



**Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak PAUD
Di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur**

Zakiah Fithah A'ini^{1*}, Zuhana Realita Alfy²

¹ Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Indraprasta PGRI

² Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Indraprasta PGRI

* E-mail: zaza.senyum@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p>Kata kunci: PAUD, Konsumsi Buah, Konsumsi Sayur, Sosial Ekonomi, Status Gizi</p>	<p>Buah dan sayur adalah bagian penting dari pola makan seimbang dan nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang anak. Khususnya bagi anak usia PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), asupan buah dan sayur menjadi faktor penentu dalam memastikan kesehatan dan perkembangan optimal. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi konsumsi buah dan sayur pada anak PAUD ditinjau dari status sosial ekonomi di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur. Desain yang digunakan adalah <i>cross sectional study</i>, dengan teknik <i>random sampling</i>. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur pada kedua kelompok sosial ekonomi keluarga. Tidak terdapat hubungan nyata antara tingkat sosial ekonomi keluarga dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur. Namun, terdapat hubungan nyata antara besar keluarga dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur, pendidikan ibu, dan pendapatan keluarga. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi anak PAUD.</p>

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal dengan keanekaragamn alamnya dan tercermin dari berbagai jenis buah dan sayur yang dapat tumbuh di sepanjang wilayah. Buah dan sayur memiliki nutrisi penting berupa vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Hal inilah yang mendasari bahwa Indonesia memiliki potensi sumber gizi yang besar. Namun, mayoritas penduduk Indonesia, terutama anak-anak, cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kekurangan dalam asupan buah dan sayur dapat mengakibatkan kekurangan zat gizi dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, yang berpotensi memicu berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker (Mardiana, 2020). Secara statistik yang dilakukan oleh BPS (2022), konsumsi buah dan sayur di Indonesia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Namun, tingkat konsumsi tersebut masih jauh di bawah rekomendasi Pola Pangan Harapan (PPH), terutama di wilayah kota-kota besar di Indonesia, seperti DKI Jakarta.

Kecamatan Kramat Jati merupakan bagian dari Jakarta Timur. Secara geografis Kecamatan Kramat Jati memiliki koordinat 6.3065° Lintang Selatan dan 106.9001° Bujur Timur. Dalam beberapa dekade terakhir, wilayah ini mengalami urbanisasi dan pertumbuhan penduduk yang signifikan. Berdasarkan infrastruktur Kecamatan Kramat Jati merupakan daerah yang berkembang dengan beragam fasilitas seperti rumah sakit, sekolah, pusat perbelanjaan, serta akses ke jalan utama yang menghubungkannya dengan wilayah lain di Jakarta. Ekonomi di Kecamatan Kramat Jati didukung oleh beragam sektor, termasuk perdagangan, jasa, manufaktur, dan industri kecil. Wilayah ini juga memiliki beragam bisnis lokal, restoran, dan usaha-usaha kecil dan menengah.

Menilai dari perkembangan wilayah Kecamatan Kramat Jati, diharapkan akan sejalan dengan tingkat kesadaran untuk hidup sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur. Sesuai dengan data yang dipublikasikan oleh BPS (2022) untuk belanja konsumsi buah dan sayur per kapita wilayah Jakarta

Timur senilai Rp 16.771,88 per minggu, yang berada pada tingkat tertinggi kedua di wilayah Jakarta. Namun, jika dikonversi dengan angka yang direkomendasikan oleh *Food Agriculture Organization* (FAO) yang menyarankan 65,75 kg per kapita per tahun masih jauh di bawah, yaitu 38 kg (Ketahanan Pangan, 2020).

