



EFEKTIVITAS MODEL PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA DAN ANAK SEKOLAH DALAM MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR

THE EFFECTIVENESS OF EMPOWERMENT MODELS FOR HOUSEWIVES AND SCHOOL CHILDREN IN INCREASING VEGETABLE CONSUMPTION

Safyanti^{1*}, Andrafikar², Elsyie Yuniarti³
^{1,2,3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang
Email : elsyie28@gmail.com

ABSTRAK

Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 93,5% sementara Sumatera Barat sebesar 97,0%, berdasarkan Riskesdas tahun 2018 di Indonesia sebanyak 95,5% serta Sumatera Barat masih di atas angka rata-rata Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pemberdayaan ibu rumah tangga dan anak sekolah dalam meningkatkan konsumsi sayur. Penelitian dilakukan di kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji. Populasi anak SMPN, sampel diambil secara purposive sebanyak 35 orang. Instrumen yang digunakan adalah timbangan makanan digital dengan ketelitian 0,1 gram dan kuesiner. Data dianalisis secara deskriptif. Porsi sayur sedang, urutan tertinggi yaitu pempek wortel sebanyak 88,6%, skotel vegeta 80%, dan yang lainnya diatas 50 dan kebanyakan sampel suka terhadap model sayuran yaitu tertinggi bakwan sayuran (74,3%) sedangkan yang lainnya diatas 50 dan tidak ada sampel yang menyatakan tidak suka sayur. Jumlah sayur yang terdapat dalam model sayur yang dimodifikasi untuk satu kali penyajian berkisar antara 35gr–50gr. Sehingga dengan pemberian satu jenis model sayur sudah dapat meningkatkan konsumsi sayur sekitar 35gr –50gr. Perlu sosialisasi kepada masyarakat agar memproduksi model masakan sayur yang telah tersedia dan kerjasama dengan sekolah untuk penyediaan model masakan sayur agar tersedia di kantin sekolah.

Kata Kunci : Pemberdayaan; Ibu dan Anak; Konsumsi Sayur

ABSTRACT

Data from the 2013 Basic Health Research results show that 93.5% of the population aged ≥ 10 years in Indonesia consumes less fruit and vegetables while West Sumatra is 97.0%, based on the 2018 Riskesdas in Indonesia it is 95.5% and West Sumatra still above the Indonesian average. This study aims to determine the effectiveness of the empowerment model for housewives and schoolchildren in increasing vegetable consumption. The research was conducted in the village of Korong Gadang, Kuranji District. The population of SMPN students, the sample was taken purposively by as many as 35 people. The instruments used were digital food scales with an accuracy of 0.1 gram and a questionnaire. Data were analyzed descriptively. The portion of vegetables is moderate, the highest order is pempek carrots as much as 88.6%, scotel vegeta 80%, and others above 50 and most of the samples like the vegetable model, namely the highest vegetable bakwan (74.3%) while the others are above 50 and no sample says they don't like vegetables. The amount of vegetables contained in the modified vegetable model for one serving ranges from 35gr–50gr. So that by giving one type of vegetable model, it can increase vegetable consumption by around 35gr –50gr. It is necessary to socialize the community so that they produce



models of vegetable dishes that are already available and collaborate with schools to provide models of vegetable dishes so that they are available in school canteens.

Keywords : *Empowerment; Mother and child; Vegetable Consumption*

PENDAHULUAN

Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan dalam tubuh. Sayur dan buah juga merupakan sumber berbagai mikronutrien, fitokimia yang terkandung dalam jumlah terbatas pada kelompok bahan makanan yang lainnya (Ramayulis, 2015).

