwa makan buah dan sayur itu agar badan sehat dan terhindar dari penyakit. Berikut pernyataan informan:

".. Ya agar badan sehat dan terhindar dari penyakit.." (IU.1, 12 th)

(Ya agar badan sehat serta terhindar dari penyakit)

"..Karena kita butuh buah dan sayur itu agar tubuh kita sehat gitu.." (IU.3, 11 th)

(Karena kita butuh buah dan sayur agar tubuh kita sehat)

4. Apa saja kandungan yang terdapat pada buah dan sayur?

Informan menyebutkan bahwa vitamin c dan d ada pada kandungan buah dan sayur. Berikut pernyataan informan:

".. Vitamin, vitamin c dan vitamin d.." (IU.1, 12 th)

(Kandungannya terdapat vitamin c dan d)

"..Menurut saya kandungannya itu ada kalsium, vitamin c, vitamin d, vitamin a, dan lain-lain.." (IU.4, 10 th)

(Menurut saya kandungannya itu ada kalsium, vitamin c, vitamin d, vitamin a, dan lain-lain)

5. Berapa porsi konsumsi buah dan sayur dalam sehari?

Informan menyatakan dalam sehari mengonsumsi buah dan sayur yaitu 2-3 potong buah dan 1 porsi piring.

Berikut pernyataan informan:

"..Kalau saya sendiri sih jarang ya, agak jarang, paling 2 sampai 3 potong aja.." (IU.1, 12 th)
 (Kalau saya sendiri sih jarang, tapi saya mengonsumsi 2-3 potong saja)

"..Kalau buah biasanya 2 sampai 3 potong, kalau sayur biasanya sepiring 1 porsi.." (IU.2, 10 th)
 (Kalau buah biasanya 2 sampai 3 potong. Sedangkan, sayur biasanya sepiring dalam 1 porsi)

6. Adakah dampak yang kamu rasakan yang disebabkan kurang konsumsi buah dan sayur?

Informan menyatakan dampak kurang konsumsi buah dan sayur badan terasa tidak enak dan tidak segar. Berikut pernyataan informan:

"..Ya rasanya gak enak aja, badannya jadi gak segar.." (IU.1, 12 th)
 (ya badan rasanya gak enak saja, badan terasa jadi tidak segar)

"..Badannya lebih ke gak enak aja gitu kaya apa yah lebih gak enak aja gitu badannya.." (IU.3, 11 th)
 (badannya lebih seperti tidak enak, terasa lemas)

7. Dimana tempat membeli buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa tempat membeli buah dan sayur bermacam-macam tempat ada di pasar dan supermarket. Berikut pernyataan informan:

"..Ya biasanya ikut bunda ke pasar atau misalkan lagi keluar untuk beli barang-barang ke supermarket.." (IU.1, 12 th)
 (Ya biasanya ikut bunda ke pasar atau misalkan lagi keluar untuk beli barang-barang ke supermarket itu membeli buah dan sayur)

"..Biasanya kalau ibu kalau ke pasar beli juga kadang kalau ke mall hypermart beli, kadang-kadang ke hypermart paling

sering beli atau gak pasar ibukan biasanya beli bahan atau buat bekal, sekalian bawa buah pulang..” (IU.2, 10 th)
(Ibu biasanya beli buah dan sayur di pasar dan hypermart)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai pengetahuan informan tentang konsumsi buah dan sayur diperoleh hasil bahwa informan sudah tahu tentang buah dan sayur. Diantaranya dapat menjelaskan defenisi buah dan sayur, dapat mencontohkan jenis buah dan sayur, pentingnya konsumsi buah dan sayur, kandungan yang terdapat pada buah dan sayur, porsi konsumsi buah dan sayur dalam sehari, dampak yang dirasakan konsumsi buah dan sayur dan tempat membeli buah dan sayur namun secara umum.

Hal ini dibuktikan dari hasil observasi non partisipatif bahwa informan menjawab mengenai pengetahuan konsumsi buah dan sayur sesuai pengetahuannya sendiri dilihat ketika wawancara tidak menanyakan kepada orang lain atau terpengaruh oleh orang disekitar.

B. Kantin

Kantin berperan penting pada kesehatan anak sekolah karena kantin merupakan sarana penunjang yang mempunyai pengaruh yang cukup penting dalam kegiatan sekolah. Buah dan sayur merupakan dua kebutuhan yang harus dipenuhi pada manusia terutama setiap siswa di

sekolah. Oleh sebab itu, sekolah sebaiknya menjual olahan buah dan sayur di kantin sekolah.

Hasil wawancara dengan informan didapatkan bahwa mengenai kantin. Sesuai pernyataan berikut ini:

1. Apakah ada kantin di sekolah?

Informan menyatakan bahwa terdapat kantin di sekolah. Sesuai pernyataan berikut:

"..ya ada.." (IT.1, 27 th)
(Iya terdapat kantin di SD Islamic Center)

2. Apa saja makanan yang dijual di kantin?

Informan menyatakan bahwa terdapat makanan yang dijual di kantin sekolah berupa makanan olahan. Sesuai pernyataan berikut:

"..Berupa makanan, makanan olahan dari guru-guru dan juga khusus karyawan disini.." (IT.1, 27 th)
(Berupa makanan, makanan olahan yang dibuat oleh guru-guru dan karyawan yang ada disini)

3. Apakah kantin menjual buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa di kantin sekolah menjual buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut:

"..Seperti buah dan sayur ada juga ada pisang, pisang keju, ada pisang coklat, terus ada sayur, ada burger isinya sayur.." (IT.1, 27 th)
(Seperti buah dan sayur, terdapat juga buah pisang, pisang keju, pisang coklat, ada sayur, ada olahan burger isinya terdapat sayur)

4. Apakah ada menjual olahan dari buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa di kantin menjual olahan buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut:

"..Ada.." (IT.1, 27 th)
(Iya terdapat olahan buah dan sayur di kantin sekolah)

5. Makanan apa yang sering dibuat dari olahan buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa di kantin menjual olahan buah dan sayur yang diolah bervariasi. Sesuai pernyataan berikut:

"..Paling sering ya pisang itu tadi diolah bervariasi seperti pisang keju, pisang coklat, terus banyak sih yang lain lagi. Kalau sayur-sayurannya tadi ada burger ada kebab ya kebab ada juga sama ee nasi ayam gitu ada ayam rica-rica dia pakai timun itu aja sih.." (IT.1, 27 th)
(Paling sering pisang diolah bervariasi seperti pisang keju, pisang coklat, terus banyak sih yang lain lagi. Sedangkan, untuk sayur-sayurannya tadi ada burger dan kebab. Pada kebab dan ayam rica-rica terdapat timun)

