

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PORSI SAYUR PADA ANAK SEKOLAH
DASAR DI SEKOLAH DASAR KRISTEN CITRA BANGSA
KUPANG**



DISUSUN

OKTOVIANUS KATA WELI

PO.530324116734

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

PROGRAM STUDI GIZI

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PORSI SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI SEKOLAH DASAR KRISTEN CITRA BANGSA KUPANG**

Disusun

OKTOVIANUS KATA WELI

NIM: PO. 530324116734

Telah Mendapat Persetujuan

Pembimbing



Anita Ch. Sembiring, S.Gz., M.Si

NIP. 198310122008122001

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Agustina Setia, SST., M. Kes

NIP : 19640801198932002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PORSI SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI SEKOLAH DASAR KRISTEN CITRA BANGSA KUPANG**

KUPANG

Diajukan oleh :

OKTOVIANUS KATA WELI

NIM: PO. 530324116734

Telah Diuji Di Depan Penguji Karya tulis Ilmiah

Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi

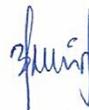
Pada Tanggal 06 Maret 2019

Penguji 1



Maria Helena Dua Nita, SST,M.Gizi
NIP : 198212192009122002

Penguji 2



Anita Ch. Sembiring, S.GZ., M.Si
NIP : 198310122008122001

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



Agustina Setia, SST.,M.Kes
NIP : 19640801198932002

BIODATA PENULIS

Nama : Oktovianus Kata Weli

Tempat,Tanggal Lahir : Waduwalla, 10 Februari 1997

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Riwayat Pendidikan :

1. SD Gemit Ege, Tamat Tahun 2011
2. SMPN 1 Liae, Tamat 2013
3. SMAN 1 Liae, Tamat Tahun 2015

MOTTO

**“BERDOA DAN BERJUANG SUPAYA
MENDAPATKAN ”**

Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang
Maret 2019

ABSTRAK

**Judul : Gambaran Porsi Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Kristen
Citra Bangsa Kupang (Studi Kasus pada SDK Citra Bangsa Kupang).**

Karya Tulis Ilmiah. Prodi Gizi Poltekkes Kementerian Kesehatan Kupang.

Pembimbing : Anita Ch. Sembiring. S.Gz., M.Si.

Penelitian ini membahas mengenai gambaran porsi sayur pada anak sekolah dasar di SDK citra bangsa kupang. Penelitian ini dilakukan karena menurut Riskesdas tahun 2013, di Indonesia pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang mengonsumsi sayuran sangat tinggi yaitu 93,6% dari kebutuhannya seharidan di Jawa Tengah pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang mengonsumsi sayuran mencapai 91% dari kebutuhan sendiri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran porsi sayur pada anak sekolah dasar di SDK citra bangsa kupang. Penelitian ini menggunakan descriptif dengan pendekatan crossectional. Jumlah sampel 27 orang. Analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang dan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif.

Hasil penelitian didapatkan gambaran umum tentang ketersediaan sayur dan besar porsi sayur di SD Kristen Citra Bangsa Kupang yang dilakukan selama

empat hari yaitu terdapat 1 jenis sayur yaitu sayur labu jepang dan besar porsinya adalah 2 sdm dengan berat 58 gram.

Saran bagi lembaga sekolah yaitu sebagai lembaga yang mengadakan kegiatan makan 5 kali seminggu sebaiknya membuat menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang.

Kata Kunci : Anak, Porsi, Sayur

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini dengan judul **“Gambaran Posi Sayur Pada Anak Sekolah Dasar di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang”**. Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membimbing dan membantu penulis dalam penyusunan proposal penelitian, antara lain :

1. R. H. Kristina, SKM., M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Agustina Setia, SST., M.Kesselaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Anita Ch. Sembiring, S.Gz.,M.Si selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama ini.
4. Kedua orang tua dan adik tercinta yang selama ini sudah memberikan dukungan, doa, moril maupun material.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan bermanfaat bagi kesempurnaan proposal penelitian.

