

HUBUNGAN POLA ASUH MAKAN, PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI, DENGAN KEBIASAAN MAKAN SAYURAN IBU RUMAH TANGGA DI PERKOTAAN DAN PEDESAAN BOGOR

*(Relationship of Feeding Practices, Nutrition Knowledge, Perception, and
Vegetables Eating Habits of Housewives in Urban and Rural Areas in Bogor)*

Maria Ulfa¹ dan Melly Latifah²

ABSTRACT. The aims of the study were to analyze characteristics of feeding practices, nutrition knowledge, perception, and vegetable eating habit; and to analyze relationship between each aspects among housewives in urban and rural areas. The result showed that feeding practices, nutrition knowledge, and perception of samples were categorized as moderate level. There were significant differences on perception and quality of vegetable eaten by samples in urban and rural areas, the scores of them of samples in urban area (75.9 and 70.4) were higher than scores in rural area (71.1 and 52.8). There were positive correlations ($p < 0.05$) between education level and perception of samples in urban; and between feeding practice and perception of samples in rural; and also between nutrition knowledge and perception of samples in urban and rural areas. However, there were no correlations between feeding practices and nutrition knowledge; and between perception and vegetables eating frequency of samples both in urban and rural areas.

Keywords : feeding practice, nutrition knowledge, vegetable eating habits, housewife

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Berdasarkan laporan UNDP (*United Nation Development*) tahun 2005, peringkat HDI (*Human Development Indeks*) Indonesia berada pada posisi 111 dari 177 negara. Posisi tersebut menunjukkan Indonesia masih tertinggal bila dibandingkan dengan negara-negara lainnya. Oleh karena itu, untuk mengejar ketertinggalannya, maka diperlukan peningkatan kualitas sumberdaya manusia.

Menurut Khomsan (2002), salah satu faktor yang menentukan terciptanya sumberdaya manusia yang berkualitas adalah pangan yang bergizi, yang diperoleh melalui konsumsi pangan yang baik, yaitu memenuhi syarat empat sehat lima sempurna.

Sayuran adalah salah satu jenis pangan dalam empat sehat lima sempurna yang dibutuhkan

tubuh untuk memenuhi kualitas konsumsi yang baik. Sayangnya, konsumsi sayuran penduduk Indonesia masih cukup rendah, yaitu 37 kg/kapita/tahun. Jumlah tersebut masih jauh dari yang direkomendasikan oleh FAO, yaitu sebesar 73 kg/kapita/tahun (Prasetyo, 2002). Data Susenas (2003) menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayuran penduduk usia 10 tahun ke atas pada kelompok perempuan di kabupaten Bogor yang tergolong masih rendah (1-9 kali/minggu) mencapai 7130%. Frekuensi konsumsi sayuran yang rendah tersebut diduga menyebabkan konsumsi sayuran wanita di Bogor masih rendah dari yang dianjurkan, yaitu 200 g/kapita/hari (Khomsan, 2002), yang seharusnya dapat dipenuhi melalui frekuensi konsumsi sayuran paling sedikit dua kali sehari.

Rendahnya konsumsi pangan yang dialami oleh seseorang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Hardinsyah dan Martianto (1988), kebiasaan makan adalah faktor utama yang harus diperhatikan dalam rangka perbaikan konsumsi pangan.

Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan, yaitu faktor

¹ P.S. Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Faperta IPB

² Departemen Ilmu Keluarga & Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia-Institut Pertanian Bogor. Alamat Korespondensi : Dept. IKK, Fema-IPB, Jl. Lingkar Akademik, Kampus IPB Darmaga, Bogor. Email : mlatifah@plasa.com

ekstrinsik dan faktor intrinsik. Determinan psikologi merupakan faktor intrinsik dari kebiasaan makan (Suhardjo, 1989). Persepsi sebagai salah satu determinan psikologis, merupakan pandangan atau penilaian terhadap alam sekitar (termasuk makanan) yang dapat dipengaruhi dan diperkuat oleh pengalaman, pengetahuan, kebiasaan, dan kebutuhan (Effendy, 1984).

Mengingat faktor psikologis merupakan faktor intrinsik dari kebiasaan makan dan kebiasaan makan merupakan faktor utama yang harus diperhatikan dalam rangka perbaikan konsumsi pangan untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia, maka penulis tertarik untuk meneliti kebiasaan makan. Dipilihnya ibu rumah tangga sebagai sasaran dalam penelitian ini karena ibu merupakan *gate keeper* yang memiliki peran dalam menentukan konsumsi pangan keluarga.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik pola asuh makan, pengetahuan gizi, persepsi dan kebiasaan makan sayuran, serta menganalisis hubungan antar masing-masing aspek tersebut pada ibu rumah tangga di perkotaan dan pedesaan Bogor.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Kelurahan Gunung Batu (Kota Bogor) dan Desa Sukawening (Kabupaten Bogor). Waktu penelitian adalah tiga bulan, yaitu mulai bulan Maret hingga bulan Mei 2006.

Cara Pemilihan Contoh

Populasi penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berdomisili di Kotamadya dan Kabupaten Bogor. Dari masing-masing wilayah tersebut dipilih satu kelurahan/desa. Dari kelurahan/desa terpilih, diambil secara acak masing-masing 2 RW sehingga jumlah seluruhnya adalah 4 RW.

