

# DUKUNGAN ORANG TUA KEPADA REMAJA DI KOTA BOGOR UNTUK MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH

*Parental Support for Adolescents' Vegetable and Fruit Intake in Bogor City*

Asri Christine Lubis<sup>1</sup>, Laras Sekarasih<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok

E-mail: laras.sekarasih@ui.ac.id

## ABSTRAK

Anak-anak usia 10–14 tahun di Bogor memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah paling rendah di provinsi Jawa Barat. Faktor penting yang memengaruhi konsumsi sayur dan buah remaja adalah dukungan orang tua. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif untuk menganalisis gambaran dukungan orang tua di Kota Bogor kepada remaja untuk mengonsumsi sayur dan buah. Peneliti mengumpulkan data melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 15 orang tua di sebuah SMPN di Kota Bogor. Temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh anak kurang mengonsumsi sayur dan buah. Dalam hal dukungan instrumental, orang tua menginstruksikan anak untuk makan sayur dan buah setiap waktu makan serta menyediakan sayur dan buah (memasak atau membeli). Akan tetapi, jumlah yang disediakan masih belum mencukupi jumlah anjuran asupan harian. Sebagian besar orang tua juga belum mengajarkan atau melibatkan anak dalam proses mengolah sayur dan buah. Dalam hal dukungan emosional, sebagian besar orang tua menanyakan asupan anak dan mengingatkan anak untuk mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah. Akan tetapi, orang tua tidak membujuk ketika anak tidak mau dan tidak memberikan tanggapan positif ketika anak mau mencoba. Orang tua juga belum mengontrol asupan makanan cepat saji anak. Sebagian besar orang tua bahkan membelikan atau makan makanan cepat saji bersama anak. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa orang tua belum mempraktikkan dukungan secara terintegrasi dan optimal. Intervensi diperlukan untuk meningkatkan dukungan orang tua dengan berfokus pada sejumlah perilaku yang masih kurang. Peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui prediktor dukungan orang tua.

**Kata kunci:** dukungan orang tua, gizi, konsumsi sayur dan buah, remaja

## ABSTRACT

*Compared to children in other cities and towns in the West Java province, adolescents aged 10–14 in Bogor have the lowest rate of vegetable and fruit intake. One primary factor that affects adolescents' vegetable and fruit intake is parental support. This qualitative descriptive research aimed to analyse parental support for adolescents' vegetable and fruit intake in Bogor. Fifteen parents whose child studied at a public junior high school in Bogor participated in semi-structured interviews. Findings showed that children's vegetables and fruits consumption was lower than the Ministry of Health's recommendation. All parents reported that they provided instrumental support for their children to eat vegetables and fruits at each meal time and provided vegetables and fruits (cooked or bought), but most did not teach or involve their children in preparing vegetables and fruits. Most parents asked their children's food intake and reminded them to eat more vegetables and fruits as a form of emotional support. However, they did not persuade their children when the latter refused to eat vegetable and fruit. Additionally, parents also did not provide positive feedback for their children when they showed willingness to try to eat vegetables and fruits. Parents seemed to be more lenient in controlling children's intake of fast food, including purchasing fast foods for their children. The findings suggest a need for an initiative or program that aims at increasing parental support, which necessitates intervention to improve parental support. It is recommended to conduct further research to investigate the predictors of parental support.*

**Keywords:** nutrition, parental support, vegetable and fruit intake, adolescents

## PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes RI, 2017). Sayur dan buah menjadi penting karena merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, zat besi, dan serat pangan (Kemenkes RI, 2014). Angka konsumsi sayur yang dianjurkan oleh *World Health Organization* (WHO) adalah 250 gram sayur dan 150 gram buah (Kemenkes RI, 2017). Kemenkes RI dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menyebutkan bahwa jumlah yang dianjurkan adalah sekitar 300–400 gram/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah serta 400–600 gram/orang/hari bagi remaja dan orang dewasa (Kemenkes RI, 2014). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI (Litbang Depkes RI) pada tahun 2013, konsumsi sayur dan buah dikatakan “cukup” jika mencapai setidaknya 5 porsi/hari selama tujuh hari dalam seminggu (Litbang Depkes RI, 2013a).

