BAB 5. PEMBAHASAN

5.1 Identifikasi konsumsi buah dan sayur anak usia 10-12 tahun serta faktor-faktor yang mempengaruhinya

Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah 10-12 tahun dalam penelitian ini sangat kurang dari jumlah yang dianjurkan. Anak hanya mengonsumsi sekitar sepertiga dari 300-400 gram buah dan sayur yang seharusnya dikonsumsi setiap hari.⁶ Namun angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi buah dan sayur nasional untuk anak usia 10-12 tahun, yaitu 61 gram per hari.⁵ Konsumsi buah dan sayur anak yang rendah ini juga ditemukan pada anak di negara maju seperti Belanda. Hasil penelitian yang melibatkan anak dengan rata-rata umur 10-12 tahun menunjukkan bahwa konsumsi harian buah dan sayur sebagian besar anak tidak sesuai anjuran.²⁵

Jika dilihat dari karakteristik anak yang mengikuti penelitian ini, setengah dari partisipan mempunyai status gizi gemuk. Hal ini sangat terkait dengan pola konsumsi anak sebagai faktor penyebab langsung. Pola konsumsi yang buruk ditunjukkan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur anak seperti yang telah dikemukakan sebelumnya. Anak usia sekolah di Indonesia memiliki kecenderungan pola makan gizi tidak seimbang. Sebuah penelitian pada anak usia 6-12 tahun di Jakarta menunjukkan bahwa konsumsi lemak anak sangat tinggi yaitu 193 persen dari angka kecukupan gizi (AKG) sedangkan konsumsi serat hanya sekitar 18 persen dari AKG.²⁶

Pola makan kurang buah dan sayur dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan yang berlebihan dan timbulnya berbagai penyakit kronis. Sebuah *critical review* menemukan bukti yang kuat mengenai konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan risiko penyakit hipertensi, jantung koroner, dan stroke, dan kanker.⁴ Komponen yang ada pada buah dan sayur memberikan manfaat kesehatan terkait pencegahan terjadinya berbagai penyakit kronis. Gula dan serat (pektin) merupakan kandungan utama buah yang difermentasi dalam usus besar. Sebagian besar buah mempunyai kadar fruktosa yang tinggi yang tidak mudah diserap dan memiliki fungsi yang sama seperti serat makanan, dimana mengalami absorpsi di dalam usus kecil ketika terfermentasi dalam usus besar.³ Selain serat makanan, komponen buah dan sayur terkait dengan kesehatan meliputi vitamin C, vitamin E, karotenoid, flavonoid, asam folat, selenium, fenol, protease inhibitor, sterol, isoflavon, dan inositol hexafosfat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak memilih 19 jenis buah dan 14 jenis sayur yang mereka inginkan untuk dikonsumsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak memilih jenis buah yang merupakan komoditi lokal Indonesia dan

tersedia sepanjang tahun untuk dikonsumsi, seperti pepaya, pisang, jambu biji, jeruk, semangka, buah naga, sirsak, salak, dan nanas. Sedangkan buah musiman yang dipilih anak diantaranya yaitu apel merah, mangga, alpukat, jambu air, dan manggis. Untuk komoditi sayur, sebagian besar anak memilih wortel, bayam, kangkung, sawi hijau, brokoli, toge, timun, dan kacang panjang untuk dikonsumsi. Sebuah penelitian tentang preferensi buah dan sayur pada anak sekolah dasar kelas I/ma dan enam di Kota Bogor mengonfirmasi temuan yang mirip dengan hasil penelitian ini. Anak-anak tersebut menyukai mangga, anggur, apel merah, pepaya, alpukat, pir, pisang, ambon, rambutan, semangka pada kelompok buah serta menyukai wortel, kangkung, bayam, jamur, jagung muda, toge, brokoli, timun, sawi hijau pada kelompok sayur.²⁷

Faktor yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah telah banyak dipelajari dalam berbagai studi. Hasil analisis tematik penelitian kualitatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur anak, yaitu faktor individu (*personal preference* dan keterpaparan informasi dari media televisi) dan faktor lingkungan fisik (akses dan penyajian buah sayur). Hal ini senada dengan hasil penelitian pada anak usia 10-11 tahun di Belgia dan Belanda yang menyatakan bahwa faktor individu, yaitu preferensi rasa, pengetahuan, kepercayaan positif, kesadaran, dan hambatan personal merupakan faktor yang memengaruhi makan buah dan sayur anak.²⁸

5.2 Pengembangan model menu buah sayur untuk anak usia 10-12 tahun menggunakan *linear programming*

Hasil penelitian kualitatif ini digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan menu buah dan sayur untuk anak usia 10-12 tahun. Tujuh menu optimasi yang diperoleh merupakan menu yang disukai anak dan mempunyai kontribusi 6-8 persen dari total kebutuhan energi dan 70 persen dari total kebutuhan serat anak. Kombinasi empat yang terdiri atas pepaya, mangga, kacang panjang, wortel, dan toge merupakan menu dengan yang memenuhi lebih dari 100 persen kebutuhan vitamin A dan vitamin C anak.

Berat menu yang dihasilkan berada dalam kisaran 300-400 gram sesuai dengan anjuran konsumsi buah dan sayur untuk anak usia sekolah dalam pedoman gizi seimbang (PGS) yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan.⁶ Namun yang berbeda dalam penelitian ini adalah proporsi buah lebih banyak dibandingkan sayur. Kombinasi yang dibuat dengan mempertimbangkan faktor sensori anak terhadap rasa buah dan sayur, dimana anak cenderung lebih menyukai rasa buah dari pada sayur. Ketika anak diminta memilih jenis buah dan sayur dalam satu kombinasi, hampir semua anak memilih kombinasi dengan jumlah buah lebih banyak dari pada sayur, minimal tiga jenis buah dan dua jenis sayur.