Tabel 1. Data Konsumsi Sayur di DKI Jakarta Per Kapita

Kabupaten/Kota	Rata-rata Pengeluaran Perkapita Seminggu Menurut Kelompok Sayur-Sayuran Per Kabupaten/kota (Rupiah/Kapita/Minggu) SAYUR-SAYURAN 2022
Kota Jakarta Selatan	19570.22
Kota Jakarta Timur	16771.88
Kota Jakarta Pusat	14587.25
Kota Jakarta Barat	15551.62
Kota Jakarta Utara	16248.06

Sumber: Badan Pusat Statistik (2022)

Menurut data Riskesdas (2018), ditemukan bahwa hampir 95,5% dari penduduk di bawah usia 10 tahun di Indonesia menghadapi kekurangan dalam konsumsi buah dan sayur. Di DKI Jakarta, sekitar 90,6% anak-anak di bawah usia 10 tahun juga mengalami kekurangan dalam konsumsi buah dan sayur. Situasi ini terkait dengan perubahan dalam pola makan anak-anak, yang lebih memilih makanan dengan tingkat energi tinggi namun rendah serat, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan kasus obesitas dan penyakit degeneratif. Penting untuk dicatat bahwa status gizi merupakan indikator utama kualitas sumber daya manusia, oleh karena itu, perbaikan dalam status gizi menjadi suatu hal yang sangat krusial. Penerapan pola makan yang sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi merupakan strategi penting dalam usaha pencegahan masalah gizi sejak dini.

Sesuai dengan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur di kalangan masyarakat Indonesia saat ini masih berada pada tingkat yang rendah dan jauh di bawah ambang minimal yang disarankan oleh Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia (FAO). Kendala ini terkait dengan kemampuan ekonomi masyarakat serta kurangnya pemahaman mengenai aspek kesehatan dan gizi. Meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti diabetes dan penyakit jantung-kardiovaskular, menjadi masalah serius di Indonesia (khususnya Kecamatan Kramat Jati) dan merupakan penyebab utama kematian. Penting untuk diingat bahwa pola konsumsi makanan sejak masa kanak-kanak memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan masalah kesehatan ini. Oleh karena itu, pentingnya menerapkan pola makan yang sehat dan kaya serat menjadi strategi kunci dalam upaya mencegah masalah ini sejak usia dini.

Sejumlah penelitian telah dilakukan terkait konsumsi pangan anak sekolah, namun belum ada penelitian khusus yang memeriksa pola konsumsi buah dan sayur pada anak PAUD di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, terutama dalam konteks perbedaan status sosial ekonomi. Oleh karena itu, dalam konteks tersebut, penelitian ini dianggap penting untuk mengkaji pola konsumsi buah dan sayur pada anak PAUD di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, terutama dengan mempertimbangkan variasi status sosial ekonomi keluarga sebagai fokus utama penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* yang dilakukan di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur. Pengambilan data berlangsung selama bulan Juni hingga Agustus 2023. Populasi penelitian adalah anak PAUD yang berdomisili di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Jumlah responden diambil sesuai dengan rumus *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), sehingga diperoleh 150 anak. Data dalam penelitian ini adalah data sekunder yang mencakup informasi mengenai anak PAUD, karakteristik sosial ekonomi keluarga, konsumsi buah dan sayur, serta status gizi anak PAUD. Selain itu, data juga mencakup

informasi mengenai PAUD dan profil wilayah Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur. Data ini diperoleh melalui proses wawancara langsung dengan guru PAUD dan pengisian kuesioner mengenai karakteristik sosial ekonomi keluarga oleh orangtua yang anaknya bersekolah PAUD.

Selain itu, data mengenai karakteristik anak PAUD, seperti jenis kelamin dan usia, diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh orangtua. Sementara itu, data mengenai karakteristik sosial ekonomi keluarga, seperti pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, suku, dan ukuran keluarga, diperoleh melalui pengisian kuesioner yang diisi oleh orangtua. Data mengenai konsumsi buah dan sayur anak PAUD diperoleh melalui dua metode. Metode pertama adalah metode *food recall*, yang mengukur konsumsi buah dan sayur pada hari libur dan hari sekolah. Penggunaan kedua hari tersebut dimaksudkan untuk mencerminkan rata-rata konsumsi buah dan sayur anak PAUD. Data konsumsi buah dan sayur yang tercatat meliputi konsumsi dalam bentuk mentah maupun olahan, dan informasinya dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh orangtua melalui wawancara. Metode kedua adalah penggunaan kuesioner *Food Frequency Questionnaires* (FFQ), yang mengukur frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam seminggu terakhir. Data ini juga dikumpulkan melalui wawancara dengan orangtua.

