



**EFEKTIVITAS KONSUMSI BUAH DAN SAYUR TERHADAP STATUS GIZI PADA
BALITA USIA 12-24 BULAN**

Siti Rohani*, Yessy Nur Endah Sari, Suhartin

Program Studi S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Gerojokan, Karangbong,
Pajajaran, Probolinggo, Jawa Timur 67281, Indonesia

[*ishak160688@gmail.com](mailto:ishak160688@gmail.com)

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hak dasar anak yang harus dipenuhi. Permasalahan gizi yang dialami anak berusia balita dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan anak. Sayur dan buar merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur. Tujuan penelitian adalah menganalisis efektivitas konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi pada Balita Usia 12-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso. Desain penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi-Experimental). Populasi dalam penelitian ini adalah semua Balita Usia 12-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok kasus. Besar sampel yang digunakan sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok kasus. Tehnik sampling yang digunakan adalah total Sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi kemudian data diolah dengan menggunakan Uji Mann-Whitney U Test. Hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar status gizi sebelum diberikan konsumsi buah dan sayur adalah baik sebanyak 11 orang (73,3%) dan sesudah diberikan adalah baik sebanyak 12 orang (80%). Berdasarkan uji Mann-Whitney U diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar $0,009 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi baduta usia 6-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso.

Kata kunci: balita usia 12-24 bulan; konsumsi buah dan sayur; status gizi

***THE EFFECTIVENESS OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION ON
NUTRITIONAL STATUS OF TODDLERS AGE 12-24 MONTHS***

ABSTRACT

Health is a basic right of children that must be fulfilled. Nutritional problems experienced by children aged under five can cause delays in child development. Vegetables and herbs are sources of micronutrients which are very important in the body's metabolic processes as regulatory substances. The purpose of the study was to analyze the effectiveness of fruit and vegetable consumption on the nutritional status of children aged 12-24 months in Suger Lor Village, Maesan Bondowoso District. The design of this research is Quasi experimental research. The population in this study were all toddlers aged 12-24 months in Suger Lor Village, Maesan Bondowoso District, totaling 30 people consisting of 15 control groups and 15 case groups. The sample size used was 30 people consisting of 15 control groups and 15 case groups. The sampling technique used is total sampling. Collecting data using observation then the data is processed using the Mann-Whitney U Test. The results of data analysis showed that most of the nutritional status before being given fruit and vegetable consumption was good as many as 11 people (73.3%) and after being given it was good as many as 12 people (80%). Based on the Mann-Whitney U test, a significance value (Asymp. Sig) was obtained of $0.009 < 0.05$, meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted, so that there was a relationship between fruit and vegetable consumption and the nutritional status of children aged 6-24 months in Suger Lor Village, Maesan District. Bondowoso.

Keywords: consumption of fruit and vegetables; nutritional status; toddlers aged 12-24 months

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang dialami anak berusia balita dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan anak. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa anak yang mengalami hambatan pertumbuhan menjadi tidak aktif, apatis, pasif, dan tidak mampu berkonsentrasi (Suryaputri & Rosha, 2016). Data *World Health Organization* (WHO, 2018) menunjukkan kasus gizi kurang pada balita sebesar 17,7% di dunia. Di Indonesia gizi kurang menjadi pusat perhatian pemerintah yang membutuhkan perhatian khusus dan perlu penanganan sejak dini. Prevalensi balita dengan kategori gizi kurang di Indonesia (>5%) pada tahun 2016 sebesar 17,8%, pada tahun 2017 sebesar 17,8%, dan menurun pada tahun 2018 sebesar 13,8% (Kemenkes RI, 2018). Jumlah balita berstatus gizi buruk di Jawa Timur pada tahun 2015 terdapat 0,76% balita berstatus gizi buruk dan meningkat tahun 2018 menjadi 0,77% dan tahun 2019 sebesar 1,1 %. Berdasarkan data Bulan Timbang Agustus Tahun 2021 persentase balita underweight (BB/U) sebesar 9,8%, persentase balita stunting (TB/U) sebesar 12,4% dan persentase balita wasting sebesar 8,0%. Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso mencatat hingga akhir 2017 lalu tercatat ada 308 balita mengalami gizi buruk. Pada tahun 2018 angka stunting Bondowoso yakni 38 %, kemudian tahun 2019 angkanya menurun di 37,2 %, sedangkan sampai dengan hasil bulan timbang Agustus 2020 , kasus balita terindikasi stunting adalah 5.1555 (12.23 %) dari total balita yang di timbang. Serta sampai Hasil Bulan Timbang Agustus 2021 balita terindikasi stunting adalah 3.924 (9,33%). Kecamatan Maesan tahun 2020 menjadi salah satu daerah dengan kejadian stunting tinggi. Kejadian stunting sebesar 10,6% dari target 24,1%.

