

ANALISIS POLA PANGAN DAN KONSUMSI SAYUR SERTA BUAH PADA RUMAH TANGGA PETANI JAGUNG DI KELURAHAN LIMAU MANIS

ANALYSIS OF FOOD PATTERN AND VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN CORN FARMER HOUSEHOLDS IN LIMAU MANIS KELURAHAN

Nora Sepri Ningsih¹, Gusriati², Murnita³

¹ Alumni Prodi Agribisnis Fakultas Pertanian, Universitas Ekasakti, norasepriningsih@gmail.com

² Fakultas Pertanian, Universitas Ekasakti, Ekasakti.gusriati@gmail.com

³ Fakultas Pertanian, Universitas Ekasakti, mumita12@gmail.com

ABSTRAK Konsumsi sayur serta buahnya di Kelurahan Limau Manis masih rendah, dengan konsumsi sayur rata-rata tahun 2017 sebesar 0,098 kilogram/ kapita/ hari dan sedikit meningkat pada tahun 2018 yaitu 0,121 kilogram/ kapita/ hari. Petani yang pada kelompok tani Kubang Saiyo melakukan usaha tani jagung dan konsumsi sayur dan buah anggota rumah tangganya juga relatif rendah, padahal petani tersebut bisa memanfaatkan lahan pertanian tersebut untuk membudidayakan sayur dan buah dengan cara tumpang sari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola pangan, konsumsi, dan tingkat konsumsi sayur serta buah pada rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang. Penelitian ini dilakukan selama bulan Juli - Agustus 2020. Pelaksanaan penelitian dengan metode survey. Populasi adalah petani jagung yang ada di Kelurahan Limau Manis yang tergabung dalam kelompok tani Saiyo. Jumlah responden 55 orang. Data yang digunakan adalah data primer dengan analisa data secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan; Pola pangan sayur dan buah rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis ada 4 pola. Rata-rata konsumsi sayur di lokasi penelitian adalah 60,57g/kapita/hari; yang terdiri dari produksi sendiri 14,29 g/kapita/hari, dari pembelian 43,07 g/kapita/hari, dan pemberian 5,3 g/kapita/hari. Rata-rata konsumsi buah 43,69g/kapita/hari yang berasal dari produksi sendiri sebesar 51 7,38 g/kapita/hari, pembelian 31,53 g/kapita/hari, pemberian 4,78 g/kapita/hari. Tingkat konsumsi sayur rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis 15,14% dan Tingkat konsumsi buah 10,92%.

Kata kunci: pola pangan, pola konsumsi, tingkat konsumsi, sayur dan buah

ABSTRACT. Consumption of vegetables and fruit in Limau Manis Village is still low, with an average vegetable consumption in 2017 of 0.098 kilograms/capita/day and slightly increased in 2018 which is 0.121 kilograms/capita/day. Farmers in the Kubang Saiyo farmer group do corn farming and their household members' consumption of vegetables and fruit is also relatively low, even though these farmers can use the agricultural land to cultivate vegetables and fruit by intercropping. This study aims to analyze food patterns, consumption, and levels of vegetable and fruit consumption in corn farmer households in Limau Manis Village, Pauh District, Padang City. This research was conducted from 6 July 2020 - 6 August 2020. The research was carried out using a survey method. The number of samples was 55. Data analysis was descriptive quantitative and qualitative. The results showed that there were 4 patterns of vegetable and fruit food patterns in the household of corn farmers in Limau Manis Village. Consumption of vegetables from self-production is 14.29 g / capita / day, purchasing 43.07 g / capita / day, giving 5.3 g / capita / day and the total consumption of vegetables is 60.57 g / capita / day. Consumption of fruit originating from own production is 51 7.38 g / capita / day, purchasing 31.53 g / capita /

day, giving 4.78 g / capita / day and total fruit consumption is 43.69 g / capita / day . The level of household vegetable consumption of corn farmers in Limau Manis Village is 15.14%.