Di Indonesia, sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut. Buah dan sayur dengan beraneka jenis dan warna dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, disamping itu makanan yang banyak mengandung serat terdapat pada sayur dan buah (Jahari, 2001).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang sehari, yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak atau ditiriskan) dan 150 gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Kementerian kesehatan RI, 2014)

Indonesia adalah negara yang kaya akan aneka ragam buah dan sayuran, namun sangat disayangkan konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia justru masih sangat rendah (Ramayulis, 2015). Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur di Indonesia 93,5 sementara Sumatera Barat sebesar 97%, dengan urutan ke empat di Indonesia yang sebelumnya ditempati Provinsi Kalimantan Selatan, Riau dan Provinsi Sulawesi Barat. Dapartemen Kesehatan RI 2013 dan Riskesdas tahun 2018 di Indonesia terjadi kenaikan menjadi 95,5% serta provinsi Sumatera Barat berada diatas angka rata-rata Indonesia.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup dapat menurunkan resiko sulit buang air besar dan kegemukan. Konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Jahari, 2001).

Pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) konsumsi sayur dan buahnya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan factor internal. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri sedangkan faktor internal berasal dari dalam diri (Ramayulis, 2015).

Masa remaja merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menerapkan pola makan yang sehat, karena jika sejak masa ini pola makan seorang tidak baik maka akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu menerapkan pola makan sehat pada remaja ini menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah timbulnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti (Sekarindah, 2008)

Munculnya masalah gizi dapat ditanggulangi dengan berbagai cara, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan mengatur intake makanan sedangkan secara tidak langsung pencegahan salah gizi dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, diantaranya dengan melakukan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) gizi.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam waktu relatif lama dan berkelanjutan adalah dengan modifikasi diet. Modifikasi diet ini dapat dilakukan dengan meyakinkan masyarakat untuk mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat dan berkualitas yang sejak tahun 1950 an, masyarakat kita telah mengenal slogan 4 sehat 5 sempurna, namun dalam perjalanannya slogan ini sudah tidak sesuai dengan kondisi sekarang. Tahun 1990 an, Pemerintah telah meluncurkan *dietary guideline*



yang dikenal dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Ibu rumah tangga adalah orang pertama yang akan menyediakan makanan untuk keluarga, sehingga pembentukan/pola kebiasaan makan seseorang sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makanan keluarga., selain itu masa remaja (anak SMP) merupakan sasaran yang sangat strategis untuk melakukan sosialisasi PUGS, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang Efektivitas model tersebut dalam peningkatan konsumsi sayur pada anak SMP (remaja). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas model pemberdayaan masyarakat melalui ibu rumah tangga dan anak sekolah dalam meningkatkan konsumsi sayur

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif, dilakukan pada Tahun 2020. Populasi adalah anak SMPN yang ada di kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji. Sampel diambil secara purposive sebanyak 35 orang. Untuk mengetahui jumlah sayur yang dikonsumsi anak maka instrumen yang digunakan adalah

HASIL

a. Penilaian Sampel Terhadap Besar Porsi Model Sayur yang Diberikan

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pendapat Sampel Tentang Besar Porsi Model Sayur yang Diberikan

Model Sayur	Besar Porsi							
	Kecil		Sedang		Agak Besar		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sandwich Wortel	6	17,1	20	57,1	9	25,7	35	100,0
Dimsum	6	17,1	24	68,6	5	14,3	35	100,0
Pempek Wortel	9	25,7	22	62,9	4	11,4	35	100,0
Bakwan Sayur	0	0	31	88,6	4	11,4	35	100,0
Skotel Vegeta	2	5,7	28	80,0	5	14,3	35	100,0
Spinach Burger	4	11,4	27	77,1	4	11,4	35	100,0
Rata-Rata	4	11,4	25	70,5	6	17,1	35	100,0

kebanyakan sampel menyatakan porsi model sayur yang diberikan pada kategori sedang yaitu tertinggi pada pempek wortel sebanyak 88,6%, skotel vegeta 80%, dan yang lainnya diatas 50%. Sampel yang mengatakan

timbangan makanan digital dengan ketelitian 0,1 gram dan kuesiner untuk mengetahui identitas sampel serta formulir tentang tanggapan sampel terhadap model masakan sayur.