Buah lebih seger, manis, enak dari pada sayur rasanya aneh (siswa, FGD Kramat kelas 5)

Aku memilih tiga buah dua sayur, aku memilih lebih banyak buah karena aku lebih menyukai buah daripada sayur, aku menyukai buah karena rasanya manis dan asam (siswa, FGD Fransiskus kelas 4)

Walaupun komposisi buah dan sayur dalam menu yang diperoleh tidak mengikuti PGS namun kelebihanannya adalah jenis buah dan sayur ini dipilih langsung oleh anak dengan berat yang mereka tentukan sendiri untuk dihabiskan dalam satu hari. Menu yang dikembangkan juga disukai oleh anak. Penelitian ini juga mengonfirmasi sebuah studi kualitatif pada anak usia sekolah 10-11 tahun di Belgia dan Belanda yang menyatakan bahwa sebagian besar anak menyukai buah dari pada sayur karena rasanya yang pahit.²⁸ Penelitian sejenis tentang pengembangan menu buah dan sayur telah dikembangkan untuk remaja putri. Hal yang berbeda adalah berat menu yang dikembangkan yaitu sekitar 500-600 gram dengan komposisi tiga jenis buah dan tiga jenis sayur. Berbeda dengan penelitian ini, harga menu buah dan sayur mencapai kisaran harga Rp. 11,000-12,000.¹²

5.3 Penilaian daya terima anak usia 10-12 tahun terhadap menu buah sayur yang dikembangkan

Menu buah dan sayur yang dikembangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk membantu anak, orang tua/pengasuh maupun pihak-pihak terkait dalam memahami pedoman gizi seimbang melalui konsumsi buah dan sayur untuk anak usia 10-12 tahun. Menu ini dapat menjadi alternatif bagi orang/pengasuh atau pihak terkait untuk dapat dimasukkan dalam menu sehari-hari anak. Hasil uji kesukaan menunjukkan bahwa anak menyukai delapan menu yang dikembangkan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini menjadi peluang yang sangat baik untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur anak melalui alternatif menu yang dikembangkan dari komoditi yang mereka sukai. Selain harganya yang terjangkau, keunggulan lain dari menu yang dikembangkan ini adalah kemudahan akses dalam memperoleh buah dan sayur tersebut. Sebagian besar komoditi buah dan sayur dalam digunakan dalam menu ini merupakan produk lokal Indonesia yang tersedia sepanjang tahun di pasar tradisional dan modern di area Jakarta Pusat.

Harga menu buah sayur ini sudah mengakomodir kesediaan dan kerelaan anak dalam menggunakan uang jajan mereka sebesar Rp. 5,000 per hari untuk membeli buah dan sayur jika disediakan di kantin sekolah. Hal ini juga sejalan dengan pengakuan ibu/pengasuh anak yang lebih memilih untuk membeli buah dengan harga yang murah.

(Mau nggak uangnya jajannya buat beli buah kalau misalnya di kantin ada?) mau. (Berapa maunya?) 5,000 ke bawah (siswa, FGD Fransiskus kelas 6)

He eh...yang namanya apa kan, ya,,kita cuci dulu..cuman ya gitu kalau buah-buahan dari luar kan otomatis walaupun bener atau ga tau yah...yang...yang ada di youtube...yang....yang ada di situ, cuman saya pikir lebih baik buah lokal (orang tua, IOT-1)

Kalo pir kan saya pikir sepanjang ini kan banyak ya kalo mangga mesti musim ya kelengkeng kayak gitu kan kalo kelengkeng lebih mahal paling apel, pir, kalo yang murah-murah ya pisang, pepaya (orang tua, IOT-2)

Dari segi ekonomi, menu buah dan sayur yang dikembangkan dalam penelitian ini terjangkau bagi keluarga dari berbagai strata sosial ekonomi. Mengapa dikatakan seperti ini? Peneliti mengambil contoh dengan pengeluaran rokok pada keluarga miskin Indonesia. Berdasarkan data Indonesia Family Life Survey tahun 2014, pengeluaran rokok pada keluarga miskin sebesar Rp. 263.260 per bulan.²⁹ Pengeluaran rokok ini sebesar 1.8 kali lebih banyak dibandingkan dengan harga menu buah dan sayur yang dikembangkan dalam penelitian ini, yaitu sebesar Rp. 150,000 per bulan.

Bagi masyarakat miskin tentu saja pengeluaran ini terbilang besar. Namun hal ini tidak disadari karena harga rokok yang mungkin memang masih terjangkau, namun karena dikeluarkan dalam waktu yang lama jumlahnya akan menjadi besar. Informasi seperti ini perlu diketahui oleh orang tua bahwa untuk memenuhi konsumsi buah dan sayur anak dalam satu hari itu dapat dilakukan dengan berbagai cara dengan biaya yang terjangkau. Banyak hal positif yang diperoleh dari membeli buah dan sayur untuk keluarga dibandingkan dengan membeli rokok. Advokasi ke masyarakat dan pemerintah perlu terus dilakukan untuk mendukung hidup sehat dalam masyarakat.

Di luar diperolehnya tujuh menu buah dan sayur yang disukai oleh anak usia 10-12 tahun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Untuk mendukung temuan yang diperoleh dari penelitian ini, perlu dipertimbangkan faktor budaya yang dapat memengaruhi konsumsi buah dan sayur anak, seperti pola asuh makan dari orang tua atau kebiasaan makanan selingan anak. Faktor penting lain yang menggambarkan posisi buah dan sayur dalam menu anak pada jam-jam makan tertentu juga menjadi peluang untuk diteliti lebih lanjut.