Keywords: food patterns, consumption patterns, consumption levels, vegetables and fruits

A. PENDAHULUAN

Produk pertanian khususnya hortikultura yang sangat berarti untuk kesehatan manusia adalah sayur serta buah. Sayur merupakan bahan pangan yang bersumber dari tanaman. Bagian tanaman yang biasa menjadi sayur antara lain daun (sebagian besar sayur merupakan daun), batang (wortel merupakan umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga bisa dikatakan kalau seluruh bagian tanaman bisa dijadikan bahan pangan. (Sediaoetama, 2004). Sebaliknya buah-buahan ialah sumber vit (paling utama vit C serta karotin ataupun provitamin A) serta mineral seperti zat kalsium, zat pospor serta yang lain dalam jumlah kecil. Serat banyak ada pada buah buahan di bagian kulitnya. Jadi, apabila buah yang bisa dimakan dengan kulitnya disarankan tidak butuh dikupas, cuma dicuci hingga bersih (Rahayu, 2017)

Sayur serta buah ialah bahan pangan utama dalam kehidupan sehari-hari, selain ikan, daging, kacang-kacangan, serta sumber karbohidrat semacam nasi, kentang, roti serta lain lain. Semenjak tahun 80-an, Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) telah menegaskan buat *back to nature* (kembali ke alam) sebab sayur serta buah ialah sumber vit, mineral, serta zat non- gizi lain yang sangat sempurna buat melindungi kebugaran serta penanggulangan penyakit. Besarnya khasiat buah buahan serta sayur-mayur fresh selaku sumber vitamin serta mineral sudah banyak dikenal. Zat gizi yang menonjol pada buah- buahan serta sayur-mayur merupakan vitamin serta mineral (Almatsier, 2004).

Sayur serta buah sudah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik untuk kesehatan. Studi kedokteran menjelaskan kalau tingkatan mengkonsumsi sayur serta buah seorang berpengaruh besar terhadap kehidupannya. Kebalikannya, apabila orang banyak mengkonsumsi daging, susu, serta telur, akan berefek terkena penyakit degeneratif (Aphrodita, 2013). Southeast Asian Food and Agriculture Science and Technology Center (SEAFST) Institut Pertanian Bogor (IPB) tahun 2019 mengutip informasi mengkonsumsi sayur- mayur serta buah- buahan penduduk Indonesia tahun 2018 baru mencapai 180 gram/ kapita/ hari, sementara standar World Health Organization 0, 4 kilogram/ kapita/ hari. Bersumber pada informasi Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat (2019) mengkonsumsi sayur serta buah buat penduduk Sumatera Barat pada tahun 2017 sebesar 0, 173 kilogram/ kapita/ hari serta bertambah sedikit pada tahun 2018 jadi 0, 18 kilogram/ kapita/ hari.

Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2017, konsumsi sayur serta buah penduduk Kota Padang masih kategori rendah. Hasil survei Pola Hidup Bersih serta Sehat (PHBS) konsumsi sayur serta buah warga Kota Padang pada tahun 2017 sebesar 0, 190 kilogram/ kapita/ hari serta bertambah pada tahun 2018 sebesar 0, 197 kilogram/ kapita/ hari. Konsumsi sayur serta buah untuk Kecamatan Pauh pada tahun 2017 sebesar 0, 176 kilogram/ kapita/ hari serta berkurang pada tahun 2018 menjadi 0, 130 kilogram/ kapita/ hari. Bersumber pada informasi tersebut rata- rata konsumsi sayur serta buah untuk Kecamatan Pauh terletak dibawah rata-rata Kota Padang. Konsumsi sayur serta buah penduduk Kota Padang masih dibawah standar World Health Organization (WHO) sebesar 0, 4 kilogram/ kapita/hari.