Penerapan model dilakukan dengan cara memberikan masakan sayur yang telah dimodifikasi berupa makanan selingan yang terdiri dari 6 macam masakan sayur modifikasi berupa:1) Sandwich wortel, 2). Pempek wortel, 3). Bakwan sayur, 4). Vegeta skotel, 5). Dimsum, 6). Spinach wortel. Pemberian makanan ini dilakukan secara bertahap yaitu satu jenis makanan sayur untuk satu kali pemberian dengan besar porsi disesuaikan dengan porsi makanan selingan atau jajanan. Pemberian makanan dilakukan pada rentang waktu untuk makan selingan yaitu pukul 10.00-11.00 atau pukul 16.00-17.00. Setiap anak hanya diberikan satu jenis masakan dalam 1 hari. Daya terima anak dinilai untuk setiap jenis masakan dengan cara menimbang sisa makanan yang diberikan dan meminta pendapat anak tentang cita rasa masakan dengan menggunakan formulir yang telah disediakan. Pengolahan data menggunakan computer dengan analisis deskriptif.

besar porsi agak besar paling banyak adalah pada dimsum yaitu 25,7% dan untuk model yang lainnya berkisar 11,4%-14,3%. Rata-rata sampel yang menyatakan porsi kecil adalah 11,4 dan tidak ada yang menyatakan porsi terlalu besar.



b. Tanggapan Sampel Tentang Rasa Model Sayur yang Diberikan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pendapat Sampel Tentang Rasa Model Sayur yang Diberikan

Model Sayur	Tingkat Kesukaan							
	Sangat Suka		Suka		Kurang Suka		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sandwich Wortel	8	22,9	20	57,1	7	20	35	100,0
Dimsum	11	31,4	21	60	3	8,6	35	100,0
Pempek	7	20	22	62,9	6	17,2	35	100,0
Bakwan Sayur	5	14,3	26	74,3	4	11,4	35	100,0
Skotel	8	22,9	23	65,7	4	11,4	35	100,0
Vegeta								
Spinach	6	17,1	22	62,9	7	20	35	100,0
Burger								
Rata-Rata	8	22,9	22	62,9	5	14,3	35	100,0

kebanyakan sampel suka terhadap model sayuran yang diberikan yaitu tertinggi pada bakwan sayuran (74,3%) sedangkan yang lainnya diatas 50%. Sampel yang menyatakan kurang suka terhadap model sayur yang diberikan tertinggi pada sandwich wortel dan

spinach burger yaitu 20% dan sampel yang menyatakan sangat suka tertinggi adalah pada dimsum yaitu 31,4%, serta tidak ada sampel yang menyatakan tidak suka terhadap model sayur yang diberikan.

c. Kandungan Sayur Untuk Sekali Penyajian Model Sayur

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Jumlah Sayur Untuk Sekali Penyajian Menurut Model Masakan Sayur

Model sayur	Porsi Diberikan	Jumlah sayur (gram)
Sandwich Wortel	1 bh	42
Dimsum	4 bh	35
Pempek	2 bh	50
Bakwan Sayur	2 bh	50
Skotel Vegeta	2 bh	35
Spinach Burger	1 bh	50

Jumlah sayur yang terdapat dalam model sayur yang dimodifikasi untuk satu kali penyajian berkisar antara 35 gr – 50 gr. Jumlah sayur yang terbanyak terdapat pada pempek, sandwich sayuran, dan spinach burger sedangkan paling sedikit pada skotel vegeta dimsum yaitu 35 gr.

d. Tingkat Konsumsi Sayur Sampel Sebelum Diterapkan Model.

kebiasaan konsumsi sayur sampel kurang baik yaitu hanya 2 kali per hari (45,7%) dan 1kali per hari 34,3%. Rata-rata konsumsi sayur dalam satu hari hanya 32,9 gr ± 17,4gram dengan kisaran 0 gram-60gram per hari.



d. Tingkat Konsumsi Sayur Sampel dari Model Sayur yang Diberikan

Secara umum sampel dapat menghabiskan semua model masakan sayur yang diberikan. Dari 6 macam model yang diberikan hanya 7 orang sampel yang bersisa yaitu 4 orang (11,4%) untuk sandwich wortel dan 3 orang (8,6%) untuk spinach burger dengan rata-rata sisa 18,2gr (16,5%) untuk sandwich wortel dan 15,6 gr (16,4%) untuk spinach burger. Adapun alasan tidak dihabiskan karena sudah kenyang, porsi agak besar, dan kurang suka.