Data mengenai status gizi dikumpulkan melalui pemeriksaan antropometri, termasuk pengukuran berat badan dan tinggi badan. Tinggi badan diukur dengan alat microtoise berkapasitas 200 cm dengan ketelitian 0.1 cm. Data diolah melalui serangkaian tahap yang mencakup pengkodean, penginputan, penyaringan, dan analisis data. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan statistik inferensial, menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 20.0. Untuk data mengenai konsumsi buah dan sayur yang diperoleh melalui *food recall*. Frekuensi konsumsi buah dan sayur dihitung berdasarkan rata-rata konsumsi dari masing-masing jenis buah dan sayur. Rata-rata jumlah dan frekuensi konsumsi jenis buah dan sayur dihitung dengan membagi total konsumsi per jenis buah dan per jenis sayur dengan jumlah siswa, dan hasilnya dikategorikan dalam satuan per minggu untuk tujuan perhitungan yang lebih praktis. Sedangkan pengukuran status gizi dilakukan melalui metode antropometri, yang mencakup perhitungan indeks TB/U (tinggi badan usia).

Analisis statistik yang dilakukan mencakup analisis deskriptif yang melibatkan karakteristik responden dan status sosial ekonomi keluarga, konsumsi pangan seperti frekuensi konsumsi dan jenis buah serta sayur, dan status gizi. Selain itu, analisis *T-test Mann-Whitney* digunakan untuk menilai perbedaan antara dua kelompok, yaitu PAUD formal dan nonformal. Uji *korelasi Spearman* digunakan untuk menguji keterkaitan antara karakteristik sosial ekonomi keluarga dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur. Terakhir, analisis ini juga bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah anak PAUD yang merupakan anak usia pra sekolah, dengan sebaran usia 2 hingga 6 tahun. Usia ini adalah periode perkembangan awal yang sangat penting dalam kehidupan anak, yaitu anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat. Anak PAUD di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur terdiri dari 70 anak laki-laki dan 80 anak perempuan, dengan kelompok PAUD formal sebanyak 80 anak dan nonformal sebanyak 70 anak, dengan data sebagai berikut:

Tabel 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok PAUD

Variabel	Formal		Nonformal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	40	50.0	30	43.0	70	47.0
Perempuan	40	50.0	40	57.0	80	53.0
Total	80	100	70	100	150	100

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin terbanyak berada pada wanita, sesuai dengan data pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
2 tahun	6	8.6	8	10.0	14	11.7
3 tahun	23	32.9	35	43.8	58	38.6
4 tahun	25	35.7	29	36.3	54	36.0
5 tahun	7	10.0	5	6.25	12	8.0
6 tahun	9	12.8	3	3.75	12	8.0
Total	70	100	80	100	150	100

Hasil penelitian untuk besar keluarga adalah banyaknya anggota rumah tangga yang bertempat tinggal di rumah tangga tersebut (Depkes, 2020). Median besar keluarga siswa PAUD formal dan nonformal adalah sama yaitu 5 (2;12) orang. Sebagian besar (lebih dari 96%) keluarga siswa merupakan keluarga sedang dan kecil (besar keluarga 2 sampai 7 orang); hanya kurang dari 4% yang termasuk keluarga besar (besar keluarga 8 orang atau lebih). Tidak terdapat perbedaan antara besar keluarga siswa PAUD formal dan nonformal ($p=0.730$), terlihat dari tabel 4 berikut:

Tabel 4. Responden Berdasarkan Besar Keluarga dan Kelompok PAUD

Besar Keluarga	Formal		Nonformal		Total		Uji Statistik	
	n	%	n	%	n	%	χ^2	p
Kecil	36	45.0	32	45.7	68	45.3		
Sedang	41	51.2	36	51.4	77	51.4		
Besar	3	3.8	2	2.9	5	3.3		
Total	80	100	70	100	150	100	0.345	0.730
Median		5		5		5		
Minimum		2		2		2		
Maximum		2		12		12		