Salah satu wilayah di Kota Padang yang mengkonsumsi sayur serta buahnya relatif

rendah adalah Kelurahan Limau Manis dengan konsumsi sayur rata-rata tahun 2017 sebesar 0,098 kilogram/kapita/hari serta 0,121 kilogram/kapita/hari pada tahun 2018. Pada kelompok tani Kubang Saiyo kebanyakan masyarakatnya bermatapencaharian sebagai petani. Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan, diperoleh bahwa konsumsi sayur serta buah anggota rumahtangganya bergantung dari produk usaha tani sendiri, dibeli serta diberi. Sayur serta buah yang dikonsumsi tidak bervariasi. Hal ini disebabkan Kebiasaan petani mengkonsumsi hasil sampingan dari ladang berbentuk sayur bayam, kangkung serta kacang panjang, sebaliknya untuk buah ialah pisang serta pepaya. Jenis sayur serta buah yang lain dikonsumsi secara tidak teratur, bergantung dari kemampuan petani dalam membeli sayur serta buah yang lain yang terdapat di pasar. Selain itu jenis sayur dan buah yang dikonsumsi tergantung yang dikasih orang lain, seperti dari keluarga, tetangga ataupun sahabat dari petani tersebut. Secara umum mengkonsumsi sayur serta buah petani tersebut berada pada kategori rendah, padahal mereka merupakan petani yang mempunyai lahan buat menghasilkan sayur ataupun buah yang bisa diperoleh melalui metode tumpang sari.

Ada pun formulasi permasalahan dalam riset ini adalah : Bagaimana pola pangan sayur dan buah pada rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang, dan berapa konsumsi dan tingkat konsumsi sayur dan buah pada rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang berdasarkan standar World Health Organization serta Kemenkes.

Riset ini bertujuan buat: 1) Menelaah pola pangan sayur dan buah pada rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang. 2) Mengkaji konsumsi sayur dan buah pada rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang. 3) Menjabarkan tingkat konsumsi sayur dan buah pada rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang berdasarkan pada standar World Health Organization serta KEMENKES.

B. METODE PENELITIAN

Metode Penentuan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang. Pemilihan lokasi dilakukan secara sengaja (*puposive*), mengingat ada 10 kelompok tani yang terdaftar di Kelurahan Limau Manis, dan Kelompok Tani Kubang Saiyo mengkhususkan diri pada budidaya jagung. Penelitian dilakukan selama Juli sampai Agustus 2020.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Kelompok Tani Kubang Saiyo yang beranggotakan 120 orang. Rumus Slovenia (Umar, 2013) digunakan untuk menentukan ukuran sampel, dan sampel yang dihitung dari rumus tersebut adalah 55 orang. Unit analisisnya adalah rumah tangga.

Jenis dan Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Metode pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan penelitian kepustakaan. Variabel yang diamati dalam penelitian ini yaitu: komposisi, jenis dan jumlah sayur, buah hasil produksi sendiri yang dibeli dan diberi oleh orang lain yang dikonsumsi oleh anggota keluarga petani jagung dalam waktu seminggu.

Metode Analisis Data

Metode dasar yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif berfokus pada pemecahan masalah saat ini. Menurut Nazir (2014), metode deskriptif adalah metode untuk memeriksa keadaan saat ini dari sekelompok

manusia, suatu objek, seperangkat kondisi, sistem pemikiran, atau kelas peristiwa. Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif.

Komposisi jenis sayur dan buah yang dimakan oleh responden selama satu minggu yang dikelompokkan menjadi 4 pola :

- 1.100% Sayur dan Buah
- 2.<50% Sayur, >50% Buah
- 3.>50% Sayur, <50% Buah
- 4.50% Sayur, 50% Buah.