Kupang, 27 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
BIODATA	iv
MOTTO	v
ABSTRK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
1.5 Keaslian Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Sayur	6
2.2 Pnggolongan Sayur	6

2.3 Kandungan Gizi dan Manfaat Sayur	6
2.4 Dampak Kurang Konsumsi Sayur	24
2.5 Kecukupan Konsumsi Sayur yang Dianjurkan	10
2.6 Kerangka Teori.....	11
2.7 Kerangka Konsep	12

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	13
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	13
3.3 Populasi dan Sampel	13
3.4 Definisi Operasional.....	13
3.5 Instrument Penelitian.....	13
3.6 Metode Pengumpulan Data	14
3.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	14

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Sekolah.....	15
4.2 Gambaran Umum Responden.....	15
4.3 Gambaran Porsi Sayur Pada Anak SD.....	16
4.4 Pembahasan.....	19

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	23
5.2 Saran.....	23

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Keaslian Penelitian.....	3
2. Definisi Operasional Variabel.....	13
3. Gambaran Umum Responden.....	15
4. Gambaran Porsi Sayur pada anak sekolah dasar.....	17
5. Menu di SD Citra Bangsa.....	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Kerangka Teori.....	11
Gambar 2.7 Kerangka Konsep.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran I : Lembar Permohonan Ijin Penelitian
2. Lampiran II : Lembar Chek List
3. Lampiran III : Surat Habis penelitian
4. Lampiran IV : Gambar Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ibu yang memiliki pemahaman mengenai gizi seimbang akan lebih baik dalam memenuhi syarat gizi untuk keluarganya. Sebagian besar informan memahami kandungan gizi sayur adalah vitamin dan mineral, serat juga terkandung didalamnya (Indira A, 2015). Menurut penelitian (Indira A, 2015) dijumpai beberapa sayur yang sering disediakan oleh informan yaitu sayur daun ubi kayu, miyana, dan sawi. Konsumsi sayur anak juga terkadang ditentukan dari bagaimana cara ibu mengolah dan memberikan sayur kepada anak. Maka dari itu orang tua seharusnya bertindak sebagai model dalam mengonsumsi makanan, tidak hanya sekedar makan, tetapi menampilkan ketikmatan saat makanan didepan anak. Maka tanpa dipaksa anakpun akan mengonsumsi makanan tersebut.

Anjuran kecukupan konsumsi sayur untuk remaja dan dewasa adalah minimal sebanyak 400 gram/orang/hari dan untuk anak balita (<5 tahun), usia 5-12 tahun sebanyak 300 gram/orang/hari. Bila dilihat dari rerata konsumsi sayur penduduk indonesia adalah sebanyak 108,8 gram/orang/hari, kondisi ini masih jauh dari yang diharapkan (sekitar seperempat dari kecukupan yang dianjurkan) (harmina, 2014)

Anjuran WHO ini sama dengan yang digunakan dalam pedoman gizi seimbang di Indonesia yaitu 400 gram/orang/hari. EUFIC review menyebutkan variasi di beberapa negara eropa rerata konsumsi sayur, yaitu Swedia, Finlandia, Norwegia, Bulgaria antara 200-299 gram/orang/hari Rerata konsumsi sayur di Belanda, Denmark, Prancis, Belgia antara 300-399 gram/orang/hari. Rerata konsumsi sayur yang sudah mencukupi yaitu >400 gram/orang/hari diantaranya adalah di Austria, Jerman, Italia dan Polandia. Tampak bahwa konsumsi sayur penduduk di Indonesia masih lebih rendah bila dibandingkan dengan konsumsi sayur penduduk di negara Eropa.

Menurut data hasil (Riskesdas, 2007) bahwa sebanyak 93.5 persen anak usia 10 tahun keatas tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang gambaran porsi sayur di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Bagaimana gambaran porsi sayur pada anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang tahun 2018” ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran porsi sayur pada anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang tahun 2018 .

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui berapa banyak sayur yang di konsumsi oleh anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang tahun 2018
2. Mengetahui jenis sayur yang dikonsumsi oleh anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang Tahun 2018

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Untuk Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan tentang porsi sayur pada anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

1.4.2 Untuk Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang

Dapat mengetahui jumlah porsi sayur pada anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

1.4.3 Bagi Poltekkes Kementrian Kesehatan Kupang

Dapat dijadikan sebagai bahan literatur sehingga mahasiswa dapat mengetahui tentang jumlah porsi sayur pada anak Sekolah Dasar Citra Bangsa Kupang.