Kekurangan gizi dapat memberikan konsekuensi buruk yang tak terelakkan, dimana manifestasi terburuk dapat menyebabkan kematian (Lastanto, 2015). Dampak jangka pendek gizi kurang atau buruk adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak, otot, komposisi tubuh, metabolic programming glukosa, lemak, dan protein. Dampak jangka panjang dapat berupa rendahnya kemampuan nalar prestasi pendidikan, kekebalan tubuh, dan 2 produktifitas kerja (Munjidah & Rahayu, 2020). Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur. Asupan zat gizi yang penting untuk fungsi motorik meliputi energi, protein, besi dan seng. Konsumsi buah dan sayur untuk usia lebih dari atau sama dengan 5 tahun dinyatakan cukup apabila jumlah buah yang dikonsumsi sebanyak 300-400 g (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Aviana, (2021) menyatakan bahwa manfaat mengonsumsi buah dan sayur mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk menganalisis efektivitas konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi pada Balita Usia 12-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso.

METODE

Desain penelitian eksperimen semu (*Quasi-Experimental*) Pada penelitian ini populasi adalah semua Balita Usia 12-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok kasus. Pada penelitian ini besar sampel yang digunakan sebanyak 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok kasus. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Variabel dalam penelitian yaitu variabel bebas treatment buah dan sayur dan variabel terikat status gizi. Penelitian ini telah dilakukan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data terdiri analisis univariate dan analisis bivariate dan diolah menggunakan Uji Mann-Whitney U Test.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi status gizi sebelum diberikan konsumsi buah dan sayur (n=15)

| Status Gizi | f | % |
|-------------|----|------|
| Buruk | 0 | 0 |
| Kurang | 4 | 26.7 |
| Baik | 11 | 73.3 |
| Lebih | 0 | 0 |

Tabel 1 diperoleh bahwa sebagian besar status gizi sebelum diberikan konsumsi buah dan sayur adalah baik sebanyak 11 orang (73,3%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi status gizi sesudah diberikan konsumsi buah dan sayur (n=15)

| Status Gizi | f | % |
|-------------|----|----|
| Buruk | 0 | 0 |
| Kurang | 0 | 0 |
| Baik | 12 | 80 |
| Lebih | 3 | 20 |

Tabel 2 diperoleh bahwa sebagian besar status gizi sesudah diberikan konsumsi buah dan sayur adalah baik sebanyak 12 orang (80%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi status gizi sesudah diberikan konsumsi buah dan sayur (n=15)

| Status Gizi | Kontrol | Kasus | Perubahan |
|-------------|---------|-------|-----------|
| Buruk | 0 | 0 | 0 |
| Kurang | 4 | 0 | 4 |
| Baik | 11 | 12 | 1 |
| Lebih | 0 | 3 | 3 |

Tabel 3 diperoleh bahwa sebelum diberikan terapi konsumsi buah dan sayur terdapat status gizi kurang namun setelah diberikan konsumsi buah dan sayur status gizi menjadi baik. Hal ini juga meningkatkan status gizi lebih sebanyak 4 orang. Berdasarkan uji Mann-Whitney U yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada Balita Usia 12-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso sebesar $0,009 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada perbedaan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi baduta usia 6-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistik.