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan konsumsi sayur dan buah terendah. Data pemerintah menunjukkan bahwa 97,4% penduduk Jawa Barat kurang mengonsumsi sayur dan buah (Litbang Depkes RI, 2013b). Proporsi yang serupa juga ditemukan pada kelompok usia anak dan remaja kelompok (10–14 tahun): 98,1% anak dan remaja Jawa Barat pada rentang usia tersebut kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sementara itu, kota/kabupaten di Jawa Barat yang paling kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah Kota Bogor dan kelompok penduduk yang paling kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah penduduk berusia 10–14 tahun. Hampir seluruh penduduk Kota Bogor, lebih tepatnya 99,5%, memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang lebih rendah dari rekomendasi WHO dan Kemenkes RI. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja tercermin di sebuah SMPN (Sekolah Menengah Pertama Negeri) di Kota Bogor. Sebesar 80% dan 64% siswa di sekolah tersebut kurang mengonsumsi buah dan sayur (Mutari, 2014).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP berpotensi memunculkan sejumlah dampak negatif. Remaja yang duduk di bangku SMP sedang memasuki masa pubertas. Mereka mengalami proses pendewasaan fisik dan memiliki kebutuhan gizi yang besar untuk dapat mengimbangi perkembangan yang pesat (Milevsky, 2015; Vereecken *et al.*, 2015). Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat membuat remaja kekurangan gizi serta kemudian dapat menyebabkan menurunnya kapasitas fisik, kekurangan energi untuk beraktivitas, dan menurunnya performa ketika bekerja (WHO, 2006). Kekurangan gizi juga berdampak pada kecerdasan anak serta membuat anak menjadi tidak optimal di sekolah dan rawan terkena penyakit tidak menular (Darmayana, 2017).

Salah satu faktor yang secara signifikan berpengaruh pada kurangnya konsumsi sayur dan buah remaja adalah rendahnya dukungan orang tua (Shokrvash *et al.*, 2013). Berdasarkan *social cognitive theory* (SCT), dukungan orang tua merupakan salah satu faktor eksternal penting yang memengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah remaja (Martin *et al.*, 2014). Semakin besar dukungan orang tua kepada anak untuk menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat, semakin besar jumlah konsumsi sayur dan buah anak (Larson *et al.*, 2008; Najimi & Ghaffari, 2013; Pearson, Biddle, & Gorely, 2008; Pearson, Griffiths, Biddle, Johnston, & Haycraft, 2017; Pearson, Timperio, Salmon, Crawford, & Biddle, 2009; Shokrvash *et al.*, 2013).

Dukungan orang tua adalah sejumlah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh orang tua untuk mempromosikan dan menjaga kesehatan, kesejahteraan, dan hak anak, keluarga, maupun komunitas (Canavan, Pinkerton, & Dolan, 2000). Dukungan orang tua dapat dibedakan menjadi dukungan instrumental dan emosional. Dukungan instrumental merupakan perilaku yang dilakukan untuk membantu usaha pemecahan masalah melalui pengarahannya langsung, seperti membantu anak membuat kudapan dari buah dan sayuran serta menginstruksikan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah (Dave, Evans, Condransky, & Williams, 2012; Pierce, Sarason, & Sarason, 1996).

Dukungan emosional merupakan perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat orang lain merasa diperhatikan atau dipedulikan, seperti memuji anak ketika mengonsumsi sayur dan buah serta menjadi *role model* bagi anak dengan mengonsumsi sayur dan buah di hadapan anak.

Meskipun dukungan orang tua berperan penting dalam perilaku konsumsi sayur dan buah anak, tidak semua orang tua telah menjadi *role model* bagi anak mereka. Penelitian di sebuah SMP Negeri di kota Bogor menunjukkan bahwa 60% orang tua siswa sekolah tersebut belum mengonsumsi cukup sayur dan buah, serta belum memberikan contoh yang baik bagi anak dalam hal konsumsi sayur dan buah (Mutari, 2014). Pentingnya dukungan orang tua bagi konsumsi sayur dan buah remaja menunjukkan adanya kebutuhan akan upaya atau intervensi untuk meningkatkan dukungan orang tua tersebut. Agar program dapat tepat guna dan sasaran, peneliti perlu terlebih dahulu melihat gambaran dukungan orang tua secara utuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran dukungan orang tua terhadap konsumsi sayur dan buah siswa di Kota Bogor secara lebih menyeluruh dengan berbasis teori. Peneliti akan menggunakan temuan dari penelitian ini sebagai dasar dalam membuat rancangan program intervensi.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif. Pengambilan data dilakukan di sebuah SMP Negeri di Kota Bogor pada tanggal 6 April–11 Mei 2018. Populasi penelitian adalah orang tua dari remaja berusia 10–14 tahun di Kota Bogor dan melalui teknik *convenience sampling* peneliti mendapat sampel dari sekolah tersebut.

Adanya keterbatasan penelitian dan cakupan membuat peneliti hanya mendapat sampel dari sekolah ini. Sekolah ini juga dipilih karena adanya data terdahulu yang menunjukkan bahwa sekolah ini memiliki masalah yang merepresentasikan masalah populasi, yaitu besarnya angka kurang konsumsi sayur dan buah pada remaja dalam rentang usia 10–14 tahun. Sekolah ini pun belum terjangkau oleh program intervensi dari pemerintah. Pemilihan sekolah ini juga mempertimbangkan letak sekolah yang berada di perbatasan antara daerah pusat dan pinggiran Kota Bogor. Menurut pemerintah Kota Bogor, sekolah di daerah perbatasan terdiri dari keluarga dari kelas sosial ekonomi menengah ke bawah dan menengah ke atas.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, survei, dan penelusuran dokumen. Adapun wawancara dilakukan terhadap 15 orang tua siswa yang