Untuk menghitung konsumsi sayur dan buah rata-rata per hari per kapita yang berasal dari produksi sendiri, pembelian dan pemberian. Menggunakan rumus:

$$RPM = \frac{TKSB}{TJT} \quad RPH = \frac{RPM}{7}$$

RPM : Rata-rata per kapita per minggu
 RPH : Rata-rata per kapita per hari
 TKS B : Total konsumsi sayur dan buah
 T J T : Total jumlah tanggungan

Tingkat kecukupan konsumsi sayur dan buah berdasarkan anjuran WHO (sayur dan buah sebesar 400g/kapita/hari) dan Kementerian Kesehatan tahun 2014 (sayur 175g/kapita/hari, buah 250g/kapita/hari). Yang dihitung menggunakan rumus :

$$\text{Tingkat konsumsi berdasarkan anjuran WHO} \% = \frac{\text{total konsumsi sayur dan buah}}{\text{anjuran WHO (400 g)}} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat konsumsi berdasarkan anjuran KEMENKES} = \frac{\text{total konsumsi sayur dan buah}}{\text{anjuran KEMENKES (sayur :175g, buah :250g)}}$$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini karakteristik Responden yang diteliti adalah umur, tingkat pendidikan dan jumlah tanggungan.

Tabel 1. Keadan Responden Berdasarkan Umur, tingkat pendidikan, jumlah tanggungan Tahun 2020

No.	Keterangan	Jumlah Responden (Orang)	Persentase (%)
1	Umur (Tahun)		
	< 36	10	18.18
	36 - 45	15	27.27
	46 - 55	10	18.18
	56 - 65	9	16.36
	> 65	11	20.00
	Jumlah	55	100,00
2	Tingkat Pendidikan		

	Tidak Sekolah	10	18.18
	SD	13	23.64
	SLTP	18	32.73
	SLTA	14	25.45
	Jumlah	55	100,00
3	Jumlah Tanggungan (Orang)		
	2 – 4	23	41.82
	5 – 6	22	38.18
	> 6	11	20.00
	Jumlah	55	100,00

Sumber : Data Primer Diolah

Usia responden yang terbanyak terdapat pada kelompok usia 36 – 45 tahun sebanyak 15 responden (27,27%) dan yang terkecil terletak pada kelompok usia 56 - 65 tahun sebanyak 9 responden (16,36%). Jika dilihat dari usia produktif maka 35 responden (63,64%) berada pada usia produktif dan yang berada pada usia non produktif 20 responden (36,36%). Selanjutnya untuk jenjang pendidikan, pendidikan responden terbanyak adalah jenjang Sekolah Dasar dan tidak tamat SD sebanyak 23 responden (41,82%) artinya tingkat Pendidikan responden kategori rendah serta tidak ada responden dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi. Dengan rendahnya tingkat Pendidikan berpengaruh terhadap daya pikir petani dan terpengaruh dengan cara mereka dalam pengambilan keputusan dalam hal produksi maupun konsumsi. Sulistyoningsih (2011) menyatakan bahwa dalam pendidikan merupakan salah satu pengetahuan yang dipelajari terkait dengan pola makan dalam hal pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi.

Jumlah tanggungan responden memiliki penyebaran yang cukup merata dengan 23 responden (41,82%) memiliki tanggungan 2 – 4 orang, 22 responden (38,18%) yang memiliki tanggungan 5 – 6 orang dan 11 responden (20%) memiliki tanggungan besar sama 7 orang (Tabel 1). Jumlah tanggungan seluruh responden berjumlah 275 orang, dengan rata-rata 5 orang, jumlah tanggungan termasuk salah satu yang menentukan tingkat konsumsi sayur dan buah per kapita.