Pemilihan contoh dari setiap RW terpilih dilakukan secara acak proporsional berdasarkan jumlah ibu rumah tangga pada setiap RT. Contoh yang dipilih merupakan ibu rumah tangga dari

keluarga utuh, tidak buta huruf, dan tidak bekerja pada sektor formal. Dari setiap kelurahan/desa diambil 60 orang contoh, sehingga secara keseluruhan jumlah contoh dalam penelitian ini sebanyak 120 orang. Akan tetapi, pada saat pengambilan data kedua, sebanyak 4 contoh *drop out* sehingga total contoh menjadi 116 orang.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer meliputi karakteristik keluarga, karakteristik contoh, pola asuh makan, persepsi, pengetahuan gizi, kebiasaan makan secara umum, dan kebiasaan makan sayuran contoh.

Karakteristik keluarga meliputi besar keluarga, umur suami, suku bangsa suami, pendidikan suami, pekerjaan suami dan pendapatan perkapita keluarga. Karakteristik contoh meliputi umur, pendidikan, suku bangsa dan riwayat kesehatan.

Kebiasaan makan umum terdiri atas frekuensi makan, kebiasaan sarapan, keteraturan makan, susunan hidangan makanan, orang yang berperan dalam pemilihan dan pengolahan makanan, makanan pantangan, kebersamaan makan dalam keluarga. Adapun data mengenai kebiasaan makan sayuran terdiri atas frekuensi makan sayuran, kualitas sayuran yang dimakan, jadwal makan sayuran, kelompok sayuran yang paling sering dan paling jarang dikonsumsi serta jenis sayuran yang paling sering dan paling jarang dikonsumsi.

Data sekunder meliputi kondisi geografis dan jumlah ibu di masing-masing Desa Gunung Batu dan Desa Sukawening, serta biodata (nama dan alamat) ibu rumah tangga yang tidak bekerja secara formal di masing-masing desa terpilih.

Data primer diperoleh melalui hasil wawancara langsung menggunakan alat bantu kuesioner. Sementara itu, data keadaan fisik/alam berupa ketersediaan pangan diperoleh melalui pengamatan langsung dan wawancara dengan pihak yang bersangkutan. Data sekunder diperoleh dari instansi yang terkait dengan penelitian ini, yaitu kantor Kelurahan Gunung Batu, kantor Kelurahan Sukawening, serta kantor Badan Pusat Statistik (BPS) wilayah Kota dan Kabupaten Bogor.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah melalui proses *editing, coding, scoring, entry data ke komputer, cleaning data*, dan analisis data. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensia statistika. Program komputer yang digunakan adalah *Microsoft Excel* dan *SPSS* versi 13.0 for windows.

Tingkat pengetahuan gizi ibu diperoleh melalui total skor dari 20 pertanyaan berbentuk *multiple choice*. Masing-masing pertanyaan diberi skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Selanjutnya tingkat pengetahuan gizi ibu dikategorikan dengan menetapkan *cut off point* dari skor yang telah dijadikan persen. Kategori untuk tingkat pengetahuan gizi dibagi dalam tiga kelompok yaitu baik (>80%), sedang (60-80%), dan kurang (<60%) (Khomsan, 2000).

Data pola asuh makan contoh diperoleh melalui total skor terhadap 15 pertanyaan pilihan ganda mengenai pengasuhan makan (pengasuh dan praktik pemberian makan) pada masa kanak-kanak. Pada tiap pertanyaan disertakan tiga jenis pilihan jawaban, kemudian diberi skor 3 untuk pilihan jawaban A, skor 2 untuk pilihan jawaban B, dan skor 1 untuk pilihan jawaban C. Berdasarkan total skor tersebut, pola asuh makan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu baik (>80%), sedang (60-80%), dan kurang (<60%). Pengkategorian dilakukan berdasarkan justifikasi peneliti.

Data persepsi diperoleh melalui total skor dari 15 pertanyaan. Pemberian skor jawaban sesuai dengan skala *Likert*, untuk jawaban sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1, tidak setuju (TS) diberi skor 2, netral (N) diberi skor 3, setuju (S) diberi skor 4 dan skor 5 untuk jawaban sangat setuju (SS). Skor persepsi ibu merupakan total penjumlahan skor yang diperoleh. Selanjutnya persepsi ibu digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu baik (>80%), sedang (60-80%), dan kurang (<60%). Pengkategorian dilakukan berdasarkan ketentuan peneliti.

Kualitas sayuran yang dimakan berdasarkan kandungan vitamin A diperoleh dari frekuensi konsumsi sayuran dikalikan dengan skor tiap kelompok sayuran. Pemberian skor didasarkan pada rata-rata kandungan vitamin A. Berikut merupakan tabel rata-rata kandungan vitamin A.

Tabel 1. Rata-rata kandungan vitamin A dan skor tiap kelompok sayuran

Kelompok Sayur	Rata-rata kandungan vitamin A (RE)	Skor
Daun	1013,5	4
Biji dan Kacang	67,75	2
Buah dan Bunga	13,85	1
Umbi	604	3

Uji beda *Mann Whitney* digunakan untuk melihat adanya perbedaan variabel bebas antara contoh di kota dengan contoh di desa. Uji Korelasi Spearman digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas pola asuh makan, pengetahuan gizi, persepsi dan kebiasaan makan sayuran contoh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Keluarga Contoh

Rata-rata besar keluarga contoh, baik di desa maupun di kota adalah empat orang. Lebih dari setengah contoh di kota dan hampir tiga perempat contoh di desa memiliki jumlah anggota kurang dari atau sama dengan empat orang.