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa tingkat pendidikan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap tindakan asuh anak, termasuk dalam hal memberikan makanan, pola konsumsi pangan, dan status gizi. Diperhatikan bahwa tingkat pendidikan ayah dan ibu anak PAUD di sekolah formal lebih tinggi dibandingkan dengan yang bersekolah nonformal. Sebagian besar ayah dari anak PAUD formal memiliki latar belakang pendidikan tinggi, yaitu tingkat SMA/ sederajat dan perguruan tinggi. Perbedaan yang signifikan dalam tingkat pendidikan ayah siswa di PAUD formal dan nonformal ditemukan ($p=0.000$). Sementara itu, ibu dari siswa PAUD formal mayoritas memiliki tingkat pendidikan perguruan tinggi (sebanyak 45%), diikuti oleh SMA (sebanyak 43.8%). Di sisi lain, di PAUD nonformal, ibu siswa umumnya memiliki tingkat pendidikan yang lebih bervariasi, dengan mayoritas SMA/ sederajat sebanyak 57.2%. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pendidikan ibu siswa di PAUD formal dan nonformal ($p=0.000$), sesuai dengan tabel 5 berikut:

Tabel 5. Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan dan Kelompok PAUD

Tingkat Pendidikan	Formal		Nonformal		Total		Uji Statistik*	
	n	%	n	%	n	%	χ^2	p
Ayah								
SD/Sederajat	1	1.3	7	10.0	8	5.3		
SMP/Sederajat	1	1.3	35	50.0	36	24.0		
SMA/Sederajat	12	15.0	20	28.6	32	21.3		
Perguruan tinggi	66	82.4	8	11.4	74	49.4		
Total	80	100	70	100	150	100	-7.537	0.000
Ibu								
SD/Sederajat	0	0.0	11	15.7	11	7.3		
SMP/Sederajat	9	11.2	5	7.1	14	9.3		
SMA/Sederajat	35	43.8	40	57.2	75	50.0		

Perguruan tinggi	36	45.0	14	20.0	50	33.4		
Total	80	100	70	100	150	100	-8.296	0.000

Keterangan: *) Sangat signifikan (< 0.01)

Siregar (2018) mendefinisikan pendapatan keluarga adalah jumlah uang yang diperoleh dari pekerjaan yang dilakukan oleh anggota keluarga dalam satu bulan. Berdasarkan data yang dipublikasi oleh BPS (2022) tingkat konsumsi makanan, baik dalam hal jumlah maupun kualitasnya, sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan keluarga. Dengan kata lain, jika pendapatan keluarga tinggi, maka terjadi kecenderungan peningkatan dalam jumlah dan ragam pangan yang dikonsumsi. Dapat diamati bahwa anak PAUD formal cenderung memiliki tingkat pendapatan keluarga yang lebih baik. Pendapatan keluarga di atas 4 juta per bulan lebih banyak ditemukan pada kelompok anak PAUD formal, yaitu sebanyak 65%. Sementara itu, sekitar 82.9% dari keluarga PAUD nonformal memiliki pendapatan antara 1-3.9 juta per bulan. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam total pendapatan keluarga antara PAUD formal dan nonformal ($p=0.000$), sesuai dengan tabel 6 berikut:

Tabel 6. Responden Berdasarkan Pendapatan dan Kelompok PAUD

Tingkat Pendapatan (Rp/bulan)	Formal		Nonformal		Total		Uji Statistik*	
	n	%	n	%	n	%	χ^2	P
< 1 juta	3	3.7	10	14.3	13	8.7		
1-1.9 juta	15	18.8	27	38.6	42	28.0		
2-3.9 juta	10	12.5	31	44.3	41	27.3		
4-6 juta	42	52.5	1	1.4	43	28.7		
> 6 juta	10	12.5	1	1.4	11	7.3		
Total	80	100	70	100	150	100	-8.692	0.000

Keterangan: *) Sangat signifikan (< 0.01)

Menurut Akilie (2020) buah adalah hasil perkembangan dari ruang buah yang sudah dibuahi melalui proses polinasi dan fertilisasi, yang dalam perkembangannya menyimpan sari-sari makanan sehingga terasa manis dan sering dijadikan sebagai makanan kaya akan zat gizi. Sementara itu, Nasution (2018) mendefinisikan sayur adalah sebagian dari tanaman yang digunakan sebagai bahan makanan, terkecuali buah. Annisa, dkk (2020) menginformasikan bahwa buah adalah bagian dari tanaman yang mengelilingi biji dan biasanya berasal dari indung telur atau merupakan bagian dasar dari bunga itu sendiri. Di sisi lain, BPS (2022) menyatakan sayur adalah bahan makanan yang berasal dari berbagai bagian tanaman, termasuk daun, batang, bunga, dan buah muda.