Pola Pangan Sayur dan Buah

Pola pangan berfungsi untuk mengarahkan agar pola pemanfaatan pangan secara nasional dapat memenuhi kaidah mutu, keanekaragaman, kandungan gizi, keamanan dan kehalalan, disamping juga untuk efisiensi makan dalam mencegah pemborosan. Pola pangan sayur dan buah anggota rumah tangga petani jagung berdasarkan konsumsi selama satu minggu seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Pola Pangan Sayur dan Buah

No.	Pola	Jumlah (responden)	(%)
1	100% Sayur	0	0
2	100% Buah	0	0
3	100% Sayur dan Buah	3	5,45
4	<50% Sayur, >50% Buah	16	29,09
5	>50% Sayur, <50% Buah	28	50,91
6	50% Sayur, 50% Buah	8	14,55
	Total	55	100 ,00

Sumber: Data Hasil Olahan (2020)

Berdasarkan Tabel 2 terlihat ada 4 pola pangan sayur dan buah di lokasi penelitian yaitu 100% Sayur dan Buah, <50% Sayur, >50% Buah, >50% Sayur, <50% Buah dan 50% Sayur, 50% Buah. Pola pangan (sayur dan buah) yang terbanyak adalah > 50% sayur, <50% buah sebanyak 28 responden (50,91%, sedang 100% sayur saja dan 100% buah saja tidak ditemukan pada rumah tangga responden. Pola pangan sayur dan buah terbanyak terdapat pada pola >50% Sayur, <50% Buah sedangkan yang paling sedikit adalah 100% sayur dan 100% buah. Menurut Sulistioningsih (2011) Pola pangan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu sekelompok masyarakat tertentu

Jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo memperlihatkan pola pangan sayur dan buah tidak bervariasi. Hal ini terlihat dari hampir beragamnya jenis sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Pola pangan sayur dan buah yang bervariasi diharapkan bisa memenuhi asupan zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Menurut Budianto, (2009) bervariasinya jenis sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Selanjutnya Putri, Setiawan, & Sinaga (2016) dengan pola pangan yang bervariasi menghindari kejenuhan dalam mengonsumsi sayur dan buah tertentu.

Meningkatnya taraf hidup masyarakat, pengaruh promosi melalui iklan serta kemudahan informasi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru pada petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo. Dalam hal pola pangan sayur dan buah. Menurut Baliwati dan Roosita (2010) bila tingginya pendapatan tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengonsumsi makanan impor, telah meningkat tajam terutama di kalangan generasi muda dan kelompok masyarakat ekonomi menengah ke atas. Kecenderungan pola pangan demikian tidak memperhatikan aspek gizi.

Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah anggota rumah tangga responden didapatkan dari konsumsi sayur dan buah yang berasal dari produksi sendiri, pembelian dan pemberian. Konsumsi per minggu didapatkan dari penjumlahan konsumsi produksi sendiri, pembelian, pemberian dan kemudian dibagi 7 untuk melihat rata-rata per kapita per hari. Sumber pangan berupa sayur yang dikonsumsi oleh anggota rumah tangga responden berasal dari produk sendiri, pembelian serta pemberian (Tabel 3).

Persentase terbanyak berasal dari pembelian ialah 82,9 kilogram (71,9%), penciptaan sendiri 27,5 kilogram (23,8%) serta pemberian 6,2 kilogram (5,3%). Sayur hasil produksi sendiri dari petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo terbatas pada sayur-mayur yang umum ditanami warga, disebabkan fokus petani tidaklah pada produksi sayur, melainkan usaha tani jagung.

Tabel 3. Sumber dan Konsumsi Sayur serta Buah

No	Uraian	Jumlah (kilogram)	Rata-rata per kapita (gram)		Persentase
			Per Minggu	Per Hari	
1	Produksi Sayur Sendiri	27,5	100	14,29	23,8%
2	Pembelian Sayur	82,9	301,5	43,07	71,9%
3	Pemberian Sayur	6,2	22,5	3,22	5,3%
	Total	116.6	424	60,57	100%
1	Produksi Buah Sendiri	14,2	51.64	7.38	16,87
2	Pembelian Buah	60,7	220.73	31.53	72,17
3	Pemberian Buah	9,2	33.45	4.78	10,95
	Total		84,1	305.82	43.69