**Tabel 1.** Karakteristik Partisipan

Partisipan	Peran	Usia (tahun)	Usia anak (tahun)	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Pendapatan keluarga per bulan (Rupiah)	Jarak lokasi belanja sayur dan buah
Ibu A	Ibu	42	12	Perguruan tinggi	Guru honorer	< 2 juta	< 1 km
Ibu B	Ibu	46	13	Perguruan tinggi	Ibu rumah tangga	≥ 10 juta	< 1 km
Ibu C	Ibu	38	13	SMA/ sederajat	Ibu rumah tangga	4–5,9 juta	3–4,9 km
Ibu D	Ibu	49	13	Perguruan tinggi	Pedagang	2–3,9 juta	1,01–2,9 km
Ibu E	Ibu	40	12	Perguruan tinggi	Pedagang	4–5,9 juta	< 1 km
Ibu F	Ibu	40	13	SMA/ sederajat	Pedagang	2–3,9 juta	< 1 km
Ibu G	Ibu	42	13	Perguruan tinggi	Ibu rumah tangga	2–3,9 juta	< 1 km
Ibu H	Ibu	35	13	SMA/ sederajat	Ibu rumah tangga	2–3,9 juta	< 1 km
Bapak I	Ayah	49	13	SMA/ sederajat	Karyawan honorer	< 2 juta	< 1 km
Ibu J	Ibu	41	14	SMA/ sederajat	Pedagang	< 2 juta	1,01–2,9 km
Ibu K	Ibu	46	13	SMA/ sederajat	Ibu rumah tangga	< 2 juta	1,01–2,9 km
Ibu L	Ibu	38	14	SMA/ sederajat	Ibu rumah tangga	2–3,9 juta	< 1 km
Ibu M	Ibu	47	13	SMA/ sederajat	Ibu rumah tangga	< 2 juta	< 1 km
Ibu N	Ibu	38	13	Perguruan tinggi	Karyawan swasta	2–3,9 juta	3–4,9 km
Bapak O	Ayah	43	13	SMA/ sederajat	PNS/TNI/Polisi	2–3,9 juta	< 1 km

namanya disamakan dalam penelitian ini. Peneliti juga menggunakan lembar survei demografis untuk mengetahui pendidikan orang tua, pendapatan, serta jarak lokasi membeli sayur dan buah. Instrumen lain yang digunakan adalah alat perekam suara dan panduan wawancara. Data yang telah diperoleh dianalisis untuk melihat tema-tema yang muncul. Strategi deskripsi rinci digunakan untuk mengetahui keabsahan data dan hasil analisis data disajikan dalam bentuk narasi. Penelitian ini telah mendapatkan pernyataan lolos kaji etik dengan nomor 076/Fpsi.Komite Etik/PDP.04.00/2018 dari Komite Kaji Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Partisipan

Sebaran data partisipan berdasarkan peran, usia, usia anak, pendidikan terakhir, pekerjaan, pendapatan per bulan, dan jarak lokasi membeli sayur dan buah ditampilkan dalam Tabel 1. Usia partisipan berkisar dari 35-49 tahun dengan rata-rata usia 42,3 tahun dan usia anak berkisar dari 12-14 tahun dengan rata-rata usia 13,1 tahun. Dari 15 partisipan, 13 orang adalah ibu dan dua orang adalah ayah. Tujuh partisipan memiliki pendapatan keluarga per bulan sebesar Rp2.000.000,- Rp3.999.999,00 dan lima orang melaporkan pendapatan keluarga sebesar Rp2.000.000,-. Seluruh partisipan menyelesaikan pendidikan SMA atau sederajat. Jarak dari rumah sebagian besar partisipan menuju tempat membeli sayur dan buah adalah kurang dari 1 kilometer.

### Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Anak: Anak Sulit Makan Sayur

Sebanyak tiga belas dari lima belas partisipan menyatakan bahwa anak mereka sulit mengonsumsi sayur dan buah. Delapan partisipan mengatakan bahwa anak kurang mengonsumsi sayur dan buah karena rasa yang tidak sesuai dengan preferensi. Hal ini contohnya tampak dari pernyataan Ibu A, “Kata dia (anak), “tapi ga enak deh, Ma, makan sayur langsung kaya gitu kaya makan apa ya.” Haha kata dia gitu.”

Empat partisipan lain mengungkapkan anak sulit mengonsumsi sayur dan buah karena memang malas makan. Satu partisipan berkata bahwa anak mereka bosan makan sayur setiap hari dan dua partisipan lain tidak tahu alasan anak kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Terkait dengan hal di atas, sebagian besar partisipan lebih mengeluhkan tentang kesulitan anak dalam mengonsumsi sayur dibandingkan buah. Secara umum, anak partisipan lebih mudah untuk mengonsumsi buah. Hal ini contohnya tampak dalam pernyataan Ibu M, Ibu B, dan Ibu F:

*“Anak saya kalo sayur agak susah sih. Kalo buah seneng dia mah.”*

(Ibu M)

*“Kalo udah berbau sayur-sayur, heeeeh, udah pada susah. Khususnya sih anak saya.”*

(Ibu B)

*“Kalo buah dia memang doyan. Kalo sayur itu susah. Dia susah. Kita marahin dulu baru dia makan.”*

(Ibu F)

Hal di atas sejalan dengan hasil penelitian Krolner *et al.* (2011). Hasil penelitiannya memaparkan bahwa anak lebih banyak mengonsumsi buah karena dibandingkan menurut atribusi sensori sayur, atribusi sensori dari buah-buah lebih terasa enak untuk anak. Anak mempersepsikan bahwa sayur hanya cocok dimakan ketika makan berat sementara buah dapat dimakan kapanpun dan bahkan tanpa perlu dimasak terlebih dahulu (Krolner *et al.*, 2011).