1.5 Keaslian penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Irene Ayu	Perilaku Konsumsi	Deskriptif	Pemahaman yang	Penelitian terdahulu	Jenis penelitian
Indira, 201	Sayur Dan Buah	dengan	dimaksud dalam	maupun sekarang	sebelum nya adalah
	Anak Prasekolah	pendekatan	penelitian ini adalah	sama-sama	deskriptif dengan
	Di Desa Embatu	crosssectional	pemahaman informan	memperoleh data	pendekatan cros
	Kecamatan Tikala		mengenai kandungan	sekunder dari catatan	sectional sedangkan
	Kabupaten Toraja		gizi dalam sayur dan	yang ada di institusi	pada penelitian ini
	Utara		buah, dampak	berupa gambaran	jenis penelitian nya
Hermina dan			mengonsumsi sayur	umum	adalah deskriptif
Prihatini S,	Gambaran	Deskriptif	dan buah serta jumlah	penyelenggaraanmak	observasional.
2014	Konsumsi Sayur	dengan	porsi sayur dan buah	anandan data jumlah	Jenis penelitian
	Dan Buah	pendekatan cros	yang diberikan ke	responden. Data yang	sebelumnya adalah
	Penduduk	sectional	Anak. Berdasarkan	sudah terkumpul	deskriptif dengan
	Indonesia Dalam		hasil penelitian,	diolah dan dianalisis	pendekatan cros
	Konteks Gizi		sebagian besar	secara deskriptif.	sectional sedangkan

<p>Seimbang : Analisi Lanjut Survey Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014</p>	<p>informan memahami kandungan sayur dan buah yaitu vitamin dan mineral. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsumsi sayur penduduk Indonesia sebanyak 70,0 gram/orang/hari sedangkan konsumsi buah sebanyak 38,8 gram/orang/hari. Rerata konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia 108,8 gram/orang/hari. Bila dilihat dari kelompok</p>	<p>Teknik pengambilan data penelitian terdahulu maupun sekarang sama-sama menggunakan lembar observasional.</p>	<p>pada penelitian ini jenis penelitiannya adalah deskriptif observasional.</p>
---	--	---	---

umur total konsumsi sayur dan buah yang paling banyak adalah kelompok lansia (111,9 gram/orang/hari) sedangkan yang paling sedikit kelompok balita (79,4 gram/orang/hari).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Sayur

Sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi sayur, padahal sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

2.2 Penggolongan Sayur

Menurut Astawan (2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

1. Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk dan bayam.
2. Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
3. Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun dan tomat.
4. Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
5. Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
6. Sayuran umbi seperti kentang dan bawang.

2.3 Kandungan Gizi dan Manfaat Sayur

Sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin Bkhususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda (Astawan, 2008).

Menurut Sekarindah (2008), kandungan vitamin dan mineral pada sayur memang berbeda-beda, tidak saja diantara berbagai spesies dan varietas, namun juga di dalam varietas sendiri yang tumbuh pada kondisi lingkungan yang berbeda, iklim, macam tanah dan pupuk,

semuanya berpengaruh terhadap kandungan vitamin dan mineral dalam produk sayur yang dihasilkan. Menurut Khomsan, dkk (2008), sayur mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi buah dan sayur penting untuk kesehatan, yaitu:

1. Sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizilainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, potasium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi tinggi sayur dapat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Salah satu studi epidemiologi yang mengkaji secara umum terhadap perilaku sekelompok masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat Cina, Jepang dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner dibandingkan masyarakat Eropa dan Amerika. Hal ini disebabkan karena masyarakat Korea, Jepang dan Cina dikenal sangat suka mengonsumsi sayuran lebih banyak dari Negara Eropa dan Amerika. Sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit (Khomsan, dkk, 2008)

2.4 Dampak Kurang Konsumsi Sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi sayur menurut Ruwaidah (2007), antara lain:

1. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Serat tidak larut (lignin) dan serat larut (pectin, β -glucans) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan. Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus enterohepatic, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol (Nainggolan dan Adimunca, 2005). Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

2. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air. Kandungan vitamin A dalam sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah

untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat (Ruwaidah, 2007).

3. Menurunkan Kekebalan

Sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006). Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

4. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003). Sayur berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. (Khomsan, dkk, 2009).

Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas (Khomsan, dkk, 2009).

5. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Diet tinggi lemak dan rendah serat (sayur) dapat meningkatkan risiko kanker kolon. Penelitian epidemiologis menunjukkan perbedaan insiden kanker kolorektal di Negara maju seperti Amerika, Eropa dan di Negara berkembang seperti Asia dan Afrika. Hal itu dikarenakan perbedaan jenis makanan di Negara maju dan Negara berkembang tersebut, dimana masyarakat di Negara maju lebih banyak mengonsumsi lemak daripada di Negara berkembang (Puspitasari, 2006).

Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut insulin growth faktor (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh (Puspitasari, 2006).

6. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

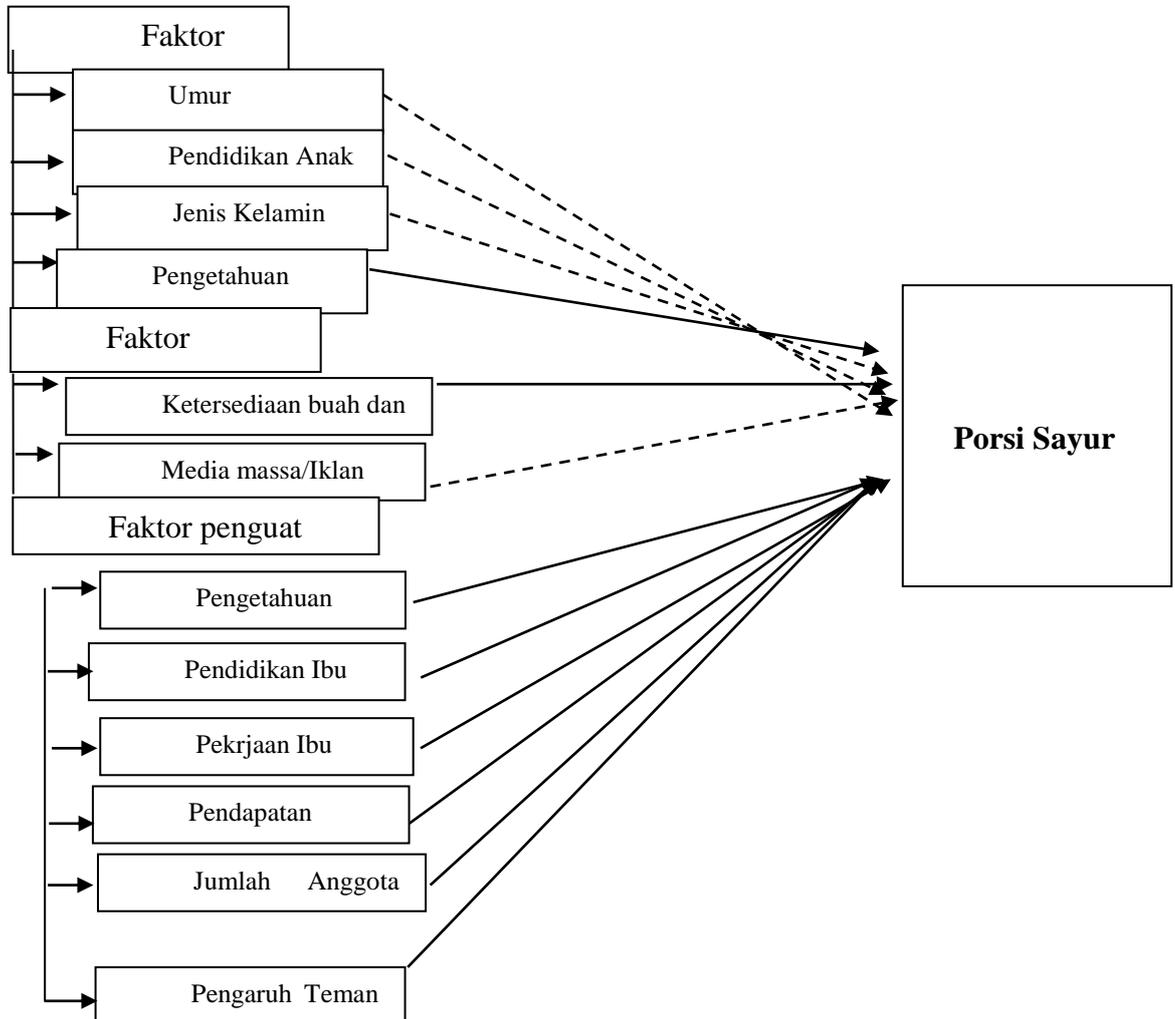
Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Puspitasari, 2006).

2.5 Kecukupan Konsumsi Sayur yang Dianjurkan

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran sebanyak 200-250 gram (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia Food and Agriculture Organization (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan

WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur sebanyak 250 gram setiap hari.

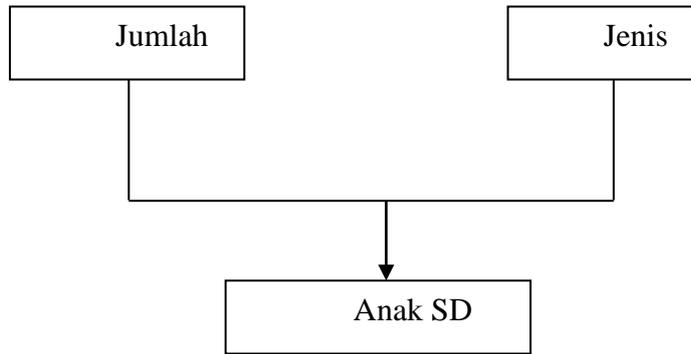
2.6 Karangka Teori



Gambar 1 : Karangka Teori

Sumber : Teori Lawrence Green (1980) dalam Natoamodjo (2010)

2.7 Karangka Konsep



Gambar 2 : Karangka Konsep

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional.

