

**POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG
MENGALAMI OBESITAS
(Studi Kasus di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang)**

Asweros U Zogara, Utma Aspatria, Ratna C. Dewi
Jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat (GKM)
Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana

A **BSTRACT**, Obese is a situation where someone have weight which is heavier than body weight ideally. Obese could happened because some risk factors, that are genetic factor, environment factor, health factor, growth factor, and physical activity. Consumption enough fiber could prevent obese. There are most fiber in vegetables and fruit. The aim of this research is to know school age children's vegetables and fruits consumption pattern who experiencing obese at Catholic Elementary School Don Bosko 1 Kupang. The kinds of this research is analitic observational with the cross sectional study. The location of this research conducted at Catholic Elementary School Don Bosko 1 Kupang. Research conducted within six months from July 2010 to January 2011. The size of samples are 19 peoples taken based on the method of purposive sampling. The analysis of data with Fisher exact. The result of this research to indicated that, have the relation between vegetables consumption frequency ($p = 0,0369$), amount of vegetables and fruits consumption ($p = 0,002$) with event of obese on school age children. But there are not relation between consumptioned vegetables type ($p = 0,351$), consumptioned fruits type ($p = 0,5603$), fruits consumption frequency ($p = 0,207$) with event of obese on school age children.

Key Words : *Vegetables, Fruits, Obese*

PENDAHULUAN

Status gizi yang baik merupakan manifestasi dari konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan zat gizi. Kecukupan zat gizi ini meliputi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral, serta serat). Keseimbangan pola konsumsi zat gizi makro dan zat gizi mikro diperlukan untuk mendukung kecukupan zat gizi. Keseimbangan pola konsumsi dapat terpenuhi dari pola makan dengan menu yang seimbang dan penganekaragaman pangan yang memenuhi standar gizi yang dibutuhkan (Santoso dan Ranti, 2004).

Pada saat ini, telah terjadi pergeseran pola konsumsi masyarakat, yaitu masyarakat lebih banyak mengkonsumsi pangan dengan kandungan lemak dan protein yang tinggi, serta cenderung kurang mengkonsumsi pangan sumber vitamin, mineral, dan serat. Hal ini mengakibatkan timbulnya masalah-masalah kesehatan, misalnya obesitas, yang juga terjadi pada anak-anak usia sekolah.

Pada tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi nasional anak usia sekolah obesitas (laki-laki) adalah 9,5%, sedangkan prevalensi nasional anak usia sekolah obesitas (perempuan) adalah 6,4% (Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia, 2007). Selanjutnya di Provinsi NTT, rata-rata prevalensi obesitas pada anak umur usia sekolah adalah 4,6% (laki-laki) dan 3,2% (perempuan) (Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi NTT, 2007). Data ini menunjukkan bahwa, baik secara nasional maupun di Provinsi NTT, masalah obesitas pada anak usia sekolah perlu segera diatasi. Masalah obesitas yang terjadi pada anak-anak usia sekolah dapat mengakibatkan munculnya penyakit-penyakit degeneratif, misalnya stroke dan penyakit jantung, di masa mendatang.

