

**HUBUNGAN VARIASI MAKANAN DENGAN  
FREKUENSI MAKAN SAYUR PA DA ANAK USIA 3-5  
TAHUN : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**KRISNAWATI WARDANI**  
1710201079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN VARIASI MAKANAN DENGAN  
FREKUENSI MAKAN SAYUR PADA ANAK USIA 3-5  
TAHUN : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**KRISNAWATI WARDANI**  
1710201079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HUBUNGAN VARIASI MAKANAN DENGAN FREKUENSI MAKAN SAYUR PADA ANAK USIA 3-5 TAHUN : *LITERATURE REVIEW*

**Disusun oleh:**  
**KRISNAWATI WARDANI**  
**NIM**  
**1710201079**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pembimbing : Oleh:  
Triani Rahmadewi, S.Kep.,Ns., M.Kep  
09 September 2021 18:46:30



# HUBUNGAN VARIASI MAKANAN DENGAN FREKUENSI MAKAN SAYUR PADA ANAK USIA 3-5 TAHUN : *LITERATURE REVIEW*

**Krisnawati Wardani<sup>1</sup>, Triani Rahmadewi<sup>2</sup>**

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Ring Road Barat No. 63  
Nogotirto, Gamping, Sleman , Yogyakarta, 55292, Indonesia  
[akunanawardani@gmail.com](mailto:akunanawardani@gmail.com) <sup>3</sup> [ummuayyash6@gmail.com](mailto:ummuayyash6@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variasi makanan dengan frekuensi makan sayur pada anak usia 3-5 tahun. Jenis penelitian ini adalah *literature review* dengan metode *cross sectional*. Pencarian *literature* melalui Google Scholar dan PubMed dengan kata kunci variasi makanan, konsumsi sayur, frekuensi makan sayur, dan prasekolah. Subyek dalam penelitian ini anak usia 3-5 tahun. Tahun terbit jurnal dari 2010 – 2020. Hasil penelusuran didapatkan 3 artikel yang direview dari 65 artikel yang didapat. Terdapat hubungan antara variasi makanan dengan frekuensi makan sayur pada anak usia 3-5 tahun.

Kata kunci : variasi makanan, konsumsi sayur, frekuensi makan sayur, prasekolah

---

## RELATIONSHIP OF FOOD VARIATION WITH VEGETABLE EATING FREQUENCY IN 3-5 YEARS AGE CHILDREN : *LITERATURE REVIEW*

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between food variety and the frequency of eating vegetables in children aged 3-5 years. This type of research is a literature review with a cross sectional method. Literature search through Google Scholar and PubMed with the keywords variety of food, vegetable consumption, frequency of eating vegetables, and preschool. The subjects in this study were children aged 3-5 years. The year the journal was published is from 2010 – 2020. The search results obtained 3 articles that were reviewed from 65 articles obtained. There is a relationship between food variety and the frequency of eating vegetables in children aged 3-5 years.

Keywords : food variety, vegetable consumption, frequency of eating vegetables, preschool

## PENDAHULUAN

Diperkirakan sebesar 80% anak-anak di dunia ini tidak menyukai sayur-mayur, sedangkan sayur-mayur merupakan penyumbang utama untuk nutrisi dan diet seimbang pada anak-anak dan dewasa (Maryam, 2012 dalam Asy'ariyah, Arief, & Krisnana, 2015).. Menurut riset Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat tahun 2014, sebanyak 97,7 persen untuk anak Indonesia yang berusia di bawah lima tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. Ketika masuk usia 3 tahun, anak sudah mulai sebagai konsumen aktif dimana anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang ingin dikonsumsinya. Anak usia 3-5 tahun cenderung lebih banyak mengonsumsi susu, makanan jajanan sehingga kurang mengonsumsi sayur. Dalam hal ini ibu harus memperhatikan frekuensi makan sayur pada anak.

