

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MI AL-HUDA, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Pada tanggal 13 – 15 Juli 2022. Instrument yang digunakan adalah kuesioner, respon penelitian sejumlah 84 siswa kelas 5.

##### **4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MI AL – HUDA yang berlokasi di Jalan Selat Sunda VIII/D9-20, Kecamatan kedungkandang, Kota Malang. MI AL HUDA didirikan sekitar tahun 1998. MI AL HUDA memiliki 18 kelas yaitu 1 sampai kelas 6 yang berjumlah kurang lebih sekitar 600 siswa, memiliki 6 ruang kantor yang terdiri dari ruang untuk berkumpulnya orang tua dan ruang guru pengajar. Guru pengajar berjumlah kurang lebih sekitar 29 orang dan dipimpin oleh kepala sekolah yaitu bapak Fahrudin Hamami, M.Si

#### 4.1.2 Data Umum

Data umum pada penelitian ini meliputi : umur, jenis kelamin, uang jajan/hari, kelas.

**Tabel 4.1 Tabulasi Data Umum Perilaku Responden Pada murid MI AL – HUDA Pada Bulan Juni 2022**

No.	Karakteristik	f	%
<b>1.</b>	<b>Umur</b>		
	10 tahun	8	9,5
	11 tahun	62	73,80
	12 tahun	14	16,7
	<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>
<b>2.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	46	54,8
	Perempuan	38	45,2
	<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>
<b>3.</b>	<b>Uang Jajan</b>		
	Bekal	4	4,8
	Rp 5.000	31	36,9
	Rp 10.000	49	58,3
	<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>
<b>4.</b>	<b>Kelas</b>		
	5A	27	32,1
	5B	28	33,3
	5C	29	34,5
	<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

(Sumber : Data Primer, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 Didapatkan sebagian besar responden berusia 11 tahun sejumlah 62 orang (73,80%), sebagian besar responden berjenis kelamin Laki-laki sejumlah 46 orang (54,8%), sebagian besar responden yang membawa uang jajan Rp.10.000 sejumlah 49 orang (58,3%), sebagian besar responden berada di kelas 5C sejumlah 29 orang (34,5%).

### 4.1.3 Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini yaitu data perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada usia anak sekolah dasar dalam program masyarakat hidup sehat di MI AL-HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.

**Tabel 4.2 Tabulasi Data khusus Perilaku Mengkonsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dalam Program Masyarakat Hidup Sehat Di MI AL-HUDA, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang**

No	Perilaku Mengkonsumsi	F	%
1	Baik	7	8,33
2	Cukup	35	41,7
3	Kurang	42	50
	<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

(Sumber :Data primer, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 Perilaku mengkonsumsi buah dan sayur sebagian kecil responden berperilaku baik sejumlah 7 orang (8,33%), hampir setengahnya responden berperilaku cukup sejumlah 35 orang (41,7%), setengah responden berperilaku kurang sejumlah 42 orang (50%).

**Tabel 4.3 Tabulasi Data silang Perilaku Mengkonsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dalam Program Masyarakat Hidup Sehat Di MI AL - HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang**

Data Umum	Perilaku						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	f	%	f	%	F	%		
<b>Umur</b>								
10 tahun	1	1,19	4	4,76	3	3,6	8	9,5
11 tahun	5	5,95	25	29,7	32	38,1	62	73,8
12 tahun	1	1,19	6	7,14	7	8,3	14	16,7
<b>Total</b>	7	8,3	35	41,7	42	50	84	100
<b>Jenis Kelamin</b>								
Laki-laki	3	3,57	15	17,86	28	33,3	46	54,8
Perempuan	4	4,76	20	23,81	14	16,6	38	45,2
<b>Total</b>	7	8,3	35	41,7	42	50	84	100
<b>Uang Jajan</b>								
Bekal	0	0	1	1,19	3	3,6	4	4,8
Rp 5.000	1	1,19	15	17,85	15	17,8	31	36,9
Rp 10.000	6	7,14	19	22,6	24	28,6	49	58,3
<b>Total</b>	7	8,3	35	41,7	42	50	84	100
<b>Kelas</b>								
5A	2	2,38	13	15,5	12	14,3	27	32,1
5B	2	2,38	8	9,5	17	20,2	28	33,3
5C	3	3,6	14	16,7	13	15,5	29	34,5
<b>Total</b>	7	5,9	35	41,7	44	52,4	84	100

