



LAPORAN PENELITIAN



Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Konsumsi Buah Ibu Peserta Program Ayo Minum Buah

Oleh:

Dodik Briawan

Muhammad Aries

Dwikani Oklita Anggiruling



KERJASAMA :
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT, FEMA, IPB
DAN
PT UNILEVER INDONESIA
TAHUN 2022



RINGKASAN EKSEKUTIF

Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Konsumsi Buah Ibu Peserta Program “Ayo Minum Buah”. (Peneliti : Dodik Briawan, Muhammad Aries, Dwikani Oklita Anggiruling)

Rekomendasi mengonsumsi buah setiap hari untuk hidup sehat telah diberikan oleh berbagai lembaga/organisasi/ profesi kesehatan nasional dan dunia. Namun data nasional di Indonesia menunjukkan sebanyak 90% masyarakat masih kurang mengonsumsi buah dan sayur dari 5 (lima) porsi yang dianjurkan, atau rata-rata konsumsi buah baru 35 gram per orang per hari (Kemenkes 2014 dan 2018). Beberapa faktor yang menjadi penyebab diantaranya adalah rendahnya pemahaman terhadap gizi seimbang, akses terhadap buah segar, teknis penyiapan, preferensi dan alasan lainnya. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk mempromosikan gerakan hidup sehat ini (GERMAS), yang diantaranya dengan melihat industri, akademisi dan organisasi masyarakat. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah program “Ayo Minum Buah” yaitu edukasi kepada ibu-ibu milenial untuk meningkatkan konsumsi buah dalam keluarga yang dilakukan secara on line. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perubahan perilaku (*behavior*) dengan indikator pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik (*practices*) ibu-ibu dalam menyiapkan dan mengonsumsi buah-buahan bagi keluarganya.

Desain penelitian ini adalah *pre-post intervention study* dengan intervensi pendidikan gizi “Ayo Minum Buah”. Efek perubahan ini diukur sebelum (*baseline*) dan setelah program pendidikan gizi (*endline*). Penelitian dilakukan secara daring pada komunitas ibu-ibu yang tergabung dalam komunitas online Popmama yaitu media digital multi-platform untuk mama milenial di Indonesia. Materi disampaikan melalui Grup Whatsapp hari dengan 10 topik terkait konsumsi buah. Materi edukasi berupa infografis dan penjelasannya (*booklet*) yang disampaikan kepada ibu-ibu sasaran secara bertahap selama 21 hari. Untuk menilai efektivitas edukasi disusun kuesioner yang meliputi pertanyaan tentang karakteristik ibu dan keluarganya, pengetahuan, sikap, dan praktik (PSP) yang terkait konsumsi buah. Kuesioner telah diuji-coba sebelumnya, kemudian pengukuran dilakukan secara online dengan *google form* sebelum program dimulai (*pre test*) dan setelah program selesai (*post test*). Analisis dilakukan dengan membandingkan nilai/kategori

PSP dengan uji statistik non-parametrik Wilcoxon dan Chi Square. Kegiatan ini dilakukan pada periode bulan Mei sampai Juli 2022.

Dari sebanyak 100 orang peserta program sekitar 90% berasal dari DKI Jakarta, Bogor, dan Tangerang. Rata-rata ibu peserta berusia 28.8 tahun, sebagian besar sudah berkeluarga dan mempunyai anak antara 1-2 orang. Latar belakang tingkat pendidikan peserta sebagian besar adalah lulusan sarjana 40.0%, SMA/ sederajat 37.0%, Diploma 20.0%, dan lainnya 1.0%. Pekerjaan sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga (74.0%) dan sebagian lainnya sebagai PNS/karyawan 18.0%. Dibandingkan dengan upah minimum regional (UMR) DKI Jakarta tahun 2022 yaitu sebesar Rp 4.641.854/bulan, maka terdapat sekitar 30% berada dibawah UMR. Selain itu ibu-ibu menyatakan mempunyai lemari pendingin (kulkas) sebanyak 99.0% dan blender dan juicer sebanyak 92%.

Berdasarkan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar (47%) ibu-ibu peserta program sudah memiliki skor pengetahuan dengan kategori baik sebelum program. Namun setelah program terdapat jumlah peningkatan ibu-ibu dengan pengetahuan sedang dari 22% menjadi 34%, dan penurunan jumlah ibu yang berpengetahuan kurang dari 31% menjadi 27%. Uji beda proporsi jumlah ibu berdasarkan tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah program menunjukkan tidak berbeda signifikan ($p > 0.05$). Meskipun demikian, jika dilihat dari rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu, maka setelah program terjadi peningkatan yang signifikan dari 67.7 menjadi 71.8 atau peningkatan skor sebesar 4.1 poin atau 6.1% ($p < 0.05$). Apabila diidentifikasi lebih lanjut sebanyak 54% ibu-ibu skor nilai pengetahuan tentang buah mengalami peningkatan. Program edukasi secara online ini dapat meningkatkan skor pengetahuan yang tidak jauh berbeda dibandingkan dengan metode edukasi tatap muka langsung (sebesar 10%).

Penerimaan ibu (sikap) tentang konsumsi buah sebelum program sudah baik (skor 93.0) dan setelah program skor menjadi 94.0. Sehingga terjadi peningkatan skor sikap sebesar 1.3 poin atau secara statistik tidak signifikan ($p > 0.05$). Meskipun demikian sebanyak 48% ibu-ibu setelah edukasi yang nilai skor sikap meningkat. Perubahan sikap yang tidak signifikan tersebut kemungkinan ibu-ibu masih perlu waktu lebih panjang untuk internalisasi sikap positif terhadap konsumsi buah.

Praktik ibu yang terdiri dari frekuensi belanja buah, frekuensi menyediakan buah, menyajikan jus buah, serta porsi buah yang dikonsumsi ibu dan anak mengalami peningkatan setelah program dengan hasil uji statistik yang signifikan (< 0.05). Rata-rata frekuensi menyediakan buah meningkat dari 4.4

kali/minggu menjadi 5.8 kali/minggu, frekuensi belanja buah meningkat dari 2.7 kali/ minggu menjadi 3.1 kali/minggu dan frekuensi menyajikan jus buah meningkat dari 3.0 kali/minggu menjadi 4.5 kali/minggu. Rata-rata konsumsi buah pada ibu dalam sehari meningkat dari 2.0 porsi menjadi 2.5 porsi. Sedangkan pada anak-anak konsumsi meningkat dari 1.8 porsi menjadi 2.2 porsi per hari. Namun demikian, perubahan pada aspek praktik ibu tentang pengeluaran buah, praktik ibu dalam mencontohkan makan buah serta kesulitan makan buah pada anak setelah program tidak signifikan (> 0.05)

Edukasi online melalui program "Ayo Minum Buah" dapat meningkatkan skor pengetahuan dan sikap serta praktik ibu terhadap konsumsi buah anak dan keluarga menjadi lebih baik. Untuk itu masih perlu dilakukan gerakan masyarakat untuk konsumsi buah dengan sasaran yang lebih luas. Setiap rumah tangga memiliki karakteristik yang beragam maka pemilihan buah dapat disesuaikan dengan kemampuan belanja dan preferensi buah anggota keluarga. Untuk meningkatkan konsumsi buah pada anak, diperlukan kreativitas ibu dalam memilih dan menyajikan buah.

Kata kunci: *edukasi online, ibu milenial, konsumsi buah, pengetahuan, praktik, sikap*

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	ii
I. PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang.....	1
Tujuan Kegiatan.....	3
II. METODE.....	4
Desain, Tempat dan Waktu Penelitian.....	4
Penetapan Subjek.....	5
Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	5
Pengolahan dan Analisis Data.....	7
III. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	8
Karakteristik Ibu Peserta Program.....	8
Pengetahuan ibu terhadap konsumsi buah.....	11
Sikap ibu terhadap konsumsi buah.....	16
Praktik Ibu untuk Konsumsi Buah Anak dan Keluarga.....	19
Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Praktik Ibu untuk Konsumsi Buah.....	26
IV. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	28
Kesimpulan.....	28
Rekomendasi.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Varibel dan indikator yang digunakan.....	6
Tabel 2	Karakteristik ibu peserta program	9
Tabel 3	Perbandingan sebaran ibu-ibu yang menjawab benar pada aspek pengetahuan konsumsi buah sebelum dan setelah program	14
Tabel 4	Sebaran ibu-ibu dengan pernyataan sikap positif tentang konsumsi buah sebelum dan setelah program	17
Tabel 5	Praktik ibu terhadap konsumsi anak dan keluarga.....	22
Tabel 6	Proporsi jumlah ibu berdasarkan lima jenis buah yang sering dikonsumsi oleh ibu dan anaknya.....	24
Tabel 7	Korelasi antara Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu dalam Penyediaan dan Konsumsi Buah Ibu serta Anaknya.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah program	16
Gambar 2	Rata-rata skor sikap ibu sebelum dan sesudah program.....	19

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Konsumsi buah dan sayuran masyarakat di Indonesia masih dikenal sangat rendah. Data konsumsi pangan nasional dari survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa tidak lebih dari 10% orang Indonesia yang cukup mengonsumsi buah dan sayuran (5 porsi per hari). Artinya mayoritas masyarakat (90%) masih kurang mengonsumsi buah dan sayur (Kemenkes 2019). Khusus untuk konsumsi buah, hasil Survei Diet Total (SDT tahun 2014) sebesar 35.5 gram per orang per hari. Estimasi rata-rata konsumsi buah masyarakat oleh BPS (2020) berdasarkan pengeluaran rumah tangga hanya sekitar 88.56 gram per orang per hari.

Masih rendahnya konsumsi buah ini berakibat pada rendahnya asupan vitamin mineral, karena kelompok pangan sayur dan buah merupakan salah satu sumber zat gizi tersebut. Akibat lain dari rendahnya konsumsi buah dan sayur adalah meningkatkan risiko kejadian penyakit tidak menular (PTM), khususnya penyakit kardiovaskuler. Hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Hartley *et al.* (2013) menunjukkan peningkatan konsumsi sayur dan buah sesuai jumlah yang direkomendasikan WHO/FAO 2003 (5 porsi per orang per hari) memiliki efek protektif terhadap kejadian penyakit kardiovaskular. Akan semakin efektif jika upaya tersebut diiringi dengan perbaikan gaya hidup dan peningkatan aktivitas fisik.

Beberapa provinsi di Indonesia seperti Sumatera Barat, Bangka Belitung, Banten, Kalimantan Tengah, dan Gorontalo termasuk wilayah yang rendah mengonsumsi buah-sayur. Sedangkan di daerah perkotaan seperti DKI Jakarta dan Jawa Barat juga masih perlu perhatian terkait rendahnya konsumsi buah-buahan. Indonesia sebagai negara tropis mempunyai sumberdaya aneka buah-buahan. Jumlah buah asli Indonesia kurang lebih sebanyak 266 jenis, baik yang tumbuh secara liar maupun sudah dibudidayakan. Keragaman buah tersebar di pulau-pulau besar di Indonesia seperti Sumatera (148 jenis), Sulawesi (43 jenis), Kalimantan (144 jenis), Jawa (96 jenis), dan Maluku (30 jenis) (Hermanto *et al.* 2013).

Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) periode tahun 2003- 2020 menunjukkan jenis yang banyak dikonsumsi masyarakat hanya berkisar antara jeruk, pisang, duku, manga, papaya, dan rambutan. Data Susenas tahun 2020 menunjukkan

tiga jenis buah yang banyak di konsumsi adalah pisang (4.90 kg), duku (4.22 kg), dan rambutan (3.70 kg) atau total sekitar 15 kg per tahun yang masih jauh dari rekomendasi (150 g per hari atau setara dengan 54.75 kg per tahun). Alokasi pengeluaran rumah tangga untuk belanja sayur dan buah hanya sebesar 6.16% jauh lebih rendah dibandingkan alokasi belanja makanan minuman jadi yang mencapai 16.87% (BPS 2020).

Kelompok usia 0-59 bulan juga termasuk yang paling kurang mengonsumsi buah dan sayur (Hermina dan Prihatini 2016). Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak balita Indonesia hanya sebesar 65.8 gram per hari. Hal ini dapat berdampak terhadap rendahnya imunitas tubuh, yaitu ketika anak-anak kekurangan zat gizi mikro esensial seperti vitamin, mineral, serat serta komponen aktif yang terkandung dalam buah dan sayur. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi akan membuat anak-anak lebih rentan terhadap penyakit infeksi, penyakit kronis, bahkan berisiko pada kematian.