Frekuensi makan sayur adalah berapa kali sehari makan sayur. Frekuensi makan sayur dikatakan baik apabila  $\geq 3$  kali sehari, cukup apabila 2 kali sehari dan kurang apabila  $\leq 1$  kali sehari (Dewantari NM & A Widiani 2011) . Penelitian Irene Ayu Indira pada anak pra sekolah di Toraja Utara rata-rata ibu hanya memberi anak 1-3 sendok makan sayur dan tidak rutin padahal usia 3-6 tahun dibutuhkan 4-5 porsi sayuran sehari rutin dalam seminggu atau setara dengan 250 gram sehari. Untuk mencegah kurangnya konsumsi sayur pemerintah Indonesia menerbitkan Pedoman Gizi Seimbang. Salah satu pesan Pedoman Gizi Seimbang adalah “Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan”). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang sehari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang sehari bagi remaja dan orang dewasa (Kemenkes, 2014). Untuk memenuhi pedoman gizi seimbang diperlukan variasi makanan dalam sajian sekali makan

Variasi makanan adalah susunan menu yang dihidangkan secara menarik dengan memperlihatkan rasa, warna, bentuk, kekerasan dan susunan makanan yang dibuat. Anak akan cenderung lebih tertarik dengan hidangan yang disediakan baik dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa sehingga diharapkan dapat mengatasi sulit makan pada anak. Minantyo (2011) menyatakan bahwa dalam menyusun suatu menu perlu diperhatikan variasi makanannya. Variasi makanan tersebut meliputi variasi bahan dasar, variasi rasa, variasi warna, variasi tekstur, serta variasi metode pengolahan

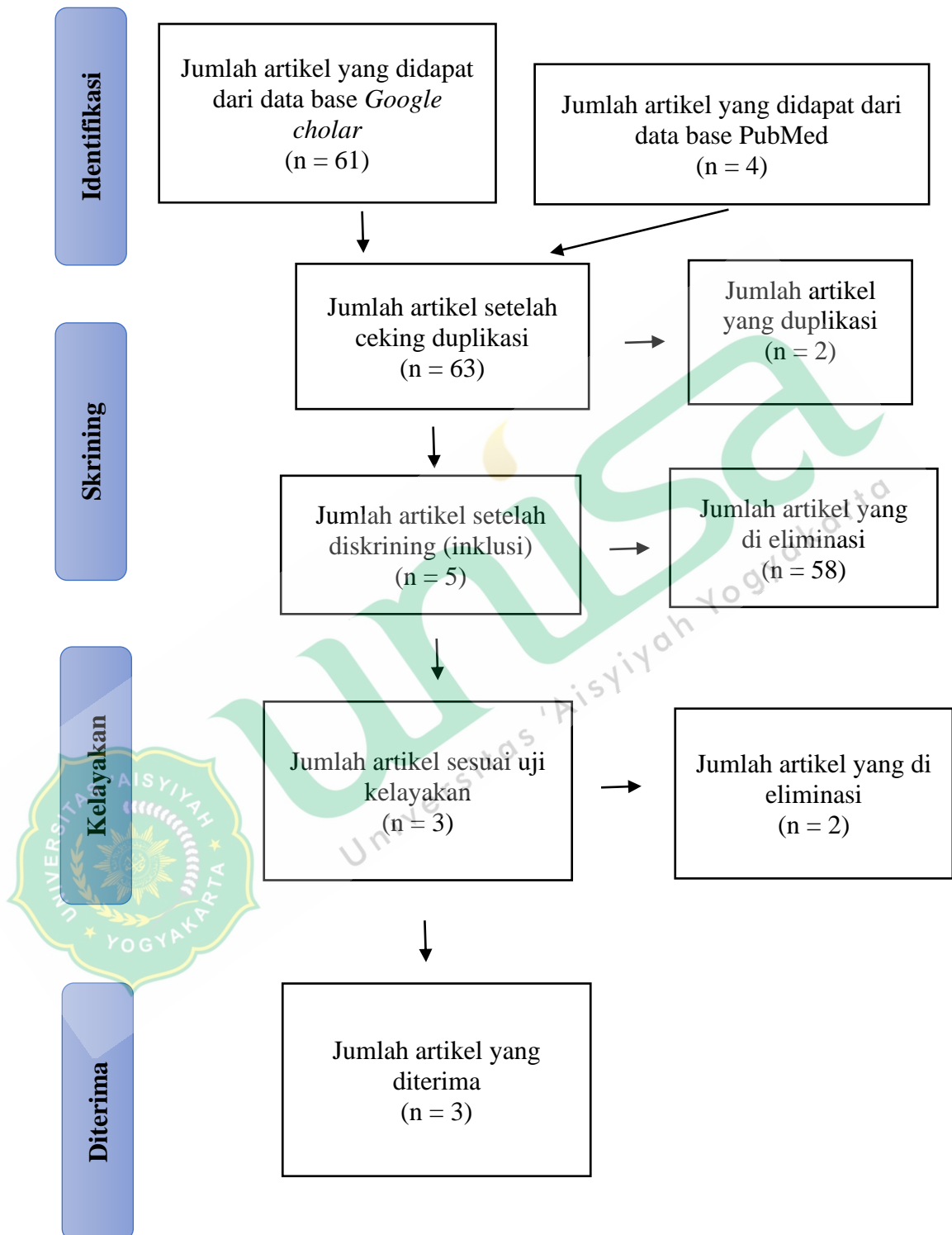
Peran perawat dalam melakukan terapi non farmakologi salah satunya dengan modifikasi dalam keluarga. Modifikasi dalam keluarga dalam meningkatkan nafsu makan anak adalah memperhatikan variasi makanan agar anak tidak bosan dalam pemenuhan nutrisi (Susanto, 2012, hlm.13)