Dalam konteks pengetahuan gizi, buah dan sayur berperan sebagai sumber zat pengatur, seperti vitamin dan mineral (Febriana, 2022). Sayuran khususnya merupakan sumber vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, dan zat besi, yang menyediakan nutrisi penting tanpa banyak kontribusi kalori (Trinursari, 2022). Kekurangan vitamin dan mineral dalam diet harian dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai penyakit kekurangan gizi. Selain itu, sayuran juga kaya serat pangan (*dietary fiber*) dan mengandung antioksidan yang mendukung kesehatan tubuh (Surbakti, 2019).

Berdasarkan data statistik pertanian hortikultura tahun 2022, produksi sayuran di Indonesia mengalami peningkatan dari 9.5 juta ton hingga 10.6 juta ton selama periode 2018-2022, dengan tingkat pertumbuhan sebesar 6.0% setiap tahun. Sementara itu, produksi buah-buahan meningkat dari 17.1 juta ton hingga 18.7 juta ton dalam periode yang sama, dengan tingkat pertumbuhan sebesar 4.4% (BPS, 2022).

Buah yang paling sering dikonsumsi oleh anak PAUD formal dan nonformal adalah jeruk, mencapai sebanyak 24% dari total konsumsi buah. Anak PAUD juga mengonsumsi buah-buahan lainnya dengan urutan jumlah konsumsi sebagai berikut: pisang (20%), semangka (18%), melon (14.7%), pepaya (11.3%), mangga (5.3%), anggur (3.3%), apel (2%), dan buah naga (1.4%), yang memiliki persentase konsumsi terendah. Median konsumsi buah siswa adalah sekitar 63.0(2.5;374.0) gram per hari. Di sekolah PAUD formal, median konsumsi buah per hari adalah sekitar 63.0(13.5;314.5) gram, sedangkan di sekolah PAUD nonformal, median konsumsi buah per hari adalah

sekitar 63.8(2.5;374) gram. Dalam panduan gizi seimbang, disarankan untuk mengonsumsi buah sebanyak 200 gram per hari (setara dengan 4 porsi) menurut Panduan Hari Gizi Nasional ke 62 tahun 2022. Ada pun hasil penelitian tersedia pada tabel berikut:

Tabel 7. Jenis Buah Dikonsumsi dan Kelompok PAUD

Jenis Buah-buahan	Formal		Nonformal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Jeruk	21	26.3	15	21.4	36	24.0
Melon	12	15.0	10	14.4	22	14.7
Semangka	15	18.7	12	17.1	27	18.0
Pisang	15	18.7	15	21.4	30	20.0
Mangga	2	2.5	6	8.6	8	5.3
Anggur	5	6.3	0	0.0	5	3.3
Pepaya	5	6.3	12	17.1	17	11.3
Apel	3	3.7	0	0	3	2.0
Buah naga	2	2.5	0	0	2	1.4
Total	80	100	70	100	150	100
Median (Min-Max) (g/hari)	63.0(13.5-314.5)		63.8(2.5-374)		63.0(2.5-374.0)	

Pada hasil Rikesdas (2018) masyarakat dianggap telah mencukupi asupan buah dan sayur jika telah mengonsumsi setidaknya 5 porsi buah dan/atau sayur setiap hari selama 7 hari dalam seminggu. Sedangkan dianggap kurang dalam hal asupan buah dan sayur jika mengonsumsi lebih sedikit daripada jumlah tersebut. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di PAUD formal dan nonformal mengonsumsi buah secara rutin. Lebih dari setengah siswa di PAUD formal (51.2%) mengonsumsi buah lebih dari 7 kali dalam seminggu, diikuti oleh 26.3% yang mengonsumsi buah 3-6 kali seminggu, 15% yang mengonsumsi 1-2 kali seminggu, dan hanya 7.5% yang tidak pernah mengonsumsi buah. Sementara itu, di PAUD nonformal, 50% siswa mengonsumsi buah lebih dari 7 kali seminggu, 25.7% mengonsumsi buah 3-6 kali seminggu, 18.6% mengonsumsi buah 1-2 kali seminggu, dan 5.7% tidak pernah mengonsumsi buah. Dengan demikian, secara keseluruhan, mayoritas siswa mengonsumsi buah lebih dari 7 kali dalam seminggu. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi konsumsi buah siswa antara PAUD formal dan nonformal, seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Zafira, dkk pada tahun 2020 yang dalam penelitiannya menunjukkan tidak adanya perbedaan pengaruh tipe sekolah dengan tingginya konsumsi buah siswa.

