

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALANG BANJAR KOTA JAMBI TAHUN 2015

Susi

Akper YPSBR Bulian

*KorespondensiPenulis: resli.andy@yahoo.com

ABSTRAK

Menurut data Riskesdas 2011 terjadi penurunan konsumsi buah dan sayur di daerah perkotaan, pada tahun 2010 konsumsi buah dan sayur berkisar 65%, tetapi pada tahun 2011 menurun menjadi 43,50% sedangkan konsumsi makanan-makanan siap saji mengalami peningkatan dari 35,56% pada tahun 2010 menjadi 73,61%.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap keluarga tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.904 kepala keluarga. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* (Acak berdasarkan jatah populasi dalam wilayah kerja) dengan jumlah sampel sebanyak 42 Sampel. Pengumpulan data melalui pengisian kuesioner telah dilaksanakan bulan September 2015, bertempat di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian didapatkan bahwa, sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang baik tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 20 responden (47,62%), pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (30,95%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 responden (21,43%).sebagian besar mempunyai sikap negatif tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari sebanyak 23 responden (54,76%). Sedangkan responden yang mempunyai sikap positif sebanyak 19 responden (45,24%).

Diharapkan kepada pihak Puskesmas Talang Banjar agar mempertahankan atau bahkan meningkatkan peran aktif tenaga kesehatan maupun kader-kader kesehatan untuk memberikan informasi-informasi kepada masyarakat mengenai manfaat makan buah dan sayur pada balita seperti menyebarkan brosur – brosur maupun *leaflet*.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Balita.

DESCRIPTION OF KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF FAMILY TOWARDS CONSUMPTION OF FRUIT AND VEGETABLES IN CHILDREN UNDER FIVE YEARS IN REGION PUSKESMAS TALANG BANJAR IN JAMBI CITY 2015

ABSTRACT

Low fruit and vegetable intake is a major contributing factor to such micronutrient. According to data Riskesdas 2011 in urban area have tendency to decreasing intake of fruit and vegetables there were 43,50% which before of that in 2010 was about 65%. While for fast food consumption has increased which in 2010 there was 35,56% and up to 73,61% in 2011.

This research is descriptive studies with survey approach which aim to describe of knowledge and attitudes of family towards consumption of fruit and vegetables in children under five years in region Puskesmas Talang Banjar in Jambi city 2015. Population in study were 1.904 familys and the sample were taking by using proportional random sampling and obtained 42 sample. Data obtained by filling a questionnaire and conducted in September 2015, In Puskesmas Talang Banjar in Jambi city. The analysis of this study was using univariate.

As the result shows, majority of respondents have poor knowledge about the importance consumption of fruit and vegetables with total 20 respondents(47,62%), with sufficient knowledge are 13 respondents(30,95%) and with good knowledge are 9 respondents(21,43%). That, mostly respondents have negative attitudes about consumption of fruit and vegetables in children under five years old with total 23 respondents(54,76%) and with positive attitudes 19 respondents(45,24%).

Therefore we suggest for Puskesmas Talang Banjar to continue of providing information and giving brochure's about the advantages of giving give this information to their community.

Keywords : Knowledge, Attitude and Consumption of fruit and vegetables in children under five years.

PENDAHULUAN

Peningkatan kesehatan masyarakat dapat melalui pemanfaatan bahan-bahan yang terdapat di alam seperti mengonsumsi buah dan sayur-sayuran. Menurut penelitian WHO (*World Health Organization*) dinegara berkembang kebiasaan mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari sudah mulai ditinggalkan dikarenakan maraknya bermunculan produk-produk makanan instan yang lebih mempromosikan kandungan zat-zat yang masih dianggap asing oleh masyarakat tetapi nilai gizinya lebih tinggi dibandingkan buah dan sayuran. Hal itulah yang membuat masyarakat di negara berkembang khususnya Indonesia mulai meninggalkan kebiasaan makan buah dan sayur setiap hari (Mufidah, 2010).

Status gizi masyarakat termasuk status gizi anak adalah cermin dari tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, masalah gizi adalah cerminan masalah tumbuh kembang anak. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan di negara maju lebih sering diakibatkan oleh faktor genetik, sedangkan di negara berkembang faktor tersebut disebabkan selain faktor genetik juga dari faktor lingkungan yang kurang memadai untuk tumbuh kembang anak. Selain itu faktor gizi anak dari makanan juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang, dimana ketahanan makanan keluarga mencakup pada ketersediaan makanan yang terdapat dalam keluarga, bila hal ini tidak terpenuhi, maka sangat berpengaruh terhadap perkembangan si anak (Arisman, 2004).