#### **METODE PENELITIAN**

Penulisan ini merupakan penulisan dengan menggunakan metode kepustakaan atau *literature review*. Penelusuran artikel publikasi pada *Google Scholar* dan PubMed menggunakan beberapa kata kunci antara lain variasi makanan, konsumsi sayur, frekuensi makan sayur, dan prasekolah. Kriteria jurnal yang direview adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan Inggris dengan subyek anak usia 3-5 tahun, jenis penelitian bukan *literature* berbayar dan berupa *literature review* dengan tahun terbit 2010-2020. Hasil penelusuran didapatkan 65 artiker yang terdiri 61 artikel dari Google Scholar dan 4 artikel dari PubMed. Dari 65 artikel terdapat 2 artikel duplikasi sehingga tinggal 63 artikel. Dari 63 artikel tersebut sebanyak 58 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi sehingga artikel yang tersisa sebanyak 5 artikel. Dari 5 artikel tersebut 2 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai pada tabel uji kelayakan JBI *Critical appraisal cross sectionel* sehingga artikel yang direview

sebanyak 3 artikel. Proses penelusuran dan review literature dapat dilihat pada Gambar

1.



Gambar 1  
Seleksi literatur (PRISMA)



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil penelusuran literature dapat dilihat pada tabel berikut

No	Judul/ penulis/tahun	Negara	Bahasa	Tujuan penelitian	Jenis penelitian	Metode pengumpulan data	Populasi dan jumlah sample	Hasil
1.	Hubungan kemampuan ibu mnengolah sayur dengan konsumsi sayur pada anak pra sekolah (4-6 tahun)di TK Mambaul ulum kampung tengah sukowono kabupaten jember/ khairul nisa' zuhdi/ 2017	Indonesia	Indonesia	Untuk mengetahui Hubungan kemampuan ibu mnengolah sayur dengan konsumsi sayur pada anak pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul ulum kampung tengah sukowono kabupaten jember	Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan <i>uji pearson test</i> dengan ketentuan nilai ( $\alpha = \text{alpha}$ ) = 5% dan $p \text{ value} \leq 0,05$	Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling dan Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner namun tidak disebutkan secara rinci mengenai kuisisioner yang digunakan.	Ibu yang mempunyai anak usia 4-6 tahun di TK Mambaul ulum kampung tengah sukowono kabupaten jember dengan sampel 77 responden 3-4 tahun = 6 responden 4-6 tahun 71 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan ibu dalam mengolah sayur dalam kategori cukup atau terdapat 49 responden (63,6%). Konsumsi sayur pada anak dalam kategori cukup atau terdapat 58 responden (75,3%). Hasil uji <i>statistic</i> diperoleh nilai 0,038 yang berarti ada hubungan antara kemampuan ibu mengolah sayur dengan konsumsi sayur pada anak usia pra sekolah (4-6 tahun) di TK Mambaul Ulum Kampung Tengah Sukowono Kabupaten Jember. Hasil analisis nilai $r$ (koefisien korelasi) sebesar -0,237 yang menandakan kekuatan yang lemah yang artinya 23,7% konsumsi sayur dipengaruhi oleh kemampuan ibu mengolah sayur dan