Tabel 8. Frekuensi Konsumsi Buah dan Kelompok PAUD

Frekuensi Buah	Formal		Nonformal		Total		Uji Statistik	
	n	%	n	%	n	%	χ^2	P
Tidak Pernah	6	7.5	4	5.7	10	6.6		
1-2 kali/minggu	12	15.0	13	18.6	25	16.7		
3-6 kali/minggu	21	26.3	18	25.7	39	26.0		
>7 kali/minggu	41	51.2	35	50.0	76	50.7		
Total	80	100	70	100	150	100	-0.318	0.751

Sesuai dengan hasil penelitian, didapatkan bahwa anak PAUD formal dan nonformal memiliki preferensi yang sama untuk mengonsumsi wortel sebagai sayuran utama (40%). Kemudian, sayuran lain yang sering dikonsumsi adalah kentang (16.7%), jagung (12%), bayam (10%), kangkung (6%), sawi putih (4%), buncis (3.3%), labu siam (3.3%), brokoli (2%), kembang kol (2%), dan yang paling jarang dikonsumsi adalah selada (0.7%). Median konsumsi sayuran siswa dalam penelitian ini adalah 30(0;128) gram per hari. Siswa di PAUD formal memiliki median konsumsi sebesar 25.0(0;128) gram per hari, sementara siswa di SD akreditasi B memiliki median konsumsi sebesar 36.5(5;110.5) gram per hari. Jika dibandingkan dengan pedoman gizi seimbang, tingkat konsumsi ini masih sangat rendah, mengingat pedoman tersebut menyarankan konsumsi sekitar 300 gram sayuran per hari (setara dengan 3 porsi) menurut Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2023. Selain itu, berdasarkan status sosial ekonomi keluarga, siswa dengan status sosial ekonomi rendah

(nonformal) lebih banyak mengonsumsi sayuran, kemungkinan karena mereka lebih sering menggunakan sayuran sebagai lauk saat makan nasi.

Tabel 9. Jenis Sayur Dikonsumsi dan Kelompok PAUD

Jenis Sayur-sayuran	Formal		Nonformal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Wortel	29	36.2	31	64.5	60	40.0
Kentang	9	11.2	16	57.7	25	16.7
Jagung	11	13.8	7	6.4	18	12.0
Bayam	10	12.5	5	17.1	15	10.0
Kangkung	5	6.2	4	16.2	9	6.0
Brokoli	1	1.3	2	9.8	3	2.0
Buncis	3	3.8	2	59.0	5	3.3
Kembang kol	2	2.5	1	21.4	3	2.0
Sawi putih	5	6.2	1	11.5	6	4.0
Labu siam	4	5	1	17.5	5	3.3
Selada	1	1.3	0	5.1	1	0.7
Total	80	100	70	100	150	100
Median(Min-Max) (g/hari)	25.0(0.0-128.0)		36.5(5.0-110.5)		30.0(0.0-128.0)	

Secara umum, anak PAUD formal dan nonformal cenderung mengonsumsi sayuran lebih dari 7 kali dalam seminggu sebanyak 48% dari total. Di PAUD formal, sekitar 6.2% anak tidak pernah mengonsumsi sayuran, 12.5% mengonsumsi 1-2 kali seminggu, 28.8% mengonsumsi 3-6 kali seminggu, dan yang tertinggi adalah 52.5% mengonsumsi lebih dari 7 kali seminggu. Sementara di PAUD nonformal, hanya sekitar 4.2% siswa yang tidak pernah mengonsumsi sayuran, 15.7% mengonsumsi 1-2 kali seminggu, 37.1% mengonsumsi 3-6 kali seminggu, dan 43% mengonsumsi lebih dari 7 kali seminggu. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi konsumsi sayuran siswa antara PAUD formal dan nonformal ($p=0.088$). Hasil penelitian Zafira, dkk (2020) juga menunjukkan bahwa dalam satuan pendidikan, karakteristik dan profil sekolah memiliki pengaruh yang signifikan, terhadap kecenderungan mengonsumsi sayuran lebih banyak.