Pemberian makan yang sesuai dan seimbang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Faktor yang tidak kalah penting adalah status ekonomi (pendapatan keluarga) sehingga keluarga mampu memenuhi asupan-asupan gizi yang dibutuhkan oleh balita. Hal tersebut juga akan memotivasi keluarga khususnya ibu balita untuk mencari informasi-informasi mengenai pemberian makanan yang sesuai untuk balita baik dari media massa maupun tenaga kesehatan khususnya manfaat makan buah dan sayur bagi balita (Hariyani, 2011).

Konsumsi buah dan sayur setiap hari juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan dimana keluarga yang mempunyai pendidikan rendah (tidak sekolah, tamat SD atau tamat SMP) menganggap makan buah dan sayur dapat digantikan dengan mengonsumsi makan-makanan siap saji yang beredar dipasaran dikarenakan praktis, sedangkan dari segi status ekonomi keluarga yang mempunyai status ekonomi rendah menanggapi mengonsumsi buah dan sayur adalah kebiasaan-kebiasaan orang kaya dimana pendapatan mereka lebih besar dibandingkan dengan pengeluaran mereka setiap bulannya. Kedua hal tersebut dapat mempengaruhi sikap keluarga terhadap manfaat mengonsumsi buah dan sayur setiap hari (Badawi, 2010).

Dampak bila balita tidak dibiasakan makan buah dan sayur adalah kekurangan mineral. Mineral merupakan kandungan yang sangat dibutuhkan tubuh anak dalam masa pertumbuhan. Kalsium diperlukan untuk tulang yang kuat, dan ditemukan dalam sayuran brokoli dan bayam. Sementara itu, zat besi bisa memasok energi dalam tubuh, menunjangnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari; Kekurangan vitamin A, C dan E. Agar tetap sehat dan bertenaga, si kecil harus makan buah dan sayur dalam jumlah seimbang. Tak mengonsumsi buah dalam takaran cukup bisa membuatnya kekurangan vitamin A, C dan E. Vitamin tersebut berperan dalam perkembangan sel-sel dalam tubuh, juga untuk memproduksi sel darah merah; Konstipasi. Kurang buah sayur bisa memicu anak sulit buang air besar dan mengalami konstipasi; dan obesitas terbiasa tak makan buah dan sayur juga bisa memicu obesitas pada anak. Pasalnya, anak terbiasa untuk selalu mengatasi rasa laparnya dengan menu yang padat dan berkarbohidrat tinggi, dibanding makan buah segar yang juga punya efek menyenangkan (Mufidah, 2010).

Menurut Almatzier (2009) Gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Secara klasik

kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja.

Menurut Atikah (2010), sayur harus dimakan 2 porsi setiap hari, dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral. Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang. Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah.

Pada jenis buah-buahan dan sayuran yang memiliki kandungan rendah lemak, garam, gula dan mampu menyediakan sumber yang baik berupa serat makanan. Jika seorang tengah menjalankan program diet, sangat baik sekali mengkonsumsi buah dan sayur. Melindungi terhadap penyakit : pada sayuran dan buah banyak mengandung fitokimia, atau 'bahan kimia tanaman', yang zat aktif dan dapat membantu melindungi tubuh dari serangan berbagai macam penyakit. Pada sebuah penelitian ilmiah menunjukkan apabila dengan teratur sering mengkonsumsi buah dan sayuran, akan mengurangi resiko terhadap serangan penyakit seperti diabetes, stroke, kanker, hingga tekanan darah tinggi (hipertensi) (Atikah, 2012).