(Sumber :Data Primer, Juni 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, pada responden yang memiliki kriteria perilaku mengkonsumsi buah dan sayur baik didapatkan data : untuk sebagian kecil responden berumur 11 tahun sejumlah 5 orang atau (5,95%). Sebagian kecil responden berjenis kelamin Laki-laki sejumlah 3 orang atau (3,57%). Sebagian kecil responden membawa uang jajan sebesar Rp.10.000 sejumlah 6 orang atau (7,14%). Sebagian kecil responden berada dikelas 5C sejumlah 3 orang atau (3,6%).

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, pada responden yang memiliki kriteria perilaku mengkonsumsi buah dan sayur cukup didapatkan data : untuk hampir setengahnya responden berumur 11 tahun sejumlah 25 orang atau (29,7%). Sebagian kecil responden berjenis kelamin Laki-laki sejumlah 15 orang atau (17,86%). Sebagian kecil responden membawa uang jajan sebesar Rp.10.000 sejumlah 19 orang atau (22,6%). Sebagian kecil responden berada dikelas 5C sejumlah 14 orang atau (16,7%).

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, pada responden yang memiliki kriteria perilaku mengkonsumsi buah dan sayur kurang didapatkan data : untuk hampir setengahnya responden berumur 11 tahun sejumlah 32 orang atau (38,1%). Hampir setengahnya responden berjenis kelamin Laki-laki sejumlah 28 orang atau (33,3%). Hampir setengahnya responden membawa uang jajan sebesar Rp.10.000 sejumlah 24 orang atau (28,6%). Sebagian kecil responden berada dikelas 5C sejumlah 13 orang atau (15,5%).

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun sejumlah 62 orang (73,8%) dengan hampir setengahnya responden berperilaku kurang sejumlah 32 orang (38,1%) dan sebagian kecil responden berperilaku baik sejumlah 5 orang (5,95%). Berdasarkan Riskesdas (2013), 93,5% penduduk usia 10 tahun ke atas memiliki perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah. Tingkat konsumsi buah dan sayuran per kapita hanya sebesar 34,55 kg/tahun dan 40,35 kg/tahun (Litbang Departemen Pertanian Maret 2013), jauh di bawah rekomendasi Food Agriculture Organization (FAO) sebesar 73 kg/kapita/tahun, Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI no.41 tahun 2014 tentang Penerapan Gizi Seimbang merekomendasikan konsumsi buah dan sayur mencakup 50% dari satu kali porsi makan. Buah dan sayur mengandung berbagai kebaikan seperti vitamin, mineral, dan erat kaitannya dengan daya tahan tubuh, pertumbuhan, serta bermanfaat untuk kesehatan pencernaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Riskesdas (2013), pemberian buah dan sayur kepada anak sejak usia dini akan mendukung pemenuhan gizi seimbang bagi optimalisasi tumbuh kembang anak dan pembentukan pola makan sehat yang akan berlanjut sampai usia dewasa. Buah dan sayur antara lain mengandung vitamin seperti A, C, dan E yang baik untuk kesehatan mata dan kulit, serta menjaga daya tahan tubuh. Selain itu buah dan sayur juga mengandung mineral seperti Kalsium, Magnesium, dan Fosfor yang berfungsi menjaga kekuatan tulang dan gigi, serta Zat Besi,

Vitamin B dan Asam Folat untuk mencegah anemia. Buah dan sayur kaya akan serat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan. Asupan sayur dan buah sejak dini memberikan manfaat kesehatan pencernaan yang memadai untuk anak demi meningkatkan daya serap terhadap nutrisi dan fungsi daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit di masa yang akan datang.