Rata-rata umur suami contoh di kota lebih tua bila dibandingkan di desa. Umur suami contoh di kota berada pada kisaran 40-49 tahun, sementara di desa berada pada kisaran antara 30-39 tahun. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara umur suami contoh di kota dan di desa ($p<0,01$).

Secara keseluruhan sebagian besar suku bangsa suami contoh adalah suku Sunda. Tingkat pendidikan sebagian besar suami contoh di kota adalah SMU sementara pendidikan suami contoh di desa adalah SD.

Pada umumnya suami contoh di kota bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil. Di pedesaan, meskipun wilayahnya didominasi oleh sektor pertanian, tetapi rata-rata suami contoh bekerja sebagai wiraswasta, pegawai swasta, buruh supir, pedagang, tukang becak, dan tukang ojek.

Rata-rata pendapatan per kapita keluarga contoh di kota lebih besar dibandingkan di desa. Lebih dari setengah keluarga contoh di kota dan desa tergolong tidak miskin. Akan tetapi, lebih dari seperempat contoh di kota dan desa masih tergolong miskin. Hasil uji statistik menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan antara pendapatan perkapita keluarga contoh di kota dan di desa ($p<0,01$).

Karakteristik Contoh

Rata-rata umur contoh di kota lebih tua daripada di desa. Umur contoh di kota tersebar pada kisaran umur 30-39 tahun (32,8%) dan 40-49 tahun (34,5%). Sementara di desa, hampir setengah (48,3%) contoh berumur pada kisaran 20-29 tahun. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara umur contoh di kota dan di desa ($p<0,01$).

Tingkat pendidikan contoh di kota tersebar merata pada tingkat SD dan SMP, sementara hampir setengah contoh di desa berpendidikan SD. Suku bangsa contoh baik di kota maupun di desa, kebanyakan berasal dari suku Sunda.

Hampir tiga perempat contoh (71,6%) di kota maupun di desa tidak pernah mengalami keluhan penyakit. Akan tetapi, terdapat lebih dari seperempat (28,4%) contoh di kota dan desa yang mengalami gangguan penyakit. Sebanyak 30,8% contoh di kota dan 55,5% contoh di desa yang mengalami gangguan penyakit disarankan oleh dokter untuk menghindari sayuran.

Pola Asuh Makan

Pola asuh makan digunakan untuk mengetahui apakah pengasuhan yang diperoleh ibu di masa lalu merupakan pengalaman makan yang diduga dapat membentuk persepsi ibu yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kebiasaan makan sayurannya (frekuensi makan sayuran).

Effendy (1984) menjelaskan bahwa pandangan atau penilaian (persepsi) dipengaruhi oleh pengalaman, kebiasaan, dan kebutuhan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor pola asuh makan contoh di kota sedikit lebih rendah daripada di desa. Namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pola asuh makan untuk contoh di kota dan desa, karena lebih dari setengah (61,2%) contoh di kota dan desa memiliki pola asuh makan dalam kategori sedang. Diduga, meskipun sebagian besar contoh mendapat pengasuhan dari orang tua contoh (ibu) sendiri, akan tetapi latar belakang pendidikan orang tua mereka yang rata-rata rendah menyebabkan tingkat pengasuhan mereka hanya berada dalam kategori sedang.

Pengetahuan Gizi

Tabel 2 memperlihatkan rata-rata skor pengetahuan gizi contoh di kota lebih tinggi daripada di desa. Di kota hampir setengah contoh memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik (46,6%) dan sedang (44,8%), sementara setengah contoh di desa (55,2%) memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang. Hal ini diduga karena tingkat pendidikan contoh di kota lebih baik daripada di desa. Menurut Pranadji (1988) seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan formal tinggi diharapkan memiliki pengetahuan gizi yang tinggi pula. Latar belakang pendidikan formal sangat erat hubungannya dengan kemampuan menyerap informasi dari berbagai sumber baik itu media elektronik maupun dari sumber media masa.

Tabel 1. Sebaran contoh berdasarkan pola asuh makan dimasa lalu di kota dan di desa

Pola Asuh Makan	Kota		Desa		Total					
	n	%	n	%	n	%				
Baik (>80%)	12	20,7	18	31,0	30	25,9				
Sedang (60-80%)	38	65,5	33	56,9	71	61,2				
Kurang (<60%)	8	13,8	7	12,1	15	12,9				
Total	58	100	58	100	116	100				
Rata-rata ± SD (skor)	$72,43 \pm 12,29$		$73,12 \pm 13,59$		$72,78 \pm 12,90$					
p-value										

Tabel 2. Sebaran contoh berdasarkan pengetahuan gizi di kota dan desa

Pengetahuan Gizi	Kota		Desa		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik (>80%)	27	46,6	18	31,0	45	38,8
Sedang (60%-80%)	26	44,8	32	55,2	58	50,0
Kurang (<60%)	5	8,6	8	13,8	13	11,2
Total	58	100,0	58	100,0	116	100,0
Rata-rata ± std (skor)	$79,4 \pm 13,47$		$73,02 \pm 18,92$		$76,21 \pm 16,66$	
p-value					0,072	

Tabel 3. Sebaran contoh berdasarkan persepsi di kota dan di desa

Persepsi	Kota		Desa		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik (>80%)	12	20,7	2	3,4	14	12,1
Sedang (60-80%)	46	79,3	56	96,6	102	87,9
Total	58	100,0	58	100,0	116	100,0
Rata-rata ± SD (skor)	$75,9 \pm 7,4$		$71,7 \pm 4,9$		$73,8 \pm 6,6$	
p-value					0,003**	

Persepsi

Persepsi merupakan salah satu unsur psikologis yang membentuk dan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Menurut Wenkam (1969) yang diacu dalam Suhardjo (1989) kekuatan-kekuatan objektif dan subjektif pangan mempunyai peranan besar dalam pembentukan kebiasaan makan. Pengaruh fisik, biologi dan teknologi membentuk kategori objektif, sedangkan pengaruh budaya, sosial, dan psikologis membentuk kategori subjektif.