Berbagai faktor penyebab masyarakat kurang mengonsumsi buah diantaranya adalah; (1) bagi anak-anak, sulit menemukan rasa dan tekstur buah yang mereka sukai, (2) adanya persepsi yang salah mengenai "makan yang penting kenyang" tanpa memerhatikan komposisi makanan, (3) kurangnya akses dalam mendapatkan buah-buahan yang segar, (4) masih rendahnya pengetahuan mengenai manfaat konsumsi sayur dan buah dan (5) persiapan dalam mengonsumsi buah yang dianggap rumit dan memakan waktu (Sudiman dan Jahari 2012; Hermina dan Prihatini 2016). Kegiatan edukasi gizi dengan strategi yang tepat dapat menjadi salah satu upaya penting untuk mengatasi berbagai masalah gizi karena kurangnya tingkat pengetahuan, sikap dan praktik, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah (Briawan, Ekayanti, dan Koerniawati 2014).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, yang salah satunya diwujudkan dalam bentuk Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS). Dalam gerakan ini, berbagai *stakeholder* (akademisi, swasta, maupun NGO) diharapkan berkontribusi dalam melakukan kegiatan edukasi kepada masyarakat. Salah satu peran industri dan akademisi untuk mendukung GERMAS adalah kegiatan edukasi gizi berjudul "Ayo Minum Buah" yang dilakukan secara daring (*on line*). Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesadaran hidup sehat masyarakat melalui

konsumsi buah, baik berupa buah segar maupun buah olahan dengan benar.

Program ini dengan sasaran ibu rumah tangga, yang selama ini dinilai penting peranannya dalam pengelolaan pangan dan pemeliharaan kesehatan keluarga. Ibu-ibu diberikan edukasi secara online mengenai pola makan bergizi seimbang termasuk konsumsi buah yang benar. Oleh karena itu diperlukan penelitian untuk mengkaji efektivitas program "Ayo Minum Buah" ini. Evaluasi dilakukan dengan mengukur perubahan perilaku ibu yang meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik dalam menyiapkan dan mengonsumsi buah-buahan di keluarga.

Tujuan Kegiatan

Secara umum bertujuan untuk menganalisis efektivitas program "Ayo Minum Buah" dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik (PSP) ibu-ibu dalam menyiapkan dan mengonsumsi buah-buahan bagi keluarganya.

Secara khusus tujuan kegiatan ini adalah:

1. Membandingkan tingkat pengetahuan ibu-ibu dalam mengonsumsi buah sebelum dan setelah pelaksanaan program.
2. Membandingkan sikap ibu-ibu dalam penerimaan konsumsi buah sebelum dan setelah pelaksanaan program.
3. Membandingkan praktik ibu-ibu dalam mengonsumsi buah sebelum dan setelah pelaksanaan program.

II. METODE

Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Desain studi dalam penelitian adalah *pre-post intervention study*, yaitu mengukur perubahan tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik ibu yang telah mendapatkan intervensi pendidikan gizi "Ayo Minum Buah". Efek perubahan ini diukur sebelum (*baseline*) dan setelah program pendidikan gizi (*endline*). Penelitian dilakukan secara daring pada komunitas ibu-ibu peserta program "Ayo Minum Buah". Sasaran ini tergabung dalam komunitas online Popmama yaitu media digital multi-platform untuk mama milenial di Indonesia, mulai dari masa kehamilan, anak hingga remaja. Kegiatan dilakukan pada periode bulan April sampai Juli 2022.

Intervensi yang dilakukan berupa program edukasi gizi berupa pemberian informasi-informasi terkait konsumsi buah. Materi edukasi dikembangkan oleh PT Unilever bekerjasama dengan Departemen Gizi Masyarakat, IPB Univeristy dengan Kementerian Kesehatan. Materi akan disampaikan melalui Grup Whatsapp dan Kulwap selama 21 hari dengan 10 topik terkait konsumsi buah (Lampiran 1). Materi edukasi yang diberikan berupa infografis dan penjelasan lengkap dari infografis tersebut yang disampaikan kepada sasaran secara bertahap. Seluruh materi edukasi tersebut terdapat dalam booklet materi (Lampiran 2).

Materi edukasi disampaikan kepada peserta program sesuai dengan topik dalam booklet, dan seluruh materi selesai disampaikan dalam 21 hari. Distribusi materi edukasi kepada peserta dilakukan melalui Group Whatsapp (WAG) berdasarkan waktu yang disepakati yaitu antara jam 10.00 – 15.00 WIB. Pada selang waktu tersebut, peserta dapat melakukan diskusi interaktif antar peserta maupun dengan narasumber. Pada hari pertama pelaksanaan program, peserta diberikan materi oleh narasumber pakar bidang gizi dan kesehatan untuk topik peran pemenuhan porsi buah untuk menjaga daya tahan tubuh keluarga secara keseluruhan. Selain penyampaian materi edukasi, selama periode intervensi 21 hari, peserta juga diberikan tantangan yang disebut *21 days challenge #AyoMinumBuah*. Aktivitas yang dilakukan peserta dalam tantangan tersebut adalah menyajikan dan mengonsumsi buah serta produk olahannya bagi diri dan keluarganya. Pada tantangan tersebut, para peserta kemudian mengunggah foto maupun video singkat pada saat menyajikan

maupun mengonsumsi buah dan produk olahannya dengan disertai pesan dan ajakan untuk membiasakan diri mengonsumsi buah. Pesan dan ajakan yang disampaikan oleh peserta dapat mengikuti materi edukasi dalam program "Ayo Minum Buah" yang telah diterima para peserta. Foto dan video tersebut kemudian diunggah di akun social media (Instagram) masing-masing. Peserta yang mengikuti dan memenangi tantangan mendapatkan hadiah berupa paket olahan buah (jus buah). Pemenang ditentukan dari jumlah unggahan yang dibuat, kesesuaian dan kreativitas foto atau video yang diunggah, serta kesesuaian isi pesan dalam unggahan tersebut.

Penetapan Subjek

Populasi penelitian ini adalah ibu-ibu tergabung dalam komunitas online (daring) Popmama. Sedangkan peserta program "Ayo Minum Buah" berasal dari anggota komunitas yang memenuhi kriteria yaitu keluarga muda, berusia 25 – 45 tahun, bertempat tinggal di sekitar Jabodetabek, memiliki serta terampil dalam menggunakan *smartphone*. Proses perekrutan ibu dilakukan oleh admin Popmama. Para ibu yang tergabung dalam komunitas, serta berdomisili di Jabodetabek dipilih secara acak oleh admin Popmama. Selanjutnya, para ibu terpilih ditanyakan kesediannya. Bagi ibu yang memenuhi kriteria dan menyatakan bersedia maka ibu tersebut menjadi peserta program "Ayo Minum Buah". Jumlah anggota komunitas yang mengikuti seleksi pada tahap awal adalah sebanyak 155 ibu dan pada akhirnya terpilih 100 ibu yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti seluruh program sampai selesai. Sebagian responden 10% (10 orang) ditetapkan untuk mendapatkan data kualitatif.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data kuantitatif meliputi karakteristik individu, pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik (*practices*) peserta program terkait konsumsi dan penyediaan buah dalam keluarga. Pertanyaan disusun dalam bentuk kuesioner online. Sebelum digunakan, kuesioner diuji coba pada kelompok ibu yang memiliki karakteristik sosio-demografi yang serupa dengan peserta program. Pengumpulan data untuk uji coba kuesioner dilakukan secara daring (*online survey*) di Bogor. Kuesioner ini terdiri dari 5 (lima) halaman yang dibuat sederhana mungkin dan memerlukan waktu tidak lebih dari 15

menit. Rincian pertanyaan untuk setiap bagian pada kuesioner tersedia pada Tabel 1

Tabel 1 Variabel dan indikator yang digunakan

No	Variabel	Indikator
1.	Karakteristik - Usia Ibu	- Asal daerah - Pendidikan ibu - Pekerjaan ibu - Pengeluaran belanja
2.	Karakteristik - Kepemilikan anak dibawah usia 12 tahun keluarga Ibu	- Kepemilikan juicer/blender - Kepemilikan kulkas
3.	Pengetahuan- Ibu	- Peran keluarga hebat - Porsi buah yang dianjurkan - Tips agar anak mau mengonsumsi buah - Penyebab rendahnya konsumsi buah - Manfaat serat yang dalam buah-buahan - Definisi zat gizi mikro - Zat gizi mikro yang ada dalam buah - Dampak kekurangan zat gizi mikro - Porsi makanan setiap sekali makan - Isi Piringku dan pemenuhan porsi buah - Takaran dan porsi buah - Manfaat konsumsi berbagai macam buah
4.	Sikap Ibu	- Sikap ibu terkait makanan bergizi seimbang - Sikap ibu terkait kurangnya konsumsi buah - Sikap ibu terkait manfaat konsumsi jus buah - Sikap ibu terkait kebutuhan zat gizi mikro - Sikap ibu terkait kebiasaan makan buah - Sikap ibu terkait sistem kekebalan tubuh - Sikap ibu terkait anjuran porsi buah - Sikap ibu terkait jenis buah yang dikonsumsi - Sikap ibu terkait pola hidup sehat - Sikap ibu terhadap manfaat dari vitamin C
5.	Praktik Ibu	- Praktik ibu dalam menyediakan buah - Frekuensi belanja buah - Praktik ibu dalam menyajikan jus buah - Jumlah porsi buah yang dikonsumsi ibu - Jumlah porsi buah yang dikonsumsi anak - Kesulitan makan buah pada anak - Praktik ibu mencontohkan dan mewajibkan makan buah

Kuesioner *baseline* meliputi pertanyaan tentang karakteristik subjek dan keluarganya, pengetahuan, sikap, dan praktik yang

terkait konsumsi buah. Sedangkan kuesioner *endline* terdiri dari pertanyaan tentang aspek pengetahuan, sikap, dan praktik dengan materi yang sama dengan *baseline* dalam bentuk *google form* (Lampiran 3). Semua pertanyaan dan pernyataan dalam kuesioner didasarkan pada materi edukasi yang telah disusun dan disampaikan dalam program "Ayo Minum Buah".

Pengumpulan data kualitatif dilakukan melalui *focus group discussion* (FGD). Partisipan FGD dipilih diantara 100 peserta program yang berasal dari ibu-ibu yang mempunyai anak, uang belanja lebih rendah, dan skor nilai pengetahuan gizi masih rendah. Diskusi dilakukan secara online menggunakan platform zoom untuk mengeksplorasi data kualitatif terkait dengan pelaksanaan program, dampak program, dan kendala dalam implementasi konsumsi buah.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner (*google form*) tersimpan dalam bentuk *spreadsheet* (*excell*). Hanya data dengan isian lengkap (*clean*) dilanjutkan untuk analisis lebih lanjut. Selanjutnya analisis data dilakukan dalam bentuk tabulasi silang, diagram, dan grafik yang menunjukkan perbandingan variabel utama (pengetahuan, sikap, dan praktik) sebelum dan setelah intervensi.

Data perilaku Ibu yang terdiri dari pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai konsumsi buah diolah dengan menjumlahkan skor dari masing-masing aspek pertanyaan. Kategori tingkat perilaku menggunakan kategori "Baik" jika skor benar >80%, "Sedang" jika skor benar 60-80%, dan "Kurang" jika skor benar <60%. (Nhu Ha Van *et al.* 2020, Ramli *et al.* 2018) Data kualitatif disajikan untuk memperkuat hasil analisis data kuantitatif.

Uji statistik untuk mengetahui perubahan variabel pengetahuan, sikap dan praktik, dan konsumsi jajanan sebelum dan setelah intervensi (*baseline* dan *endline*). Untuk pengolahan dan analisis data lebih lanjut menggunakan software SPSS v.20 for Windows. Seluruh data yang diperoleh dianalisis normalitasnya dengan uji Kolmogorov smirnov dan karena hasil uji menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak tersebar normal maka uji statistik berikutnya menggunakan uji non parametrik. Penilaian dampak program dilakukan dengan uji Wilcoxon signed rank test dengan nilai signifikansi uji statistik $p < 0.05$. Uji beda proporsi tingkat pengetahuan, sikap dan praktik dilakukan dengan uji Wilcoxon dan *chi-square*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Peserta Program

Pelaksana program "Ayo Minum Buah" ini adalah Popmama yaitu media digital multi-platform untuk mama milenial di Indonesia, mulai dari masa kehamilan hingga anak remaja. Popmama dibentuk untuk menjadi teman bagi millennial mama untuk berbagi informasi, tips, dan trik agar menjadi mama terbaik. Diantara kegiatan Popmama adalah menyajikan berita-berita terhits tentang mama dari seluruh dunia, informasi mengenai parenting, dan saran-saran dari para pakar yang kompeten di bidangnya. PT Unilever Indonesia bekerja dengan Popmama sebagai pelaksana dan penyedia materi edukasi untuk memasyarakatkan konsumsi buah kepada keluarga muda. Substansi media edukasi telah dikembangkan kerjasama dengan Kementerian Kesehatan dan Departemen Gizi Masyarakat, IPB University. Dalam program "Ayo Minum Buah" ini dipersyaratkan untuk diikuti oleh keluarga muda. Dari sebanyak 100 orang peserta, rata-rata ibu berusia 28.8 tahun dengan selang antara 20-40 tahun. Ditinjau dari struktur keluarga responden adalah keluarga yang memiliki anak antara 1-2 orang. Sebanyak 93.0% responden masih mempunyai anak usia kurang 12 tahun. Karakteristik ibu peserta program disajikan pada Tabel 2.