Salah satu upaya yang dapat mengurangi kejadian obesitas pada anak usia sekolah adalah dengan memperbanyak konsumsi serat. Serat paling banyak terkandung di dalam sayur dan buah. Selain itu, sayur dan buah juga mengandung sedikit kalori. Rata-rata kecukupan konsumsi sayur dan buah pada penduduk berusia 10-14 tahun di Provinsi NTT sebesar 6,4%, sedangkan pada Kota Kupang sebesar 4,1% (Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi NTT, 2007). Konsumsi sayur dan buah ini sangat rendah apabila dibandingkan dengan konsumsi energi dan protein. Rata-rata konsumsi per kapita per hari penduduk Indonesia adalah 1735.1 kkal untuk energi dan 55.5 gram untuk protein, sedangkan untuk konsumsi energi, Provinsi NTT sedikit lebih tinggi dari pada angka nasional (1884.6 kkal), sedangkan untuk konsumsi protein Provinsi NTT sedikit lebih rendah dari pada angka nasional (51.3 gram) (Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia, 2007). Data ini menunjukkan bahwa masyarakat NTT lebih banyak mengonsumsi makanan sumber energi (karbohidrat dan lemak) dan kurang mengonsumsi makanan sumber vitamin, mineral, dan serat sehingga banyak muncul kejadian obesitas pada masyarakat NTT, termasuk anak-anak usia sekolah yang kebanyakan terdapat pada sekolah dasar swasta karena kecenderungan kemampuan ekonomi orang tua yang tinggi.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Obesitas Tahun 2010 (Studi Kasus di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang)". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah yang mengalami obesitas di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasi yang bersifat analitik, dengan desain penelitian *cross sectional study*. Dengan menggunakan studi ini peneliti melakukan observasi dan pengumpulan data tentang variabel-variabel penelitian sekaligus pada saat yang sama (Notoatmodjo, 2005). Penelitian dilakukan di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang. Penelitian dilaksanakan dari bulan Juli sampai dengan Desember 2010. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang yang berjumlah 279 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 19 orang.

Data primer yang dikumpulkan meliputi data tentang pendidikan terakhir dan jenis pekerjaan orang tua, pengetahuan gizi siswa sampel, tingkat pendapatan keluarga. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara dengan menggunakan instrumen kuisisioner. Data yang berhubungan dengan pola konsumsi dikumpulkan dengan menggunakan metode *food recall 2x24 jam*.

Data sekunder yang dikumpulkan meliputi data jumlah siswa SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang. Data tentang tingkat pendidikan orang tua diperoleh dengan menghitung lamanya tingkat pendidikan formal yang pernah ditempuh orang tua siswa. Data ini dinyatakan dalam dua kategori baik dan kurang. Dinyatakan baik jika pendidikan ibu siswa ≥ 9 tahun (sesuai Program Pemerintah Wajib Belajar Sembilan Tahun) dan kurang jika dibawah 9 tahun.

Data tentang tingkat pendapatan orang tua diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data ini dinyatakan dalam dua kategori rendah dan tinggi. Orang tua dengan pendapatan \geq Rp 800.000 dinyatakan tinggi, sedangkan orang tua dengan pendapatan $<$ Rp 800.000 dinyatakan rendah. Data mengenai jenis pekerjaan diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data mengenai tingkat pengetahuan gizi ibu dikategorikan berdasarkan jawaban responden dari setiap item pertanyaan yang diberikan, kemudian dinyatakan dalam persen (%).

Rumus yang digunakan, yaitu:

$$\frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Total Pertanyaan}} \times 100\%$$

Data mengenai jenis dan jumlah konsumsi sayur dan buah diperoleh dengan metode recall 2x24 jam, yaitu dengan memperhatikan konsumsi sayur dan buah siswa selama 2x24 jam. Data-data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji Fisher

exact dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ yang bertujuan untuk menganalisis hubungan pola konsumsi sayur dan buah dengan obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1. Hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN BAHASAN

Karakteristik Umum Sampel

Siswa-siswi SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang yang menjadi objek penelitian dalam kesehariannya aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar. Selain itu, mereka pun diberi kesempatan untuk mengembangkan bakat dan minat mereka dengan berbagai kegiatan, misalnya olahraga dan penggunaan teknologi komputer.

Tabel 2. Distribusi Umur dan Jenis Kelamin Siswa Sampel di SD Katolik Don Bosko Kota Kupang

No	Variabel	n	%
A.	Umur (tahun)		
	10-14 tahun	19	100,0
	Total	19	100,0
B	Jenis Kelamin		
	1. Laki-laki	10	52,6
	2. Perempuan	9	47,4
	Total	19	100,0

Sumber: data primer

Distribusi umur dan jenis kelamin siswa sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang dapat dilihat pada Tabel 2. Siswa SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang berasal dari latar belakang yang berbeda. Sekolah ini juga mendapatkan dukungan dana yang besar dari orang tua dalam pengembangan sarana dan prasarana sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berasal dari keluarga yang mampu secara ekonomi.