Sumber: Data Hasil Olahan (2020)

Dari Tabel 3 total mengkonsumsi sayur petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo sebesar 116,6 kilogram per minggu dengan rata-rata 424 gram/ kapita/ pekan ataupun 60,57 gram/ kapita/ hari. Buat mengkonsumsi sayur oleh petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo terletak di bawah standar rata-rata *World Health Organization* ialah di bawah 400 gram/kapita/ hari. Tidak terpenuhinya standar ini diprediksi sebab petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo kurang menyadari hendak kebutuhan mengkonsumsi sayur yang berarti untuk kesehatan dan minimnya pengetahuan tentang gizi yang dikandung oleh sayur-mayur. Perihal ini nampak dari jumlah sayur yang sangat banyak disantap oleh anggota rumah tangga petani sangat kecil serta kurang bervariasi. Sementara itu cuma sayur serta buah relative murah serta ada baik, khususnya di pasar-pasar tradisional.

Sayur yang dihasilkan sendiri berasal dari hasil menanam sayur menggunakan celah tanam jagung di ladang petani. Hasil ini tidak sanggup memadai kebutuhan sayur petani sehingga sebagian petani mencari sayur-mayur di hutan dekat perkampungan. Tipe sayur-mayur yang disantap relatif kurang bermacam-macam, tetapi sebagian sayur-mayur tertentu lebih kerap disantap, paling utama sebab lebih banyak ada di dekat posisi tempat tinggal. Tipe sayur yang banyak ditanam oleh petani merupakan kangkung, sebagian petani memanfaatkan taman rumah buat menanam sayur dengan media hidroponik serta pot.

Pembelian sayur pula jadi alternatif untuk responden buat penuh kebutuhan sayur setiap hari sebab lahan yang dipunyai tidak memadai buat penuh kebutuhan hendak sayur sebab lahan yang ada digunakan buat usaha tani jagung. Sayur yang dibeli ada banyak di pasar tradisional serta biayanya yang terjangkau. Buat tipe sayur tertentu semacam jantung pisang, petani nyaris tidak sempat melaksanakan pembelian disebabkan ketersediaannya yang sedikit serta nyaris tidak terdapat di pasar tradisional.

Sayur yang didapatkan dari pemberian merupakan kangkung, bayam serta daun pepaya. Ketiga tipe sayur tersebut ialah tipe sayur yang cukup banyak dibudidayakan oleh petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo sehingga hasilnya sering dibagikan kepada orang lain sebagai pemberian.. Daun pepaya merupakan sayur yang paling banyak didapatkan dari hasil pemberian, hal ini disebabkan pohon pepaya bisa ditanam di lahan-lahan yang tidak terlalu khusus seperti dibelakang rumah atau di pematang sawah.. Nyaris tiap petani menanam buah pepaya di pekarangan rumahnya sehingga kerap kali diberikan kepada petani lain yang membutuhkannya.

Konsumsi buah pada rumahtangga petani jagung juga berasal dari produksi sendiri, dibeli serta diberi. Persentase terbanyak penyumbang konsumsi buah berasal dari pembelian, artinya petani lebih banyak sumber buah tersebut berasal dari pembelian. Pembelian buah ini bisa dilakukan di pasar, di kedai ataupun orang dagang keliling. Jumlah konsumsi buah dari pembelian ini 31,53 gram/ kapita/ hari ataupun 72,17% dari total konsumsi buah pada rumahtangga petani jagung.