								76,3% dipengaruhi faktor lain.
2.	Hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al Madaniyah Landungsari Kabupaten Malang/ Kela Beko, Erlisa Candrawati, Nia Lukita Ariani/ 2018	Indonesia	Indonesia	untuk mengetahui hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-madaniyah Landungsari.	Penelitian ini menggunakan desain observasi analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan uji korelasi <i>pearson Product Moment</i> dengan ketentuan nilai ( $\alpha = \text{alpha}$ ) = 5% dan $p \text{ value} \leq 0,05$	Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i> sehingga dalam pemilihan sampel dilakukan secara acak. dan Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dan <i>Food Record</i> namun tidak dijelaskan secara rinci mengenai kuisioner yang digunakan. <i>Food Record</i> merupakan metode survei konsumsi pangan yang digunakan untuk menilai asupan	Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 orang tua anak usia prasekolah (3-6 tahun) RA Pesantren Al Madaniyah Landungsari Kabupaten Malang 3-4 tahun = 7 responden 4-5 tahun = 13 responden	Hasil penelitian menunjukkan praktik diet keluarga dalam kategori baik atau terdapat 27 responden (79,4%). Konsumsi sayur pada anak dalam kategori cukup atau terdapat 27 responden (79,4%). hasil analisis data diperoleh nilai korelasi 0,738 yang berarti terdapat korelasi positif, semakin baik praktik diet keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak, atau sebaliknya semakin rendah praktik diet keluarga maka akan semakin rendah pula tingkat konsumsi sayur dan buah hasil analisis data mengenai hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya terdapat hubungan praktik diet keluarga dengan tingkat konsumsi sayur dan buah



3.	Associations Between Characteristics Of The Home Food Environment And Fruit And Vegetable Intake In Preschool Children: A Cross-Sectional Study	Australia	Inggris	mengidentifikasi karakteristik lingkungan pangan rumah yang berasosiasi dengan buah tingkat tinggi dan konsumsi sayuran dalam sampel anak-anak prasekolah Australia.	Survei Cross sectional dari orangtua anak usia prasekolah yang dilakukan melalui CATI (Computer Assisted Telephone Interview) dengan uji SAS 9.2 (SAS Institute Inc., Cary, NC, AS) dengan nilai $p < 0,05$ untuk menilai korelasi antar 2 variabel	makanan pada tingkat individu  Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>accidental sampling</i> sehingga dalam pemilihan sampel dilakukan secara acak. dan Teknik pengumpulan data dengan menggunakan CDQ ( <i>Children's Dietary Questionnaire</i> . CDQ ( <i>Children's Dietary Questionnaire</i> kuisisioner yang dikembangkan berdasarkan pedoman makan sehat di Australia dan pengetahuan mengenai	369 orang tua yang mempunyai anak usia 3-5 tahun di wilayah Hunter, New South Wales, Australia yang direkrut dari 30 sekolah prasekolah diseluruh wilayah Hunter.	pada anak usia prasekolah di RA Pesantren Al-Madaniyah Landungsari  Analisis regresi berganda menemukan hubungan positif antara buah dan sayur pada anak-anak buah dan sayur induk ( $p = 0,005$ ), ketersediaan buah dan sayur ( $p = 0,006$ ) dan aksesibilitas ( $p = 0,012$ ), jumlah kesempatan setiap hari orang tua memberi anak mereka buah dan sayuran ( $p < 0,001$ ), dan mengizinkan anak-anak untuk makan hanya pada waktu makan yang telah ditentukan sepanjang atau sebagian besar waktu ( $p = 0,006$ ). Jika digabungkan, karakteristik lingkungan makanan rumah ini menyumbang 48% dari variasi pada anak
----	---	-----------	---------	--	---	---	---	--

---

asupan makanan anak-anak. Kuisisioner ini bertujuan untuk menilai asupan makan anak baik dalam waktu satu minggu sebelumnya atau makanan yang dimakan selama 24 jam.

---



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Hasil dari ke 3 jurnal yang sudah didapatkan menunjukkan bahwa terdapat 1 jurnal membahas mengenai kemampuan ibu dalam mengolah sayur yang masih bersangkutan dengan variasi makanan dan 2 jurnal membahas mengenai konsumsi sayur yang hampir sama dengan frekuensi makan sayur. Variable yang didapat pada jurnal tidak sama dengan variable peneliti namun masih bersangkutan sehingga dari 3 jurnal yang didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara variasi makanan dengan frekuensi makan sayur pada anak usia 3-5 tahun.