Sebanyak tiga belas partisipan merasa bahwa konsumsi sayur atau buah anak mereka masih kurang. Sementara itu, dua partisipan lain tidak mengutarakan pandangan mereka tentang cukup atau tidaknya asupan sayur dan buah anak. Akan tetapi, anak dari kedua partisipan tersebut hanya mengonsumsi sayur dan buah sesekali dalam seminggu. Jika melihat pada frekuensi dan jumlah asupan yang tergambar dari pernyataan orang tua, asupan sayur dan buah anak kedua partisipan tersebut juga masih kurang.

*“Kalo menurut saya sih masih kurang ya, karena memang belum memenuhi kebutuhan gizinya gitu, jumlahnya .”*

(Ibu D)

*“Mungkin kalo itungannya harian ini masih kurang kali ya, Mba. Kan kalo sehari cuma ini sekali kalo malem.”*

(Ibu G)

*“Kalo menurut saya kurang, Mba. Kurang maksimal gitu ya. Kan harusnya sehari bisa dua kali gitu ya, Mba. Ini kadang. Trus sehari sekali, kalo malem aja, kalo makan dengan saya baru.”*

(Bapak O)

Jumlah sayur dan buah yang dianjurkan adalah 5 porsi/orang/hari (400–600 gram), terdiri dari dua per tiga sayur dan sepertiga buah (Litbang Depkes RI, 2013a). Sebagai ilustrasi, jumlah asupan harian sayur dan buah akan tercukupi jika anak mengonsumsi sayur sebanyak sepertiga dari isi satu piring tiga kali sehari dan buah sebanyak seperenam dari isi satu piring tiga kali sehari. Dengan demikian, jika seorang anak mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi yang sesuai rekomendasi di atas hanya pada satu kali makan atau beberapa kali seminggu, asupan harian sayur dan buah anak tersebut masih tergolong kurang.

### **Gambaran Dukungan Instrumental: Orang Tua Kurang Melibatkan Anak dalam Proses Mengolah Sayur dan Buah**

Seluruh partisipan menginstruksikan anak mereka untuk makan sayur dan buah setiap waktu makan. Ketika anak masih tidak mau mengonsumsi sayur atau buah, delapan partisipan menyuapi anak mereka agar tetap mengasup sayur atau buah. Menurut Bapak I, contohnya, anaknya akan makan sayur ketika disuapi.

*“Kalo sayur, disuruh-suruh juga ya susah. Kita harus, ya istilahnya, disuapin, disuapin deh gitu ya .”*

(Ibu E)

*“Daripada dia ga mau makan sayur, biar saya yang nyuapin udah.”*

(Ibu J)

*“Kalo lagi di rumah mah kalo lagi pas ibunya ga ada kerjaan, supaya dia mau nih, disuapin, “Kakak, cepet makan sini.”*

(Bapak I)

Walaupun seluruh orang tua menginstruksikan atau menyuruh anak untuk mengonsumsi sayur dan buah, namun anak tidak dengan serta merta menunjukkan perilaku konsumsi sayur dan buah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Pedersen, Grønhøj, dan Thøgersen (2014) yang menyatakan bahwa hal yang dilakukan oleh orang tua lebih penting dibandingkan hal yang dikatakan oleh orang tua. Walaupun perilaku orang tua menginstruksikan atau menyuruh anak untuk mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu indikator dukungan instrumental yang dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah anak (Dave *et al.*, 2012), perilaku ini ternyata tidak dapat berdiri sendiri. Untuk membantu membentuk perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak, orang tua juga perlu menunjukkan perilaku serupa atau perilaku mendukung lainnya.

