

RINGKASAN EKSEKUTIF

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

Aneka ragam buah dan sayur harus dikenalkan sedini mungkin pada anak agar cita rasanya dapat dikenal dan diterima oleh anak. Kementerian Kesehatan menganjurkan pola makan seimbang pada anak usia sekolah sehingga diperlukan pedoman konsumsi buah dan sayur yang secara teknis dapat dipahami dan memudahkan orang tua dalam menyiapkan porsi buah sayur yang memenuhi gizi seimbang. Tujuan penelitian ini adalah tersusunnya model buah dan sayur berdasarkan rekomendasi diet seimbang yang dapat diterima oleh anak usia 10-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kombinasi kualitatif-kuantitatif. Kegiatan penelitian ini terdiri atas tiga tahap, yaitu studi kualitatif, pengembangan menu buah dan sayur, dan uji sensori hedonik. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Maret-November 2017 di dua SD Jakarta Pusat yang dipilih secara acak. Sampel penelitian yaitu anak sekolah usia 10-12 tahun yang terpilih dari daftar nama siswa di sekolah tersebut dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Seluruh percakapan dalam FGD ditranskrip verbatim dan dilakukan analisis tematik menggunakan N-Vivo. Menu buah sayur akan dibuat dan dianalisis menggunakan LP *nutrisurvey*. Sedangkan uji sensori hedonik dianalisis secara deskriptif. Permohonan persetujuan etik penelitian dikeluarkan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Badan Litbangkes.

Hasil studi ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur anak berturut-turut sebesar 77 gram dan 25 gram per hari. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa terdapat dua 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). Tujuh menu optimasi yang dikembangkan terdiri atas kombinasi buah dan sayur dengan berat antara 300-400 gram, harga di bawah Rp. 5,000, memenuhi kebutuhan serat minimal 21 gram, dan jumlah warna paling sedikit tiga warna. Semua menu buah dan sayur tersebut disukai oleh anak dengan rata-rata rentang skor 4.25 - 4.65. Kombinasi lima yang terdiri atas pepaya, mangga, jambu biji, bayam, dan wortel merupakan menu dengan skor tertinggi untuk semua komponen hedonik. Rekomendasi penelitian ini menitikberatkan pada promosi dan advokasi kesehatan yang meliputi informasi, motivasi, dan inovasi mengenai konsumsi buah dan sayur.