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (87,9%) contoh di kota dan desa memiliki tingkat persepsi dalam kategori sedang. Akan tetapi, rata-rata persepsi contoh di kota lebih tinggi bila dibandingkan contoh di desa. Diduga pengetahuan gizi contoh di kota yang lebih tinggi daripada di desa menyebabkan rata-rata persepsi contoh di kota pun lebih tinggi. Mantra (1986) diacu dalam Okturna (2004) menyatakan bahwa persepsi terhadap informasi yang disampaikan tergantung kepada individu yang menerimanya. Bagaimana individu menafsirkan informasi yang diterima sangat tergantung pada pendidikan, pekerjaan, pengalaman, dan kerangka pikirnya. Hasil uji statistik *Mann Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi contoh di kota dan di desa ($p<0,01$).

Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan secara umum meliputi frekuensi makan contoh per hari, kebiasaan sarapan, keteraturan makan, susunan hidangan makan, orang yang berperan dalam memilih dan mengolah makanan dalam keluarga, makanan pantangan dan kebiasaan makan bersama dalam keluarga.

Frekuensi makan contoh merupakan jumlah kali makan contoh per hari. Hampir setengah contoh baik di kota maupun di desa memiliki frekuensi makan sebanyak tiga kali (49,2%) dan dua kali (47,4%) per hari. Khomsan (2002) menyatakan bahwa frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari.

Pada umumnya sebagian besar contoh memiliki kebiasaan sarapan dan makan secara teratur. Susunan hidangan makanan yang dimiliki oleh sebagian besar contoh di kota dan desa (75,9%) adalah sama, yaitu terdiri dari makanan pokok, lauk, sayur atau buah. Hal ini menunjukkan bahwa susunan hidangan makanan contoh baik di kota maupun di desa belum memenuhi konsep 4 sehat 5 sempurna.

Hampir seluruh contoh di kota dan desa menjadi penentu jenis pangan (93,0%) dan berperan sebagai pengolah makan (93,1%) yang akan dikonsumsi oleh keluarga mereka. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sanjur (1982) ibu merupakan "penjaga gawang" (*gate*

keeper), yaitu orang yang menentukan bahan makanan apa yang akan dibeli dan bagaimana makanan tersebut akan disiapkan.

Sebagian besar (81,0%) contoh di kota memiliki makanan pantangan sedangkan lebih dari tiga perempat (77,6%) contoh di desa tidak memiliki makanan pantangan. Pada umumnya contoh yang memiliki makanan pantangan dalam penelitian ini karena menderita suatu penyakit, alergi dan tabu terhadap makanan tertentu.

Hampir setengah (45,7%) contoh di kota dan desa hanya kadang-kadang saja makan secara bersama-sama dengan keluarga mereka. Pada umumnya alasan utama mereka tidak selalu (kadang-kadang) makan bersama karena adanya perbedaan kegiatan pada setiap anggota keluarga yang menyebabkan mereka tidak bisa selalu berkumpul bersama.

Kebiasaan Makan Sayuran

Kebiasaan makan sayuran meliputi frekuensi memakan sayuran (kali/minggu), kualitas sayuran yang dimakan, kelompok sayuran yang paling sering dan paling jarang dimakan (kali/minggu), jenis sayuran yang paling sering dan paling jarang dimakan (kali/bulan), jadwal makan sayuran, cara memperoleh sayuran, dan cara mengolah sayuran.

Frekuensi makan sayuran. Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata frekuensi makan sayuran contoh di kota lebih tinggi (14,2 kali/minggu) bila dibandingkan rata-rata frekuensi makan sayuran contoh di desa (13,7 kali/minggu). Sebanyak 43,1% contoh di kota dan 34,5% contoh di desa memiliki frekuensi makan sayuran dalam kategori baik. Akan tetapi uji beda *Mann Whitney* menunjukkan tidak ada perbedaan

yang signifikan antara frekuensi makan sayuran contoh di kota dan di desa, karena setengah (51,7%) contoh memiliki frekuensi makan sayuran sedang.

Kualitas sayuran yang dimakan. Pada penelitian ini kualitas sayuran yang dimakan contoh diukur berdasarkan kandungan vitamin A dalam sayuran. Sayuran merupakan bahan pangan yang penting untuk memperoleh suatu keseimbangan konsumsi makanan. Sayuran umumnya rendah dalam kandungan protein dan lemak tetapi tinggi kandungan Fe, Ca, vitamin C, pro vitamin A, kecuali untuk beberapa jenis sayuran tertentu (Marliyati, Sulaeman & Anwar 1992).

Tabel 5 memperlihatkan bahwa rata-rata skor kualitas sayuran yang dimakan contoh di kota lebih tinggi daripada contoh di desa. Kualitas sayuran yang dimakan contoh di kota dan desa 75,9% berada pada kategori sedang dan persentase contoh di kota (20,7%) yang memiliki kualitas sayuran yang dimakan pada kategori tinggi lebih banyak daripada di desa (6,9%). Hal ini diduga karena tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan contoh di kota yang lebih baik daripada contoh di desa. Menurut Harper, Deaton dan Driskel (1985) terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi konsumsi pangan seseorang, yaitu jenis dan banyaknya pangan yang tersedia, tingkat pendapatan, dan pengetahuan gizi. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas makan sayuran yang dimakan oleh contoh di kota dan desa ($p<0,01$).

