



**DETERMINAN PEMBERIAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SEGAR PADA
BALITA DI KEMUKIMAN TEUPIN RAYA KABUPATEN PIDIE**

Oleh:

Ira Salmiyah¹ Novita Sari² Ferdyan Saputra³

^{1,2} Dosen Profesi Ners STIKes Medika Nurul Islam

³ Mahasiswa Keperawatan STIKes Medika Nurul Islam

Email: irasalmiah@gmail.com

Abstrak: Konsumsi buah dan sayur merupakan bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita karena mengandung vitamin, mineral, dan serat yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, konsumsi buah dan sayur pada balita masih tergolong rendah, terutama pada keluarga dengan tingkat pengetahuan dan pendapatan yang kurang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan pemberian konsumsi buah dan sayur segar pada balita di Kemukiman Teupin Raya Kabupaten Pidie Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita sebanyak 95 orang dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memberikan konsumsi buah segar secara rutin pada balita yaitu sebanyak 51 responden (53,7%). Pengetahuan ibu mayoritas berada pada kategori baik sebanyak 44 responden (46,3%), sedangkan pendapatan keluarga mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 49 responden (51,6%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mayoritas memiliki pemberian buah segar pada balita sebanyak 44 responden (100%), sedangkan pendapatan yang kurang mayoritas tidak memberikan buah segar pada balita sebanyak 49 responden (100%). Kesimpulannya, pengetahuan dan pendapatan merupakan determinan penting dalam pemberian konsumsi buah dan sayur segar pada balita.

Kata Kunci: Pemberian Konsumsi Buah Segar, Pengetahuan, Pendapatan

Latar Belakang

Konsumsi buah dan sayur merupakan bagian penting dalam pola makan sehat karena mengandung vitamin, mineral, antioksidan, dan serat yang diperlukan tubuh. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa kurang konsumsi buah dan sayur menyebabkan sekitar 3,9 juta kematian setiap tahun di dunia akibat penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan kanker. Pada masa balita, kebutuhan zat gizi harus terpenuhi secara optimal karena masa ini merupakan periode emas (golden period) dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa balita, kebutuhan zat gizi harus terpenuhi secara optimal karena masa ini merupakan periode emas (golden period) dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat berdampak terhadap menurunnya daya tahan tubuh, gangguan pencernaan, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif pada masa mendatang (Windi, 2022).

Pemerintah Indonesia melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) mendorong masyarakat untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Balita menjadi kelompok yang sangat penting dalam upaya perbaikan gizi karena pada masa ini pertumbuhan fisik dan perkembangan otak berlangsung sangat cepat (Hadi, 2022).

Beberapa faktor dapat mempengaruhi pemberian konsumsi buah dan sayur pada balita, diantaranya pengetahuan ibu dan pendapatan keluarga. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan balita. Sementara itu, pendapatan keluarga menentukan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari termasuk penyediaan buah dan sayur (Yulandari, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di Kemukiman Teupin Raya Kabupaten Pidie, masih ditemukan balita yang kurang mengonsumsi buah dan sayur karena keterbatasan pendapatan keluarga serta kurangnya informasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur pada balita. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui determinan pemberian konsumsi buah dan sayur segar pada balita di Kemukiman Teupin Raya Kabupaten Pidie Tahun 2025.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui determinan pemberian konsumsi buah dan sayur segar pada balita di Kemukiman Teupin Raya Kabupaten Pidie. Penelitian dilakukan di Kemukiman Teupin Raya Kabupaten Pidie pada bulan September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita sebanyak 95 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai pemberian konsumsi buah segar, pengetahuan ibu, dan pendapatan keluarga.. Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil dan Pembahasan

A. Determinan pemberian konsumsi buah segar pada balita ditinjau dari segi pengetahuan

Tabel 1. determinan konsumsi buah segar pada balita

Pengetahuan	Pemberian Buah Segar				Jumlah	
	Ada		Tidak			
	f	%	f	%	f	%
Baik	44	100	0	0	44	100
Cukup	0	0	41	100	41	100
Kurang	0	0	10	100	10	100
Total	44	46,3	51	53,7	95	100