6. Adakah pengaruh penghasilan ketika menjual buah dan sayur di kantin?

Informan menyatakan bahwa adanya pengaruh menjual buah dan sayur dengan hasil penghasilan. Berikut pernyataan informan:

"..Tentunya sih ada karena itu kan selain buat makannya yang di khususkan yang berjualan disini hanya untuk karyawan dan guru untuk apa supaya mereka dapat penghasilan tambahan dari situlah mereka bisa menghasilkan tambahan-tambahan gaji tadi.." (IT.1, 27 th)
(Tentunya sih ada karena dikhususkan yang berjualan disini untuk karyawan dan guru supaya mereka mendapat

penghasilan tambahan dari situlah mereka bisa menghasilkan tambahan gaji)

7. Apakah ada peraturan menjual buah dan sayur di kantin?

Informan menyatakan bahwa pihak sekolah menganjurkan menjual buah dan sayur. Berikut pernyataan informan:

"..Ya ini sih sudah di ini juga diajurkanlah bukan diwajibkan sih maksudnya dalam bentuk kita kemaren kerjasama dengan Puskesmas dengan badan POM juga jadi mereka menganjurkan untuk olahan yang menyangkut buah dan sayur tadi.." (IT.1, 27 th)

(Ya sudah ada dianjurkan. Namun, bukan diwajibkan maksudnya ada bentuk kerjasama dengan Puskesmas dengan badan POM keduanya tersebut yang menganjurkan di sekolah untuk mengonsumsi olahan yang menyangkut buah dan sayur)

8. Bagaimana kebersihan kantin di sekolah?

Informan menyatakan bahwa setelah berjualan dilakukan pembersihan kantin. Sesuai pernyataan berikut:

"..Untuk kebersihan kantin disekolah biasanya setelah berjualan kaca-kaca di lap bersihin, tempat-tempatnya di cuci itu sih.." (IT.1, 27 th)

(Untuk kebersihan kantin disekolah, biasanya setelah berjualan kaca-kaca dibersihkan dengan menggunakan lap dan tempat-tempat makanannya di cuci)

9. Seberapa sering anak-anak jajan buah dan sayur di kantin?

Informan menyatakan bahwa anak-anak sering membeli buah dan sayur sebanyak dua kali saat jam istirahat. Sesuai pernyataan berikut:

“..Ee mereka kan istirahat dua kali, disaat jam 10 sama setelah shalat zuhur jadi biasa aja mereka ini berbelanja..”
(IT.1, 27 th)

(Siswa istirahat dua kali, disaat jam 10 sama setelah zuhur. Jadi, biasa anak-anak berbelanja di jam tersebut)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai kantin sebagai wadah siswa konsumsi makanan dan minuman didapatkan bahwa terdapat kantin di SD Islamic Center yang menyediakan olahan dari buah dan sayur. Adapun hasil olahan buah dan sayur tersebut mendapat penghasilan tambahan karena hasil pembelian siswa disekolah tersebut. Sebelumnya untuk konsumsi buah dan sayur sudah dianjurkan oleh pihak sekolah untuk konsumsi buah dan sayur. Namun tidak ada peraturan yang mewajibkan konsumsi buah dan sayur.

Hal ini dibuktikan ketika observasi non partisipatif bahwa peneliti melihat langsung di kantin tersebut menjual olahan buah dan sayur yang beraneka ragam rasa dan bentuk. Hal ini juga sejalan dengan informan kunci yang mengatakan bahwa ada olahan sayur dan buah di kantin seperti kebab berisikan sayur dan kue sus berisikan buah.

C. Sumber Informasi

Sumber Informasi memegang peranan penting sebagai perantara dalam menyampaikan informasi, tentunya media informasi untuk komunikasi massa yang dapat digunakan

oleh seseorang sehingga mengetahui tentang hal yang baru salah satunya informasi mengenai konsumsi buah dan sayur.

Hasil wawancara dengan informan mengenai sumber informasi tentang buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut ini:

1. Apakah pernah mendengar informasi tentang makan buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa pernah mendengar informasi buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut:

"..*Pernah..*" (IU.1, 12 th)

(Ya saya pernah mendengar informasi buah dan sayur)

"..*Pernah sih..*" (IU.4, 10 th)

(Ya saya pernah mendengar informasi tersebut)

2. Dari mana memperoleh informasi buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa informasi tentang buah dan sayur diperoleh dari berbagai sumber. Sesuai pernyataan berikut:

"..*Dari youtube, orang tua..*" (IU.3, 11 th)

(Dari youtube dan orang tua)

"..*Ya kadang di youtube terus kadang dari ee sekolah dari guru sih, orangtua..*" (IU.4, 10 th)

(Ya terkadang di youtube dan terkadang dari sekolah yang disampaikan guru serta dirumah informasi dari orangtua)

3. Informasi apa saja yang diperoleh?

Informan menyatakan bahwa informasi yang diperoleh tentang buah dan sayur yaitu berupa khasiat dan kandungannya. Sesuai pernyataan berikut:

"..ya, penjelasan-penjelasan nya aja tentang sayur dan buah apa saja yang paling dimakan sehari-hari, lewat ya gurunya menjelaskan pelajaran kalau dulu itu sih hmm kadang IPA, orangtua ya ada sih paling disuruh makan aja ini khasiatnya apa gitu.." (IU.1, 12 th)

(Penjelasan tentang sayur dan buah yang dimakan sehari-hari. Adapun dari guru yang menjelaskan pada pelajaran IPA waktu dahulu serta ada juga informasi dari orangtua hanya saja disuruh makan dan diberitahu khasiatnya)

"..Tentang vitamin-vitamin dalam buah, khasiatnya, baru tuh macam-macam buah dan sayur baru tuh kandungan apa yang ada dalam buah dan sayur itu aja.." (IU.2, 10 th)

(Tentang vitamin-vitamin dalam buah, khasiatnya, kandungannya, serta macam-macam buah dan sayur)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai konsumsi buah dan sayur bahwa semua informan pernah mendapatkan informasi tentang buah dan sayur dari berbagai sumber. Sumber informasi tersebut sangat beragam seperti sumber informasi dari youtube, orangtua, guru dan sekolah. Adapun sumber informasi yang didapatkan oleh informan yaitu mengenai khasiat yang terkandung didalam buah dan sayur.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara informan kunci yang mengatakan bahwa ada informasi yang

didapatkan siswa tentang buah dan sayur melalui pembelajaran di sekolah.

D. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga memiliki peranan penting terhadap keberlangsungan anggota keluarganya. Salah satu bentuk interaksi didalamnya yaitu terdapat hubungan saling memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata yang dilakukan keluarga. Salah satu bentuk dukungan keluarga yang bisa dilakukan yaitu memberi dukungan konsumsi buah dan sayur.

Hasil wawancara dengan informan tambahan didapatkan hasil mengenai dukungan keluarga terhadap konsumsi buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut ini:

1. Apakah anda sering mengonsumsi buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa sering mengonsumsi buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut:

"..Alhamdulillah saya suka mengonsumsi buah dan sayur.." (IT.2, 36 th)

(Alhamdulillah saya suka mengonsumsi buah dan sayur)

"..Kalau saya pribadi setiap hari saya mengonsumsi buah dan sayur terutama saat sarapan itu saya makan buah dulu kalau sayur biasanya yang bisa saya makan mentah itu seperti wortel atau selada, tapi kalau buah saya gak ada pilih-pilih sih rata-rata suka semua rata-rata bisa saya konsumsi. Jadi, biasanya kalau sarapan cuman makan buah atau sayur aja kalau untuk makanan yang lain seperti nasi atau karbohidrat lain itu biasanya saya makan pas makan siang.." (IT.4, 31 th)

(Kalau saya pribadi setiap hari saya mengonsumsi buah dan sayur, terutama saat sarapan itu saya makan buah terlebih dahulu. Sedangkan, untuk sayur biasanya saya makan mentah, seperti wortel atau selada, akan tetapi kalau buah saya gak ada pilih-pilih rata-rata suka, semua rata-rata bisa saya konsumsi. Jadi, biasanya kalau sarapan hanya makan buah atau sayur saja, untuk makanan yang lain seperti nasi atau karbohidrat itu biasanya saya makan waktu siang)

2. Apakah keluarga anda sering beli buah dan sayur untuk di rumah?

Informan menyatakan bahwa sering membeli buah dan sayur untuk di rumah. Sesuai pernyataan berikut:

"..Dikeluarga alhamdulillah sering membeli buah dan sayur untuk dirumah untuk dikonsumsi dirumah terimakasih.."
(IT.2, 36 th)

(Dikeluarga alhamdulillah sering membeli buah dan sayur untuk dikonsumsi dirumah)

"..Terbilang sering yah karena memang setiap hari mengonsumsi kalau untuk kami sebagai orang dewasa.."
(IT.4, 31 th)

(Terbilang sering karena memang setiap hari mengonsumsi untuk kami sebagai orang dewasa)

3. Apakah jenis buah dan sayur yang sering dikonsumsi di rumah?

Informan menyatakan bahwa jenis buah dan sayur yang dikonsumsi beraneka ragam. Sesuai pernyataan berikut:

"..Semangka, mangga, kalau sayur tuh sayur bening, sayur kangkung.." (IT.3, 27 th)

(Semangka dan mangga. Sedangkan, sayurnya itu sayur bening dan sayur kangkung)

"..Kalau buah paling bisa itu semangka, pisang dan sayur wortel.." (IT.4, 31 th)

(Kalau buah paling bisa itu semangka, pisang dan sayur wortel)

4. Apakah keluarga ada buat olahan dari buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa ada membuat olahan buah dan sayur yang diolah bervariasi. Sesuai pernyataan berikut:

"..Biasanya kalau sayuran yang bekuah jarang kalau yang oseng-oseng itu agak kurang suka jadi saya yang ngolahnya yang bekuah kaya sop, sayur bening, sayur asem kaya gitu, santan kan jarang sih kalau santan, kalau buah seringnya langsung kecuali libur baru bisa anu kaya bikin-bikin olahan jus-jus gitu.." (IT.2, 36 th)

(Biasanya kalau sayuran yang bekuah jarang kalau yang oseng-oseng itu agak kurang suka jadi saya yang ngolahnya yang bekuah kaya sop, sayur bening, sayur asem kaya gitu, untuk santan jarang sih, untuk buah seringnya langsung, kecuali libur baru bisa bikin olahan jus)

"..Salad buah sih seringnya, kalau sayur dimasak kuah.." (IT.3, 27 th)

(Salad buah sih seringnya. Sedangkan, untuk sayur biasanya dimasak kuah)

5. Apakah keluarga pernah memberikan edukasi tentang konsumsi buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa ada pemberian edukasi sebagai bentuk dorongan kepada anak untuk makan buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut:

"..Tentu ada cuman ya itu tadi karena si anak juga sudah bisa merasa kan kalau dia gak cocok, dia gak mau makan, selalu kita jelaskan sih, kita kasih apa, dukungan, kita kasih semangat, ayo kalau misalnya punya sayur gitu ayo kita kasih, pokoknya pencerahanlah gitu, misalnya ini ada

vitamin ini loh, kalau labu itu vitaminnya ini loh, buah pisang itu vitaminnya c.." (IT.4, 31 th)

(Tentu ada, hanya saja karena si anak sudah bisa merasakan kalau dia gak cocok, dia gak akan mau makan, selalu kita jelaskan sih, kita kasih dukungan, kita kasih semangat, ayo kalau misalnya punya sayur kita kasih, pokoknya pencerahanlah gitu, misalnya, ini ada vitamin ini loh, kalau labu itu vitaminnya ini loh, buah pisang itu vitaminnya c)

6. Apakah keluarga mengharuskan untuk mengonsumsi buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa adanya keharusan untuk mengonsumsi buah dan sayur. Sesuai pernyataan berikut:

"...eee intinya seperti itu sih kalau secara tidak langsungnya.." (IT.2, 36 th)

(Intinya seperti itu kalau secara tidak langsungnya)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai konsumsi buah dan sayur bahwa semua informan tambahan menyukai buah dan sayur dan terbilang sering mengonsumsi dengan jenis buah dan sayur tertentu. Adapun buah dan sayur tersebut sering dibeli untuk dikonsumsi dengan berbagai macam olahan seperti buah di buat salad dan jus serta untuk sayur dimasak bekuah sesuai selera.