Tingkat Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua dalam penelitian ini adalah lamanya pendidikan formal yang ditempuh oleh orang tua siswa, dihitung berdasarkan lamanya tahun sekolah. Distribusi tingkat pendidikan orang tua siswa sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa seluruh orang tua siswa sampel berpendidikan baik. Suhardjo dalam Kusumawati (2004) menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi kemampuannya dalam penerimaan informasi

gizi. Semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi-informasi gizi, sedangkan masyarakat dengan tingkat pendidikan yang rendah akan lebih suka mempertahankan tradisi-tradisi yang berhubungan dengan makanan, sehingga sulit menerima informasi baru di bidang gizi kesehatan masyarakat. Hal serupa juga diungkapkan oleh Sediaoetama (2006), tingkat pendidikan dan pengetahuan turut mempengaruhi seseorang dalam memilih dan memanfaatkan bahan pangan yang akan dikonsumsi.

Tabel 3. Distribusi Pendidikan Formal Orang Tua Siswa Sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang

No	Tingkat Pendidikan	n	%
1	Baik (≥ 9 Tahun)	19	100,0
2	Kurang (< 9 Tahun)	0	0,0
	Total	19	100,0

Sumber: data primer

Tingkat pendidikan ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan. Pengetahuan akan membantu seseorang mengetahui makanan apa yang diperlukan untuk kesehatan dan dalam melaksanakan segala aktivitasnya. Menurut Handayani dalam Kusumawati (2004), dengan pendidikan yang baik diharapkan mampu menciptakan pola makan yang baik dan sehat, serta mengetahui juga tentang kandungan gizi, sanitasi, dan pengetahuan yang terkait dengan pola makan lainnya

Tingkat pendidikan baik yang dimiliki oleh orang tua sampel mendukung dalam menyusun pola makan yang baik dan sehat, serta dapat mengetahui makanan-makanan bergizi, serta sanitasi makanan dan hal-hal yang berkaitan dengan pola makan yang baik dan sehat.

Tingkat Pendapatan Orang Tua

Pendapatan orang tua dalam penelitian ini adalah penghasilan/penerimaan dari upah kerja/gaji dalam sebulan dan dinyatakan dalam bentuk rupiah. Distribusi tingkat pendapatan orang tua siswa sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pendapatan Orang Tua Siswa Sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang

No	Tingkat Pendapatan	n	%
1	Tinggi (\geq Rp 800.000)	19	100
2	Rendah ($<$ Rp 800.000)	0	0,0
	Total	19	100,0

Sumber: data primer

Tabel 4. menunjukkan bahwa semua orang tua siswa sampel memiliki pendapatan yang tinggi, yaitu diatas Rp 800.000 berdasarkan Upah Minimum Provinsi NTT 2010. Menurut Moehji (2002), bahwa pendapatan keluarga turut menentukan hidangan yang akan disajikan untuk keluarga sehari-hari, baik kualitas maupun kuantitasnya. Hal ini dikarenakan pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan akses untuk membeli berbagai bahan pangan.

Pendapatan yang tinggi akan selaras dengan kualitas dan kuantitas hidangan yang disajikan. Artinya, kualitas dan kuantitas hidangan akan semakin tinggi apabila pendapatan yang diperoleh juga tinggi. Keluarga yang pendapatannya rendah akan kesulitan dalam memenuhi kualitas dan kuantitas makanan yang sama seperti dengan keluarga berpendapatan tinggi karena pendapatan yang diperoleh tidak hanya digunakan untuk membeli bahan pangan, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan lain, misalnya sandang dan papan.

Pendapatan yang tinggi apabila disesuaikan dengan pengetahuan gizi ibu yang baik maka keluarga dapat menyusun pola makan yang sehat karena keluarga memiliki akses untuk membeli berbagai bahan pangan dan dapat menyusunnya berdasarkan pengetahuan gizi yang ada. Akan tetapi, keluarga dengan pendapatan yang tinggi cenderung tidak menyusun pola makan yang sehat. Semakin tinggi pendapatan keluarga, kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan siap saji yang tinggi lemak dan protein pun akan semakin tinggi sehingga berakibat munculnya obesitas.

Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan orang tua dalam penelitian ini adalah jenis pekerjaan utama orang tua siswa. Distribusi pekerjaan orang tua siswa sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang dapat dilihat pada Tabel 5. Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa sebagian besar orang tua siswa sampel bekerja sebagai wiraswasta (57,9%). Pekerjaan juga turut mempengaruhi pola konsumsi keluarga karena pekerjaan akan menentukan pendapatan dan juga kesibukan orang tua. Pekerjaan dengan pendapatan yang tinggi akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan keluarga. Selain itu, pekerjaan dengan tingkat kesibukan yang tinggi akan mengakibatkan orang tua kurang memperhatikan kebutuhan gizi anak. Orang tua akan cenderung membeli makanan siap saji yang praktis dan enak padahal banyak mengandung lemak dan protein sehingga anak dapat mengalami obesitas dan akibat jangka panjang adalah penyakit degeneratif.

Tabel 5. Distribusi Pekerjaan Orang Tua Siswa Sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang

No	Pekerjaan	n	%
1	PNS/TNI/Polri	5	26,3
2	Pegawai swasta	3	15,8
3	Wiraswasta	11	57,9
4	Petani	0	0,0
5	Lain-lain	0	0,0
	Total	19	100,0

Sumber: data primer

Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu

Tingkat pengetahuan gizi ibu dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman ibu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan zat-zat gizi dan kesehatan yang dinyatakan dalam persentase (%) jumlah jawaban ibu yang benar. Distribusi tingkat pengetahuan gizi ibu siswa sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. menunjukkan bahwa hampir sebagian besar ibu siswa sampel memiliki pengetahuan gizi yang cukup (57,9%), dan hanya 10,5% yang termasuk kategori kurang, serta 31,6% yang termasuk kategori baik. Pengetahuan akan mendasari seseorang untuk berperilaku sehingga dengan pengetahuan yang baik maka dapat menciptakan sikap yang positif dan berwujud dalam perilaku yang positif pula. Ketidaktahuan akan manfaat makanan bagi kesehatan tubuh merupakan sebab buruknya mutu gizi makanan keluarga.

Tabel 6. Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Siswa Sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang

No	Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu	n	%
1	Baik (> 80%)	6	31,6
2	Cukup (60-80%)	11	57,9
3	Kurang (<60%)	2	10,5
	Total	19	100,0

Sumber: data primer

Suhardjo dalam Kusumawati, Y. (2004) menjelaskan bahwa salah satu sebab dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat. Kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai di setiap negara di dunia, khususnya negara berkembang.

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi pola konsumsi keluarga. Pengetahuan gizi ibu yang baik akan mendukung ibu dalam menyusun menu makanan yang sehat. Pengetahuan gizi harus didukung oleh tingkat pendapatan. Keluarga dengan tingkat

pendapatan yang tinggi mengakibatkan keluarga memiliki akses untuk membeli berbagai bahan pangan. Kemudahan akses terhadap bahan pangan ini akan memudahkan ibu dalam menyusun menu makanan sesuai dengan pengetahuan gizi yang dimiliki ibu. Keluarga dengan pendapatan rendah akan kesulitan menyusun menu makanan yang sehat, walaupun ibu memiliki pengetahuan gizi yang baik karena sulitnya akses terhadap bahan pangan. Akan tetapi, keluarga dengan pendapatan yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesibukan yang tinggi. Kesibukan ini mengakibatkan anak sering diberi makanan siap saji yang tinggi lemak dan protein berakibat obesitas. Dalam hal ini, pengetahuan gizi kurang diperhatikan karena kesibukan orang tua bekerja.