Tujuan Umum dilakukannya penelitian ini untuk diketahui Gambaran Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang

konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap keluarga tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh KK (Kepala Keluarga) yang mempunyai balita di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi tahun 2015 berjumlah 1.904 KK. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* (acak berdasarkan jatah populasi dalam wilayah kerja) sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 42 sampel. Pengumpulan data melalui pengisian kuesioner telah dilaksanakan pada tanggal 8 September – 10 September 2015, bertempat di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat. Kerangka acuan metode penelitian dari Teori *Green* yang dikutip dalam buku (Notoatmodjo, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015

Instrumen atau (alat ukur) untuk mengetahui gambaran pengetahuan keluarga tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari di wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015 menggunakan kuesioner berbentuk pilihan ganda dengan jumlah 10 pertanyaan seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Pengetahuan Tentang Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Balita Setiap Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015
n = 42

Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
	f	%	f	%
Masa balita adalah masa....	22	52,38	20	47,62
Pada masa balita merupakan masa	28	66,67	14	33,33
Bahan-bahan makanan yang banyak mengandung serat adalah...	30	7,43	12	28,57
Kebiasaan makan buah dan sayur harus dicontohkan oleh keluarga...	24	57,14	16	42,86
Manfaat makan buah dan sayur bagi balita adalah	25	29,52	17	40,48
Dampak jika balita tidak dibiasakan makan buah dan sayur adalah....	32	76,19	10	23,81
Agar balita mau makan buah dan sayur dan menjadikan kebiasaan, salah satu cara adalah.....	8	19,05	34	80,95
Sayur-sayuran yang banyak mengandung zat besi adalah...	28	66,67	14	33,33
Kekurangan makan buah dan sayur bagi balita akan menyebabkan.....	16	38,10	26	61,90
Perilaku maupun tindakan-tindakan yang harus dihindari untuk membiasakan balita makan buah dan sayur adalah...	16	38,10	26	61,90

Berdasarkan jawaban diatas, diperoleh jawaban pada umumnya responden kurang mengetahui antara lain agar balita mau makan buah dan sayur dan menjadikan kebiasaan, salah cara adalah dengan membuat variasi makan dari buah dan sayur dengan distribusi responden yang menjawab salah sebanyak 34 responden (80,95%); Kekurangan makan buah dan sayur bagi balita akan menyebabkan balita akan mudah terserang penyakit dengan distribusi responden yang menjawab salah sebanyak 26 responden (61,90%); Perilaku maupun tindakan-tindakan yang harus dihindari untuk membiasakan balita

makan buah dan sayur adalah membiasakan balita makan buah dan sayur dengan porsi orang dewasa dengan distribusi responden yang menjawab salah sebanyak 26 responden (61,90%).

Gambaran pengetahuan responden dapat dilihat setelah dilakukan skoring kemudian dikategorikan menjadi 3 (tiga) yaitu kurang baik (jika total jawaban < 56%), cukup (jika skor total jawaban 56%-75%) dan baik (jika skor total jawaban 76-100%).

Untuk lebih jelasnya mengenai gambaran pengetahuan responden tentang konsumsi buah dan sayur pada balita dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Responden Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015

Pengetahuan	Distribusi	
	Frekuensi	%
Kurang Baik	20	47,62
Cukup	13	30,95
Baik	9	21,43
Jumlah	42	100,00

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 42 responden, sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang baik tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 20 responden (47,62%), pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (30,95%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 responden (21,43%).

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan responden tentang konsumsi makan buah dan sayur setiap hari pada balita di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi disebabkan karena tingkat pendidikan responden yang rendah, dimana dari 42 responden, sebagian besar responden mempunyai pendidikan rendah yaitu SD berjumlah 15 responden (35,71%) dan SMP berjumlah 13 responden (30,95%). Sedangkan responden yang mempunyai pendidikan tinggi yaitu SMA berjumlah 10 responden (23,52%) dan Perguruan Tinggi berjumlah 4 responden (9,52%).

Hal ini dibuktikan dengan hasil jawaban kuesioner pengetahuan dimana sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang baik antara lain agar balita mau makan buah dan sayur dan menjadikan kebiasaan, salah satu cara adalah dengan membuat variasi makan dari buah dan sayur dengan distribusi responden yang menjawab salah sebanyak 34 responden (80,95%).

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan responden terhadap hasil jawaban diatas dikarenakan responden beralasan bahwa masa balita adalah masa bermain dimana balita akan susah makan bila sedang bermain walaupun ibu sudah membuat makanan-makanan sesuai dengan selera balita.

Kekurangan makan buah dan sayur bagi balita akan menyebabkan balita akan mudah terserang penyakit dengan distribusi responden yang menjawab salah sebanyak 26 responden (61,90%).

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan responden tentang hasil jawaban diatas dikarenakan responden beralasan bahwa balita yang lengkap imunisasilah yang akan kebal terhadap penyakit bukan balita yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur.