Seluruh partisipan telah melakukan usaha untuk menyiapkan sayur dan buah bagi anak, baik dengan membelikan maupun membuat olahan sayur dan buah sendiri. Hampir seluruh partisipan membuat masakan sayur bagi anak. Akan tetapi, tiga belas orang tua cenderung memasak sayur hanya untuk satu kali makan dalam sehari atau bahkan tidak setiap hari. Bekal sekolah yang dimasak orang tua untuk anak pun tidak mengandung sayur dan buah. Ketika orang tua tidak memasak, orang tua memberikan uang lebih ke anak untuk membeli makanan sendiri atau membelikan makanan dari luar seperti nasi goreng, baso, soto, atau makanan cepat saji. Lima orang tua rutin menyediakan buah di rumah. Ketika buah habis, orang tua membelikan lagi buah untuk anak di rumah. Beberapa orang tua lain membeli buah ketika mendapatkan pesanan dari anak saja. Berikut kutipan pernyataan partisipan:

*“Ya jadi balance; beli 3 hari, masak 3 hari. Walaupun kalo pagi ga sayur ya hahahah. Maksudnya, yang cepat saji. Gitu-gitu seringnya.”*

(Ibu B)

*“Buah kadang-kadang. (Anak makan) buah kalo sama saya ato kadang jajan ngeteng gitu kan.”*

(Ibu K)

*“Kalo bekel kadang-kadang ditanyain, mau apa, gitu. Tapi jarang pake sayuran. Sayur jarang.”*

(Ibu M)

Hanya terdapat satu partisipan yang mengingatkan anak agar menggunakan uang jajan untuk membeli sayur atau buah. Seluruh partisipan lainnya hanya memberikan uang jajan dan tidak mengontrol penggunaan uang jajan tersebut lebih jauh. Mereka pun tidak pernah secara khusus memberikan uang kepada anak untuk membeli sayur dan buah.

Hanya enam orang tua yang melibatkan anak dalam proses mengolah buah. Para partisipan ini mengajak atau menyuruh anak belanja sayur dan buah, mengajak anak untuk membantu masak di dapur, atau mengajari anak cara mengolah sayur dan buah. Sembilan partisipan tidak mengajak anak mereka membeli maupun mengolah sayur atau buah. Berikut kutipan pernyataan partisipan:

*“Belumlah, belum ini. Jarang ikut (masak) itu. Saya aja.”*

(Ibu G)

*“Saya semua masak.”*

(Ibu F)

*“(Anak) Ngga (bantu), Ibu belanja sendiri.”*

(Bapak O)

Indikator lain dari perilaku dukungan instrumental orang tua adalah orang tua membelikan atau mengolah sayur atau buah (Dave *et al.*, 2012). Dua bentuk perilaku ini menentukan ketersediaan di rumah. Menurut Krolner *et al.* (2011), ketersediaan sayur dan buah di rumah adalah prasyarat konsumsi sayur dan buah anak. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa konsumsi sayur dan buah anak kurang karena mungkin prasyarat ketersediaan belum terpenuhi.

Walaupun demikian, ketersediaan sayur dan buah saja tidak cukup kuat untuk memprediksi konsumsi sayur dan buah anak (Krolner *et al.*, 2011). Jika orang tua lebih sering

atau banyak memasak sayur atau membelikan buah, anak tidak dengan serta merta akan mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah. Interaksi faktor lain diperlukan untuk dapat mengubah perilaku.

### **Gambaran Dukungan Emosional: Orang Tua Belum Menjadi *Role Model* Positif**

Terdapat delapan partisipan yang mengetahui konsumsi anak selain di rumah, baik karena menanyakan langsung kepada anak maupun karena anak bercerita terlebih dahulu. Dari delapan partisipan tersebut, hanya satu partisipan yang secara khusus menanyakan asupan sayur dan buah anak. Partisipan lainnya tidak mengetahui asupan anak di luar rumah maupun asupan sayur dan buah anak secara khusus. Ibu K, contohnya, mengakui bahwa dia tidak mengetahui jumlah asupan sayur dan buah anaknya. Ibu N pun mengatakan bahwa dia tidak memantau asupan anak di luar. Berikut kutipan pernyataannya:

*“Karena selama ini aku ga tau, makan sayur buah itu sehari berapa aja kan belum tau.”*

(Ibu K)

*“Kalo di sekolah saya ga tau, Mba.”*

(Ibu J)

*“Hm (uang jajan) dihabiskan buat apa ya. Aku ga terlalu mantau nih, Mba.”*

(Ibu N)

Sebanyak tiga belas partisipan mengingatkan anak untuk mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah. Adapun sebagian besar dari mereka mengingatkan anak sambil memaparkan manfaat dan pentingnya sayur dan buah. Manfaat yang dipaparkan partisipan kepada anak antara lain adalah baik untuk kesehatan mata, daya tahan tubuh, kulit, dan pencernaan. Ibu F, contohnya, mengingatkan anaknya:

*“R (nama anak), makan (sayur). Biar sehat. Biar ga sakit-sakitan kaya orang-orang.”*

(Ibu F)

Terdapat enam partisipan yang mengingatkan atau menegur anaknya ketika makan makanan cepat saji atau jajanan lain yang tidak sehat.