Tabel 4. Sebaran kebiasaan makan contoh berdasarkan frekuensi makan sayuran per minggu di kota dan di desa

Frekuensi Makan Sayur (kali / minggu)	Kota		Desa		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik (15 - 21)	25	43,1	20	34,5	45	38,8
Sedang (10 - 14)	28	48,3	32	55,2	60	51,7
Kurang (1 - 9)	5	8,6	6	10,3	11	9,5
Total	58	100,0	58	100,0	116	100,0
Rata-rata ± SD (kali)	$14,2 \pm 3,6$		$13,7 \pm 3,4$		$13,9 \pm 3,5$	
p-value			0,388			

Tabel 5. Sebaran kebiasaan makan contoh berdasarkan kualitas sayuran yang dimakan di kota dan di desa

Kualitas sayuran yang dimakan	Kota		Desa		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tinggi (>88,5)	12	20,7	4	6,9	16	13,8
Sedang (34,7-88,5)	42	72,4	46	79,3	88	75,9
Rendah (<34,7)	4	6,9	8	13,8	12	10,3
Total	58	100,0	58	100,0	116	100,0
Rata-rata ± SD (skor)	70,4±30,9		52,8±18,6		61,6±26,9	
p-value			0,001**			

Kelompok sayuran yang paling sering dan paling jarang dimakan. Kelompok sayuran yang paling sering dimakan contoh diketahui dengan menghitung frekuensi kelompok sayuran yang dimakan contoh selama sebulan yang kemudian dirata-rata menjadi per minggu.

Tabel 6. Sebaran kebiasaan makan berdasarkan kelompok sayuran yang paling sering dimakan di kota dan di desa

Kelompok sayuran	Kota (kali/mgg)	Desa (kali/mgg)
Daun	9	8
Biji dan kacang	7	5
Buah dan bunga	8	5
Umbi	5	2

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa contoh di kota dan desa paling sering memakan kelompok sayuran daun. Kelompok sayuran jenis umbi seperti wortel dan kentang merupakan kelompok sayuran yang paling jarang dimakan oleh contoh baik di kota maupun di desa. Namun, frekuensi mengkonsumsi sayuran kelompok umbi pada contoh di kota masih lebih tinggi daripada di desa. Diduga kelompok sayuran umbi masih lebih mudah diperoleh oleh contoh di kota daripada di desa, karena contoh di kota memiliki kemudahan dalam mengakses pasar bila dibandingkan di desa. Selain itu, Desa Sukawening bukanlah penghasilan sayuran dari kelompok umbi seperti wortel dan kentang.

Jenis sayuran yang paling sering dan paling jarang dimakan contoh di kota dan di desa. Jenis sayuran yang paling sering dan paling jarang dimakan contoh diketahui dengan menghitung jumlah setiap jenis sayuran yang dimakan contoh selama sebulan.

Tabel 7 menunjukkan bahwa jenis sayuran yang paling sering dimakan contoh di kota adalah sayuran bayam, buncis, timun, dan wortel. Jenis sayuran yang paling sering dimakan oleh contoh di desa relatif sama dengan contoh di kota, yang berbeda pada sayuran tomat. Contoh di desa lebih sering makan tomat, sementara contoh di kota lebih sering makan timun. Pada umumnya alasan contoh menyukai jenis sayuran tersebut adalah karena jenis sayuran tersebut mudah diolah, mudah didapat, harganya terjangkau dan mempunyai rasa, warna, bentuk yang menarik serta banyak mengandung vitamin.

Antanan, kacang merah, rebung, dan kucai merupakan jenis sayuran yang paling jarang dikonsumsi oleh contoh di kota maupun di desa. Pada umumnya alasan contoh jarang mengkonsumsi jenis sayuran tersebut adalah karena tidak menyukai karakteristik sayuran yaitu rasa danbau.

Tabel 7. Sebaran kebiasaan makan contoh berdasarkan jenis sayuran yang paling sering dan paling jarang dimakan di kota dan di desa

Jenis sayuran	Kota (kali/bln)	Desa (kali/bln)
Paling sering dimakan	Bayam	6
	Buncis	8
	Timun	4
	Wortel	8
Paling jarang dimakan	Antanan	0
	Kacang merah	3
	Rebung	0
	Kucai	0

Jadwal makan sayuran. Jadwal makan sayuran merupakan waktu contoh mengkonsumsi sayur. Lebih dari setengah (68,1%) contoh di kota dan desa memiliki jadwal makan sayur selain

pagi. Hal ini menunjukkan bahwa contoh biasa makan pagi (sarapan) tanpa sayuran.

Cara mengolah sayuran. Cara mengolah sayuran yang paling sering dilakukan oleh lebih dari setengah contoh (64,7%) di kota dan desa adalah dengan cara ditumis, mereka menyukai masak dengan cara ditumis, karena menumis merupakan cara yang paling mudah untuk mengolah sayuran. Khomsan (2002) menyatakan sayur yang dimasak dengan minyak (tumis) sangat dianjurkan karena mempermudah penyerapan vitamin A, D, E dan K.