Berdasarkan hasil wawancara keluarga mengharuskan untuk konsumsi buah dan sayur dan selalu berupaya memberi dukungan anaknya untuk mengonsumsi buah dan sayur agar si anak mau untuk

memakannya karena si anak masih pilih-pilih yang kira-kira makanan mana yang menurutnya sesuai selernya.

E. Perilaku

Perilaku merupakan kegiatan atau sebuah aktivitas makhluk hidup yang bersangkutan. Oleh sebab itu, secara biologis semua makhluk hidup dari manusia, binatang, serta tumbuh-tumbuhan itu berperilaku, karena mereka memiliki bentuk aktivitas masing-masing. Pada hakikatnya perilaku juga suatu tindakan atau aktivitas dari manusia yang memiliki bentangan yang sangat luas antara lain: berbicara, berjalan, tertawa, menangis, membaca, menulis, bekerja, kuliah dan masih banyak lagi. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku (manusia) merupakan semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati secara langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Adventus et al, 2019).

Hasil wawancara didapatkan informasi bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur informan. Sesuai pernyataan berikut ini:

1. Apakah suka makan buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa suka makan buah dan sayur. Berikut pernyataan informan:

"..Iya tetap suka.." (IU.2, 10 th)
(Iya suka makan buah dan sayur)

"..Suka.." (IU.4, 10 th)
(Suka makan buah dan sayur)

2. Mengapa suka makan buah dan sayur?

Informan menyatakan bahwa rasa buah dan sayur enak dan sehat untuk badan. Berikut pernyataan informan:

"..Ya karena rasanya enak aja ka.." (IU.1, 12 th)
(Ya karena rasanya enak untuk dimakan)

"..Karena buah dan sayur itu sehat untuk badan.."
(IU.2, 10 th)
(Karena buah dan sayur itu sehat untuk badan)

3. Bagaimana rasa buah dan sayur?

Informan menyatakan rasa buah dan sayur itu enak. Berikut pernyataan informan:

"..Kalau sayur itu kaya gimana yah eee susah jelasinnya intinya enak kalau buah itu manis terus rasanya juga enak.." (IU.3, 11 th)
(Kalau sayur itu intinya enak. Sedangkan buah itu manis dan rasanya juga enak)

"..Buah enak manis gitu kalau sayur ya gitu rasanya.."
(IU.4, 10 th)
(Buah rasanya enak manis. Sedangkan, sayur tidak bisa dijelaskan rasanya seperti apa)

4. Dimana makan buah dan sayur?

Informan menyatakan paling sering di sekolah makan buah dan sayur. Berikut pernyataan informan:

"..Eee disekolah sih paling sering.." (IU.3, 11 th)
(Di sekolah sih paling sering mengonsumsi buah dan sayur)

"..Ya paling sering di sekolah.." (IU.4, 10 th)
(Ya paling sering di sekolah)

5. Apa yang dirasakan setelah makan buah dan sayur?

Informan menyatakan badan terasa segar dan enak setelah makan buah dan sayur. Berikut pernyataan informan:

"..Ya badan terasa segar.." (IU.1, 12 th)
(Ya badan terasa segar setelah makan buah dan sayur)

"..Jadi enak aja sih badannya.." (IU.3, 11 th)
(Jadi enak aja sih badannya)

6. Berapa porsi makan buah dan sayur sehari?

Informan menyatakan bahwa porsi makan buah dan sayur yaitu 2-3 potong buah dan sayur 1 porsi. Berikut pernyataan informan:

"..Kalau saya sendiri sih jarang ya agak jarang paling 2-3 potong aja.." (IU.1, 12 th)
(Kalau saya sendiri dalam sehari konsumsi 2-3 potong buah dan 1 porsi sayur)

"..Kalau buah biasanya 2 sampai 3 potong kalau sayur biasanya sepiring 1 porsi.." (IU.2, 10 th)
(Kalau buah biasanya 2-3 potong dalam sehari. Sedangkan, untuk sayur 1 piring untuk 3 kali makan dalam sehari)

Berdasarkan hasil wawancara mengenai konsumsi buah dan sayur bahwa informan menyukai buah dan sayur karena rasanya manis, enak dan sehat untuk badan. Adapun informan mengkonsumsi buah dan sayur paling sering di sekolah dengan porsi buah 2-3 potong untuk setiap harinya dan untuk sayur satu piring. Dampak yang

dirasakan setelah mengonsumsi buah dan sayur di badan yaitu terasa enak dan segar.

Hal ini dibuktikan dengan observasi non partisipatif bahwa informan mengonsumsi buah dan sayur di sekolah dari catering yang disediakan pihak sekolah. Hal ini sejalan juga dengan informan kunci yang mengatakan bahwa siswa SD Islamic Center hampir semua makan buah dan sayur.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan

Menurut Supu et al (2022), pengetahuan merupakan mediator perubahan perilaku. Meskipun tidak mutlak pengetahuan yang baik akan melahirkan perilaku yang baik pula. Namun, pengetahuan merupakan awal untuk terjadinya sebuah perilaku ke arah yang lebih baik. Pengetahuan tentang masalah gizi terutama konsumsi buah dan sayur menentukan sebuah perubahan perilaku pada seseorang. Pengetahuan juga berpengaruh terhadap praktek pola hidup sehat termasuk dalam hal pemilihan makanan dan pemantauan status gizi.

Asupan zat gizi yang baik dapat terpenuhi oleh seseorang jika pengetahuan tentang asupan juga cukup baik. Pengetahuan yang baik dapat diperoleh dengan belajar atau mendapatkan

informasi dari sumber yang benar tentang asupan zat gizi (Aminah Toaha, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa semua informan memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai buah dan sayur. Namun, informan hanya mengetahui tentang buah dan sayur secara umum. Menurut Syafrudin (2008), pengetahuan yang dilakukan hanya setengah-setengah justru lebih berbahaya dari pada tidak tahu sama sekali.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putri (2021), responden yang memiliki pengetahuan baik terlihat dari mereka bisa menjawab pertanyaan mengenai Buah dan Sayur baik itu mengenai informasi umum tentang Buah dan Sayur.

Penelitian terdahulu oleh Suriani et al (2021), bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat usia, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, pendapatan, dan asupan makanan budaya setempat, maka dari itu jika seorang ibu memiliki pengetahuan gizi yang kurang maka asupan yang diberikan pada balita kurang tepat sehingga akan mempengaruhi status gizi pada balita.

Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Khomsan (2022), bahwa pengetahuan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang terhadap suatu

makanan salah satunya buah dan sayur. Jenis dan kualitas suatu makanan yang dikonsumsi seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang tersebut.

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Tarigan (2021), Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Pengetahuan yang baik mengenai buah dan sayur mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yang lebih tinggi. Kesempatan lebih tinggi dalam mengonsumsi buah dan sayur dimiliki oleh individu dengan preferensi baik pada buah dan sayur (Asih Anggraeni & Sudiarti, 2018).

Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2011), yang menyatakan bahwa perilaku itu dipengaruhi oleh faktor-faktor predisposisi yang salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil penginderaan manusia melalui indera yang dimiliki yaitu telinga, mata, hidung, rasa dan peraba. Pemberian informasi akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran sehingga akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang

positif bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan paksaan.

2. Kantin

Kantin memiliki peran penting di sekolah dalam penyediaan makanan bergizi seperti buah dan sayur untuk mempertahankan daya tahan tubuh dari berbagai penyakit (Kurniati et al, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan menyatakan bahwa adanya kantin di sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhandayani (2021), bahwa adanya kantin di SD yang diteliti, pelaksanaan kantin tersebut masuk dalam kantin sehat dengan kategori kantin yang sangat baik dalam pengelolaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan menyatakan jenis makanan yang dijual berupa makanan olahan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari (2020), bahwa di kantin menjual makanan dengan bentuk olahan. Berdasarkan Kantin SD tersebut memiliki pengelola dengan praktik yang baik dalam menyediakan makanan jajanan di kantin. Tindakan tersebut merupakan cerminan dari sikap pengelola yang bertanggung jawab terhadap apa yang diujakan kepada siswa. Hal ini menjadi salah satu faktor penunjang bagi peningkatan gizi siswa SD.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan di kantin ada menjual buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2016), bahwa di kantin sekolah menyediakan

makanan dan minuman sehat untuk melayani warga sekolah dimana tujuan penyediaan layanan kantin sehat untuk melayani warga sekolah adalah untuk menyediakan makanan aman dan bergizi seperti buah dan sayur yang dimodifikasi, menyediakan fasilitas untuk menerapkan ilmu kesehatan dan gizi, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan ada menjual olahan dari buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraida (2014), bahwa di kantin menjual makanan dan minuman olahan dari buah dan sayur. Pada buah diolah seperti es buah dan pada sayur dibuat menjadi nasi campur. Makanan dan minuman tersebut baik untuk pertumbuhan anak sekolah karena mengandung vitamin dan mineral.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh penghasilan ketika menjual buah dan sayur di kantin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin dan Supriyadi (2021), bahwa pendapatan pedagang kaki lima memperoleh keuntungan dari hasil menjual buah rata-rata perbulannya.

Hasil wawancara menunjukkan tidak adanya peraturan dan kewajiban menjual buah dan sayur di kantin, hanya sekadar anjuran mengonsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widani (2019), bahwa setidaknya di sekolah dan rumah mengonsumsi buah dan sayur.

Teruntuk anak-anak dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam dan juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan yang sehat, salah satu contohnya adalah mengganti camilan tinggi kalori dengan sayuran dan buah-buahan dibutuhkan sebagai pangan sumber vitamin, mineral dan serat (Kemenkes RI, 2017).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya kegiatan melakukan kebersihan di kantin sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marasabessy (2019), bahwa persepsi responden terhadap penerapan sanitasi dan higiene di kantin masuk dalam kategori sangat baik dengan frekuensi 63.16%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa siswa memiliki persepsi yang baik terhadap penerapan sanitasi dan higiene di kantin sekolah tersebut.

Hasil wawancara menunjukkan tingkat keseringan anak jajan olahan buah dan sayur 2 kali di jam istirahat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayesha et al (2019), bahwa gaya hidup dengan pola makan yang sehat terutama mengonsumsi buah dan sayur yang sering menurut responden sangat penting dilakukan karena dapat berdampak baik bagi kesehatan seseorang.

Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo, (2014), yang menyatakan bahwa kantin merupakan bagian dari faktor pemungkin atau pendukung perilaku seseorang. Pada penelitian ini kantin sebagai fasilitas informan tempat untuk mengkonsumsi olahan buah dan sayur.

3. Sumber Informasi

Menurut (Taufia, 2017), bahwa sumber Informasi merupakan media yang memiliki peran penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan tindakan. Sumber informasi dapat diperoleh melalui video, film, teman sebaya dan melalui sumber lainnya. Pada penelitian ini sumber informasi yang diperoleh yaitu mengenai masalah buah dan sayur.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan pernah mendapatkan informasi mengenai buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah et al (2021), bahwa informan pernah memperoleh informasi langsung tentang buah dan sayur serta pengalaman yang tentunya berkaitan langsung dengan masalah buah dan sayur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan pernah memperoleh informasi tentang buah dan sayur dari berbagai sumber seperti youtube, sekolah, guru dan orangtua. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salwa et al (2021), bahwa

konsumsi buah dan sayur dikaitkan dengan adanya pengaruh besar dari guru, sekolah, teman dan petugas kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memperoleh informasi buah dan sayur tentang manfaat dan kandungannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Putri (2021), bahwa responden sudah mengetahui informasi tentang manfaat buah, vitamin yang ada pada buah, dan akibat kurangnya konsumsi buah, dapat dilihat dari banyaknya responden yang menjawab dengan tepat. Hanya 23 (25,5%) responden yang masih belum menjawab dengan tepat.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bernadetha et al (2023), bahwa pengetahuan peserta meningkat setelah mendapatkan informasi dalam bentuk edukasi dengan rata-rata nilai sebesar 18,02%.

Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014), menyatakan bahwa sumber informasi merupakan bagian dari faktor pemungkin atau pendukung perilaku seseorang. Pada penelitian ini sumber informasi sebagai fasilitas informan untuk mengetahui mengenai masalah buah dan sayur.

4. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga memiliki pengaruh dalam hal tindakan yang dilakukan oleh suatu anggota keluarga, dalam hal ini sangat berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur. Dukungan

keluarga memiliki kekuatan yang besar untuk mendorong anggota keluarganya dalam hal pola makan terutama untuk konsumsi buah dan sayur (Harfiyanto, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan tambahan suka mengonsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah et al (2021), bahwa informan menyukai konsumsi buah dan sayur. Adapun tingkat kesukaan yang dikonsumsi hanya buah dan sayur tertentu saja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan tambahan sering membeli buah dan sayur untuk dikonsumsi dirumah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana (2019), bahwa responden mempunyai peluang yang besar ketika ada buah dan sayur di rumah dibandingkan dengan responden dengan ketersediaan buah dan sayurnya kurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan tambahan sering mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umar dan Maallah (2018). Hasil penelitian diperoleh berdasarkan frekuensi, 82% anak sering mengonsumsi sayur dan buah namun berdasarkan jumlah asupan, 100 % anak memiliki jumlah asupan kurang. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan perkembangan motorik halus anak. Berdasarkan masalah

ini disarankan perlunya perhatian dan peran orang tua dalam meningkatkan jumlah konsumsi sayur dan buah pada anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga ada membuat olahan dari buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atika dan Sumarmi (2017), bahwa orangtua menentukan menu dan anggaran belanja hingga membeli buah dan sayur untuk dikonsumsi keluarga. Peran ini juga menentukan jenis olahan buah dan sayur untuk dikonsumsi. Peran orangtua memberi kebebasan kepada anaknya untuk memilih menu serta menentukan buah dan sayur yang diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga ada memberikan edukasi konsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2020), bahwa terdapat hubungan orangtua dengan konsumsi buah dan sayur. Orangtua memiliki peran yang besar terhadap anggota keluarganya dengan cara mengedukasi semua anggota keluarga akan pentingnya konsumsi buah dan sayur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga mengharuskan untuk mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostinah dan Nelly (2022), bahwa keluarga atau orangtua memiliki peran penting terhadap kebutuhan gizi anaknya terutama kebutuhan konsumsi buah dan sayur. Dalam hal ini keluarga selalu berusaha menyediakan

makanan yang sehat dan bergizi sehingga peduli akan kebutuhan gizi anaknya.

Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan bagian dari faktor penguat (*reinforcing factors*) seseorang. Pada penelitian ini dukungan keluarga sebagai fasilitas informan untuk mengetahui mengenai masalah buah dan sayur.

5. Perilaku

Perilaku konsumsi buah dan sayur merupakan suatu bentuk aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh siswa-siswi atau orang lain. Konsumsi buah dan sayur memiliki peran yang penting bagi kesehatan tubuh seseorang salah satunya agar terpenuhi angka kecukupan gizinya (Isnainingsih et al, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan menyukai buah dan sayur dengan kategori buah dan sayur tertentu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah et al (2021), bahwa keseluruhan informan hanya menyukai buah dan sayur dengan preferensi atau kesukaan terhadap jenis buah dan sayur tertentu saja.

Adapun penelitian sejalan lainnya yang dilakukan oleh Muna et al (2019), bahwa tingkat preferensi atau kesukaan tersebut menjadi suatu faktor dalam menentukan seseorang dalam

mengonsumsi buah dan sayur bergantung berdasarkan rasa, tekstur, tampilan dan kebiasaan makan.

Hasil penelitian juga menunjukkan menurut informan bahwa rasa buah manis dan sayur kurang mengetahui rasanya. Adapun hasil penelitian sejalan menurut Qibtiyah et al (2021), bahwa keseluruhan informan menyukai buah dan sayur dengan kategori jenis buah yang manis dan rasanya enak. Sedangkan untuk jenis sayur informan menyukai sayuran yang tidak pahit seperti pare.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan paling sering konsumsi buah dan sayur di sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zafira dan Farapti (2020), bahwa kelompok pada makan siang sekolah lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan makan siang kelompok bekal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan merasakan setelah mengonsumsi buah dan sayur badan terasa segar dan enak dibadan. Sejalan dengan penelitian Qibtiyah et al (2021), bahwa buah dan sayur memiliki dampak yang baik terhadap tubuh karena manfaat yang terkandung dalam buah dan sayur, dimana selain sebagai sumber serat juga banyak mengandung vitamin. Selain itu, informan memiliki keyakinan terhadap outcome berupa dampak yang dirasakan ketika tidak mengonsumsi buah dan sayur. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Sato et al (2020), bahwa

informan yakin mengenai manfaat dan dampak yang dirasakan setelah mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian informan mengonsumsi buah 2 sampai 3 potong dan untuk sayur setengah sampai 1 porsi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qibtiyah et al (2021), bahwa frekuensi informan dalam konsumsi buah dan sayur tidak sesuai anjuran kemenkes. Konsumsi buah dan sayur informan hanya satu porsi per hari dan rata-rata konsumsi sayur satu setengah porsi per hari, dengan frekuensi satu kali per konsumsi buah dan satu kali per konsumsi sayurnya.

Penelitian ini sesuai dengan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan, keyakinan dan kepercayaan informan dalam berperilaku terutama disini yaitu dalam hal konsumsi buah dan sayur.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik informan utama yaitu siswa SD Islamic Center dengan rata-rata usia 10-12 tahun. Sedangkan, untuk karakteristik informan tambahan yaitu orangtua siswa dan penjaga kantin. Berdasarkan tingkat pendidikan informan tambahan yaitu strata satu (S1) dengan rata-rata usia 27-36 tahun.
- 2) Pengetahuan siswa mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur menunjukkan bahwa semua siswa memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai buah dan sayur.
- 3) Kantin sebagai wadah untuk siswa mengonsumsi makanan dan minuman di sekolah mempengaruhi siswa dalam menentukan makanan yang dikonsumsi dari hasil penelitian bahwa siswa menyukai olahan buah dan sayur yang dijual dengan berbagai macam rasa dan olahan.
- 4) Sumber informasi mengenai konsumsi buah dan sayur diperoleh siswa melalui youtube, sekolah, guru, dan orangtua.

- 5) Dukungan Keluarga yang mempengaruhi anggota keluarganya didapatkan hasil bahwa orangtua melakukan edukasi terhadap anggota keluarganya untuk mendorong agar mau konsumsi buah dan sayur dan didapatkan hasil bahwa berkat dukungan yang kuat oleh orangtua menyebabkan anggota keluarga mau untuk mengonsumsi buah dan sayur. Adapun yang dikonsumsi buah dan sayur tertentu dan dibuat olahan sesuai selera anggota keluarga agar tidak membosankan.
- 6) Perilaku siswa tentang konsumsi buah dan sayur didapatkan hasil bahwa siswa berperilaku menyukai konsumsi buah dan sayur karena rasanya yang terkesan enak serta manfaat yang terkandung didalamnya. Adapun pemenuhan konsumsi buah dan sayur siswa setiap harinya sudah sesuai anjuran Kemenkes RI.