Obesitas Pada Anak Usia Sekolah

Obesitas pada anak usia sekolah dalam penelitian ini adalah kegemukan yang terjadi pada anak usia sekolah yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal. Distribusi obesitas pada anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Obesitas Pada Siswa Sampel di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang

No	Obesitas	n	%
1	Ringan (kelebihan berat badan 20-40%)	11	57,9
2	Sedang (kelebihan berat badan 41-100%)	8	42,1
3	Berat (kelebihan berat badan >100%)	0	0,0
	Total	19	100,0

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 7. diketahui bahwa sebagian besar (57,9%) siswa-siswi di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang mengalami obesitas ringan, sedangkan 42,1% mengalami obesitas sedang. Berdasarkan recall 2x24 jam dan pengamatan langsung terlihat siswa-siswi banyak mengonsumsi makanan instan dan jajanan di sekolah. Konsumsi ini dapat menyebabkan obesitas karena cenderung mengandung lemak dan gula.

Anak usia sekolah yang mengalami obesitas dapat beresiko penyakit-penyakit degeneratif pada masa mendatang. Bukti-bukti saat ini menunjukkan banyaknya anak-anak obesitas memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskular, misalnya hipertensi dan hyperlipidemia. Mereka juga dapat mengalami kesulitan-kesulitan dalam psikososial, misalnya diskriminasi dari teman-teman, *self-image* negatif, dan penurunan sosialisasi. Anak yang mengalami kegemukan cenderung merasakan kesendirian, cemas, dan depresi yang lebih daripada anak yang tidak mengalami obesitas (Mustofa, 2010). Secara

kuantitas, potensi gangguan psikologis ini lebih banyak dialami anak perempuan daripada laki-laki.

Analisis Hubungan Antara Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas Yang Terjadi Pada Anak Usia Sekolah Berdasarkan Variabel-Variabel Penelitian

Hubungan antara pola konsumsi sayur dan buah dengan obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah berdasarkan variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 8. Berdasarkan Tabel 8. diketahui bahwa terdapat dua variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan anak usia sekolah yang mengalami obesitas, yaitu frekuensi konsumsi sayur dan jumlah konsumsi sayur dan buah, dengan nilai *p* masing-masing adalah 0,04 dan 0,002, sedangkan tiga variabel lainnya tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan anak usia sekolah yang mengalami obesitas, yaitu jenis sayur dan buah yang dikonsumsi, serta frekuensi konsumsi buah, dengan nilai *p* masing-masing adalah 0,35, 0,56, dan 0,21. Frekuensi konsumsi sayur oleh anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang masih rendah dengan jumlah responden sebanyak 11 orang.

Tabel 8. Hubungan Antara Pola Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Obesitas Yang Terjadi Pada Anak Usia Sekolah Berdasarkan Variabel-Variabel Penelitian

No	Variabel	Obesitas		Tot	<i>p</i>
		Ringan	Sedang		
1	Jenis sayur:				0,35
	1. Cukup	5	3	8	
	2. Kurang	6	5	11	
2	Jenis buah				0,56
	1. Cukup	6	5	11	
	2. Kurang	4	4	8	
3	Frekuensi konsumsi sayur				0,04
	1. Cukup	8	0	8	
	2. Kurang	3	8	11	
4	Frekuensi konsumsi buah				0,21
	1. Cukup	7	1	8	
	2. Kurang	4	7	11	
5	Jumlah konsumsi sayur dan buah				0,002
	1. Cukup	9	0	9	
	2. Kurang	2	8	10	

Sumber: data primer

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (1998) pada SDN Sompok 1 Semarang yang mengatakan frekuensi konsumsi sayur anak usia sekolah di SDN Sompok 1 Semarang masih rendah yaitu hanya 3x seminggu. Frekuensi konsumsi sayur yang cukup akan membantu menyediakan serat bagi anak usia sekolah untuk mencegah terjadinya obesitas. Godlief Joseph dalam Ciptari (2009) mengatakan bahwa

pola makan yang kurang memperhatikan kandungan serat dapat menimbulkan beberapa penyakit, salah satunya adalah obesitas.