Sebagai anggota Popmama, maka sebagian peserta program ini bertempat tinggal di sekitar wilayah DKI Jakarta. Persyaratan peserta program adalah mempunyai handphone dapat mengakses aplikasi Whatsapp, sehingga tempat tinggal peserta harus terdapat jaringan telepon. Berdasarkan distribusi asal peserta program adalah 26.0% DKI Jakarta, Bogor 26.0%, Tangerang 24.0% Depok 9.0% dan lainnya 1.0%.

Tabel 2 Karakteristik ibu peserta program

No	Karakteristik	n (%)
1	Usia	
	Rata-rata \pm SD (tahun)	28.8 \pm 3.50
2	Asal tempat tinggal	
	Bekasi	14 (14.0)
	Bogor	26 (26.0)
	Depok	9 (9.0)
	Jakarta Barat	3 (3.0)
	Jakarta Pusat	1 (1.0)
	Jakarta Selatan	5 (5.0)
	Jakarta Timur	12 (12.0)
	Jakarta Utara	5 (5.0)
	Tangerang	14 (14.0)
	Tangerang Selatan	10 (10.0)
	Lain-lain	1 (1.0)
3	Tingkat pendidikan	
	SMA/MA/SMK	37 (37.0)
	Diploma/Akademi	20 (20.0)
	Sarjana	42 (42.0)
	Pascasarjana	1 (1.0)
4	Pekerjaan ibu	
	Wirausaha	5 (5.0)
	Ibu Rumah Tangga	74 (74.0)
	Pegawai/Karyawan Swasta	16 (16.0)
	PNS/Polisi/TNI	2 (2.0)
	Lain-lain	3 (3.0)
5	Belanja keluarga (Rp/bulan)	
	< 4.641.854	71 (71.0)
	\geq 4.641.854	29 (29.0)
	Rata-rata \pm SD	4.093.000 \pm 3.424.843

Edukasi dalam program ini berupa penyampaian pesan tentang pentingnya konsumsi buah setiap hari untuk kesehatan. Selama proses edukasi terjadi komunikasi dan interaksi antara peserta dengan fasilitator dilakukan melalui whatsapp group. Beberapa pesan utama program disebarkan melalui flyer yang dibagikan dalam whatsapp. Untuk memahami pesan-pesan tersebut peserta harus membaca dan mendiskusikan jika terdapat informasi yang tidak jelas. Sehingga harus kemampuan dan pengetahuan cukup untuk proaktif dan belajar mandiri. Latar belakang tingkat pendidikan peserta sebagian besar adalah lulusan sarjana 40.0%, SMA/ sederajat 37.0%, diploma 20.0%, dan lainnya 1.0%.

Selain tingkat pendidikan, efektivitas program ini juga tergantung dari waktu luang peserta untuk mengikuti semua kegiatan selama 21 hari. Meskipun demikian manajemen waktu untuk mengikuti program diserahkan kepada masing-masing peserta. Alokasi waktu peserta sangat ditentukan dengan aktivitas harian di rumah. Pekerjaan sebagian besar peserta adalah ibu rumahtangga (74.0%) dan sebagian lainnya sebagai PNS/karyawan 18.0%, wirausaha 5.0% dan lainnya 3.0%. Nampaknya ibu rumahtangga mempunyai waktu luang yang lebih, dan leluasa untuk mengatur waktu sendiri dalam mengikuti program ini.

Implementasi praktik makan buah peserta sangat ditentukan oleh tingkat ekonomi keluarga, terutama kemampuan dalam belanja buah-buahan. Indikator ekonomi keluarga ditunjukkan oleh besaran pengeluaran untuk belanja harian. Rata-rata belanja harian untuk keluarga sebesar Rp 4.093.000/bulan. Jika pengeluaran ini dibandingkan dengan upah minimum regional (UMR) DKI Jakarta tahun 2022 yaitu sebesar Rp 4.641.854/bulan, maka distribusi peserta sebanyak 71.0% berapa diatas UMR. Selain itu untuk penyimpanan dan pengolahan makanan di rumah, maka keluarga diidentifikasi kepemilikan lemari kulkas dan juicer/blender untuk penyimpanan dan pembuatan jus buah. Ibu yang menyatakan mempunyai lemari pendingin (kulkas) sebanyak 99.0% dan blender dan juicer sebanyak 92%.

Respon intervensi terhadap perilaku masyarakat yang ditunjukkan oleh indikator pengetahuan, sikap dan praktik tentang sesuatu hal bisa berbeda-beda. Dinamika perubahan PSP dapat berbeda-beda antar kejadian dan antar masyarakat. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa kaitan antara pengetahuan, sikap dan praktik tidak hanya tergantung pada informasi, tetapi juga termasuk lingkungan fisik, sosial-budaya, dan ekonomi (Macias dan Glasauer 2014). Beberapa studi yang mendukung teori diatas diantaranya hasil studi Hakli *et al* (2016) pada 1062 orang dewasa usia 18-29 tahun menunjukkan terdapat perbedaan signifikan perilaku gizi berdasarkan status pekerjaan dan status pendidikan. Penelitian tersebut juga menemukan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik perilaku gizi yang diterapkan (Akkartal *et al*, 2019; Hakli *et al*, 2016). Seseorang yang memiliki pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi dan asupan gizi yang lebih baik dibandingkan yang berpendapatan rendah, karena dengan status

ekonomi yang tinggi lebih mudah untuk memperoleh akses informasi dan akses pangan (Ren *et al*, 2019; Vega-Salas *et al*, 2021).

Pengetahuan ibu terhadap konsumsi buah

Tingkat pengetahuan ibu-ibu peserta program dinilai menggunakan kuesioner yang terdiri atas dua belas (12) pertanyaan. Seluruh pertanyaan tersebut disusun mewakili seluruh materi edukasi gizi tentang konsumsi buah dan manfaatnya yang diberikan dalam program. Data kuantitatif yang dikumpulkan dari kuesioner secara online, kemudian diperdalam melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dengan narasumber 10 ibu-ibu peserta program.

Hasil analisis dari beberapa pertanyaan pada pengetahuan, terdapat beberapa aspek pengetahuan yang sudah dijawab dengan benar oleh hampir seluruh ibu (> 80% ibu) sejak awal program. Aspek pengetahuan yang dimaksud adalah mengenai peran keluarga hebat dalam pemenuhan gizi keluarga, manfaat serat dalam buah bagi kesehatan saluran pencernaan, vitamin C sebagai salah satu zat gizi mikro yang banyak terdapat dalam buah, isi piringku sebagai panduan jumlah porsi makanan yang harus dipenuhi, dan jus buah yang dapat menggantikan porsi buah segar. Peningkatan jumlah ibu-ibu yang menjawab benar aspek-aspek pengetahuan tersebut setelah program tidak cukup besar (< 10%) karena sebelum program para ibu-ibu sudah memahami aspek pengetahuan tersebut.

Setelah program diketahui terdapat dua aspek pengetahuan yang mengalami peningkatan cukup besar. Kedua aspek pengetahuan yang dimaksud adalah mengenai porsi buah yang dianjurkan oleh Kemenkes RI untuk dikonsumsi per hari, serta definisi dari zat gizi mikro. Peningkatan jumlah ibu-ibu yang mampu menjawab benar dari kedua aspek pengetahuan tersebut setelah program lebih dari 10%. Meskipun demikian berdasarkan hasil temuan dari FGD diketahui bahwa aspek pengetahuan tentang porsi buah termasuk salah butir pertanyaan yang sulit dipahami. Selain itu, aspek tentang proporsi buah untuk setiap kali makan dalam "Isi Piringku" juga termasuk pengetahuan yang sulit dipahami oleh ibu-ibu. Setelah program, jumlah ibu-ibu yang mampu menjawab dengan benar hanya meningkat sebesar 2% (dari 57% menjadi 59%). Hasil FGD yang disampaikan oleh beberapa narasumber mempertegas hal tersebut. Berikut beberapa kutipan yang disampaikan pada saat FGD.

"Topik yang paling sulit dipahami adalah mengenai pembagian jumlah dan jenis buah yang harus

dikonsumsi per hari, karena pada praktek sehari-hari, kita tidak pernah melakukan itu” (ALM, usia 25 tahun).

“Saya mendengar istilah baru, yaitu Isi Piringku, yang kalau dulu saya mengenalnya adalah empat sehat lima sempurna, namun seiring dengan perkembangan zaman ada perubahan istilah yang ternyata isinya pun berubah. Setelah mengikuti beberapa kali pendidikan gizi akhirnya saya jadi tahu bahwa proporsi dalam Isi Piringku adalah masing-masing 1/3 bagian, termasuk untuk buahnya juga” (ANG, usia 27 tahun).

Pengetahuan mengenai cara atau tips untuk ibu agar anak mau makan buah merupakan aspek yang paling banyak tidak bisa dijawab dengan benar oleh ibu-ibu. Sebelum program, hanya 4% ibu yang mampu menjawab benar dan setelah program, terdapat peningkatan jumlah ibu hanya sebesar 2%. Selain itu, aspek pengetahuan tentang penyebab masyarakat Indonesia masih kurang makan buah juga tidak dapat dijawab benar oleh hampir 50% ibu. Sebelum program, terdapat 46% ibu yang menjawab benar pertanyaan ini dan setelah program hanya 55% yang sudah menjawab dengan benar. Berdasarkan temuan FGD yang telah dilakukan, disebutkan beberapa alasan ibu-ibu masih belum mampu menjawab benar tentang tips memperkenalkan buah pada anak. Alasan tersebut diantaranya karena narasumber pada saat pelaksanaan edukasi memberikan beragam cara/tips yang berbeda-beda. Selain itu juga ibu-ibu juga menerapkan saran-saran yang disampaikan oleh peserta lain saat diskusi selama program edukasi berlangsung. Berikut beberapa kutipan ibu yang disampaikan pada saat FGD.

“Tips khusus masih saya coba karena anak saya juga sulit sekali untuk mau makan buah, dan buah yang disukai hanya satu jenis yaitu jeruk. Saat ini saya terus memberikan berbagai jenis buah pada anak. Saran dari ibu lain dan dokter coba saya terapkan yaitu dengan membuat cemilan berbahan buah seperti puding buah” (ASM, usia 29 tahun).

“Anak saya sulit makan buah, apalagi jika buahnya bertekstur keras. Berbeda jika buah sudah dalam bentuk jus, itu bisa minum banyak. Jika bentuknya buah, saya coba sajikan dalam bentuk potongan-potongan kecil” (OKT, usia 26 tahun).

Pada aspek pengetahuan tentang penyebab masyarakat Indonesia masih kurang makan buah, narasumber pada saat FGD menjelaskan bahwa sebenarnya hal tersebut terjadi karena pengetahuan masyarakat yang masih rendah. Selain itu alasan lainnya tidak semua orang dapat mengakses buah, buah tersedia musiman, dan jika terdapat buah itupun banyak membelinya. Sehingga pada akhirnya menjadi sia-sia karena anak atau anggota keluarga lain menjadi bosan karena terlalu sering mengonsumsi buah tersebut. Pernyataan yang disampaikan oleh ibu saat FGD mengenai hal di atas adalah sebagai berikut:

"Menurut saya, masyarakat Indonesia masih berprinsip makan yang penting kenyang, tidak mempedulikan bahwa dalam menu makannya harus ada buah. Pengetahuan bahwa buah adalah salah satu bahan pangan yang harus ada dalam menu masih belum banyak diketahui masyarakat" (NIK, usia 28 tahun).

"Menurut saya, harga buah di Indonesia relative mahal dan ketersediaannya musiman. Bagi saya pribadi, jika tidak bisa menyediakan 3 jenis buah dalam sehari paling tidak diupayakan bisa 2 jenis. Selain itu, kadang kita membeli buah dalam jumlah banyak karena sedang dapat harga terjangkau, tapi akhirnya tersia-sia karena ternyata anak dan anggota keluarga lain bosan dengan buah tersebut" (ALM, usia 25 tahun).