Beberapa dari enam partisipan ini menegur anak ketika mereka menganggap anak sudah terlalu sering makan makanan cepat saji atau makanan tidak sehat. Sembilan partisipan lain membiarkan anak atau menganggap perilaku jajan tersebut sulit untuk dipantau. Berikut kutipan pernyataan partisipan:

*“Bolehlah makan ini (cepat saji), cuman ya jangan terlalu sering juga.”*

(Ibu D)

*“Kalo saat itu (makan cepat saji) ya dibiarinin aja kalo saya. Cuma ya, seminggu sekali lah.”*

(Ibu E)

*“Kalo jajan ga diomelin tuh.”*

(Ibu H)

Kontrol yang dilakukan orang tua (*parental control*) dapat memengaruhi konsumsi sayur dan buah anak. Adapun kontrol ini mencakup membuat peraturan atau batas terkait asupan anak dan memantau (monitor) asupan anak (Vaughn, Tabak, Bryant, & Ward, 2013). Kontrol orang tua ini berkorelasi positif dengan perilaku konsumsi sayur dan buah remaja usia SMP (Pearson, Ball, & Crawford, 2012). Partisipan perlu lebih menegur, mengingatkan, atau memantau asupan anak untuk dapat membantu meningkatkan konsumsi sayur dan buah anak.

Ketika partisipan telah mengingatkan atau menginstruksikan anak mereka untuk makan sayur dan buah dan anak tetap tidak mau, hanya lima partisipan yang membujuk anak agar kemudian mau. Partisipan lainnya cenderung memarahi anak atau membiarkan anak. Sementara itu, ketika anak mau makan, satu orang partisipan mengatakan memberikan pujian kepada anak mereka. Partisipan lainnya merasa senang atau bersyukur, namun tidak menyampaikan pujian tertentu kepada anak. Berikut kutipan pernyataan orang tua:

*“Saya mah ngga deh, “Udah nyerah ah Mama mah. Mama kaga masak udah. Udah, pecel lele sono,” gituu hahaha cari praktisnya.”*

(Ibu E)

*“Kalo susah (makan sayur) dibiarin aja ahahaha.”*

(Ibu G)

*“Dia mah miiiiih (kalau makan buah). Kalo kaya pisang gitu jarang dia mah makan pisang. Jarang pisang gitu, padahal pisang bagus. Kadang suka sampe diomeliiiiin.”*

(Ibu H)

Perilaku membujuk dan memberikan pujian kepada anak merupakan bentuk *encouragement* positif dari orang tua. Sebagai indikator dukungan emosional (Dave *et al.*, 2012), perilaku ini diperlukan untuk dapat membantu meningkatkan konsumsi sayur dan buah anak. Menurut Cooke, Chambers, Anez, dan Wardle (2011), pujian dapat menjadi strategi yang sangat efektif untuk membuat anak mencoba rasa makanan yang baru atau bahkan yang kurang disukai.

Seperti yang telah dibahas di atas, hal yang dilakukan oleh orang tua lebih penting dibandingkan hal yang dikatakan oleh orang tua (Pedersen *et al.*, 2014). Pujian maupun kontrol berupa teguran atau pengingat yang diberikan orang tua tetap perlu diimbangi dengan perilaku nyata. Walaupun orang tua telah melakukan usaha nyata seperti menyediakan sayur dan buah di rumah, namun perilaku *modelling* orang tua juga perlu diperhatikan. Menurut Brug (2008), pengaruh perilaku *modelling* dari orang tua kepada anak dalam hal konsumsi sayur dan buah lebih kuat dibandingkan ketersediaan sayur dan buah.

Perilaku *modelling* partisipan dalam penelitian ini dapat dikatakan belum sepenuhnya positif. Adapun perilaku *modelling* dapat berupa makan sehat di depan anak, tidak menawari makanan cepat saji kepada anak, dan tidak makan makanan cepat saji di depan anak (Dave *et al.*, 2012). Partisipan belum mencontohkan konsumsi sayur dan buah setiap hari sesuai jumlah anjuran dan masih membelikan makanan cepat saji atau bahkan makan makanan cepat saji bersama anak. Jika perilaku *modelling* yang positif tidak dilakukan orang tua, teguran yang diberikan orang tua menjadi tidak terlalu berpengaruh bagi pembentukan perilaku sehat anak (Pedersen *et al.*, 2014).

Perilaku orang tua dalam mengonsumsi sayur dan buah memang cenderung berbeda dari anak. Empat belas orang tua menyatakan bahwa mereka tidak terlalu memilih makanan dan mengonsumsi sayur atau buah apapun. Hanya terdapat satu partisipan yang tidak terlalu suka sayur dan pilih-pilih sayuran seperti anaknya. Empat partisipan menghabiskan makanan, termasuk sayur atau buah, yang tidak dikonsumsi oleh anak mereka. Akan tetapi, sembilan orang tua tetap tidak mengonsumsi sayur dan buah secara rutin setiap hari atau tidak memenuhi jumlah anjuran. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi dan jumlah sayur dan buah yang disediakan oleh orang tua. Berikut kutipan pernyataan partisipan:

*“Tiga kali (seminggu) sama. Semua sayur suka kalo ibu bapaknya mah.”*

(Bapak O)

*“Aku juga agak milih sih ya hehe. Maksudnya, kalo lagi ga makan sayur ya ngga. Tapi kemakan mah kemakan. Kalo lagi ga mau ya ga mau.”*

(Ibu N)

*“Kalo saya dibiasain, hari ini ga (makan) sayur, besok harus ada sayur.”*

(Ibu L)

Partisipan hanya memiliki kesempatan untuk makan sayur bersama anak ketika makan malam. Selain karena orang tua bekerja dan anak sekolah, sebagian besar orang tua memang memasak sayur hanya untuk makan malam saja. Terdapat sembilan partisipan yang makan malam bersama anak, baik ketika ada sayur maupun tidak ada sayur.