Perilaku maupun tindakan-tindakan yang harus dihindari untuk membiasakan balita makan buah dan sayur adalah membiasakan balita makan buah dan sayur dengan porsi orang dewasa dengan distribusi responden yang menjawab salah sebanyak 26 responden (61,90%).

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan responden tentang jawaban diatas dikarenakan responden beralasan bahwa masa balita merupakan masa pertumbuhan oleh sebab itu balita harus banyak makan dengan porsi orang dewasa khususnya makan buah dan sayur.

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan responden tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita dikarenakan kurang aktifnya responden untuk mencari informasi-informasi tentang manfaat makan buah dan sayur pada balita. Asumsi yang salah oleh responden bahwa balita memerlukan asupan makanan yang banyak menjadi faktor ketidaktahuan responden bahwa porsi yang banyak pada balita dapat menyebabkan kegemukan tanpa dibarengi dengan kebiasaan makan buah dan sayur.

Menurut peneliti, upaya yang bisa dilakukan agar pengetahuan keluarga meningkat tentang manfaat konsumsi makan buah dan sayur setiap hari pada balita adalah dengan memberikan informasi-informasi oleh tenaga kesehatan baik pada saat ibu membawa balitanya ke Posyandu maupun pusat-pusat pelayanan kesehatan maupun penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan di acara-acara kemasyarakatan.

Gambaran Sikap Keluarga Tentang Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui gambaran keluarga tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita di wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015 dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Sikap Tentang Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Balita Setiap Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015

Pernyataan	Distribusi							
	SS		S		TS		STS	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Mengajarkan makan buah dan sayur sejak dini pada balita sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya.	27	64,29	2	4,76	1	2,38	12	28,57
Sebaiknya membuat variasi buah-buahan seperti dibuat jus untuk menghindari kebosanan anak.	18	42,86	9	21,43	8	19,05	7	16,67
Memaksakan agar balita makan buah dan sayur tanpa memperhatikan kebutuhan buah dan sayur pada balita.	19	45,24	3	7,14	6	14,29	14	33,33
Mengonsumsi sayuran berwarna hijau dapat mencegah terjadinya anemia	11	26,19	6	14,29	10	23,81	15	35,71
Mengajarkan kepada balita bahwa buah dapat memperkuat tulang dan gigi.	12	28,57	5	11,90	9	21,43	16	38,10
Sebelum makan buah sebaiknya dicuci terlebih dahulu	12	28,57	4	9,52	10	23,81	16	38,10
Menyediakan buah-buahan dan sayuran sesuai dengan pendapatan keluarga	20	47,62	1	2,38	6	14,29	15	35,71
Orang tua harus membiasakan makan buah dan sayur agar anak balita mencontoh untuk makan buah dan sayur.	19	45,24	2	4,76	6	14,29	15	35,71
Sayuran lebih bermanfaat bagi kesehatan balita jika dijadikan lalapan tanpa dicuci terlebih dahulu	17	40,48	3	7,14	2	4,76	20	47,62
Sebaiknya balita hanya makan buah dan sayur saja setiap hari.	14	33,33	5	11,90	4	9,52	19	45,24

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil masih ada responden mempunyai responden negatif terhadap pernyataan tentang sayuran lebih bermanfaat bagi kesehatan balita jika dijadikan lalapan tanpa dicuci terlebih dahulu dengan distribusi responden yang menjawab SS (Sangat Setuju) berjumlah 20 responden (47,62%); Mengajarkan kepada balita

bahwa buah dapat memperkuat tulang dan gigi. dengan distribusi responden yang menjawab STS (Sangat Tidak Setuju) sebanyak 16 responden (38,10%); Orang tua harus membiasakan makan buah dan sayur agar anak balita mencontoh untuk makan buah dan sayur dengan distribusi responden yang menjawab STS (Sangat

Tidak Setuju) sebanyak 15 responden (35,71%).

Gambaran sikap responden dapat dilihat setelah dilakukan skoring kemudian dikategorikan menjadi 2 (dua) yaitu baik (jika skor total jawaban $\geq$ mean = 25,23)

dan kurang baik (jika skor total jawaban $<$ mean = 25,23). Untuk lebih jelasnya mengenai gambaran sikap responden tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Sikap Responden Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Balita Setiap Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015

Sikap	Distribusi	
	Frekuensi	%
Negatif	23	54,76
Positif	19	45,24
Jumlah	42	100,00

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 42 responden tentang sikap diketahui bahwa sebagian besar mempunyai sikap negatif tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari sebanyak 23 responden (54,76%). sedangkan responden yang mempunyai sikap positif sebanyak 19 responden (45,24%).