Hasil analisis data diketahui pula bahwa dari kedua belas pertanyaan, terdapat satu pertanyaan yang justru jumlah ibu yang jawabannya benar malah menurun setelah program. Aspek pengetahuan tersebut adalah pengetahuan tentang dampak kekurangan zat gizi mikro yang akan menyebabkan tubuh jadi rentan terinfeksi virus. Sebelum program sebanyak 70% ibu dapat menjawab benar, namun setelah program edukasi justru mengalami penurunan sebanyak 5%. Tabel 3 berikut menyajikan data rinci sebaran ibu-ibu yang mampu menjawab benar dari berbagai pertanyaan pengetahuan konsumsi buah dan manfaatnya.

Tabel 3 Perbandingan sebaran ibu-ibu yang menjawab benar pada aspek pengetahuan konsumsi buah sebelum dan setelah program

No	Aspek pengetahuan	Sebelum program		Setelah program	
		n	%	n	%
1	Peran keluarga hebat dalam memenuhi gizi keluarga	91	91.0%	94	94.0%
2	Porsi buah yang dianjurkan oleh Kemenkes RI untuk dikonsumsi per hari	59	59.0%	78	78.0%
3	Salah satu tips agar anak mau makan buah	4	4.0%	6	6.0%
4	Penyebab masyarakat Indonesia kurang makan buah	46	46.0%	55	55.0%
5	Manfaat serat makanan dalam buah bagi kesehatan saluran pencernaan	83	83.0%	82	82.0%
6	Definisi zat gizi mikro	66	66.0%	81	81.0%
7	Vitamin C sebagai contoh zat gizi mikro yang banyak terdapat di dalam buah	83	83.0%	83	83.0%
8	Tubuh mudah terinfeksi virus sebagai dampak kekurangan zat gizi mikro	70	70.0%	65	65.0%
9	Isi piringku sebagai panduan mengenai jumlah porsi makanan yang harus dipenuhi untuk tiap kali makan	91	91.0%	99	99.0%
10	Proporsi buah untuk setiap kali makan dalam Isi Piringku	57	57.0%	59	59.0%
11	Segelas jus buah sebagai salah satu pengganti porsi buah segar untuk dikonsumsi	95	95.0%	94	94.0%
12	Salah satu manfaat dari buah jambu biji merah	67	67.0%	66	66.0%

Beberapa aspek pengetahuan yang disampaikan selama program dikategorikan sebagai pengetahuan baru bagi para ibu peserta program. Meskipun dalam penelitian ini data mengenai sumber informasi/pengetahuan gizi subjek tidak digali secara khusus, hasil FGD pada beberapa subjek menunjukkan bahwa mereka memperoleh pengetahuan yang terkait gizi dan kesehatan dari banyak sumber. Sesuai dengan karakteristik subjek yang

merupakan kelompok ibu milenial, informasi dari internet, termasuk social media merupakan informasi yang kerap menjadi bahan belajar mandiri mereka. Sumber informasi terkait gizi dan kesehatan berikutnya adalah kelompok atau teman dekatnya. Berikut pernyataan subjek selama FGD yang menyiratkan mengenai sumber informasi gizi dan kesehatan

*"... akhirnya setelah saya dapat **kulwap** tentang hal-hal tersebut saya juga akhirnya mencari informasi-informasi tambahannya sendiri di internet ..."* (ASM, usia 29 tahun).

Aspek pengetahuan yang dianggap baru oleh para peserta program adalah pengetahuan mengenai cara pengolahan dan penyajian buah, manfaat jus buah, zat gizi mikro dalam buah, serta berbagai warna buah yang dapat menunjukkan kandungan gizi yang berbeda. Berikut pernyataan yang disampaikan oleh para peserta program selama FGD berlangsung.

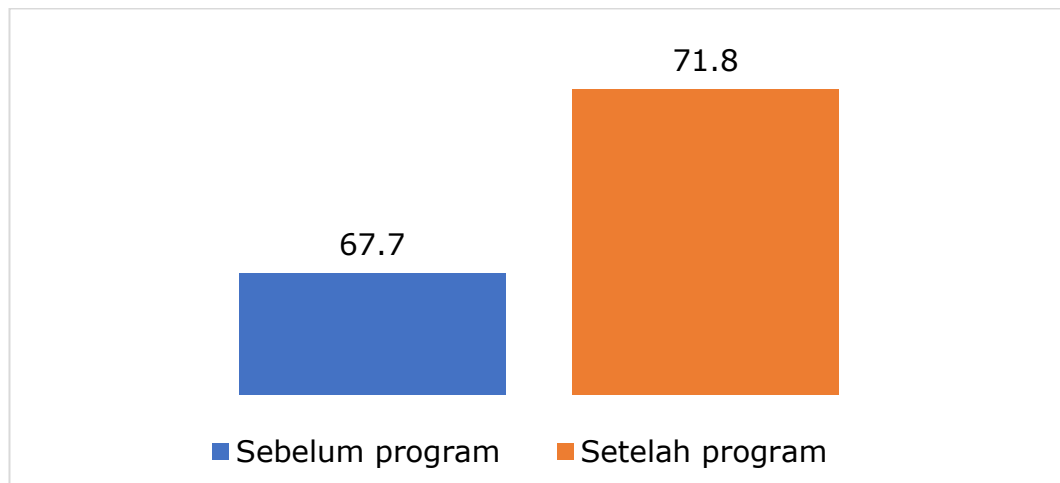
"Cara pengolahan, penyajian, yang disampaikan dalam bentuk voice note dan gambar menjadi pengetahuan baru yang bermanfaat untuk saya. Selain itu, olahan buah bentuk jus juga akhirnya rutin saya berikan karena ternyata dalam program dijelaskan bahwa jus buah punya manfaat seperti buah utuh" (ANG, usia 27 tahun).

"Pengetahuan baru yang saya peroleh setelah mengikuti kegiatan ini adalah tentang jenis warna buah yang menunjukkan kandungan zat gizi yang berbeda. Semakin gelap juga berarti kandungan zat gizinya makin tinggi. Selain itu pengetahuan yang baru saya ketahui adalah tentang mikronutrien. Karena ini merupakan pengetahuan baru buat saya" (ASM, usia 29 tahun).

Berdasarkan skor pengetahuan ibu-ibu menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki nilai pengetahuan dengan kategori baik pada saat sebelum dan setelah program (47% dan 39%). Hasil uji beda proporsi tingkat pengetahuan ibu-ibu (kurang, sedang, dan baik) sebelum dan setelah program menunjukkan hasil yang tidak berbeda signifikan ($p > 0.05$). Meskipun demikian, jika ditinjau lebih jauh, terjadi pergeseran skor/nilai yang membaik yaitu jumlah ibu-ibu yang skor pengetahuannya meningkat sebanyak 54%. Meskipun di sisi lainnya terdapat pula ibu-ibu yang nilai pengetahuannya

mengalami penurunan sebanyak 30%. Mayoritas ibu, baik sebelum maupun setelah program mampu menjawab benar antara 7 – 10 pertanyaan dari 12 pertanyaan aspek pengetahuan.

Dampak dari edukasi dalam program ini terlihat pada peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu dari yang semula nilai skor 67.7 ± 15.1 menjadi 71.8 ± 16.0 (Gambar 1). Hasil uji beda Wilcoxon *signed rank test* terhadap skor pengetahuan sebelum dan setelah program menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan ($p < 0.05$).



Gambar 1 Rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah program

Sikap ibu terhadap konsumsi buah

Hasil analisis data menunjukkan dari kesepuluh pernyataan tentang sikap, hampir seluruh aspek sikap tersebut telah dijawab positif oleh lebih dari 80% ibu, baik pada sebelum maupun setelah program. Aspek pernyataan sikap yang dimaksud adalah tentang sumber pangan zat gizi mikro, buah-buahan harus selalu dimakan setiap hari, kekebalan tubuh yang akan terganggu jika kurang makan buah, porsi konsumsi buah dalam sehari, jenis dan jumlah porsi makanan untuk hidup sehat, dan buah sebagai sumber vitamin C. Berdasarkan pernyataan pada Tabel 4, terdapat peningkatan persentase ibu yang menunjukkan sikap positif dari setiap aspek pernyataan sikap. Perubahan persentase tertinggi adalah pada aspek konsumsi buah per hari sebaiknya lebih dari satu jenis sebesar 24%. Data lengkap mengenai sebaran sikap para peserta disajikan pada Tabel 4.

Jumlah peserta yang mengalami peningkatan sikap positif cukup besar juga terjadi pada aspek pernyataan sikap perbandingan manfaat jus buah dengan minuman manis lainnya. Hasil FGD yang dilakukan menunjukkan pernyataan sebagai berikut.

"Kandungan dalam minuman manis dengan jus buah tentu berbeda. Minuman manis an banyak dan tidak selalu pake buah, misalnya ada minuman manis yang isinya ada boba, coklat, dan lainnya. Kandungan minuman manis belum tentu sama dengan yang ada dalam jus buah, vitaminnya beda. Jadi saya tidak setuju dengan pernyataan bahwa minuman manis punya manfaat yang sama dengan jus buah" (ALM, usia 25 tahun).

"Minuman manis kan banyak gulanya, jadi saya tidak setuju jika minuman manis dikatakan punya manfaat yang sama dengan jus buah" (OKT, usia 26 tahun).

Tabel 4 Sebaran ibu-ibu dengan pernyataan sikap positif tentang konsumsi buah sebelum dan setelah program

No	Aspek pernyataan sikap	Sebelum program		Setelah program	
		n	%	n	%
1	Memilih makanan bergizi seimbang, tidak hanya sekedar mengenyangkan	72	72.0%	75	75.0%
2	Konsumsi buah yang rendah pada mayoritas masyarakat Indonesia	77	77.0%	89	89.0%
3	Minum jus buah segar bermanfaat sama dengan minum minuman manis lainnya.	72	72.0%	79	79.0%
4	Pangan sumber zat gizi mikro (mikronutrien) dibutuhkan sangat sedikit dan bisa diabaikan	83	83.0%	87	87.0%
5	Agar hidup sehat tidak harus selalu makan buah-buahan setiap hari	88	88.0%	85	85.0%
6	Kekebalan tubuh akan terganggu jika kurang makan buah	93	93.0%	96	96.0%
7	Konsumsi buah-buahan harus 2-3 porsi atau setara dengan 150 gram dalam sehari	91	91.0%	99	99.0%
8	Konsumsi buah per hari sebaiknya lebih dari satu jenis	66	66.0%	90	90.0%
9	Jenis dan jumlah porsi makanan harus diatur agar bisa hidup sehat	96	96.0%	93	93.0%
10	Buah sumber vitamin C harus rutin dikonsumsi agar kekebalan tubuh meningkat.	98	98.0%	99	99.0%

Perubahan sikap yang mengarah pada praktik seseorang dapat terjadi dengan diawali adanya stimulus/rangsangan dari

lingkungan sekitarnya. Teori sosial kognitif atau kecerdasan sosial yang dikemukakan oleh Bandura (2004) menjelaskan bahwa adanya informasi dari luar, berupa pendidikan gizi, akan dapat mengubah sikap dan praktik makan seseorang yang diawali adanya perubahan pengetahuan terlebih dahulu. Dalam teori terdapat enam faktor yang berperan besar dalam mempengaruhi perubahan praktik individu yaitu efikasi diri, kemampuan mengadopsi dan beradaptasi, harapan, observasi, penguatan, dan dukungan sosial. Kegiatan yang dilakukan dalam program minimal telah memberikan dua faktor terkait perubahan perilaku, yaitu observasi dan penguatan. Dalam program edukasi ini para peserta belajar dari narasumber serta saling belajar dengan peserta lain melalui komunikasi dalam WA grup. Sedangkan penguatan yang dijalani oleh seluruh peserta berupa *21 days challenge* berupa minum jus buah dan upload Instagram dari kegiatan tersebut. Peserta program menyampaikan bahwa penguatan dalam bentuk *21 days challenge* ini sangat membantu dalam memahami materi edukasi serta mulai membiasakan diri dengan konsumsi buah dan produk olahannya. Hasil FGD mengungkapkan mengenai manfaat penguatan sebagai berikut.