Penelitian ini didukung oleh penelitian M.P.Saputri (2015) dengan judul efektivitas variasi makanan terhadap peningkatan nafsu makan anak usia prasekolah di kelurahan Kuningan Semarang Utara didapatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan pemberian variasi makanan terhadap peningkatan nafsu makan pada anak usia prasekolah.

Penelitian E,C Dewi (2017) yang berjudul pengaruh modifikasi sayur terhadap porsi konsumsi sayur anak prasekolah dengan hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna antara porsi konsumsi sayur sebelum dan setelah dilakukan modifikasi sayur Lesmana (2012) menyatakan bahwa beberapa cara yang dapat digunakan untuk merangsang agar anak menyukai sayur yaitu dengan modifikasi pengolahan dari bahan sayur hingga menjadi makanan yang terlihat enak untuk dikonsumsi, Menu sayur yang dibuat bervariasi dan beraneka ragam akan membuat anak lebih bersemangat untuk mengetahui dan mencoba sayur yang dihidangkan tiap kali waktu makan tiba. Penyajian dan pengolahan yang bervariasi dan menarik akan membuat anak lebih terstimulasi untuk menghabiskan porsi sayur yang diberikan Hal ini dapat terjadi karena anak prasekolah melihat penampilan sayur yang dimodifikasi lebih menarik dan tidak menyerupai sayur

Wong (2008) dalam Forisca (2012) menyatakan bahwa anak usia prasekolah memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan untuk mencoba makanan yang menarik, sehingga penampilan sayur yang dihidangkan harus lebih diperhatikan dan dibuat semenarik mungkin. Berdasarkan pernyataan Wong (2008) dalam Forisca (2012), peneliti berasumsi bahwa variasi makanan dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan konsumsi sayur pada anak.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil review 3 jurnal didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan variasi makanan dengan frekuensi makan sayur pada anak usia 3-5 tahun. Dalam membuat variasi makanan diperlukan beberapa hal yang harus diperhatikan diantaranya penyusunan menu makanan, pengolahan makanan, dan penyajian makanan. Semakin bervariasi makanan yang diberikan kepada anak maka semakin baik pula frekuensi makan sayur pada anak.

### **SARAN**

Adapun saran dari penulis sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai materi latihan dalam menangani susah makan sayur pada anak usia 3-5 tahun.
2. Bagi peneliti selanjutnya,  
Penelitian ini dapat dikembangkan serta memberikan intervensi keperawatan mandiri yang dianggap sebagai terapi alternatif yang dapat meningkatkan pemenuhan nutrisi pada anak usia 3-5 tahun.
3. Bagi orangtua  
Orang tua dapat menerapkan pemberian variasi makanan untuk pemenuhan nutrisi pada anak usia 3-5 tahun khususnya dalam mengkonsumsi sayur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, P.A 2017, *Ilmu Gizi*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Asy'ariyah, N. Z., Arief, Y. S. and Krisnana, I 2015, 'Storytelling Sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Sayur', *Jurnal Pediomaternal*, vol. 3, no. 1.
- Ayu, I., Bagian, I., Fakultas, P., Masyarakat, K., & Hasanuddin, U. 2015. *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara Behavior of Vegetable and Fruit Consumption in Preschool Children at EmbatauVillage, Tikala Subdistrict, NorthToraja Regency*. 253–262.
- Depkes RI 2013, Riset Kesehatan Dasar. Jakarta, Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Eva Citra Dewi, Putri Widita Muharyani, A. K. 2017, 'Pengaruh Modifikasi Sayur Terhadap Porsi Konsumsi Sayur Anak Prasekolah', *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, vol. 3, no. 1, hh 46–55.
- Forisca, R.I. 2012, 'Pengaruh Modifikasi Makanan terhadap Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah (3-5 tahun) di TK Annisa Kelurahan Timbangan Indralaya' Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Indralaya.
- Mohammad, A, & Madanijah, S 2015, 'Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor', *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 10, no. 1, hh. 71-76
- Riskesdas 2013, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, *Laporan Nasional 2013*
- Rizka, F. dkk. 2014. Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Ibu saat Kehamilan Kaitannya dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2014, vol. 9, no. 2, hh 133—138
- Saputri, Mega P, et al 2015, 'Efektivitas Variasi Makanan Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Kuningan Semarang Utara', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*,
- WHO 2013, *World Mortality Report 2013*. ST/ESA/SER.A/347, New York, United Nations
- World Health Organization (WHO) 2014, Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva. World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance.