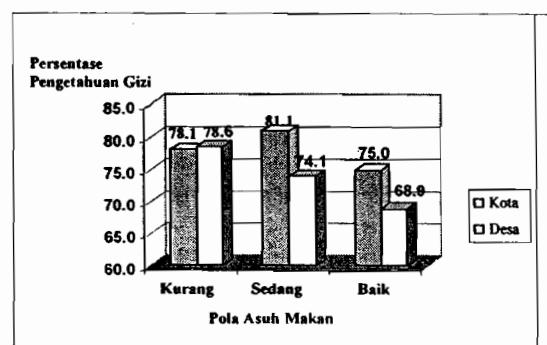
Cara memperoleh sayuran. Hampir seluruh (96,6%) contoh di kota memperoleh sayuran dengan cara membeli, sementara di desa hampir tiga perempatnya (70,7%). Diduga terbatasnya lahan yang dapat digunakan untuk berkebun sayuran memaksa contoh di kota untuk memperoleh sayuran dengan cara membeli, selain karena alasan jarak pasar yang dekat. Sementara di desa, meskipun lahan yang tersedia untuk berkebun masih luas, tetapi sebagian besar contoh dalam penelitian ini bukanlah pemilik lahan dan jika memiliki lahan, cenderung tidak dimanfaatkan untuk berkebun sehingga sebagian besar contoh di desa juga memperoleh sayuran dengan cara membeli, yaitu dari pedagang keliling.

Hubungan Pola Asuh Makan dan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun informal. Menurut Guhardja (1979) pendidikan informal adalah pendidikan yang diperoleh seorang individu dari pengalaman hidup sehari-hari serta berlangsung terus sepanjang hidup. Pola asuh makan adalah salah satu bentuk pendidikan informal, karena pola asuh makan merupakan pengalaman seseorang yang berkaitan dengan makan.

Gambar 1 menunjukkan bahwa rata-rata persentase pengetahuan gizi contoh di kota paling tinggi pada contoh dengan pola asuh makan pada kategori sedang, sementara rata-rata persentase pengetahuan gizi contoh di desa paling tinggi pada kategori kurang. Hasil uji Korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh makan dengan

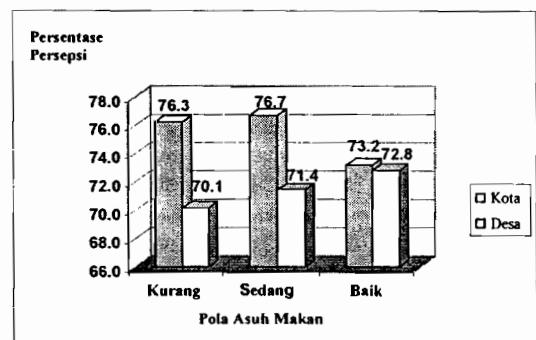
pengetahuan gizi contoh baik di kota maupun di desa ($p<0,05$). Diduga, pengetahuan gizi contoh baik di kota maupun di desa lebih banyak diperoleh dari pendidikan formal (sekolah) daripada pendidikan informal (pengalaman makan), hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji statistik bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan gizi ($p<0,01, r = 0,472$).



Gambar 1. Sebaran contoh berdasarkan pola asuh makan dan persentase pengetahuan gizi

Hubungan Pola Asuh Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Persepsi

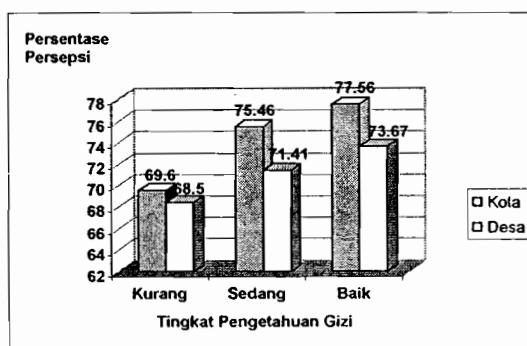
Hubungan pola asuh makan dengan persepsi. Pola asuh makan contoh merupakan bentuk pengalaman contoh yang berkaitan dengan pengasuhan makannya. Menurut Effendy (1984) pengalaman masa lalu memberikan dasar pada pemahaman, penerimaan, pandangan atau tanggapan manusia terhadap alam sekitarnya dan tujuan hidup manusia.



Gambar 2. Sebaran contoh berdasarkan pola asuh makan dan persentase persepsi

Pada Gambar 2 dapat terlihat bahwa rata-rata persentase persepsi contoh di kota paling tinggi pada kategori sedang, dan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh makan dengan persepsi contoh di kota ($p>0,05$). Sementara, terdapat kecenderungan pada contoh desa yang menunjukkan, dengan semakin baik pola asuh makan contoh di desa maka rata-rata persentase persepsi semakin tinggi. Menurut Branen dan Fletcher (1999) diacu dalam Cooper (2000) gaya pengasuhan makan dan praktik yang diberikan pada masa kanak-kanak secara positif berkorelasi dengan persepsi. Hasil uji Korelasi Spearman pun menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola asuh makan contoh di desa dengan persepsi contoh di desa ($p<0,05$, $r = 0,284$).

Hubungan pengetahuan gizi dengan persepsi. Gambar 3 menunjukkan terdapat kecenderungan pada contoh di kota dan desa, bahwa dengan semakin baik tingkat pengetahuan gizi maka rata-rata persentase persepsi contoh menjadi semakin tinggi. Pengetahuan gizi yang baik dapat memberikan pandangan dan penilaian yang baik pada contoh. Menurut Effendy (1984) daya persepsi dapat diperkuat oleh adanya pengetahuan dan pengalaman. Hasil uji Korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan positif antara tingkat pengetahuan gizi dengan persepsi contoh ($p<0,01$, $r = 0,371$).