B. Saran

1. Bagi Jurusan Promosi Kesehatan

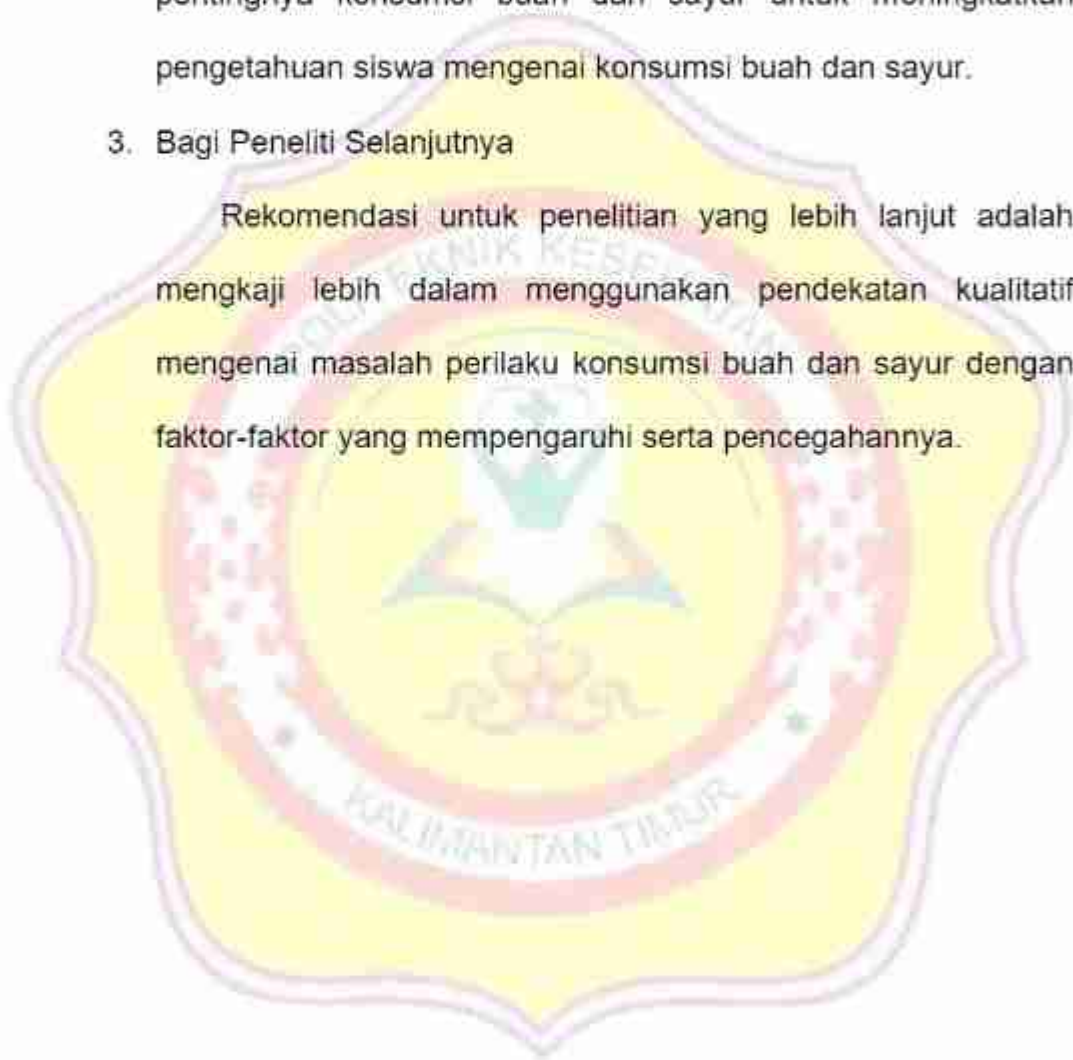
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk pengembangan ilmu yang lebih luas dan mendalam dalam mempelajari tentang perilaku konsumsi buah dan sayur terutama pada anak-anak, sehingga diharapkan para promotor dapat menjadi edukator bagi anak-anak sebagai bentuk kepedulian dan pencegahan masalah obesitas.

2. Bagi Lembaga Terkait

Perlu ditingkatkan media cetak dalam setiap ruangan di SD Islamic Center tentang buah dan sayur dan perlu adanya pemberian penyuluhan atau edukasi kepada siswa terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai konsumsi buah dan sayur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi untuk penelitian yang lebih lanjut adalah mengkaji lebih dalam menggunakan pendekatan kualitatif mengenai masalah perilaku konsumsi buah dan sayur dengan faktor-faktor yang mempengaruhi serta pencegahannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Adventus et al (2019) '*Buku Ajar Promosi Kesehatan. Universitas Kristen Indonesia, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*'. Jakarta: Global Eksekutif Teknologi.
- Ahmad Kholid (2018) '*Buku Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya*'. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Aminah Toaha (2022) '*Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Keluarga dengan Asupan Zat Gizi Ibu Menyusui pada Suku Dayak Kenyah di Kabupaten Kutai Kartanegara*', *Jurnal Ners Indonesia*, Vol.12 No.
- Amiruddin dan Supriyadi (2021) '*Analisa Pendapatan Para Pedagang Kaki Lima Di Pasar Paya Ilang Kabupaten Aceh Tengah*'.
- Asih Anggraeni & Sudiarti (2018) '*Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta*'.
- Atika dan Sumarmi (2017) '*Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak*'.
- Ayesha et al (2019) '*Gaya Hidup Dalam Mengonsumsi Sayur dan Buah Serta Tingkat Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Metro*'.
- Bernadetha et al (2023) '*Pencegahan Penularan Tuberkulosis pada Keluarga dan Masyarakat Melalui Strategi Promosi Kesehatan di Puskesmas Wonorejo, Puskesmas Karang Asam, dan Puskesmas Loa Bakung, Kota Samarinda*', *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, Vol. 3, No.
- Creswell, J. W. (2015) '*Penelitian Kualitatif dan Desain Riset (memilih diantara lima pendekatan)*', in *Penelitian Kualitatif*.
- Dalimartha, S. & F. A. (2013) '*Buku Fakta Ilmiah Buah dan Sayur*'. Jakarta Timur: Penebar Plus.
- Data Hasil Riskesdas (2018) '*Riskesdas Provinsi Kalimantan Timur*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