Rata-rata jumlah konsumsi sayur dan buah oleh anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang masih rendah. Hal ini sejalan dengan hasil Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi NTT, 2007 yang menyebutkan bahwa kecukupan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Kota Kupang yang hanya 4,1%. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan membantu anak usia sekolah untuk memenuhi kebutuhan serat harian sehingga mengurangi risiko obesitas yang dapat berujung pada terjadinya penyakit degeneratif pada masa mendatang.

Keragaman jenis sayur yang dikonsumsi siswa-siswi SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang masih kurang berdasarkan *The National Cancer Institute*, sedangkan keragaman jenis buah yang dikonsumsi siswa-siswi SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang cukup berdasarkan *The National Cancer Institute*. Selanjutnya uji *Fisher exact*, tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis sayur dan buah yang dikonsumsi dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Hal ini bukan berarti tidak ada hubungan antara jenis sayur dan buah terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Konsumsi jenis sayur dan buah dari tiap kelompok warna, maka kita akan mendapatkan manfaat dari rangkaian unik fitokimia, serta vitamin, mineral, dan serat penting yang terdapat dalam setiap kelompok warna tersebut.

Frekuensi konsumsi buah oleh anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang masih rendah dengan jumlah responden sebanyak 11 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (1998) pada SDN Sompok 1 Semarang yang mengatakan frekuensi konsumsi buah anak usia sekolah di SDN Sompok 1 Semarang masih rendah yaitu kurang dari 3x seminggu.

Secara keseluruhan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah yang mengalami obesitas di SDK Don Bosko 1 Kupang masih rendah. Konsumsi sayur dan buah yang rendah mempengaruhi asupan serat bagi tubuh. Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang paling banyak mengandung serat. Serat memiliki penting bagi tubuh. Salah satu manfaat dari serat adalah mampu mengikis lemak. Hal ini akan membantu anak untuk mengurangi masalah obesitas.

Apabila ditinjau dari segi pendapatan, pendapatan orang tua sampel termasuk kategori tinggi. Seharusnya orang tua tidak kesulitan untuk mengakses berbagai bahan pangan, termasuk sayur dan buah. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua juga termasuk baik dan rata-rata pengetahuan gizi ibu termasuk cukup sehingga dapat menyusun menu

makanan yang seimbang dan sehat. Akan tetapi, masalah obesitas masih muncul. Hal ini diakibatkan kesibukan orang tua bekerja mengakibatkan kebutuhan gizi anak kurang diperhatikan. Anak sering diberi makanan siap saji yang enak dan tinggi protein dan lemak yang berakibat munculnya obesitas pada anak.

PENUTUP

Simpulan

1. Tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis sayur dan buah yang dikonsumsi dengan obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang
2. Ada hubungan yang bermakna antara jumlah konsumsi sayur dan buah dengan obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang
3. Ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi sayur dengan obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi buah dengan obesitas yang terjadi pada anak usia sekolah di SD Katolik Don Bosko 1 Kota Kupang

DAFTAR PUSTAKA

- Ciptari, Wayan D.A.I. 2009. *Skripsi: Kajian Pola Konsumsi Serat Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kupang Tahun 2009*. Kupang : Universitas Nusa Cendana-Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Kusumawati, Y. 2004. *Hubungan Pendidikan dengan Status Gizi (BBLR)*. Infokes Vol. 8 No.1 Maret-September. [Http://eprints.ums.ac.id528/01/Infokes8\(1\)Yulikusumawati.pdf](http://eprints.ums.ac.id528/01/Infokes8(1)Yulikusumawati.pdf). Diakses 27 November 2010.
- Moehji, S. 2002. *Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Mustofa, Ahmad. 2010. *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. Yogyakarta : Hanggar Kreator.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nurhayati, Fifi. 1998. *Tesis: Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak SDN Sompok 01 Semarang*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Santoso, S dan Ranti, A.L. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional dan PT. Rineka Cipta.
- Sediaoetama, Achmad D. 2006. *Ilmu Gizi*. Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid I. Cetakan ke empat. Jakarta: Dian Rakyat.