

ABSTRAK

NURUL KHAIRIAH. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 81 Pekanbaru. Dibimbing oleh Irma Susan Paramita, S. Gz, M.Kes dan Roziana, SST, M.Gizi.

Risiko terjadinya penyakit kronik seperti jantung, diabetes, dan gangguan lainnya seperti mata, anemia, obesitas, dan konstipasi dapat disebabkan salah satunya yaitu akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menurut karakteristik umur, persentase terbesar kurang konsumsi buah/sayur yaitu umur 5-9 tahun dengan persentase 97,7%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar di SD Negeri 81 Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa kelas 3 sekolah dasar dengan total sampling berjumlah 43 sampel. Data Konsumsi sayur dan buah diperoleh dengan menggunakan FFQ. Data yang diperoleh dianalisa secara univariat. Hasil penelitian yaitu sebanyak 24 responden (55,8%) jarang dalam mengonsumsi sayur dan sebanyak 23 responden (55,3%) jarang dalam mengonsumsi buah. Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagian besar siswa sekolah dasar jarang mengonsumsi sayur dan buah, Peranan orang tua sangat penting dalam konsumsi makan anak sehingga dorongan dan tekanan untuk selalu makan sayur dan buah pada anak dapat menumbuhkan pola kebiasaan makan yang baik pada anak, Pengetahuan, pendapatan serta ketersediaan pangan seperti buah dan sayur juga dapat berdampak pada kebiasaan keluarga dalam mengonsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci : kebiasaan, konsumsi sayur dan buah, anak usia sekolah dasar

ABSTRACT

NURUL KHAIRIAH. Description of Vegetable and Fruit Consumption Habits in Elementary School Age Children at SD Negeri 81 Pekanbaru. Supervised by Irma Susan Paramita, S. Gz, M.Kes and Roziana, SST, M.Gizi.

The risk of developing chronic diseases such as heart disease, diabetes and other disorders such as eye disorders, anemia, obesity and constipation can be caused by, among other things, a lack of consumption of vegetables and fruit. Based on data from the Indonesian Health Survey (SKI, 2023) according to age characteristics, the largest percentage of people who consume less fruit/vegetables is aged 5-9 years with a percentage of 97.7%. The aim of this research was to determine the description of vegetable and fruit consumption habits among elementary school age children at SD Negeri 81 Pekanbaru. This research is descriptive research. The research population was grade 3 elementary school students with a total sampling of 43 samples. Vegetable and fruit consumption data was obtained using FFQ. The data obtained was analyzed univariately. The results of the research were that 24 respondents (55.8%) rarely consumed vegetables and 23 respondents (55.3%) rarely consumed fruit. The conclusion of this research is that the majority of elementary school students rarely consume vegetables and fruit. The role of parents is very important in children's food consumption so that encouragement and pressure to always eat vegetables and fruit in children can foster good eating habits in children. Knowledge, income and the availability of food such as fruit and vegetables can also have an impact on family habits in consuming vegetables and fruit.

Keywords: habits, consumption of vegetables and fruit, elementary school age children