PEMBAHASAN

Menurut Supariasa, (2016) status gizi adalah ekpresi dari keseimbangan dalam bentuk variablevariabel tertentu. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisikologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2021) diketahui bahwa dari 902 balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019, terdapat sebanyak 771 orang dengan presentase sebesar (85.5%) dengan kategori gizi baik, kemudian sebanyak 62 orang dengan presentase sebesar (6.9%) dengan kategori gizi kurang, sebanyak 59 orang dengan presentase sebesar (6.5%) dengan kategori gizi lebih, serta 10 orang dengan presentase sebesar (1.1%) dengan kategori gizi buruk.

Status gizi pada balita status gizi balita usia 12-24 sebelum diberikan konsumsi buah dan sayur

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar status gizi sebelum diberikan konsumsi buah dan sayur adalah baik sebanyak 11 orang (73,3%). Hal ini menunjukkan bahwa asupan nutrisi bayi selama ini telah terpenuhi.. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisikologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status gizi baduta dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu pengasuhan orang tua. Pengasuhan pada anak meliputi perhatian pada asupan gizi, kebutuhan tempat tinggal dan perawatan kesehatan. Hal tersebut tentunya menjadi momok yang menunjang status gizi balita. Pemberian pola asuh yang baik diharapkan dapat menghasilkan status gizi yang baik, dan begitu pula sebaliknya. Pola asuh kurang menghasilkan status gizi yang kurang juga, Ibu tidak paham pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan balita, sehingga penerapan pola konsumsi makan belum sehat dan seimbang. Anak yang memiliki status gizi yang normal, memiliki ciri-ciri nafsu makan baik, berat badan normal, tidak mudah sakit, dan aktif. Makanan merupakan salah satu faktor penentu baik atau buruknya status gizi anak.

Status gizi pada balita usia 12-24 sesudah diberikan konsumsi buah dan sayur

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar status gizi bayi yang mendapatkan konsumsi buah dan sayur adalah baik sebanyak 12 orang (80%). Hal ini menunjukkan bahwa asupan nutrisi bayi setelah konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan status gizi. Menurut Pakar Gizi Indonesia, (2017) Selain itu, kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui antioksidan. Vitamin merupakan zat gizi mikro yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Sumber makanan yang tinggi akan vitamin adalah buah dan sayuran yang berwarna hijau, kuning, merah, oranye, coklat, ungu, dan lain-lain. Konsumsi sayur dan buah-buahan yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh terutama pada usia 12-24 bulan. Pada masa ini anak bersifat konsumen pasif. Konsumen pasif artinya pada usia tersebut makanan yang dikonsumsi tergantung pada apa yang disediakan oleh ibu atau pengasuh, sedangkan konsumen aktif artinya anak dapat memilih makanan yang disukainya. Peran orang tua khususnya ibu sebagai edukator dan ketersediaan sayur dan buah merupakan faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Status gizi pada balita usia 12-24 bulan sebelum dan sesudah diberikan buah dan sayur

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan terapi konsumsi buah dan sayur terdapat status gizi kurang namun setelah diberikan konsumsi buah dan sayur status gizi menjadi baik. Hal ini juga meningkatkan status gizi lebih sebanyak 4 orang. Berdasarkan uji Mann-Whitney U yang dianalisis dengan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) sebesar $0,009 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi baduta usia 6-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistik. Menurut Kemenkes RI, (2018) berbagai kajian menunjukkan bahwa asupan sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Asupan sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa asupan sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Asupan sayur

dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nopri & Verawati, (2020) menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur dan jumlah konsumsi buah dan sayur dengan gizi lebih. Hasil penelitian ini memberikan gambaran jika konsumsi buah dan sayur dapat memperbaiki status gizi anak. Kekurangan gizi terjadi pada saat tubuh tidak memperoleh jumlah energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral serta zat gizi lainnya dalam jumlah cukup yang diperlukan untuk mempertahankan organ dan jaringannya tetap sehat. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa.