3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang dan akan dilaksanakan pada bulan Januari 2018.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah bagian dari populasi yang ada di Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang.

3.4 Definisi Operasional

Tabel 3.4 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Skala	Alat Ukur
Jumlah Sayur	Banyaknya jumlah sayur yang diberikan.	Nominal	Lembar Observasional
Jenis Sayur	banyaknya jenis sayur yang diberikan	Nominal	Lembar Observasional

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasional.

3.6 Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Data Primer

Data primer diperoleh dari keterangan langsung dari responden dengan cara wawancara terhadap responden dan pengamatan langsung terhadap responden.

3.6.2 Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari catatan yang ada di Sekolah Dasar Kristen Citra bangsa Kupang meliputi gambaran porsi sayur yang ada di SD tersebut dan data Jumlah responden.

3.7 Analisa Data

Setelah data-data selama penelitian telah dikumpulkan, analisis data yang dilakukan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang dan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Sekolah

SDK Citra Bangsa terletak di jalan Manafe No. 17, Kecamatan Kayu Putih, Kelurahan Oebobo. Jumlah siswa sebanyak 594 orang yang terdiri dari 315 siswadan 279 siswi, jumlah guru sebanyak 35 orang terdiri dari 12 orang guru laki – laki dan 23 orang guru perempuan. SDK Citra Bangsa memiliki 1 ruangkantor, 1 ruang guru, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang aula, 1 ruang lab bahasa, 1 ruang lab komputer, 1 lab sains, 1 ruang UKS, 25 ruang kelas, dan 1 ruang kantin.

4.2 Gambaran Umum Responden

Responden yang diambil pada penelitian ini adalah anak sekolah dasar usia 10 tahun ke atas yang duduk dikelas 5c dngan berjumlah 27 responden. Hal yang diamati pada penelitian ini adalah porsi sayur yang di konsumsi oleh siswa - siswi.

Table gambaran umum responden

No	Nama	JK	Umur
1.	Adam R. I. Ledoh	L	10
2.	Arella C. S. Dima	P	9
3.	CarisaNoniaAnabelPaa	P	10
4.	Chealvi Abigail Diwi	P	10
5.	Christy H. J. M. Nissi	P	11
6.	Cicilia P. Tantrayana	P	10
7.	Claudio Agustino Ian Kumanireng	L	10
8.	Danang I. P. Ndoen	L	10
9.	Dave Orlando Lay	L	10
10.	DayfinValeskaYeskielTeisDju	L	10
11.	EiffelcleoDaraGrasiaMesah	P	10
12.	Haykel H. Kale	L	10

13.	Joesborn C. Paa	L	10
14.	Joshua C. Budiarmo	L	10
15.	Kansha J. Mudin	P	10
16.	Katrin D. BuaMone	P	10
17.	Lionel J. R. Saseli	L	11
18.	Matthew Tarigan	L	10
19.	Mitzy Janet Isu	P	9
20.	Moudy L. Rolle	P	9
21.	Nethanael H. Achmaddhi	L	9
22.	Ni Made VirstyaPutriWidyantari	P	10
23.	Ray Marvel Ginting	L	9
24.	Roy Maxwell PusakaHalundaka	L	9
25.	Valensis M. S. Bako	P	10
26.	Walden C. S. Sihotang	P	10
27.	YosuaMayoraNeparasi	L	10

4.3 Gambaran Porsi Sayur Pada Anak SD

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran umum tentang porsi sayur di SD Kristen Citra Bangsa Kupang yang dilakukan selama empat hari yaitu responden menghabiskan sayur yang disajikan. Pengolahan sayur yang dilakukan di sekolah adalah sayur dengan kuah. Anjuran porsi sayur yang sebenarnya harus dikonsumsi anak usia sekolah memang tidak begitu dipahami oleh pihak sekolah bahwa 1 porsi untuk sayur dikonsumsi dalam seharinya.