Hal ini dibuktikan dengan hasil jawaban kuesioner sikap, dimana sebagian besar responden mempunyai sikap negatif terhadap pernyataan sayuran lebih bermanfaat bagi kesehatan balita jika dijadikan lalapan tanpa dicuci terlebih dahulu dengan distribusi responden yang menjawab SS (Sangat Setuju) berjumlah 20 responden (47,62%)

Menurut peneliti, respons negatif dari responden terhadap pernyataan sikap diatas dikarenakan kurangnya pengetahuan responden bahwa sayuran yang tidak dicuci akan membahayakan kesehatan balita karena zat-zat kimia seperti peptisida masih menempel pada sayuran. Alasan responden bahwa sayuran yang segar tanpa dicuci terlebih dahulu masih banyak mengandung gizi dibandingkan dengan sayuran yang dicuci terlebih dahulu.

Mengajarkan kepada balita bahwa buah dapat memperkuat tulang dan gigi. dengan distribusi responden yang menjawab STS (Sangat Tidak Setuju) sebanyak 16 responden (38,10%).

Menurut peneliti, respons negatif responden terhadap pernyataan sikap diatas dikarenakan ketidaktahuan responden bahwa buah juga mengandung kalsium untuk memperkuat tulang dan gigi. Alasan responden bahwa kalsium lebih banyak terkandung dalam susu oleh karena itu balita tidak perlu mengkonsumsi buah jika sudah diberikan susu setiap hari.

Orang tua harus membiasakan makan buah dan sayur agar anak balita mencontoh untuk makan buah dan sayur dengan distribusi responden yang menjawab STS (Sangat Tidak Setuju) sebanyak 15 responden (35,71%).

Menurut peneliti, respon negatif responden terhadap pernyataan sikap diatas dikarenakan ketidaktahuan responden bahwa masa balita adalah masa mencontoh, dimana balita akan mencontoh perilaku-perilaku dari orang terdekat seperti orang tua dan kakak-kakaknya, perilaku orang tua yang selalu membiasakan untuk makan buah dan sayur akan dicontoh oleh balita sehingga menjadi kebiasaan. Alasan responden bahwa jika anak balita dibiasakan makan buah dan sayur sehingga menjadi kebiasaan seperti balita suka terhadap buah apel dan anggur akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga responden dikarenakan buah apel dan anggur termasuk buah yang mahal harganya.

Menurut peneliti, upaya yang bisa dilakukan untuk merubah sikap responden

dari kurang baik ke sikap baik tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari adalah dengan memperbanyak penempelan *leaflet* di tempat-tempat umum oleh pihak dinas kesehatan maupun puskesmas sehingga pengetahuan masyarakat dapat meningkat sehingga sikap masyarakat pun tentang manfaat konsumsi buah dan sayur pada balita dapat ditingkatkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Gambaran Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Konsumsi Makan Buah dan Sayur Pada Balita Setiap Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Banjar Kota Jambi Tahun 2015, dapat disimpulkan bahwa dari 42 responden, sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang baik tentang konsumsi buah dan sayur sebanyak 20 responden (47.62%), pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (30.95%) dan pengetahuan baik sebanyak 9 responden (21.43%) dan dari 42 responden, sebagian besar mempunyai sikap negatif tentang konsumsi makan buah dan sayur pada balita setiap hari sebanyak 23 responden (54.76%). sedangkan responden yang mempunyai sikap positif sebanyak 19 responden (45.24%).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatzler, 2009. *"Prinsip Dasar Ilmu Gizi"*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arisman, 2004. *"Pedoman Penyusunan Menu Seimbang"*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Atikah, 2010. *"Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan"*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Atikah, 2012. *"PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)"*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Badawi, 2010. *"Perilaku Makan Buah dan Sayur Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Keluarga"*. Nuha Medika, Jakarta.
- Hariyani, 2011. *Ilmu Gizi Bagi Tenaga Kesehatan"*. TIM. Jakarta.
- Mufidah, 2010. *"Manfaat Nyata Buah dan Sayur"*. Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *"Metodologi Penelitian Kesehatan"*. Rineka Cipta, Jakarta.