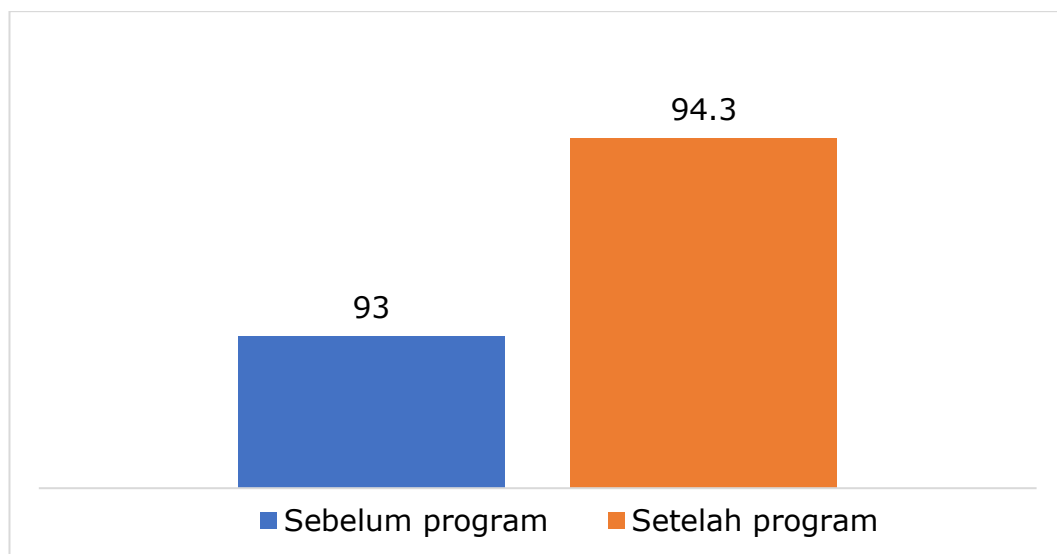
"Challenge yang diberikan selama program membantu saya dalam memahami yang diberikan, lalu juga membuat saya jadi disiplin makan dan minum jus buah serta membuat saya makin sadar bahwa kesehatan itu penting. Selain itu challenge juga membuat kebiasaan kita sehari-hari lebih sehat karena ternyata agar agar sehat tidak cukup hanya minum buah jus atau makan buah saja, tapi juga harus diiringi dengan aktivitas sehari-hari yang sehat" (ANG, usia 27 tahun).

"Banyak sekali manfaat yang saya rasakan dalam kegiatan challenge kemarin. Selain jadi lebih paham materi, bagi saya pribadi juga merasa jadi merasa lebih sehat, pencernaan lebih lancar. Manfaat yang saya rasakan itu juga masih terasa sampai sekarang" (OKT, usia 26 tahun).

Meskipun hasil FGD mengungkapkan bahwa penguatan memberikan nilai yang sangat positif, namun perubahan sikap seluruh peserta masih belum signifikan dapat dijelaskan melalui teori sosial kognitif tersebut yang kemungkinan para ibu-ibu perlu waktu intervensi lebih panjang dan pendampingan yang lebih menyeluruh sehingga keenam faktor yang disebutkan dalam teori tersebut dapat dipenuhi.

Skor sikap ibu menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu telah bersikap positif terhadap konsumsi dan manfaat mengonsumsi buah dengan sebaran sebanyak 95% sebelum dan 89% setelah program. Hasil uji beda proporsi antara proporsi ibu dengan sikap positif dan netral antara sebelum dan setelah program menunjukkan hasil tidak berbeda signifikan ($p > 0.05$). Selain itu terdapat pergeseran jumlah ibu bersikap positif yang semula 95% menjadi 89%. Kemungkinan para ibu-ibu tersebut bergeser menjadi bersikap netral setelah program berjalan.

Hasil analisis lebih lanjut, terjadi pergeseran nilai sikap yang positif yaitu jumlah ibu-ibu yang mengalami peningkatan skor sikap tetap lebih banyak dibandingkan ibu yang mengalami penurunan skor, yaitu sebanyak 4% naik dan 33% mengalami penurunan skor. Dampak dari program edukasi terlihat pada peningkatan rata-rata skor sikap ibu dari yang semula sebesar 93.0 ± 6.7 menjadi 94.3 ± 8.3 (Gambar 2). Hasil uji beda skor sikap dengan Wilcoxon *signed rank test* tidak menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan ($p > 0.05$).



Gambar 2 Rata-rata skor sikap ibu sebelum dan sesudah program

Praktik Ibu untuk Konsumsi Buah Anak dan Keluarga

Pengetahuan, sikap, dan praktik merupakan tiga hal yang saling berkaitan. Pengetahuan yang baik akan mendukung seseorang untuk memiliki kecenderungan yaitu sikap yang positif dan pada akhirnya praktiknya pun akan baik (Harahap *et al.* 2018). Ibu berperan sebagai edukator, fasilitator dalam keluarga dan dapat mempengaruhi konsumsi keluarga dan ketersediaan pangan di rumah. Selain itu, praktik ibu dalam konsumsi pangan dan penyediaan pangan akan berpengaruh terhadap praktik

anggota keluarganya (Vepsäläinen *et al.* 2018; Afif dan Sumarmi 2017). Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada uang belanja buah dari Rp 134.200 menjadi Rp 187.400. Meningkatnya uang belanja buah dapat mendukung peningkatan frekuensi penyediaan buah dan penyediaan jus buah. Tidak terdapat perbedaan frekuensi belanja buah dan menyediakan buah yaitu sebagian besar tergolong kadang-kadang 3-5 kali per minggu. Namun frekuensi menyajikan jus atau jus kemasan, pada saat sebelum program sebagian besar ibu (51%) jarang menyajikan jus buah atau jus kemasan. Setelah program, proporsi ibu yang tergolong kadang-kadang dan sering meningkat menjadi 58% dan 28% secara berturut-turut.

Berdasarkan rata-rata terjadi perubahan yang signifikan (< 0.05) setelah program pada praktik ibu dalam belanja buah, menyediakan buah, menyajikan jus buah atau jus kemasan. Rata-rata frekuensi menyediakan buah meningkat dari 4.4 kali/minggu menjadi 5.8 kali/minggu. Sebelum program, frekuensi belanja buah adalah 2.7 kali/ minggu. Setelah program menjadi 3.1 kali/minggu. Hal yang sama terjadi pada frekuensi menyajikan jus buah meningkat dari 3.0 kali/minggu menjadi 4.5 kali/minggu. Penyediaan buah keluarga diolah dengan cara beranekaragam seperti jus, buah potong, atau berdasarkan kesukaan anak. Ibu NUH (usia 35 tahun) menyatakan cara pengolahan buah keluarga:

"Pengolahan jus jarang, di rumah pokoknya buah pepaya disiapin, dikupas disimpan dimeja itu pasti habis. Tapi kalau untuk strawberry anak-anak agak susah karena asem, jadi biasanya di jus dikasih susu UHT dan es sedikit anak jadi mau"

Tingkat konsumsi buah pada anak yang rendah disebabkan ketidaknyamanan dan sulit mengonsumsi buah yang utuh. Pengolahan buah yang dijadikan jus menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan konsumsi buah. Jus buah mudah dikonsumsi, dapat disimpan dalam jumlah besar dan memiliki umur simpan yang lebih panjang. Jus buah dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan konsumsi buah namun tidak menggantikan sepenuhnya konsumsi buah utuh (Benton & Young 2019). Ibu ANP (usia 27 tahun) menyatakan kesukaan olahan buah untuk anaknya:

"... saya lebih suka bikin jus atau beli karena anak-anak susah untuk makan buah langsung..."

Perubahan data kuantitatif yang signifikan didukung dengan data kualitatif hasil FGD bersama ibu dimana terdapat lima ibu

yang menyatakan bahwa para ibu merasakan manfaat edukasi menjadi lebih tahu manfaat buah. Sehingga ibu-ibu tergerak untuk menjalankan pola hidup sehat dengan meningkatkan ketersediaan buah dengan cara lebih sering menyediakan dan mengonsumsi buah dan olahannya. Ibu ANS (usia 26 tahun) menyatakan:

"Pola makan dirumah berubah setelah program, saya sekarang rutin membuat olahan buah dan sayur diambil saripatinya disimpan dibotol untuk dibawa ke kantor"

Selain indikator frekuensi, kebiasaan konsumsi buah juga dapat diindikasikan dengan jumlah buah yang dimakan (dalam porsi). Berdasarkan pedoman gizi seimbang, anjuran konsumsi buah per hari adalah 2-3 porsi. Rata-rata konsumsi buah pada ibu-ibu dalam sehari meningkat dari 2.0 porsi menjadi 2.5 porsi. Sedangkan pada anak-anak konsumsi meningkat dari 1.8 porsi menjadi 2.2 porsi per hari. Hasil uji statistik rata-rata konsumsi buah ibu dan anak menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan ($p < 0.05$).

Penelitian serupa dari Rios *et al.* (2019) yang melakukan intervensi gizi kepada ibu dan guru anak sekolah di Central Mexico. Penelitian tersebut melakukan intervensi pendidikan gizi tatap muka berdasarkan masalah yang ada dengan tujuan untuk meningkatkan konsumsi sayur, buah dan air. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap dari ibu mendukung terjadinya perubahan praktik ibu diantaranya ibu lebih tertarik pada gizi dan kesehatan, lebih memperhatikan bahan makanan yang disiapkan, meningkatkan pembelian buah, dan meningkatkan asupan buah. Rata-rata asupan buah ibu dan guru meningkat dari 197.2 gram menjadi 427.0 gram.

Tingkat konsumsi buah yang rendah pada anak dapat terjadi diantaranya karena beberapa hal yaitu anak milih-milih makanan (*picky eater*), ketersediaan buah yang kurang, kurangnya peran orang tua sebagai edukator maupun fasilitator bagi anaknya (Afif dan Sumarni 2017; Damayanti *et al* 2018; Taylor & Emmett 2019). Sebelum program "Ayo Minum Buah" terdapat 27% ibu yang anaknya mengalami kesulitan makan buah. Setelah program, proporsi ibu yang mengalami anak sulit makan buah menurun menjadi 20% (Tabel 5).

Tabel 5 Praktik ibu terhadap konsumsi anak dan keluarga

No	Aspek Praktik	Sebelum Program	Setelah Program	p
1	Pengeluaran belanja buah dalam seminggu Rata-rata ± SD	134,200 ± 108,910	187,400 ± 496,526	0.518*
2	Frekuensi menyediakan buah Jarang (0-2 kali/minggu) Kadang-kadang (3-5 kali/minggu) Sering (6-7 kali/minggu) Rata-rata ± SD	16 (16.0) 59 (59.0) 25 (25.0) 4.4 ± 2.3	8 (8.0) 48 (48.0) 44 (44.0) 5.8 ± 4.0	0.006*
3	Frekuensi belanja buah Jarang (0-2 kali/minggu) Kadang-kadang (3-5 kali/minggu) Sering (6-7 kali/minggu) Rata-rata ± SD	44 (44.0) 53 (53.0) 3 (3.0) 2.7 ± 1.6	27 (27.0) 67 (67.0) 6 (6.0) 3.1 ± 1.4	0.006*
4	Frekuensi menyajikan jus buah Jarang (0-2 kali/minggu) Kadang-kadang (3-5 kali/minggu) Sering (6-7 kali/minggu) Rata-rata ± SD	51 (51.0) 38 (38.0) 11 (11.0) 3.0 ± 2.0	14 (14.0) 58 (58.0) 28 (28.0) 4.5 ± 2.7	0.000*
5	Jumlah porsi buah yang dikonsumsi ibu per hari 1 porsi 2 porsi 3 porsi 4 porsi 5 porsi Rata-rata ± SD	33 (33.0) 35 (35.0) 29 (29.0) 2 (2.0) 1 (1.0) 2.0 ± 0.9	5 (5.0) 41 (41.0) 50 (50.0) 4 (4.0) 0 (0.0) 2.5 ± 0.7	0.000*
6	Jumlah porsi buah yang dikonsumsi anak per hari*** 1 porsi 2 porsi 3 porsi 4 porsi 7 porsi Rata-rata ± SD	37 (39.8) 41 (44.1) 15 (16.1) 0 (0.0) 0 (0.) 1.8 ± 0.7	17 (18.3) 46 (49.5) 27 (29.0) 2 (2.2) 1 (1.1) 2.2 ± 0.9	0.022*

Tabel 5 Praktik ibu terhadap konsumsi anak dan keluarga
(lanjutan)

No	Aspek Praktik	Sebelum Program	Setelah Program	p
7	Kesulitan makan buah pada anak			
	Ya	27 (29.0)	20 (21.5)	0.238**
Tidak	66 (71.0)	72 (77.4)		
8	Kewajiban anak untuk mengonsumsi buah			
	Ya	74 (79.6)	91 (97.8)	0.000**
Tidak	19 (20.4)	2 (2.2)		
9	Praktik ibu mencontohkan makan buah			
	Ya	92 (98.9)	93 (100.0)	0.316**
Tidak	1 (1.1)	0 (0.0)		