Terdapat sembilan partisipan yang membelikan makanan cepat saji untuk anak atau mengonsumsi makanan cepat saji bersama anak. Hal ini terutama dilakukan oleh partisipan ketika tidak ada masakan di rumah dan ketika anak sulit atau tidak mau makan masakan rumah. Partisipan mengatakan bahwa ketika anak tidak mau makan masakan rumah seperti sayur olahan, partisipan menuruti kemauan anak untuk membeli makanan kesukaan mereka, salah satunya makanan cepat saji. Menurut partisipan, hal ini dilakukan agar anak tetap mengasup makanan. Mereka tidak masalah jika anak mengonsumsi makanan cepat

saji asalkan anak tidak malas makan. Berikut kutipan pernyataan partisipan:

*“Kalo aku masih (makan junk food). Si A (nama anak partisipan) juga. “A, kita ke McD yuk.” “Ayuk.””*

(Ibu E)

*“Kalo di luar rumah ya makan makanan yang di luar gitu. Kaya mie kan, nasi goreng, KFC he-eh.”*

(Ibu C)

*“Oh ya kalo lagi ga mau (makanan rumah), suka diajakin itu, Mba, kaya McD gitu.”*

(Ibu G)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Orang tua telah mengetahui pentingnya sayur dan buah bagi anak. Orang tua telah memberikan dukungan kepada anak untuk mengonsumsi sayur dan buah, baik dalam bentuk dukungan instrumental maupun dukungan emosional. Akan tetapi, dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anak masih belum menyeluruh dan optimal.

Dukungan instrumental orang tua muncul dalam bentuk instruksi kepada anak untuk makan sayur dan buah setiap waktu makan, memasak sayur, membeli atau mengolah buah, dan membeli makanan dari luar yang mengandung sayur dan buah. Akan tetapi, jumlah sayur dan buah yang diolah atau dibeli oleh orang tua masih belum memenuhi jumlah anjuran asupan harian. Orang tua pun tidak mengajak anak untuk membeli sayur dan buah serta tidak melibatkan anak dalam proses mengolah sayur dan buah.

Dalam hal dukungan emosional, sebagian besar orang tua menanyakan asupan anak dan mengingatkan anak untuk mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah. Akan tetapi, orang tua tidak membujuk ketika anak tidak mau mengonsumsi sayur dan buah dan tidak memberikan tanggapan positif ketika anak mau mencoba. Orang tua juga belum mengontrol asupan makanan cepat saji anak. Sebagian besar orang tua bahkan membelikan atau makan makanan cepat saji bersama anak.



Dengan kata lain, orang tua telah menunjukkan dukungan dalam beberapa bentuk kepada anak, seperti membelikan dan menyajikan sayur dan buah kepada anak. Namun, terdapat beberapa bentuk dukungan orang tua yang masih perlu ditingkatkan agar anak mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah. Orang tua perlu meningkatkan dukungan kepada anak untuk mengonsumsi sayur dan buah dengan meningkatkan kuantitas sayur dan buah yang disajikan bagi anak, dan mengajarkan atau melibatkan anak dalam proses mengolah sayur atau buah. Anak juga membutuhkan dukungan orang tua dalam bentuk persuasi ketika anak enggan mengonsumsi sayur atau buah, atau pujian bila anak mencoba sayur dan buah. Selain itu, orang tua sendiri perlu meminimalkan konsumsi makanan cepat saji bersama atau di hadapan anak, serta lebih sering mengontrol asupan makanan cepat saji serta sayur dan buah anak.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan masih perlunya intervensi untuk meningkatkan dukungan orang tua dengan berfokus pada peningkatan dukungan orang tua, terutama pada bentuk-bentuk dukungan yang menurut temuan penelitian ini masih kurang dilakukan. Studi kuantitatif dengan jumlah sampel yang memadai dibutuhkan untuk menguji faktor-faktor apa yang memprediksi jenis dan bentuk dukungan orang tua terhadap tingkah laku makan sayur dan buah anak, sehingga program intervensi yang dilakukan dapat dirancang dengan tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI [Litbang Depkes RI]. (2013). *Riset kesehatan dasar: Riskesdas 2013*. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI [Litbang Depkes RI]. (2013). *Riskesdas provinsi Jawa Barat tahun 2013*. Diakses dari <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penerbitan/index.php/lpb/catalog/book/115>.
- Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: Motivation, abilities, and environmental opportunities. *Family Practice*, 25, 50–55. <http://doi:10.1093/fampra/cm063>.
- Canavan, J., Pinkerton, J., & Dolan, P. (2006). *Family support as reflective practice*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Darmayana, H. (2017). *Angka kekurangan gizi Indonesia di atas ambang batas WHO*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170309074408-255-198873/angka-kekurangan-gizi-indonesia-diatas-ambang-batas-who>
- Cooke, L.J., Chambers, L.C., Anez, E.V., & Wardle, J. (2011). Facilitating or undermining? The effect of reward on food acceptance (a narrative review). *Appetite*, 57, 493–497. <http://doi:10.1016/j.appet.2011.06.016>.
- Dave, J.M., Evans, A.E., Condransky, M.D., & Williams, J.E. (2012). Parent-reported social support for child's fruit and vegetable intake: Validity of measures. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(2), 132–139. <http://doi:10.1016/j.jneb.2011.07.002>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Diakses dari <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. (2017). *Tingkatkan konsumsi sayur dan buah nusantara menuju masyarakat hidup sehat*. Diakses dari <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170125/2919458/tingkatkan-konsumsi-sayur-dan-buah-nusantara-menusju-masyarakat-hidup-sehat/>.
- Krolner, R., Rasmussen, M., Brug, J., Klepp, K., Wind, M., & Due, P. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: A review of the literature (part ii: qualitative studies). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 112(8), 1–38. <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/112>.
- Larson, N.I., Neumark-Sztainer, D.R., Harnack, L.J., Wall, M.M., Story, M.T., & Eisenberg, M.E. (2008). Fruit and vegetable intake correlates during the transition to young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 35(1), 33–37. <http://doi:10.1016/j.amepre.2008.03.019>.
- Martin, C.A., Rivera, D.E., Riley, W.T., Hekler, E.B., Buman, M.P., Adams, M.A., & King, A.C. (2014). A dynamical systems of Social Cognitive Theory. Dalam *Proceedings of the American*