Tabel Pengamatan

No	Nama Anak	Jenis Sayur	Berat (Gram)	Ket
1.	Adam R. I. Ledoh	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
2.	Arella C. S. Dima	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
3.	CarisaNoniaAnabelPaa	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
4.	Chealvi Abigail Diwi	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
5.	Christy H. J. M. Nissi	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
6.	Cicilia P. Tantrayana	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
7.	Claudio Agustino Ian Kumanireng	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
8.	Danang I. P. Ndoen	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
9.	Dave Orlando Lay	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
10.	DayfinValeskaYeskielTeisDju	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
11.	EiffelcleoDaraGrasiaMesah	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
12.	Haykel H. Kale	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
13.	Joesborn C. Paa	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
14.	Joshua C. Budiarmo	Sayur Labu	58 gram	Dihabiskan

		Siam		
15.	Kansha J. Mudin	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
16.	Katrin D. BuaMone	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
17.	Lionel J. R. Saseli	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
18.	Matthew Tarigan	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
19.	Mitzy Janet Isu	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
20.	Moudy L. Rolle	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
21.	Nethanael H. Achmaddhi	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
22.	Ni Made VirstyaPutriWidyantari	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
23.	Ray Marvel Ginting	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
24.	Roy Maxwell PusakaHalundaka	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
25.	Valensis M. S. Bako	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
26.	Walden C. S. Sihotang	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan
27.	YosuaMayoraNeparasi	Sayur Labu Siam	58 gram	Dihabiskan

Berdasarkan tabel diatas didapatkan gambaran umum tentang ketersediaan sayur di SD Kristen Citra Bangsa Kupang yang dilakukan selama empat hari yaitu terdapat 1 jenis sayur yaitu sayur labu jepang.

Sayur sangatlah penting untuk disajikan dalam menu makan, karena selain karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral juga penting untuk dikonsumsi. Selain itu sayur juga memiliki berbagai macam jenis, bentuk, warna, dan rasa. Sehingga mengakibatkan hanya jenis sayur tertentu saja yang memang menjadi pilihan untuk dikonsumsi.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran umum tentang konsumsi sayur di SD Kristen Citra Bangsa Kupang yang dilakukan selama empat hari yaitu responden menghabiskan sayur yang disajikan. Pengolahan sayur yang dilakukan di sekolah adalah sayur dengan kuah. Anjuran porsi sayur yang sebenarnya harus dikonsumsi anak usia sekolah memang tidak begitu dipahami oleh pihak sekolah bahwa 1 porsi untuk sayur dikonsumsi dalam sehari.

Tabel Menu pada saat pengamatan

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4
Nasi	Nasi	Nasi	Nasi
Sup labu siam	Sup kacang merah	Ayam goreng kecap	Telur dadar

Berdasar tabel di atas menunjukkan bahwa menu yang disajikan di sekolah sangat jarang menyajikan sayur. Sayuran akan sering dikonsumsi apabila pihak sekolah selalu menerapkan kebiasaan-kebiasaan seperti menerapkannya dalam menyajikan sayuran dalam setiap menu makanan sehari-hari. Selain penting diterapkan sedini mungkin, pola konsumsi sayur juga penting untuk diterapkan dalam sehari-hari, sehingga anak akan menjadi terbiasa jika pola konsumsi itu diterapkan. Ketersediaan sayuran di sekolah sangatlah penting. Karena dengan adanya sayur yang tersedia maka akan terjadi maka akan menjadi terbiasa dan menjadi kesenangan untuk mengonsumsi.

Sayur mempunyai manfaat seperti baik untuk kesehatan , pencernaan, maupun yang lainnya. Adapun manfaat lain dari sayur yaitu menambah kecerdasan dan penting dalam pertumbuhan tubuh.Sayur selain memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan, mempermudah saluran pencernaan, dan mengandung serat. Bahwa sayuran pun memiliki kandungan gizi. Kandungan

Dalam penelitian ini pada responden digunakan lembar observasi dalam bentuk cek list untuk melihat berapa macam sayur yang disajikan dan berapa besar porsi sayur. Adapun hasil penelitian yang didapatkan dari Sd kristen Citra Bangsa Kupang yaitu hanya satu jenis sayur yang disajikan selama waktu penelitian yang dilakukan selama empat hari. Sedangkan porsi sayur yang disajikan yaitu 2 SDM dengan berat 46 gram responden mengonsumsinya habis.Hal ini selaras dengan hasil survei dari riskesdas 2007 bahwa sebanyak 93.5% anak usia 10 tahun tidak mengonsumsi sayur , tapi dalam penelitian ini penyebab dari anak tidak mengonsumsi sayur yaitu kurangnya ketersediaan sayur.