*Uji Wilcoxon signed rank test

**Uji Chi-Square

***Total ada 93 ibu yang memiliki anak

Dalam program edukasi ini ibu mendapatkan informasi solusi agar anak mau makan buah, sehingga ibu lebih memahami bagaimana cara mengolah buah agar anak—menyukai buah. Misalnya ibu NUH (usia 35 tahun) yang mempunyai seorang anak usia 2 tahun menyatakan:

"Anak saya susah makan kalau tidak disiapkan, saya suka mengupas, memotong buah lalu saya simpan di meja makan, nanti lama-lama akan habis. Kalau tidak begitu anak saya susah makan buah. Mereka lebih senang disiapkan"

Praktik orang tua berperan dalam tingkat konsumsi buah anak. Sebelum program, sebagian besar (>70%) orang tua sudah mewajibkan anaknya untuk mengonsumsi buah. Terjadi peningkatan yang signifikan setelah program, dimana sebanyak 97.8% ibu mewajibkan anak mengonsumsi buah. Sebagian besar baik ibu sudah mencontohkan makan buah kepada anak sebelum maupun sesudah program. Orangtua yang memberikan contoh makan yang menyenangkan kepada anak akan membuat anak tidak ketakutan untuk makan dan lebih tertarik pada makanan yang dimakan orangtua (IDAI 2014)

Tabel 6 Proporsi jumlah ibu berdasarkan lima jenis buah yang sering dikonsumsi oleh ibu dan anaknya

No	Nama Buah	Sebelum program		Setelah Program	
		n	%	n	%
Buah yang sering dikonsumsi ibu					
1	Jeruk	55	55.0	58	58.0
2	Pisang	49	49.0	50	50.0
3	Pepaya	35	35.0	37	37.0
4	Apel	31	31.0	31	31.0
5	Mangga	26	26.0	36	36.0
Buah yang sering dikonsumsi anak					
1	Jeruk	53	57.0	47	50.5
2	Pisang	50	53.8	53	57.0
3	Pepaya	30	32.3	27	29.0
4	Semangka	26	28.0	25	26.9
5	Apel	25	26.9	37	39.8
6	Mangga	16	16.5	27	29.0
Buah yang dikonsumsi anak dalam bentuk jus					
1	Alpukat	46	49.5	49	52.7
2	Mangga	34	36.6	45	48.4
3	Jeruk	32	34.4	36	38.7
4	Melon	18	19.4	20	21.5
5	Jambu	16	17.2	19	20.4

Buah adalah sumber vitamin dan mineral. Semakin beragam buah yang dikonsumsi maka semakin beragam pula zat gizi yang didapatkan. Tabel 6 menunjukkan jenis-jenis buah yang sering dikonsumsi buah oleh ibu dan anak. Setiap ibu memberikan 1-3 jawaban buah yang paling sering dikonsumsi dan diambil 5 jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh ibu dan anak. Buah yang sering dikonsumsi ibu adalah jeruk, pisang, pepaya, apel dan mangga. Sebelum intervensi, pada urutan pertama terdapat 55% ibu sering mengonsumsi jeruk. Setelah program, terdapat 58% ibu yang sering mengonsumsi buah jeruk. Tidak ada perubahan jenis buah yang sering dikonsumsi oleh ibu sebelum dan sesudah program.

Jenis buah yang sering dikonsumsi ibu dan anak memiliki kesamaan. Buah yang sering dikonsumsi anak sebelum program adalah jeruk, pisang, pepaya, semangka dan apel. Setelah program, semangka tidak termasuk ke dalam 5 jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh anak, melainkan digantikan oleh mangga.

Terdapat perbedaan untuk jenis buah yang dikonsumsi dalam bentuk jus. Buah alpukat merupakan yang paling banyak dikonsumsi anak dalam bentuk jus. Tidak ada perbedaan jenis buah yang sering dikonsumsi sebelum dan sesudah program. Terdapat beberapa pertimbangan ibu dalam menyediakan buah yang akan dikonsumsi oleh ibu sendiri dan anak. Berdasarkan hasil FGD data kualitatif, buah yang disediakan atau dibeli oleh ibu berdasarkan musiman, rasa, warna, kesukaan anak, dan ketersediaan di lingkungan sekitar. Misalnya ibu ANP (usia 27 tahun) yang mempunyai seorang anak usia 5 (lima) tahun:

"Buah yang sering anak saya konsumsi hanya jeruk, strawberry dan pisang karena gigi anak saya habis atau rusak, jadi pilih yang agak lembek supaya mudah dimakan"

Data kualitatif praktik ibu diperoleh dari hasil *focus group discussion* (FGD) terkait beberapa aspek praktik diantaranya pola makan keluarga, ibu dan anak, penyediaan buah keluarga, praktik makan buah pada anak, pertimbangan pemilihan jenis buah pada anak, dan perubahan yang terjadi setelah mengikuti program. Berikut beberapa kutipan ibu yang menyatakan mengalami perubahan yang positif setelah mengikuti program:

"Manfaat dari buah sangat baik buat badan, itu menjadi salah satu pertimbangan ingin hidup sehat dengan mengonsumsi buah. Saya membuat olahan buah dan sayur diambil saripatinya disimpan dibotol jadi bisa dibawa ke kantor" (ANS, usia 26 tahun)

"Informasi yang diberikan jelas, tadinya ngemil sembarangan sekarang ngemil buah" (NUH, usia 35 tahun)

"Setelah mengikuti program, jadi lebih banyak tahu bahwa makan 5 kali sehari dan buah mengandung mikronutrien, anak suka buah dengan varian lain seperti jus" (FTR, usia 33 tahun)

Secara keseluruhan ibu mengalami perubahan yang positif yaitu menerapkan pola hidup sehat bukan hanya konsumsi buah tapi konsumsi makanan lainnya menjadi bergizi seimbang, Penyampaian materi yang jelas, menambah informasi ibu sehingga tergerak untuk menerapkan pola hidup sehat berkelanjutan. Ibu sudah menerapkan konsumsi buah sebelum mengikuti program. Setelah mengikuti program, ibu dan keluarga meningkatkan frekuensi konsumsi buah dan olahannya.

Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Praktik Ibu dalam Penyediaan dan Konsumsi Buah

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik merupakan abgian dari aspek psikomotor yang dapat terbentuk karena seseorang memiliki sikap dan pengetahuan tertentu. Hal ini kemudian menghasilkan suatu hipotesis bahwa jika kita akan melakukan perubahan perilaku, termasuk perilaku makan, maka sangat penting untuk memastikan bahwa subjek memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang mendukung perubahan perilaku tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi yang dilakukan telah dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu peserta. Selain itu, hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki korelasi positif dan signifikan. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian serupa yang dilakukan di Malaysia maupun di China (Jamaludin et al. 2022; Yu et al. 2014).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek pengetahuan dan sikap berkorelasi positif dengan aspek praktik penyediaan buah yang dilakukan oleh ibu. Semakin baik pengetahuan dan semakin positif sikap ibu terhadap kebiasaan konsumsi buah, maka frekuensi penyediaan buah di rumah juga jadi semakin sering (6 – 7 kali/minggu). Meskipun demikian, tidak seluruh aspek praktik ini berkorelasi positif dengan sikap dan pengetahuan. Pada praktik konsumsi buah yang dilakukan oleh anak maupun ibu menunjukkan bahwa korelasinya tidak signifikan baik dengan pengetahuan maupun sikap karena banyak faktor yang pada akhirnya membentuk praktik ini. Praktek konsumsi buah, khususnya pada anak ditentukan oleh berbagai faktor yang diantaranya adalah kesukaan terhadap buah (bentuk dan rasa buah), efek rasa kenyang yang dihasilkan, keberadaan makanan lain, serta pengaruh teman sebaya (Krølner, R., Rasmussen, M., Brug, J. et al. 2011). Data lengkap mengenai hasil uji korelasi disajikan pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7 Korelasi antara Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu dalam Penyediaan dan Konsumsi Buah Ibu serta Anaknya

Pengetahaun, Sikap, dan Praktik	Jumlah Subjek = 100	
	r	p
Pengetahuan – Sikap	0.279	0.005*
Pengetahuan – Praktik penyediaan buah	0.295	0.003*
Pengetahuan – Praktik konsumsi buah anak**	0.126	0.213
Pengetahuan – Praktik konsumsi buah ibu	0.039	0.702
Sikap – Praktik penyediaan buah	0.348	0.000*
Sikap – Praktik konsumsi buah anak**	-0.027	0.787
Sikap – Praktik konsumsi buah ibu	-0.009	0.927

*Hasil uji signifikan pada nilai $\alpha = 0.05$ dengan uji korelasi Spearman

**Hanya 93 ibu yang memiliki anak

IV. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Rata-rata ibu peserta berusia 28.8 tahun. Sebagian besar adalah ibu rumahtangga (74.0%). Terdapat sekitar 30% pengeluaran keluarga berada dibawah upah minimum regional (UMR) Provinsi DKI Jakarta 2022. Sebagian besar ibu memiliki peralatan rumahtangga untuk penyimpanan dan pengolahan bahan seperti kulkas, blender dan juicer.

Tingkat pengetahuan ibu setelah program terdapat peningkatan dengan pengetahuan sedang dari 22% menjadi 34%, dan penurunan jumlah ibu yang berpengetahuan kurang dari 31% menjadi 27%. Jika dilihat dari rata-rata skor pengetahuan ibu-ibu, maka setelah program terjadi peningkatan yang signifikan dari 67.7 menjadi 71.8 atau peningkatan skor sebesar 4.1 poin atau 6.1% ($p < 0.05$). Skor nilai pengetahuan tentang buah mengalami peningkatan. Program edukasi secara online ini dapat meningkatkan skor pengetahuan yang tidak jauh berbeda dibandingkan dengan metode edukasi tatap muka langsung (sebesar 10%). Edukasi online pada program ini memberikan informasi yang jelas dan menambah pengetahuan ibu terkait manfaat buah sehingga ibu menerapkan pola hidup sehat dengan meningkatkan konsumsi buah.

Penerimaan ibu (sikap) tentang konsumsi buah sebelum program sudah baik (skor 93.0) dan setelah program skor menjadi 94.0. Sehingga terjadi peningkatan skor sikap sebesar 1.3 poin atau secara statistik tidak signifikan ($p > 0.05$). Meskipun demikian sebanyak 48% ibu-ibu setelah edukasi yang nilai skor sikap meningkat. Perubahan sikap yang tidak signifikan tersebut kemungkinan ibu-ibu masih perlu waktu lebih panjang untuk internalisasi sikap positif terhadap konsumsi buah.

Pada aspek praktik ibu, terjadi peningkatan praktik yang lebih baik. Terdapat peningkatan alokasi belanja buah yang berdampak pada peningkatan frekuensi penyediaan buah dan jus buah. Rata-rata jumlah porsi buah yang dimakan ibu dan anak mengalami peningkatan yang signifikan dan sesuai dengan anjuran. Pada dasarnya 98.9% ibu sebelum mengikuti program sudah mencontohkan makan buah dan hanya 6.4% penurunan presentase ibu yang mengalami anak yang sulit makan buah sehingga hasil uji statistik tidak signifikan.

Rekomendasi

1. Peningkatan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya makan buah perlu terus dilakukan pada

berbagai lapisan kelompok masyarakat lainnya. Materi edukasi pada program "Ayo Minum Buah" baik berupa *booklet* dan *flyer* dapat digunakan sebagai salah satu materi pelatihan.

2. Metode edukasi kepada masyarakat dapat disampaikan baik secara langsung (tatap muka) maupun secara online. Pada program "Ayo Minum Buah", yang disampaikan dengan cara online, telah menunjukkan perubahan aspek pengetahuan dan praktik makan buah keluarga. Efektivitas pelaksanaan program secara online dapat ditingkatkan dengan melibatkan partisipasi aktif peserta dan memberikan penekanan topik-topik tertentu terkait praktik keseharian.
3. Kesadaran terhadap peningkatan konsumsi buah perlu diteruskan. Meskipun melalui program ini telah terjadi peningkatan konsumsi buah, namun jumlah ibu yang mengonsumsi buah setiap hari baru sekitar 30% dan yang sesuai dengan porsi gizi seimbang baru 50%.
4. Pemilihan terhadap jenis buah untuk keluarga perlu disesuaikan dengan anggaran belanja dan preferensi buah anggota keluarga. Terdapat aneka ragam jenis buah di pasar dengan harga yang juga bervariasi. Pada studi ini ditemukan bahwa alokasi anggaran sulit untuk berubah, dan juga dijumpai kebosanan terhadap buah tertentu. Oleh karena itu ibu rumah tangga harus pandai dalam menyediakan buah keluarga dengan menyesuaikan keterbatasan tersebut.
5. Kreativitas ibu dalam penyajian buah untuk anak-anak masih perlu terus ditingkatkan, karena masih dijumpai sekitar 20% anak mengalami kesulitan untuk makan buah segar.