Keterangan : Tabulasi silang determinan konsumsi buah segar pada balita

Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kategori baik seluruhnya memberikan konsumsi buah segar pada balita yaitu sebanyak 44 responden (100%). Sementara itu, responden dengan pengetahuan cukup dan kurang mayoritas tidak memberikan konsumsi buah segar pada balita masing-masing sebanyak 41 responden (100%) dan 10 responden (100%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu memiliki peranan penting dalam pemberian konsumsi buah dan sayur pada balita. Ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung memahami manfaat buah dan sayur bagi pertumbuhan dan kesehatan anak sehingga lebih rutin menyediakan buah untuk dikonsumsi balita.

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan, media informasi, pengalaman, serta penyuluhan kesehatan. Semakin baik pengetahuan ibu mengenai gizi balita maka semakin baik pula perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irnawati (2012) di Jakarta menunjukkan bahwa pengetahuan ibu balita yang baik mayoritas ada pemberian buah pada balita yaitu sebanyak 74,3%.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mayoritas pemberian buah segar ada ini dikarenakan dengan adanya pengetahuan maka ibu akan mengetahui tentang manfaat pemberian pada balita setiap hari sehingga ibu rutin memberikan buah setiap hari.

B. Determinan pemberian konsumsi buah segar pada balita ditinjau dari segi pendapatan

Tabel 2. Determinan Pemberian Komsumsi Buah Segar Pada Balita

Pendapatan	Pemberian Buah Segar				Jumlah	
	Ada		Tidak			
	f	%	f	%	f	%
Cukup	44	95,7	2	4,3	46	100
Kurang	0	0	49	100	49	100
Total	44	46,3	51	53,7	95	100

Keterangan : Tabulasi Silang Determinan Pendapatan Dengan Pemberian Konsumsi Buah Segar Pada Balita

Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan pendapatan cukup mayoritas memberikan konsumsi buah segar pada balita yaitu sebanyak 44 responden (95,7%). Sedangkan responden dengan pendapatan kurang mayoritas tidak memberikan konsumsi buah segar pada balita yaitu sebanyak 49 responden (100%).

Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah lebih memprioritaskan kebutuhan pokok lainnya sehingga konsumsi buah dan sayur menjadi terbatas. Kondisi ekonomi keluarga sangat mempengaruhi pola konsumsi dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh balita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendapatan keluarga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. penelitian Windi (2013) di Semarang didapatkan hasil bahwa pendapatan ibu yang kurang mayoritas tidak ada konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yaitu sebanyak 89,2%.

Menurut peneliti, rendahnya pendapatan keluarga menyebabkan ibu lebih memprioritaskan kebutuhan pokok lainnya sehingga konsumsi buah pada balita belum terpenuhi secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 95 responden, sebanyak 44 responden (46,3%) memberikan konsumsi buah segar pada balita, sedangkan 51 responden (53,7%) tidak memberikan konsumsi buah segar secara rutin. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh responden dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 44 responden (100%) memberikan buah segar kepada balita. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berperan penting dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi pertumbuhan dan kesehatan balita.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pendapatan kurang mayoritas tidak memberikan buah segar pada balita yaitu sebanyak 49 responden (100%). Kondisi ini menggambarkan bahwa faktor ekonomi keluarga sangat mempengaruhi kemampuan dalam memenuhi kebutuhan pangan bergizi, khususnya penyediaan buah dan sayur secara rutin bagi balita. Oleh karena itu, pengetahuan dan pendapatan menjadi determinan penting dalam pemberian konsumsi buah segar pada balita di Kemukiman Teupin Raya Kabupaten Pidie.

Daftar Pustaka

- Handayani. (2024). Program Perbaikan Gizi Balita di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hadi. (2022). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan Konsumsi Buah Sayur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-52.
- Irnawati. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Konsumsi Buah Pada Balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 66-72.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ruwaitdah. (2021). Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 12-18.
- Windi. (2022). Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Anak*, 10(3), 101-108.
- World Health Organization. (2022). Healthy Diet Fact Sheet. Geneva: WHO.
- Yulandari. (2023). Determinan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Balita. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(2), 88-95.