Dalam hal ini responden akan kemungkinan besar akan mengalami gangguan penglihatan, meningkatkan kolestrol darah, menurunkan kekebalan tubuh, meningkat resiko kegemukan, meningkatkan resiko kanker kolon,dan meningkatkan resiko sembelit. Maka dari itu seharusnya pihak Sekolah harus menyajikan beberapa macam sayur sehingga dapat mencegah dampak yang akan dialami oleh anak. Bahwa dapat diketahui Indonesia memiliki berbagai sumber kekayaan seperti sayur dan buah. Hal ini juga senada yang dipaparkan oleh astamawan yang mengungkapkan bahwa berikut ini jenis-jenis sayuran seperti sayuran daun (kangkung, sawi, bayam, selada air), jenis sayuran bunga (kembang kol, brokoli, kembang turi) jenis sayuran batang muda (asparagus, rebung, jamur), jenis sayuran akar (bit, lobak, wortel) dan jenis sayuran umbi (kentang) tetapi selama penelitian yang dilakukan selama empat hari sayur hanya disajikan satu macam sayur yaitu sayur labu siam.

Dapat diketahui bahwa masa anak – anak merupakan proses pertumbuhan pesat dimana memerlukan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan lingkungan sekitarnya. Disamping itu anak membutuhkan

tumbuh kembang yang optimal pula. Didalam proses tumbuh kembang juga dipengaruhi oleh kesehatan dan gizi. Karna anak selain memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengann kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan soisal dan gizi sangatlah berpengaruh besar terhadap gaya hidup anak seperti pola makan dan asupan gizi yang dipeoleh. Hal ini senada dengan pendapat mukminin (2012;8) yang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah sabagai berikut : 1). 7% kondisi medis, 2). 8% kondisi iklim, 3). 10% kondisi sosial, 4). 15% faktor keturunan dan 5). 60% gaya hidup (pola mkan dan asupan gizi). Dari beberapa faktor tersebut yang sangat berpengaruh besar adalah gaya hidup (pola makan dan asupan gizi).

Kebiasaan makan anak terutama dalam konsumsi sayur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam hal ini faktor internal dan eksternal merupakan hal penting dan menjadi titik point yangng harus diperhatikan. Dapat diketahui bahwa faktor interbal itu sendiri seperti prefensi sayuran (dari suka, rata-rata dari rasa kesukaan, minat atau tidaknya mengkonsumsi sayur), pengaruh dari orang tua, dan ketersediaan sayur di Sekolah, sehingga terlihat bahwa faktor internal jelas mempengaruhi. Kemudian untuk faktor eksternal sangat berpengaruh juga seperti pengaruh dari teman, pengaruh dari pesan media.

Faktor penentu dalam mengkonsumsi makanan dalam hal ini sayuran disebut juga dengan prefensi mkanan. Prefensi makanan merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Selain pengaruh keluarga sebagai faktor utama dalam perkembangan kebiasaan mengkonsumsi sayur anak juga pihak sekolah sangat berpengaruh. Akan tetapi pada realitanya Pihak sekolah kurang dalam ketersediaan sayur yang disajikan. Pihak sekolah tidak menyajikan sayuran satiap hari agar anak terbiasa dalam mengkonsumsi sayuran dalam sehari-harinya. Padahal kebiasaan anak akan mengkonsumsi sayur sangat tergantung dengan kebiasaan yang disajikan di sekolah. Kenapa di sekolah merupakan tempat bagi anak

dalam membentuk kebiasaan mengonsumsi sayur karena di sekolah anak punya teman dalam menyajikan makanan yang disajikan.

Pemilihan dan tingkat kesukaan atau tidak kesukaan terhadap suatu jenis bahan makanan (sayuran) berpengaruh pada media massa, seperti televisi. Karena selain televisi menjadi kegemaran bagi anak-anak dan televisi juga menjadi suatu kegiatan aktivitas dalam sehari-hari.