DAFTAR PUSTAKA

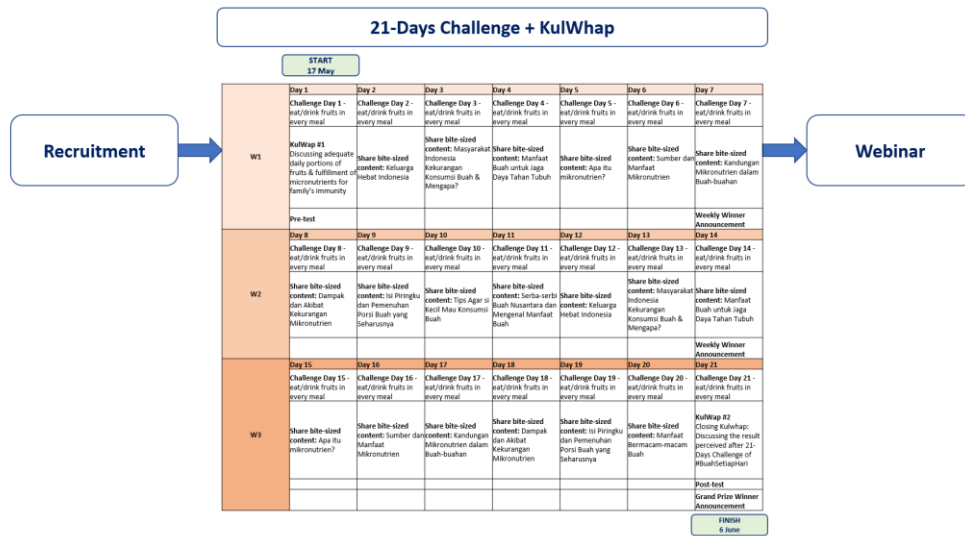
- Afif PA, Sumarmi, S.2017.Peran ibu sebagai edukator dan konsumsi sayur buah pada anak.*Amerta Nutrition*. 1(3):236-242.
- Akkartal S, Gezer C. 2019. Is Nutrition Knowledge Related to Diet Quality and Obesity?. *Ecology of Food and Nutrition* 59 (2): 119-129.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2020. Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia Berdasarkan Hasil Susenas Maret 2022. Jakarta : BPS-RI
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2020. Pengeluaran untuk Konsumsi Penduduk Indonesia: berdasarkan hasil SUSENAS Maret 2020. Badan Pusat Statistik, Jakarta.
- Bandura A. 2004. Health promotion by social cognitive means. *Health Educ Behav* 2004 Apr;31(2):143-64. doi: 10.1177/1090198104263660.
- Benton D, Young HA. 2019. Role of fruit juice in achieving the 5-a-day recommendation for fruit and vegetable intake. *Nutrition Reviews*, 77(11): 829-843.
- Briawan D, Ekayanti I, Koerniawati, R. D. 2014. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2): 115-122.
- Damayanti T, Murbawani EA, Fitranti, DY.2018. Hubungan Usia Pengenalan Sayur Dan Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 7(1):1-7.
- Hakli G, Asil E, Ucar A, Ozdogan Y, Yilmaz MV, Ozcelik AO, Surucuo MS, Cakiro FP, Akan LS. 2016. Nutritional Knowledge and Behavior of Adults: Their Relations with Sociodemographic Factors. *Pakistan Journal of Nutrition* 15 (6): 532-539.
- Harapan, H., Rajamoorthy, Y., Anwar, S., Bustamam, A., Radiansyah, A., Angraini, P., ... & Müller, R. 2018. Knowledge, attitude, and practice regarding dengue virus infection among inhabitants of Aceh, Indonesia: a cross-sectional study. *BMC infectious diseases*, 18(1), 1-16.
- Hartley L, Igbinedion E, Holmes J, Flowers N, Thorogood M, Clarke A, et al. Increased consumption of fruit and vegetables for the primary prevention of cardiovascular diseases. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013; Issue 6. Art. No.: CD009874.

- Hermanto C, Indriani NLP HS. 2013. Keragaman dan Kekayaan Buah Tropika 14 Nusantara. Jakarta (ID): IAARD Press.
- Hermina dan Prihatini S. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Buletin Penelitian Kesehatan, No. 44, nov. 2016.
- IDAI. 2014. Rekomendasi IDAI Pendekatan Diagnosis dan Tata Laksana Masalah Makan pada Batita di Indonesia. IDAI : Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik
- Jamaludin N. A., Khalili Rohin M. A., & Abd Hadi N. B. (2022). Knowledge, Attitude and Practices of Fruit Consumption among Female and Male Adolescents in Hulu Terengganu and Marang, Malaysia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 17(2), 105-114. <https://doi.org/10.25182/jgp.2022.17.2.105-114>
- [Kemenkes] (Kementerian Kesehatan). 2019. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Krøner, R., Rasmussen, M., Brug, J. *et al.* Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* **8**, 112 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-112>
- Macias YF and Glasauer P. 2014. Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices. FAO. Rome.
- Ramli N, Rahman N. A. A, dan Haque M. 2018. Knowledge, Attitude, and Practice Regarding Osteoporosis Among Allied Health Sciences Students in a Public University in Malaysia. *Erciyes Medical Journal/Erciyes Tip Dergisi*, 40(4).
- Ren Y, Li H, Wang X. 2019. Family income and nutrition-related health: Evidence from food consumption in China. *Social Science & Medicine* 232: 58-76.
- Rios LM, Serrano MM, Aguilar AJ, Chacón LB, Neria CMR, Monreal LA. 2019. Promoting fruit, vegetable and simple water consumption among mothers and teachers of preschool children: an intervention mapping initiative. *Evaluation and Program Planning*, 76, 101675: 1-8
- Sudiman H, dan Jahari AB. 2012. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi): dengan perhatian khusus pada memantau berat badan dan mengonsumsi makanan beragam. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Jurnal Media Litbang Kesehatan*. 22(2): 93 – 105.

- Taylor CM, Emmett PM. 2019. Picky eating in children: Causes and consequences. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78(2):161-169.
- Van Nhu H, Tuyet-Hanh T. T, Van N. T. A, Linh, T. N. Q., dan Tien T. Q. 2020. Knowledge, attitudes, and practices of the Vietnamese as key factors in controlling COVID-19. *Journal of community health*, 45(6), 1263-1269.
- Vega-Salas MJ, Caro P, Johnson L, Papadaki A. 2021. Socio-economic inequalities in dietary intake in Chile: a systematic review. *Public Health Nutrition* 25 (7) : 1819-1834.
- Vepsäläinen, H., Nevalainen, J., Fogelholm, M., Korkalo, L., Roos, E., Ray, C., & Erkkola, M. 2018. Like parent, like child? Dietary resemblance in families. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 15(1): 1-11.
- WHO/FAO. 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: a report of a joint WHO/FAO expert consultation (WHO Technical Report Series 916). Geneva: World Health Organization.
- Yu D, Zhang X, Gao YT, Li H, Yang G, Huang J, Zheng W, Xiang YB, Shu XO. 2014. Fruit and vegetable intake and risk of CHD: Results from prospective cohort studies of Chinese adults in Shanghai. *Br J Nutr* 111(2):353–362. <https://doi.org/10.1017/S0007114513002328>

Lampiran 1

Timeline 21 Days Challenge



Lampiran 2
Google form Pre-Test dan Post-Test

**PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP,
DAN PRAKTIK KONSUMSI BUAH IBU
PESERTA PROGRAM “AYO MINUM
BUAH”udul**

diandini2494@gmail.com (tidak dibagikan) [Ganti akun](#)

* Wajib

Persetujuan Setelah Penjelasan

Setelah membaca dan memahami penjelasan tersebut di atas, apakah ibu *
bersedia/setuju untuk berpartisipasi sebagai peserta dan mengisi kuesioner ini ?

Ya

Tidak

A. KARAKTERISTIK IBU

Biodata

1. Nama Lengkap *
Isi Nama Lengkap sesuai dengan KTP

Jawaban Anda _____

2. Kota/Kabupaten/Wilayah (Contoh : Kab Bogor, Jakarta Barat, Bekasi, *
Tangerang Selatan atau Lainnya)

Jawaban Anda _____

3. No HP *

Jawaban Anda _____

4. Umur Ibu (tahun) *

Jawaban Anda _____

5. Pendidikan terakhir

- Diploma/Akademi
- Sarjana
- SMA/MA/SMK
- Pascasarjana

6. Pekerjaan ibu *

- Ibu rumah Tangga
- PNS/Polisi/TNI
- 3=Pegawai/karyawan swasta
- Wiraswasta/pedagang
- Yang lain: _____

7. Berapa rata-rata pengeluaran belanja kebutuhan sehari-hari rumah tangga per bulan? (Contoh Rp. 3000000/bulan)

8. Berapa jumlah anggota keluarga ibu di rumah? (contoh : 4 orang)

Jawaban Anda _____

9. Apakah ibu memiliki anak usia 0-12 tahun? *

- Ya
- Tidak

Jika Ya, berapa usia anak ibu yang terakhir? (contoh, 10 bulan atau 2 tahun)

Jawaban Anda _____

10. Apakah Ibu memiliki kulkas?

- Ya
- Tidak

11. Apakah ibu memiliki juicer atau blender?

- Ya
- Tidak

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)

B. PENGETAHUAN IBU

B. PENGETAHUAN IBU

Jawablah pertanyaan pengetahuan ibu tentang konsumsi buah dengan memilih salah satu jawaban yang paling benar

1. Keluarga berperan dalam mendukung masa depan anak jadi lebih baik. Oleh karena itu salah satu peran keluarga hebat adalah ? *

- Memenuhi gizi keluarga
- Memenuhi pangan keluarga
- Memenuhi pendapatan keluarga
- Memenuhi makanan dan minuman keluarga

2. Saat ini mayoritas masyarakat Indonesia dikatakan masih kurang makan buah. *
Berapa porsi buah yang dianjurkan Kementerian Kesehatan RI untuk dimakan oleh ibu setiap hari?

- 1-2 porsi
- 2-3 porsi
- 3-4 porsi
- 4-5 porsi

3. Apa salah satu tips yang bisa diterapkan agar anak mau makan buah? *

- Menyajikan buah yang beraneka warna menarik
- Mengenalkan buah yang berasa manis terlebih dulu
- Memperkenalkan makan buah sedini mungkin
- Memberikan buah dalam potongan kecil

4. Pernyataan berikut ini adalah penyebab mengapa masyarakat Indonesia kurang makan buah, kecuali ? *

- Buah mudah busuk saat disimpan di rumah
- Buah segar mudah diperoleh dan murah
- Konsep makan asal kenyang, tidak harus dengan buah
- Menyiapkan buah lebih rumit dan makan waktu

5. Dalam buah juga terdapat kandungan serat makanan. Apa manfaat serat dalam buah-buahan tersebut bagi kesehatan tubuh? *

- Mencegah sariawan
- Menjaga daya tahan tubuh
- Mengatur pertumbuhan tubuh
- Membantu memperlancar pencernaan

6. Dalam pangan terdapat berbagai jenis zat gizi yang diperlukan tubuh, diantaranya adalah zat gizi mikro (mikronutrien). Apa yang dimaksud zat gizi mikro ? *

- Zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit tapi sangat penting untuk kesehatan
- Zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak dan sangat penting untuk kesehatan
- Zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit dan harus dipenuhi dari makanan
- Zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit dan tidak penting untuk kesehatan

7. Apa salah satu contoh zat gizi mikro (mikronutrien) yang banyak terdapat didalam buah dan diperlukan oleh tubuh ? *

- Air
- Lemak
- Vitamin C
- Karbohidrat

8. Salah satu dampak kekurangan zat gizi mikro adalah penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh. Apa yang terjadi jika sistem kekebalan tubuh menurun ? *

- Tubuh mudah terinfeksi virus
- Tubuh mengalami gangguan pencernaan
- Tubuh mudah kegemukan
- Tubuh mengalami gangguan pertumbuhan

9. Panduan mengenai jumlah porsi makanan yang harus dipenuhi untuk setiap kali makan disebut dengan? *

- Isi Piringku
- Isi Mangkokku
- Tumpeng Gizi
- Piramida Gizi

10. Pada panduan Isi Piringku, berapa proporsi untuk buah dalam setiap kali makan? *

- 1/3 piring dari setengah piring
- 1/4 piring dari setengah piring
- 2/3 piring dari setengah piring
- 3/4 piring dari setengah piring

11. Satu porsi buah segar yang dianjurkan untuk dikonsumsi pada sekali makan *
dapat diperoleh dari ?

- Dua sendok selai buah
- Segelas jus buah
- Sesendok sari buah
- Segelas infused water

12. Konsumsi buah dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Apa salah satu *
manfaat dari buah jambu biji merah?