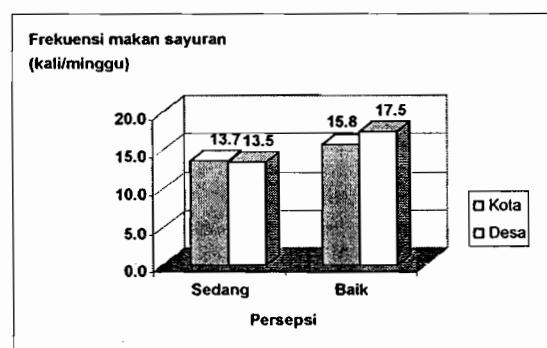


Gambar 3. Sebaran contoh berdasarkan pengetahuan gizi dan persentase persepsi

Hubungan antara Persepsi dengan Kebiasaan Makan Sayuran.

Hubungan persepsi dengan frekuensi makan sayuran (kali/minggu). Krondl dan Lau (1985) diacu dalam Susanto (1995) mengatakan bahwa dalam upaya memperkenalkan kebiasaan makan yang baik, perlu diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor tersebut adalah persepsi.

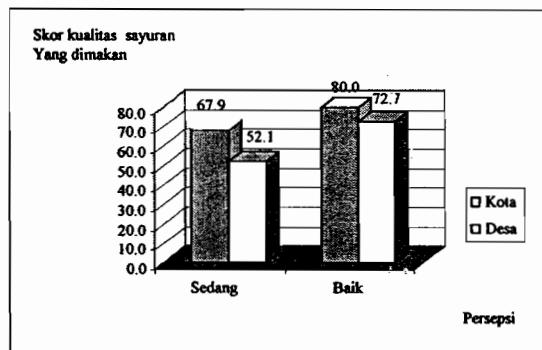
Berdasarkan Gambar 4 diketahui bahwa terdapat kecenderungan dengan semakin meningkatnya persepsi contoh maka semakin baik pula frekuensi makan sayuran contoh. Akan tetapi, hasil uji Korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dengan frekuensi makan sayuran contoh ($p>0,05$). Hal ini diduga karena persepsi baru merupakan pandangan atau penilaian seseorang terhadap objek tertentu yang masih mencapai tahap kognitif dan afektif, sementara masih terdapat proses psikologis selanjutnya yang cenderung akan lebih mengarahkan seseorang untuk melakukan tindakan yaitu sikap dan preferensi pangan.



Gambar 4. Sebaran contoh berdasarkan persepsi dan frekuensi makan sayuran

Hubungan persepsi dengan kualitas sayuran yang dimakan. Jenis-jenis sayuran yang dikonsumsi seseorang akan berpengaruh terhadap kualitas konsumsinya. Selain daya beli dan ketersediaan pangan, pengetahuan gizi juga merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap kualitas makanan yang dikonsumsi. Menurut Mar'at (1984) diacu dalam Okturna (2004) persepsi dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah pengalaman, proses belajar, cakrawala, dan pengetahuan. Faktor pengalaman,

proses belajar memberi bentuk dan struktur terhadap apa yang dilihat sementara pengetahuan dan cakrawala memberikan arti terhadap objek.



Gambar 5. Sebaran contoh berdasarkan persepsi dan kualitas sayuran yang dimakan

Pada Gambar 5 diketahui bahwa terdapat kecenderungan dengan semakin baik persepsi maka semakin meningkat rata-rata skor kualitas sayuran yang dimakan contoh di kota dan desa. Hal ini juga ditunjukkan melalui uji Korelasi Spearman ($p<0,01$, $r=0,196$). Diduga persepsi contoh terhadap kualitas sayuran yang dimakan, dipengaruhi oleh pengetahuan gizi contoh, karena dengan pengetahuan gizi yang baik seseorang akan lebih memahami untuk memilih dan mengkonsumsi sayuran yang berkulitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat perbedaan umur suami, pendidikan suami dan pendapatan keluarga. Besar keluarga contoh di kota dan desa tergolong kedalam keluarga kecil. Umur suami contoh di kota lebih tua dibandingkan umur suami contoh di desa. Sebagian besar suami contoh adalah suku Sunda. Pendidikan suami contoh di kota lebih tinggi dibandingkan pendidikan suami contoh di desa. Suami contoh di kota bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), sementara di desa sebagai wiraswasta, pegawai swasta, supir, pedagang, tukang ojek, dan becak. Pendapatan per kapita keluarga di kota lebih tinggi dibandingkan dengan di desa. Keluarga contoh di kota dan desa tergolong tidak miskin.

Terdapat perbedaan antara umur dan pendidikan contoh di kota dengan yang di desa.

Umur contoh di kota lebih tua dibandingkan di desa. Sebagian besar contoh bersuku Sunda. Tingkat pendidikan contoh di kota lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan contoh di desa. Seluruh contoh di kota yang mengalami gangguan/keluhan penyakit berkunjung ke dokter disarankan untuk menghindari beberapa jenis sayuran, sementara hanya sedikit contoh di desa yang mengalami gangguan/keluhan penyakit berkunjung ke dokter.

Pola asuh makan contoh di kota dan desa berada pada kategori sedang. Tingkat pengetahuan gizi contoh di kota lebih baik daripada di desa. Persepsi contoh di kota dan desa berada pada kategori sedang. Tidak ada perbedaan antara pola asuh makan dan pengetahuan gizi contoh, sedangkan terdapat perbedaan antara persepsi contoh di kota dan desa.