Pengetahuan gizi sangatlah penting untuk dimiliki dan menjadi faktor utama dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas mutu pangan. Pengetahuan inilah sangat penting karena apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi makan seseorang tersebut akan memiliki asupan gizi yang baik dan sebaliknya apabila seseorang kurang memahami pengetahuan gizi maka asupan gizi yang dimiliki juga tidak baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasar kankajian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa porsi sayur yang dikonsumsi anak usia 10 tahun keatas pada anak SD Kristen Citra Bangsa Kupang hanya satu kali dalam menyajikan. Sedangkan jumlah sayur yang disiapkan di SD Kristen Citra Bangsa Kupang yaitu satu jenis sayuran (labu siam).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan saran - saran yang berkaitan dengan porsi sayur pada anak usia 10 tahun ke atas pada anak Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa Kupang sebagai berikut :

1. Bagi Lembaga sekolah

Sebagai lembaga yang mmengadakan kegiatan makan 5 kali seminggu sebaiknya lembaga sekolah membuat menu makanan yang sesuai dengan gizi seimbang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Menindaklanjuti penelitian ini dengan berbagai variasi dan literature yang lebih mendalam guna pemahaman tentang porsi sayur pada anak 10 tahun ke atas maupun seputar keterkaitan kondisi geografis dengan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah N. *Rahasia Jantung Sehat dengan Makanan Berkhasiat*. Jakarta : Penerbit Buku Kompas; 2008
- Almatsier S. *Prinsip Ilmu Gizi*. Percetakan PT Gramedia Pustaka Utama. Cetakan Kelima. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2005
- Datu, A. K . *Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Toraja Utara (skripsi)*. Makassar: Universitas Hasanudin; 2011
- Duli, A dan Hassanudin. *Toraja ddulu dan Kini*. Makassar: Pustaka refleksi; 2003
- Fatmah. *Pengalaman Negara Lain dalam Perbaiki Gizi Remaja Sekolah Menengah*. Majalah Kedokteran Indonesia, 2010 ; 60 (2): 55-59
- Fibrihirzani, H. *Hubungan Antara Karakteristik Individu Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012*. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia. 2012.
- Gunanti, I R. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Ssayur pada Anak Prasekolah*. Jurnal Penelitian Mediaka Estaka. 2000;1 (1)
- Hermina dan Prihatini S, 2014 *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimban : Analis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat.
- Irene Ayu Indera 2015 *Perilaku KONsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatu Kecamatan Tikala kabupaten Toraja Utara 2015*. Bagian PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin.
- Kemenkes. *Riset Jakarta Dasar Laporan Provinsi sulawesi Selatan*. Jakarta: Badan Psnslitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI; 2014
- Khomson, A. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat dan Suberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian.
- Sakarinda 2008, *Kandungan Vitamin dan Minereal pada Buah Dan Syur*.
- Santoso dan Ranti, A. L. *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta: Rineka Cipta; 2009

Sudiman H, dan Jahari AB. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadazari)*: dengan perhatian khusus pada memantau berat badan dan mengonsumsi makanan beragam. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. *Jurnal Media Litbang Kesehatan*. 2012; 22(2): 93-105

Chek list : Gambran Porsi Sayur
 Kelas : 5 C

No	Nama Responden	Jenis Sayur	Jk	Umur (Tahun)	Porsi Sayur	Sisa (Gram)
1.	Adam R. I. Ledoh	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
2.	Arella C. S. Dima	Sayur Labu Siam		9	58 gram	0
3.	Carisa Nonia Anabel Paa	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
4.	Chealvi Abigail Diwi	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
5.	Christy H. J. M. Nissi	Sayur Labu Siam		11	58 gram	0
6.	CiciliaP. Tantrayana	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
7.	Claudio Agustino Ian Kumanireng	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
8.	Danang I. P. Ndoen	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
9.	Dave Orlando Lay	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
10	Dayfin Valeska Yeskiel Teis Dju	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0

11	Eiffelcleo Dara Grasia Mesah	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
12	Haykel H. Kale	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
13	Joesborn C. Paa	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
14.	Joshua C. Budiarmo	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
15.	Kansha J. Mudin	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
16.	Katrin D. Bua Mone	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
17.	Lionel J. R. Saseli	Sayur Labu Siam		11	58 gram	0
18.	Matthew Tarigan	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
19.	Mitzy Janet Isu	Sayur Labu Siam		9	58 gram	0
20.	Moudy L. Rolle	Sayur Labu Siam		9	58 gram	0
21.	Nethanael H. Achmaddhi	Sayur LabuSiam		9	58 gram	0
22.	Ni Made Virstya Putri Widyantari	Sayr Labu Siam		10	58 gram	0
23.	Ray Marvel Ginting	Sayur Labu		9	58 gram	0

		Siam				
24.	Roy Maxwell Pusaka Halundaka	Sayur Labu Siam		9	58 gram	0
25.	Valensis M. S. Bako	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
26.	Walden C. S. Sihotang	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0
27.	Yosua Mayora Neparasi	Sayur Labu Siam		10	58 gram	0

Keterangan :

Gambar Documentasi