- Control Conference* (pp. 2407–2412). Portland: Institute of Electrical and Electronics Engineers Inc. [http://doi: 10.1109/ACC.2014.6859463](http://doi:10.1109/ACC.2014.6859463).
- Milevsky, A. (2015). *Understanding adolescents for helping professionals*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Mutari, F. (2014). *Kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan status gizi siswa sekolah menengah pertama di Bogor* (Skripsi). Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Najimi, A., & Ghaffari, M. (2013). Promoting fruit and vegetable consumption among students: A randomized controlled trial based on social cognitive theory. *J Pak Med Assoc*, 63(10), 1235-1240. Diakses dari [http://jpma.org.pk/full\\_article\\_text.php?article\\_id=4895](http://jpma.org.pk/full_article_text.php?article_id=4895).
- Pearson, N., Ball, K., & Crawford, D. (2012). Parental influences on adolescent fruit consumption: The role of adolescent self-efficacy. *Health Education Research*, 27(1), 14–23. <http://doi.org/10.1093/her/cyr051>.
- Pearson, N., Biddle, S.J.H., & Gorely, T. (2008). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267-283. <http://doi:10.1017/S1368980008002589>.
- Pearson, N., Griffiths, P., Biddle, S.J.H., Johnston, J.P., Haycraft, E. (2017). Individual, behavioural and home environmental factors associated with eating behaviors in young adolescents. *Appetite*, 112, 35–43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.001>.
- Pearson, N., Timperio, A., Salmon, J., Crawford, D., & Biddle, S.J.H. (2009). Family influences on children's physical activity and fruit and vegetable consumption. *International Journal of Behavioral and Physical Activity*, 34(6), 1–7. <http://doi:10.1186/1479-5868-6-34>.
- Pedersen, S., Grønhøj, A., Thøgersen, J. (2014). Following family or friends: Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86, 54–60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.030>.
- Pierce, G.R., Sarason, B.R., & Sarason, I.G. (1996). *Handbook of social support and the family*. New York: Plenum Press.
- Shokrvash, B., Majlessi, F., Montazeri, A., Nedjat, S., Shojaeezadeh, D., Rahimi, A., Djazayeri, A., & Saghafi-Asl, M. (2013). Fruit and vegetables consumption among adolescents: A study from a developing country. *Applied Science Journal*, 21(10), 1502–1511. [http://doi: 10.5829/idosi.wasj.2013.21.10.2920](http://doi:10.5829/idosi.wasj.2013.21.10.2920).
- Vaughn, A.E., Tabak, R.G., Bryant, M.J., & Ward, D.S. (2013). Measuring parent food practices: A systematic review of existing measures and examination of instruments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 61(10), 1–27. <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/61>.
- Vereecken, C., Pedersen, T.P., Ojala, K., Kroiner, R., Dzielska, A., Ahluwalia, N., Giachhi, M., & Kelly, C. (2015). Fruit and vegetable consumption trends among adolescents from 2002 to 2010 in 33 countries. *European Journal of Public Health*, 25(2), 16–19. <http://doi:10.1093/eurpub/ckv012>.
- World Health Organization [WHO]. (2006). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. Diakses dari [http://apps.searo.who.int/PDS\\_DOCS/B0239.pdf](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B0239.pdf).