- Membantu meningkatkan kekebalan tubuh karena tinggi vitamin C
- Mencegah anemia karena kaya dengan zat besi
- Membantu kesehatan pencernaan karena kaya serat
- Mencegah diabetes karena rendah gula

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)

C. SIKAP IBU

C. SIKAP IBU

Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dari setiap pernyataan tentang sikap ibu terhadap konsumsi buah

1. Saya memilih makanan yang mengenyangkan dibandingkan makanan yang bergizi seimbang. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

2. Menurut saya mayoritas masyarakat Indonesia masih kurang makan buah *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

3. Menurut saya minum jus buah segar manfaatnya sama saja dengan minuman manis lainnya. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

4. Saya tidak harus makan pangan sumber zat gizi mikro (mikronutrien) karena jumlah yang dibutuhkan sangat sedikit dan bisa diabaikan *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

5. Saya tidak harus makan buah-buahan setiap hari untuk dapat hidup sehat. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

6. Saya menganggap jika kurang makan buah maka sistem kekebalan tubuh menjadi terganggu. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

7. Saya harus mengonsumsi buah-buahan 2-3 porsi atau setara dengan 150 gram * dalam sehari

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

8. Saya sebaiknya mengonsumsi lebih dari satu jenis buah setiap hari. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

9. Supaya hidup sehat maka dalam mengatur pola makan, saya tidak hanya mempertimbangkan jenis pangan tetapi juga jumlah porsi yang harus dimakan. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

10. Untuk meningkatkan kekebalan tubuh, maka saya sebaiknya rutin mengonsumsi buah sumber vitamin C. *

- Setuju
- Ragu-ragu/Biasa
- Tidak setuju

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan formulir](#)

D. PRAKTIK IBU

D. PRAKTIK IBU

Jawablah pertanyaan berikut ini sesuai dengan kebiasaan makan buah keluarga ibu di rumah. Pertanyaan ini merujuk pada kebiasaan diluar bulan puasa dan lebaran.

1. Berapa kali ibu menyediakan buah untuk keluarga dalam seminggu yang lalu? *
(Contoh : 3 kali/minggu)

Jawaban Anda _____

2. Berapa kali ibu belanja buah dalam seminggu? (Contoh : 3 kali/minggu) *

Jawaban Anda _____

3. Berapa rupiah belanja buah ibu dalam seminggu? (Contoh : 100000)

Jawaban Anda _____

4. Seberapa sering ibu menyajikan jus buah atau jus buah kemasan untuk keluarga dalam seminggu? (Contoh : 3 kali/minggu) *

Jawaban Anda _____

5. Sebutkan tiga jenis buah yang paling sering ibu konsumsi? *

Jawaban Anda _____

6. Berapa jumlah porsi buah yang biasa ibu makan dalam sehari ? (Contoh : 3 porsi) *sebutkan dalam bentuk porsi

Jawaban Anda _____

KONSUMSI BUAH ANAK (KHUSUS IBU YANG MEMPUNYAI ANAK 1-12 TAHUN)
Jika, ibu tidak memiliki anak usia 1-12 tahun, maka pertanyaan 8-13 tidak perlu diisi dan pengisian kuisioner selesai.

8. Sebutkan tiga jenis buah yang paling sering anak ibu konsumsi? *

Jawaban Anda _____

9. Berapa jumlah porsi buah yang dimakan anak ibu dalam sehari?

Jawaban Anda _____

10. Apakah anak ibu termasuk anak yang sulit mengonsumsi buah?

- Ya
 Tidak

11. Apakah ibu mewajibkan anak untuk mengonsumsi buah setiap hari?

- Ya
 Tidak

12. Apakah ibu mencontohkan untuk makan buah didepan anak-anak?

- Ya
 Tidak

13. Apa jenis buah yang sering dikonsumsi anak ibu dalam bentuk jus ? Sebutkan 1-3 jenis buah (Contoh : melon, alpukat dan semangka)

Jawaban Anda _____

TERIMAKASIH

Kami menyampaikan terima kasih atas kesediaan ibu untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan/program "Ayo Minum Buah". Seluruh informasi yang telah ibu berikan sangat kami jaga kerahasiannya dan tentunya sangat bermanfaat bagi kami semua.

[Kembali](#)

[Kirim](#)

[Kosongkan formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Lampiran 3
Modul Booklet Edukasi

Daftar Isi

1. Peran Keluarga Hebat	8. Dampak dan Akibat Kekurangan Mikronutrien	15. Manfaat Beragam-macam Buah
2. Mengapa Masyarakat Indonesia Kurang Konsumsi Buah?	9. Isi Piringku	16. Porsi Buah untuk Berbagai Kondisi
3. Mengapa Masyarakat Indonesia Kurang Konsumsi Buah?	10. Persepsi Perilaku yang Salah	17. Misi vs Fakta Buah saat Pandemi
4. Manfaat Buah untuk Penuhi Kebutuhan Sehari-hari	11. Tips agar Si Kecil Makanannya Baik	18. Porsi Persepsi Perilaku saat Pandemi COVID-19
5. Apa itu Mikronutrien?	12. Program Aplikasi Buah	19. Tips Persepsi Perilaku saat Pandemi COVID-19
6. Sumbatan Manfaat Mikronutrien	13. Gejala-gejala Buah Kurang	20. Tips Laku dan Tidak Laku saat Pandemi
7. Kandungan Mikronutrien dalam Buah-buahan	14. Mengenal Manfaat Buah-buahan Winterspe	

Peran Keluarga Hebat

PERAN KELUARGA HEBAT

Peran keluarga sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Keluarga yang hebat adalah keluarga yang peduli dengan kesehatan dan kesejahteraan anggotanya. Dengan menerapkan pola makan yang sehat dan aktif, keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit.

Masyarakat Indonesia Kekurangan Konsumsi Buah?

Sakit-sakit, indikator penting hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah Makan Sayuran & Buah.

Menurut Bulet Kesehatan Dasar tahun 2018, sebanyak 9 dari 10 orang Indonesia kurang makan sayur dan buah. Perilaku diet yang tidak baik berkontribusi terhadap 11% dari beban penyakit tidak menular (NCD) di Indonesia. Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas.

Menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2018, konsumsi sayur dan buah per hari rata-rata hanya 100 gram, jauh di bawah rekomendasi WHO yang sebesar 400 gram per hari.

Mengapa Masyarakat Indonesia Kurang Konsumsi Buah?

Beberapa alasan mengapa masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi buah adalah:

1. Bagi anak-anak, sulit menemukan rasa dan tekstur buah yang disukai.
2. Adanya persepsi yang salah mengenai "makan yang penting" yang hanya berfokus pada nasi dan lauk.
3. Kurangnya akses dalam mendapatkan buah-buahan yang segar.
4. Persepsi yang menganggap buah cenderung mahal dan menyedot waktu.
5. Buah lebih mudah busuk.
6. Kurangnya pengetahuan tentang jenis-jenis buah yang sehat.

Manfaat Buah untuk Penuhi Nutrisi Sehari-hari

Buah merupakan sumber nutrisi baik bagi tubuh seperti vitamin, mineral, antioksidan, serat, dan air. Nutrisi yang baik bagi tubuh berguna untuk:

1. Mengatur metabolisme energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh kita.
2. Mengapa daya tahan tubuh kita sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit.
3. Membantu memperlancar pencernaan dan mengontrol berat badan yang sehat.

Apa itu Mikronutrien?

Mikronutrien adalah Vitamin dan Mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, namun berperan penting untuk kesehatan tubuh kita.

Vitamin & Mineral atau Mikronutrien berfungsi sebagai pengatur fungsi tubuh dan pertumbuhan yang optimal untuk anak.

Contoh Mikronutrien adalah vitamin A, E, kompleks, K, D, E, kalsium, zat besi, zinc, dan sebagainya.

Sumber dan Manfaat Mikronutrien

Zat besi Sumber: daging merah, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau.	Kalsium Sumber: susu, keju, yogurt, ikan, kacang-kacangan.	Zinc Sumber: daging merah, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau.
Vitamin A Sumber: wortel, ubi jalar, hati, sayuran hijau.	Vitamin C Sumber: jeruk, lemon, jambu, kiwi, tomat.	Vitamin D Sumber: ikan berlemak, telur, jamur, sinar matahari.
Vitamin E Sumber: kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau.	Vitamin B kompleks Sumber: biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran hijau.	Iodium Sumber: ikan, rumput laut, garam beryodium.

Kandungan Mikronutrien dalam Buah-buahan

APEL Kandungan: Vitamin A, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Serat.	MANGGA Kandungan: Vitamin A, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Serat.
PISANG Kandungan: Vitamin B6, Kalium, Magnesium, Serat.	SEMANGKA Kandungan: Vitamin C, Kalium, Magnesium, Serat.

Dampak dan Akibat Kekurangan Mikronutrien

Kekurangan Mikronutrien tidak boleh dremehkan!

Jika tubuh kekurangan asupan Mikronutrien, ada banyak fungsi tubuh yang akan terganggu, misalunya gangguan terhadap daya tahan tubuh, pertumbuhan, dan fungsi normal tubuh secara keseluruhan.

Kemampuan tubuh dalam melawan infeksi penyakit yang diperankan oleh sistem imun akan kekebalan tubuh, bisa melemah apabila kebutuhan mikronutrien tidak terpenuhi.

Yuk, Lengkapi Kebutuhan Porsi Buah Harian Keluarga!

Isi Piringku

APA ITU ISI PIRINGKU?

Isi Piringku adalah panduan untuk memastikan asupan nutrisi yang seimbang. Setiap hari, pastikan piringmu terisi dengan:

- 1/3 Sayuran & Buah
- 1/3 Protein (Daging, Ikan, Telur, Kacang-kacangan)
- 1/3 Karbohidrat (Nasi, Roti, Pasta)

Pemenuhan Porsi Buah yang Seharusnya

Referensi visual

Berapa banyak buah yang harus dikonsumsi dalam sehari? Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari sesuai dengan anjuran gizi seimbang dengan porsi sekali makan yang tergantung dari tinggi badan.

Sesuai anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO), 2-3 porsi buah itu setara dengan 500g buah setiap hari.

Contohnya, setiap kali makan sebaiknya:

- mengambil mangkuk buah yang dirata-rata
- satu buah jeruk, apel, jambu biji, atau pisang

Makanlah berbagai macam buah karena akan mempunyai variasi gizi yang terkandung di dalamnya.

Tips agar Si Kecil Mau Konsumsi Buah

Halaman penjelasan

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Program #AyoMinumBuah

21 Hari Program Lengkapi Kebiasaan Buah Harianmu

Program #AyoMinumBuah bertujuan: Bu. dan keluarga Indonesia memiliki kebiasaan pola makan sehari-hari dengan makan makanan yang mengandung buah-buahan.

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Mengenal Manfaat Buah dari Warnanya

Referensi visual

Sumber: Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Serba-serbi Buah Nusantara

Apakah Buah-buahan Nusantara?

Indonesia adalah negara tropis yang kaya akan berbagai jenis buah-buahan. Berbagai jenis buah-buahan ini memiliki manfaat kesehatan yang berbeda-beda.

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Manfaat Berbagai-bagai Buah

Referensi visual

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Peran Buah untuk Ibu Hamil

Referensi visual

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Mitos vs Fakta Buah saat Hamil

Referensi visual

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Peran Pemenuhan Porsi Buah saat COVID-19

Referensi visual

Jambu Biji atau setara	Jeruk	Kiwi	Mango
50% AKG VE C	50% AKG VE C	100% AKG VE C	40% AKG VE C

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Tetap Penuhi Porsi Buah Harian Saat Berpuasa di Bulan Ramadhan

Referensi visual

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI

Tips Lebaran dan Mudik Sehat dan Terlindungi!

Referensi visual

Sumber: data Diakses Pustaka Nasional, Kementerian Kesehatan RI