Tabel 10. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Kelompok PAUD

Frekuensi Sayur	Formal		Nonformal		Total		Uji Statistik	
	n	%	n	%	n	%	χ^2	P
Tidak Pernah	5	6.2	3	4.2	8	5.3		
1-2 kali/minggu	10	12.5	11	15.7	21	14		
3-6 kali/minggu	23	28.8	26	37.1	49	32.7		
>7 kali/minggu	42	52.5	30	43	72	48		
Total	80	100	70	100	150	100	-1.431	0.152

Status gizi mengacu pada kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan kebutuhan tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi biologis. Dalam hal indeks tinggi badan (TB/U), sebagian besar anak PAUD diidentifikasi sebagai memiliki status gizi normal (82.7%), sedangkan 3.3% anak PAUD lainnya memiliki status gizi pendek atau sangat pendek. Dari segi status gizi, siswa di PAUD formal tampaknya memiliki kondisi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di PAUD nonformal, karena jumlah anak dengan status gizi pendek atau sangat pendek di PAUD formal adalah 2.5%, yang lebih rendah daripada angka 3.3% di PAUD nonformal. Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan dalam pendapatan bulanan keluarga, di mana siswa di PAUD formal berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di PAUD nonformal. Selain itu, orangtua siswa di PAUD formal juga memiliki tingkat pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik dibandingkan PAUD nonformal. Keadaan ekonomi akan mempengaruhi konsumsi makanan dan asupan zat gizi yang pada akhirnya juga mempengaruhi status gizi. Berdasarkan hasil uji beda *Mann-Whitney* terdapat perbedaan yang nyata antara status gizi (TB/U) anak di PAUD formal dengan anak di PAUD nonformal ($p=0.001$), seperti pada tabel berikut:

Tabel 11. Statistik Deskripsi Status Gizi

Kategori status gizi	Formal		Nonformal		Total		Uji Statistik*	
	n	%	n	%	n	%	x ²	p
Sangat pendek	2	2.5	3	4.3	5	3.3		
Pendek	9	11.3	12	17.1	21	14		
Normal	69	86.2	55	78.6	124	82.7		
Total	80	100	70	100	150	100	-3.331	0.001
Median Z-score		-0.88		-1.27		-1.05		
Minimum Z-score		-4.06		-4.59		-4.59		
Maksimum Z-score		2.62		2.04		2.62		

PENUTUP

Subjek penelitian terdiri dari 70 anak laki-laki dan 80 anak perempuan dengan total responden 150 anak. Rentang usia anak PAUD berkisar antara 2 hingga 6 tahun, dengan sebagian besar dari mereka berusia 3-4 tahun. Dalam hal pendapatan dan tingkat pendidikan PAUD formal memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bersekolah di PAUD nonformal. Jeruk adalah buah yang sering dikonsumsi, sedangkan wortel adalah jenis sayur yang paling sering dikonsumsi oleh anak PAUD, baik mereka yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi tinggi maupun rendah. Jumlah konsumsi buah dan sayur oleh anak di kedua kelompok sosial ekonomi masih di bawah rekomendasi yang dianjurkan. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi konsumsi buah dan sayur. Dalam hal status gizi (dilihat dari indeks TB/U), sebagian besar anak di PAUD dalam kedua kelompok sosial ekonomi menunjukkan status gizi yang normal. Prevalensi stunting lebih rendah pada siswa dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi (13.8%) dibandingkan dengan siswa dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah (17.3%). Ini menunjukkan bahwa status sosial ekonomi memengaruhi status gizi siswa. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi keluarga dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur. Terdapat korelasi antara ukuran keluarga dengan frekuensi konsumsi sayur. Tidak ada korelasi yang signifikan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan status gizi siswa ($rs=-0.014$, $p=0.746$ dan $rs=-0.023$, $p=0.591$).