- Dian Ardyanti (2018) '*Analisis Hubungan Persepsi Manfaat yang dirasakan Terhadap Konsistensi Penggunaan Kondom pada Waria Pekerja Seks dalam Pencegahan HIV AIDS di Kota Makassar*', *Public Health Science Journal*, Vol.10, No.
- Eliza (2019) '*Analisis sikap, pengetahuan, ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah, sayur dan status gizi pada siswa sekolah menengah atas di Palembang*', 14, p. 44.
- European Union (2021) '*2021 International Year of Fruits and Vegetables*'.
- Fatma et al (2020) '*Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*', Vol. VII N, p. 59.
- Febrianti (2016) '*Konsep Katin Sehat di Sekolah*', *Pedia Pendidikan*.
- Harfiyanto (2019) '*Pengaruh Media Permainan Lintas Arus terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa di SDN 01*'.
- Irwan (2017) '*Etika dan Perilaku Kesehatan*'. Gorontalo: CV. Absolute Media.
- Isnainingsih et al (2022) '*Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SD*', *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*.
- Jane, P. (2020) '*Pengaruh Panggung Boneka Dan Cerita Rubik Terhadap Pengetahuan, Sikap Dalam Konsumsi Buah Dan Sayur Di SDS Al-Fithriah Medan Johor*'. *Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara*.
- Kemenkes RI (2014) '*Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*'. Jakarta.
- Kemenkes RI (2017) '*Cara Mengatur Asupan Gizi dengan Makanan yang Sehat*'.
- Kemenkes RI (2018) '*Tips makan buah dan sayur*'.
- Kemenkes RI (2022) '*Manfaat mengkonsumsi buah dan sayur*'.
- Khomsan (2022) '*Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*'. PT. IPB Press.
- Kurniati et al (2022) '*Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Tentang Kantin Sehat, Persepsi Tentang Kantin Kampus, dan Sikap Terhadap*'.

Pengembangan Kantin Sehat di Fakultas Kedokteran', Kedokteran dan Kesehatan.

Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014) *'Teori Lawrence Green (1980) Teori Perilaku'*.

Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2011) *Lawrence Green (1980) 'Teori Perilaku', Teori Lawrence Green.*

Lawrence Green (1980) dalam Tarigan (2021) *'Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian MP-ASI yang Tepat dengan Tumbuh Kembang Anak Usia 6 Bulan'*.

Mangera et al (2019) *'Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Andi Makkasau Kota Parepare', 2, p. 400.*

Manuntung, A. (2018) *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi.* Malang: Wineka Media.

Marasabessy (2019) *'Persepsi Siswa Tata Boga Tentang Penerapan Sanitasi dan Higiene di Kantin Sekolah Menengah Kejuruan'*.

Mardiana (2019) *'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja', Sport and Nutrition Journal.*

Mayasari (2020) *'Pendidikan Gizi dan Pembinaan Kantin Sehat Sekolah Dasar di Kecamatan Gunungpati, Semarang'*.

Muaris (2014) *Bahaya Makan Buah & Sayur + Panduan Konsumsi Yang Benar.* Jakarta.: PT Gramedia Pustaka Utama.

Mulyani (2020) *'Manajemen Kantin Sehat dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Mengajar (Studi Kasus di SMAN 3 Rangkasbitung)', 10, p. 130.*

Muna et al (2019) *'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja'*.

Muna, M. (2019) *'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja'*.

Nisa (2020) *'Peran Orang Tua Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta)'.*

- Notoatmodjo dalam Irwan (2017) *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Gorontalo: CV. Absolute Media.
- Nuraida (2014) *'Menuju Kantin Sehat di Sekolah'*.
- Nurhalimah, D. (2019) *Media Sosial dan Masyarakat Pesisir*. Edited by dkk Gunawan. Yogyakarta: Cv. Budi Utama.
- Nurhandayani (2021) *'Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Kantin Sehat di SD Kota Surakarta'*.
- Nurjanah, N. dan N. I. (2013) *Ancaman dibalik segarnya buah dan sayur*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Permenkes RI (2010) 'Permenkes No. 340/MENKES/PER/III/2010, Klasifikasi Rumah Sakit'.
- Puskesmas Wonorejo (2022) 'Data Sekunder'.
- Putri (2021) *'Hubungan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu'*.
- Putri (2021) *'Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu'*, p. 60.
- Qibtiyah et al (2021) *'Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja'*, *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*.
- Qibtiyah et al (2021) *'Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja'*, *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*.
- Rachmawati, N., Wahyuni, D. and Idriansari, A. (2019) *'Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis'*, 6, p. 58.
- Rostinah dan Nelly (2022) *'Pengaruh Peran Orang Tua dan Aksesibilitas Buah dan Sayuran terhadap Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat'*, *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*.
- Safitriani, R. M. (2022) *'Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur'*, *Borneo Student*

Research, 3.

- Salwa et al (2021) '*Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja*'.
- Sato et al (2020) '*Psychosocial Determinants of Fruit and Vegetable Intake in Japanese Adolescents: A School-Based Study in Japan*. International Journal of Environmental Research and Public Health'.
- Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung.: CV. Alfabeta.
- Suhaimi (2019) *Perencanaan Pangan dan Gizi, Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta.
- Supariasa (2013) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta.: Buku Kedokteran EDC.
- Supu et al (2022) *Edukasi Gizi Pada Remaja Obesitas*. Edited by Abdullah. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Suriani et al (2021) '*Hubungan Antara Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa*'.
- Syafrudin (2008) '*Remaja Dan Hubungan Seksual Pranikah*'.
- Syiva et al (2019) '*Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG*', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, p. 31.
- Takahindangen Wiranda Ch, dkk (2021) '*Analisis Perbedaan Pengeluaran Konsumsi Pengemudi Ojek Online Grab Sebelum dan Sesudah Menjadi Pengemudi Ojek Online di Kota Manado*', *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 21.
- Taufia (2017) '*Hubungan Sumber Informasi Terhadap Pengetahuan Sadari Pada Remaja Putri*'.
- Trianingsih (2018) *Aplikasi Pembelajaran Konseptual yang Sesuai Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. Banyuwangi.
- Umar dan Maallah (2018) '*Perkembangan Motorik Halus, Sayur dan Buah*', *Jurnal.Umpar*.
- WHO (2018) '*Konsumsi Buah dan Sayur*'.
- Widani (2019) '*Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur*'.

pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta'.

Yulia Putri (2021) *'Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu'.*

Zaenab (2020) *Mindful Parenting*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.

Zafira dan Farapti (2020) *'Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal)'.*