Dalam hal kebiasaan makan, contoh di kota dan desa makan 2-3 kali per hari, memiliki kebiasaan sarapan, dan makan secara teratur. Susunan hidangan makan contoh di kota dan desa, terdiri dari makanan pokok, lauk, dan sayur. Contoh di kota dan desa merupakan orang yang berperan sebagai pemilih dan pengolah makanan dalam keluarga. Contoh di kota memiliki makanan pantangan, sementara contoh desa tidak memiliki makanan pantangan. Contoh di kota dan desa kadang-kadang makan bersama keluarga.

Bila dilihat dari kebiasaan makan sayuran, contoh di kota dan desa makan sayuran sebanyak 14 kali/minggu (2 kali/hari). Kualitas sayuran yang dimakan contoh di kota lebih tinggi daripada di desa. Jadwal makan sayuran contoh di kota dan desa adalah selain di pagi hari. Contoh di kota dan desa memperoleh sayuran dengan cara membeli dan mengolah sayuran dengan cara ditumis. Kelompok sayuran daun merupakan kelompok sayuran yang paling sering dimakan contoh di kota dan desa, sementara kelompok sayuran umbi merupakan kelompok sayuran yang paling jarang dimakan. Sayuran bayam, buncis, timun, tomat, dan wortel adalah jenis sayuran yang paling sering dimakan contoh. Sementara antanan, kacang merah, rebung dan kucai adalah jenis sayuran yang paling jarang dimakan contoh di kota dan desa dalam sebulan. Terdapat perbedaan antara kualitas sayuran yang dimakan contoh, sementara tidak ada perbedaan antara

frekuensi makan sayuran contoh di kota dengan di desa.

Tidak terdapat hubungan antara pola asuh makan dengan pengetahuan gizi, tetapi terdapat hubungan antara pola asuh makan contoh di desa dengan persepsi contoh di desa dan antara tingkat pengetahuan gizi dengan persepsi contoh di kota dan desa. Persepsi tidak berhubungan dengan frekuensi makan sayuran, tetapi berhubungan dengan kualitas sayuran yang dimakan oleh contoh di kota dan desa.

Saran

Menurut hasil penelitian sebagian besar contoh di kota dan desa memperoleh sayuran dengan cara membeli, padahal di desa masih tersedia lahan pekarangan yang dapat digunakan untuk bercocok tanam. Oleh karena itu, disarankan terutama untuk contoh di desa untuk dapat memanfaatkan lahan pekarangan tersebut untuk menanam tanaman yang bermanfaat seperti sayuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berperan sebagai pemilih dan pengolah sayuran. Oleh karena itu, disarankan kepada Tim PKK dan kader penggerak pembangunan untuk mengadakan pelatihan keterampilan pemilihan dan pengolahan sayuran serta penyuluhan gizi kepada ibu rumah tangga melalui kegiatan pengajian, arisan, PKK, dan kegiatan lainnya.

Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh makan yang baik tidak selalu menyebabkan pengetahuan gizi menjadi baik, maka disarankan kepada ibu agar menerapkan pola asuh makan yang baik disertai dengan pembelajaran tentang pengetahuan gizi, dan diterapkan kepada anak-anak sejak usia dini.

Berdasarkan hasil penelitian persepsi contoh di kota dan desa berhubungan dengan pengetahuan gizi dan masih berada pada kategori sedang, maka disarankan kepada Tim PKK, pemerintah, dan organisasi masyarakat untuk berusaha meningkatkan persepsi ibu-ibu rumah tangga dengan meningkatkan pengetahuan gizi ibu melalui penyuluhan gizi dan kegiatan lainnya yang dapat menambah wawasan ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2003. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2003. Jakarta: BPS.
- Cooper, B. 2000. The effect of parental influence on the eating habits of a child. Journal of the American Dietetic Association.
- Effendy, O.U. 1984. Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Guhardja, S. 1979. Pendidikan Gizi 1. [diktat]. Bogor: Faperta, Institut Pertanian Bogor.
- Hardinsyah, D. Martianto. 1988. Menaksir Kecukupan Energi dan Protein serta Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan. Jakarta: Wirasari.
- Khomsan, A. 2002. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Marliyati, S.A, A. Sulaeman, F. Anwar. 1992. Pengolahan Pangan Tingkat Rumah Tangga. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Nasoetion, A, H. Riyadi. 1995. Gizi Terapan. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Kejuruan. Proyek Peningkatan Pendidikan Kejuruan Non Teknik.
- Okturna. 2004. Persepsi masyarakat terhadap penjajaan sayuran di kawasan KPP IPB Baranangsiang III. Kelurahan Tegal Lega Kecamatan Bogor Tengah [skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Pranadji, D.K. 1988. Pendidikan Gizi (Proses Belajar Mengajar) [diktat]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Prasetyo, B. 2002. Meskipun puasa konsumsi serat tetap jalan terus. www.indomedia.com/sripo/2002/11/10/1011ipt2.htm. [25 Maret 2006]
- Sanjur, D. 1982. Social and Culture Perspective in Nutrition. New York: Prentice Hall.
- Suhardjo. 1989. Sosio Budaya Gizi. Bogor: Pusat Antar Universitas (IPB)

Susanto, D. 1995. Pengorganisasian masyarakat memperkenalkan kebiasaan makan yang baik. Di dalam: Winarno FG, Puspitasari NL, Kusnandar F, editor. *Khasiat Makanan*

Tradisional. Prosiding Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: Kantor Menteri Urusan Pangan R. I. hlm. 166-180.