Diperlukan peningkatan asupan buah dan sayur pada anak-anak PAUD di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, mengingat pentingnya memastikan bahwa mereka mengonsumsi jumlah yang cukup dari makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Kerja sama dan keterlibatan orangtua serta keluarga dalam memastikan ketersediaan buah dan sayur menjadi kunci dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur oleh anak-anak PAUD. Selain itu, penyebaran informasi mengenai manfaat buah dan sayur perlu dilakukan secara luas melalui berbagai saluran, seperti sekolah, pihak berkepentingan, dan media massa, dengan presentasi yang menarik. Diharapkan bahwa melalui upaya ini, anak-anak PAUD di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, akan lebih termotivasi untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur dalam pola makan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya dan kerja keras yang telah dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian "Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak PAUD Di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur" tentu memiliki dampak yang sangat berharga, terutama dalam memahami dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola konsumsi buah dan sayur pada anak-anak PAUD di wilayah ini. Terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini, termasuk peneliti, responden, serta semua yang turut mendukung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan yang lebih baik tentang pola konsumsi buah dan sayur pada anak PAUD dan menjadi landasan untuk upaya-upaya perbaikan dan pembinaan gizi anak-anak di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur. Kerja keras dan komitmen yang telah diberikan sangat dihargai, dan semoga penelitian ini akan memberikan manfaat yang nyata bagi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak PAUD di wilayah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akilie, M. (2020). Kombinasi Suhu Rendah Dan Lama Penyimpanan Terhadap Sifat Fisik Buah Pepaya California (*Carica papaya L.*). *Nama Jurnal*, Volume(1), 3(1): 35.
- Annisa, A. R., Aminuddin P. P., & Dharmono. (2020). Kepraktisan Media Pembelajaran Daya Antibakteri Ekstrak Buah Sawo Berbasis Macromedia Flash. *QUANTUM: Jurnal Inovasi Pendidikan Sains*, 11(1), 72-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/quantum.v11i1.8204>.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Rata-rata Konsumsi Perkapita Seminggu Menurut Kelompok Buah-Buahan Per Kabupaten/kota (Satuan Komoditas), 2022. [Badan Pusat Statistik \(bps.go.id\)](https://www.bps.go.id)
- Badan Pusat Statistik. (2022). Produksi Tanaman Sayuran.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah. [Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan \(kemkes.go.id\)](https://www.kemkes.go.id)
- Febriana Muchtar, S. D. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di desa mekar kecamatan soropia kabupaten konawe. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 43-48.
- Food Agriculture Organization*.(2020). [FAOSTAT](https://www.fao.org).
- Kemdikbud. (2020). Ketahanan Pangan. [Ketahanan Pangan: 3.2 Kebutuhan Pangan Nasional \(kemdikbud.go.id\)](https://www.kemdikbud.go.id)
- Mardiana, H. D., Wahyudi, A., & Simbolon, D. (2017). Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Tingkat Konsumsi pada Remaja di SMPN 14 Kota Bengkulu. *Kesehatan Masyarakat [Online]. Login | Jurnal Kesehatan Lingkungan (poltekkes-manado.ac.id)*.
- Nasution, M. A. (2018). Strategi Pengembangan Usaha Sayuran Hidroponik di KUT Hidrotani Sejahtera di Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Siregar, N. A., & Ritonga, Z. (2018). Analisis Tingkat Pendidikan Dan Tingkat Pendapatan Terhadap Kesejahteraan Sosial Di Kabupaten Labuhan Batu. *Jurnal Informatika*, 6(1), 1-10.
- Surbakti, L. B. (2019). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, Dan Kalsium Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Advent Lubuk Pakam. In *Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi (Vol. 561, Issue 3)*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Trinursari, S., Sulistiyani, S., & Ratnawati, L. Y. (2022). Konsumsi, Aktivitas Fisik, Status Gizi Anak Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi COVID-19. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 234–243. DOI: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Zafira, Farapti. (2020). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal). *Amerta Nutr*, 4(3), 185-190. DOI: 10.2473/amnt.v4i3.2020.185-190.