

## ABSTRAK

### PENGEMBANGAN MODEL MENU BUAH DAN SAYUR NUSANTARA UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN GUNA MENINGKATKAN KONSUMSI PANGAN SEHAT DALAM RANGKA Mendukung GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT

**Tujuan:** untuk menyusun model buah dan sayur berdasarkan rekomendasi diet seimbang yang dapat diterima oleh anak usia 10-12 tahun.

**Desain:** studi *cross sectional*, yang terdiri atas tahap studi kualitatif, pengembangan menu buah dan sayur, dan uji sensori hedonik. Sampel penelitian yaitu anak sekolah usia 10-12. Percakapan dalam diskusi grup terarah ditranskrip verbatim dan dilakukan analisis tematik menggunakan N-Vivo. Menu buah sayur dikembangkan dengan menggunakan linera programming nutrisurvey. Sedangkan uji sensori hedonik dianalisis secara deskriptif.

**Hasil:** konsumsi buah dan sayur anak berturut-turut sebesar 77 gram dan 25 gram per hari. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur anak, yaitu faktor individu (*personal preferences* dan keterpaparan informasi dari media televisi) dan faktor lingkungan fisik (akses dan penyajian buah sayur). Tujuh menu optimasi yang dikembangkan terdiri atas kombinasi buah dan sayur dengan berat antara 300-400 gram, harga di bawah Rp. 5,000, dan memenuhi kebutuhan serat minimal 21 gram. Semua menu buah dan sayur tersebut disukai oleh anak dengan rata-rata rentang skor 4.25 - 4.65.

**Kesimpulan:** Delapan menu buah dan sayur dalam penelitian ini dapat direkomendasikan untuk anak usia 10-12 tahun. Perlu dilakukan promosi dan advokasi kesehatan berupa informasi, motivasi, dan inovasi mengenai konsumsi buah dan sayur untuk anak, orang tua, dan sekolah.

**Kata kunci:** anak usia sekolah, konsumsi buah dan sayur, menu optimasi buah dan sayur