SIMPULAN

Status gizi pada balita usia 12-24 bulan sebelum mendapatkan konsumsi buah dan sayur di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso sebagian besar adalah baik sebanyak 10 orang (66,7%). Status gizi pada balita usia 12-24 bulan sesudah mendapatkan konsumsi buah dan sayur di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso sebagian besar adalah baik sebanyak 12 orang (80%). Ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada balita usia 12-24 bulan di Desa Suger Lor Kecamatan Maesan Bondowoso.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, Agus Hendra dan Almunadia. (2017). Pemanfaatan Media Flipchart dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu tentang Konsumsi Sayur dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*.
- Aviana. (2021). *Gambaran faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak SD Negeri Bojong, Mungkid, Kabupaten Magelang*.
- Aziz, A.A., Pagarra, H., Asriani. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi dengan hasil belajar IPA siswa pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu* 1(2): 50-56.
- Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Endah H. M. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Motorik Halus pada Anak Usia 3-5 Tahun di Puskesmas Miri Sragen. *STIKES Kusuma Husada Surakarta*.
- Hariyadi, D., Damanik, M.R., Ekayanti, I. 2010. Analisis hubungan penerapan pesan gizi seimbang keluarga dan perilaku keluarga sadar gizi dengan status gizi Balita di Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Gizi Pangan*, 5(1), 61–68.
- Hermina dan Prihatini. 2016. Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: Analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 205-218.
- Hidayat. (2017). *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Irene A. I, Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah di Desa

- Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Jeser, T.A., Santoso, A.H. (2021). Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal* 4(1): 164-171.
- Kartika L. (2002). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kemampuan motorik anak usia 12-18 bulan di keluarga miskin dan tidak miskin. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan* 2002; 25: 38-48.
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue4).<https://doi.org/10.1080/09505438809526230>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf>.
- Lastanto. (2015). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan. *Jurnal Mahasiswa Stikes Kusuma Husada*, 1–84. <https://docplayer.info/67285028-Analisis-faktor-yang-mempengaruhi-kejadian-balita-gizi-kurang-di-wilayah-kerja-puskesmas-cebongan.html>.
- Lida K.S.. (2015). Hubungan Pola makan dan status gizi anak pra sekolah di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto. *Midwifery* 2015; Vol1; No.2.
- Munjidah, A., & Rahayu, E. (2020). Pengaruh Penerapan Feeding Rules Sebagai Upaya Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak (Picky Eater, Selective Eater Dan Small Eater). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 8(1), 29–35.
- Nopri, Y., & Verawati. (2020). Hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian gizi lebih pada tenaga kesehatan dan tenaga non kesehatan 1. *Jurnal Ners*, 4(23), 1–10. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Pakar Gizi Indonesia. (2017). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*, In Hardinsyah & I, D, N., Supriasa,. Jakarta: EGC.
- Supriasa. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Suryaputri, I. Y., & Rosha, B. C. (2016). Hubungan Status Gizi, Gaya Pengasuhan Orangtua Dan Faktor Lainnya Dengan Keterlambatan Perkembangan Anak Usia 2-5 Tahun Studi Kasus di Kelurahan Kebon Kalapa Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 15(1), 56–65. <https://doi.org/10.22435/jek.v15i1.4939.56-65>.
- Susanty, N & Margawaty. (2012). Hubungan Derajat Stunting, Asupan Zat Gizi dan Sosial Ekonomi Rumah Tangga dengan Perkembangan Motorik Anak Usia 24-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bugangan Semarang. *Jurnal of Nutrition College* 2012; Vol 1 hal 683-699.
- Tayong S. N. (2016). Hubungan Derajat Stunting dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 12-24 Bulan. di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Wiralodra.
- WHO. (2018). *Breast cancer: Early diagnosis and screening*. World Health. Organization.