Pada data jenis kelamin diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sejumlah 46 orang (54,8%) dengan hampir setengahnya responden berperilaku kurang sejumlah 28 orang (33,3%) dan sebagian kecil responden berperilaku baik sejumlah 3 orang (3,57%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak (Ramussen et al., 20016). Jenis kelamin turut mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energi (Farisa, 2012). Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda (Lestari, 2012). Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak. Pada penelitian Baker & Wardle (2013), ditemukan bahwa perempuan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak, walaupun mengonsumsi dengan porsi yang lebih kecil. Dalam penelitian Farida (2010) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Hal tersebut dikarenakan secara umum anak laki-laki lebih banyak mengonsumsi

makanan tinggi kalori namun lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan anak perempuan. Hal tersebut selaras dengan pendapat Ramussen et al., (2016), bahwa anak perempuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur. Selain itu, di Georgia didapatkan perempuan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dari pada laki-laki berdasarkan uji statistik dan juga diketahui bahwa jenis kelamin berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur (Reynolds et al., 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fibrihirzani (2012) dan Kusumaningrum (2014) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian lain yang juga sejalan adalah penelitian Mushtaq et al., (2011) dan Pearson et al., (2019) yang menyatakan bahwa laki-laki diketahui sebagai kelompok rentan yang tidak mematuhi rekomendasi porsi konsumsi buah dan sayur perharinya. Perbedaan konsumsi berdasarkan jenis kelamin dapat menggambarkan fakta bahwa anak laki-laki banyak memiliki otonomi dalam pemilihan makanan jika dibandingkan dengan anak perempuan, seperti kebiasaan makan di luar rumah, terlebih otonomi anak diketahui sebagai faktor risiko pemilihan makanan yang tidak sehat (Stanton et al., 2017). Perbandingan rata-rata konsumsi buah dan sayur perhari pada anak laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa anak perempuan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur dalam kesehariannya, anak perempuan

juga mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi dibandingkan dengan anak Laki-laki.

Pada data uang jajan diketahui sebagian besar responden membawa uang jajan Rp.10.000 sejumlah 49 orang (58,3%). Dengan hampir setengahnya responden berperilaku kurang sejumlah 24 orang (28,6%). Dan sebagian kecil responden berperilaku baik sejumlah 6 orang (7,14%). Uang jajan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya (Anzarkusuma, 2014). Keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan oleh tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang dikonsumsi (Suhardjo, 2016). Peluang bertambahnya uang jajan yang diterima anak dari orang tua diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli dan pendapatan masyarakat di perkotaan (Bahria, 2019). Anak yang memiliki uang saku cukup besar biasanya akan lebih mengonsumsi makanan modern yang memiliki gengsi dengan harapan akan diterima di kalangan teman sebaya mereka (Benjamin et al., 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan terjadi pada beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa anak yang memiliki uang lebih tidak berpikir agar menggunakan uangnya untuk membeli buah tetapi mereka lebih memilih makanan yang kurang sehat seperti: kue-kue, makanan cepat saji, dan keripik (Ramussen et al., 2016). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anzarkusuma (2014) yang

menyatakan bahwa uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makan apa yang dimakan dan frekuensinya. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa rata-rata uang jajan siswa yang mengonsumsi buah dan sayur cukup lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang kurang mengonsumsi buah dan sayur. Diketahui pula rata-rata uang saku siswa sebesar Rp.10.000, jumlah tersebut seharusnya cukup jika sebagian uang tersebut digunakan untuk membeli buah dan sayur. Akan tetapi, siswa yang memiliki uang saku di atas rata-rata menggunakan uangnya untuk membeli makanan atau minuman jenis lain atau selain buah dan sayur untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, anak disarankan agar lebih bisa memilih, membeli, dan mengonsumsi makanan yang memiliki nilai dan kandungan gizi lebih baik seperti berbagai jenis buah dan sayur.

Menurut peneliti upaya perilaku mengonsumsi buah dan sayur dalam sehari – hari sangatlah penting. Dapat disimpulkan bahwa perilaku mengonsumsi buah dan sayur ini sangat tergantung pada uang jajan, ketersediaan dan kemauan dalam mengonsumsi buah dan sayur sehingga siswa harus memulai membiasakan diri untuk mengonsumsi buah dan sayur.