Berdasarkan daya terima sampel terhadap model sayur yang diberikan terlihat bahwa pada umumnya sampel dapat menghabiskan setiap model masakan sayur yang diberikan. Pemberian satu jenis model sayur saja dalam satu hari sudah dapat meningkatkan konsumsi sayur pada sampel sekitar 35gr –50 gr.

PEMBAHASAN

Model sayuran yang diberikan pada anak pada penelitian ini bukanlah sebagai pelengkap menu makanan utama tapi berupa makanan selingan atau makanan jajan. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa model sayuran yang diberikan kepada anak SMP secara umum dapat diterima. Dari 6 macam model yang diberikan hanya 11,4% anak yang tidak dapat menghabiskan sandwich wortel dan 8,6% untuk spinach burger dengan rata-rata sisa 16,5% untuk sandwich wortel 16,4% spinach burger.

Jumlah rata-rata konsumsi sayur anak SMP yang didapatkan pada penelitian ini sangat rendah dengan rata-rata perhari adalah 39,2gr yang berarti masih sangat jauh dari yang dianjurkan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gr per orang per hari, yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak atau ditiriskan (Kementerian kesehatan RI, 2014).

Diberikan sayuran dalam bentuk makanan jajan atau makanan selingan ini dapat mngungkit tingkat konsumsi sayur anak sebanyak 35 gr-50 gr per hari dan juga dapat meningkatkan ketersediaan sayur bagi anak sekolah di luar rumah karena berdasarkan penelitian tahap I alasan anak tidak

mengkonsumsi sayur adalah karena tidak tersedianya dan tidak bervariasinya sayur yang tersedia.

Adanya model masakan sayur ini akan dapat menyediakan menu sayuran bagi anak tidak hanya di tingkat keluarga saja tetapi juga dapat disediakan di luar rumah seperti di sekolah. Model sayur yang dibuat ini akan dapat menjadi alternative makanan jajan yang disediakan disekolah. Dilihat dari aktivitas anak sekolah, bahwa sebagian besar waktu anak adalah di luar rumah dan pada umumnya mereka untuk memenuhi kebutuhan konsumsinya adalah dengan makanan jajan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Cita rasa model masakan sayur yang diberikan berupa makanan jajan/makanan selingan dapat diterima anak sekolah baik dari segi besar porsi maupun dari segi rasa. Kandungan Sayur yang terdapat dalam model masakan sayur yang diberikan dapat berkisar antara 35-50 gram untuk 1 porsi penyajian model. Tingkat konsumsi sayur anak sekolah SMP masih sangat rendah. Secara umum anak dapat menghabiskan model masakan sayur sehingga dapat meningkatkan konsumsi sayur anak sebanyak 35-50gram per hari.

Perlu dilakukan sosialisasi kepada masyarakat melalui ibu rumah tangga, sekolah, dan penjual makanan jajan untuk anak sekolah secara langsung agar masyarakat dapat memproduksi model masakan sayur yang telah tersedia. Perlu dilakukan kerjasama dengan pihak sekolah untuk penyediaan model masakan sayur agar selalu tersedia di kantin sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas B Jahari, I.S., 2001. Epidemiologi Konsumsi Serat di Indonesia. *PUSLITBANG Gizi DepKes RI*.
- Dapartemen Kesehatan RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Dapartemen Kesehatan RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.



- Kementrian kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*, jakarta.
- Nakita, 2010. *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*, Jakarta: Kompas Gramedia.
- Ramayulis, R., 2015. *230 Jus Pengendali Penyakit Plus Kebugaran & Kecantikan ala Rita Ramayulis.*, Jakarta: Gramedia.
- Titi Sekarindah, H.R., 2008. *Terapi Jus Buah dan Sayur.*, jakarta: Puspa Swara.