Pembelian buah jadi opsi utama dalam memenuhi kebutuhan konsumsi buah bagi petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo. Cara ini adalah cara termudah dalam mendapatkan buah untuk dikonsumsi, permasalahannya adalah daya beli petani yang masih relatif kurang karena pendapatan lebih dikonstruksikan pada pemenuhan kebutuhan lain yang lebih penting menurut mereka. . Buah yang dibeli oleh petani merupakan buah-buahan yang ada di pasar tradisional serta dengan harga yang relatif murah. Petani hampir tidak melakukan pembelian tipe buah yang dikategorikan mahal seperti anggur serta stroberi. Pembelian buah dilakukan di pasar- pasar tradisional, karena tipe buah di pasar tradisional cukup beranekaragam serta terjaminnya kesegaran buah, Selain itu aspek harga yang relatif murah, membuat responden lebih memilih membeli buah di pasar tradisional.

Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur

Pada Tabel 4 Secara total konsumsi sayur petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo berjumlah 60, 57 gram/ kapita/ hari berada dibawah standar World Health Organization, anjuran dari World Health Organization minimum 400 gram/ kapita/ hari serta masih dibawah standar dari Kemenkes (2014) dengan minimum 200 gram/ kapita/ hari. Rendahnya konsumsi sayur oleh petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo disebabkan oleh lahan pertanian yang hanya digunakan untuk usaha tani jagung, selain itu serta keadaan ekonomi petani yang cenderung menengah kebawah meskipun petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo terletak di dalam Kota. Dengan relatif rendahnya pendapatan petani tersebut membuat petani jadi sangat hati- hati dalam memilih konsumsi pangan hariannya termasuk konsumsi sayur dan buah. Sebab lain adanya kebiasaan yang disebabkan ketidaktahuan petani tentang ilmu gizi sehingga dipandang cukup jika sudah tersedia nasi dan lauk. Padahal konsumsi sayur- mayur bisa jadi alternatif yang murah dan menyehatkan badan.

Tabel 4. Konsumsi dan tingkat konsumsi sayur per kapita per hari berdasarkan anjuran WHO (2003) dan Kemenkes (2014)

No	Uraian	Jumlah (gram)	Anjuran WHO	Kemenkes (2014)
1	Konsumsi sayuran g/kapita/hari	60,57	400	175
2	Konsumsi buah g/kapita/hari	43,69	400	250
3	Tingkat konsumsi sayuran (%)		15,14%	34,61%
4	Tingkat konsumsi buah (%)		10,92%	17,48%

Sumber: data diolah tahun 2020

Rata- rata mengkonsumsi buah per kapita rumahtangga petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo masih dibawah standar World Health Organization (2003) yaitu 43, 69 gram/ kapita/ hari (Tabel 4). Padahal anjuran dari World Health Organization minimum 400 gram/ kapita/ hari. Selanjutnya jika dibandingkan dengan standar dari Kemenkes (2014) minimum 200 gram/ kapita/ hari, maka konsumsi buah rumahtangga ini juga masih dibawah standar. Rendahnya tingkatan mengkonsumsi buah oleh petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo disebabkan keterbatasan keadaan ekonomi yang membuat petani kurang mengkonsumsi buah. Petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo tidak mampu penuhi kebutuhan buah secara lengkap tiap harinya. Pada hal petani dapat menggunakan lahan lahan yang belum dimanfaatkan buat menanam tanaman buah, khususnya untuk konsumsi sendiri.

Petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo kurang menyadari kalau dengan

mengonsumsi sayur dan buah secara cukup tiap hari bisa membuat kesehatan senantiasa terpelihara sebab sayur dan buah memiliki zat gizi berupa vitamin dan mineral yang sangat penting untuk tubuh manusia. Selain itu mengandung serat yang bermanfaat buat melancarkan pencernaan sehingga zat toksin yang bisa mengancam kesehatan bisa langsung keluar dari badan. Tidak hanya melancarkan pencernaan, sayur serta buah bisa juga mengurangi efek terserang penyakit degeneratif semacam stroke, diabet mellitus, jantung, hipertensi serta lain- lain. Hal ini disebabkan sayur serta buah memiliki pro vit A serta vit D dalam konsentrasi cukup besar berupa antioksidan yang bisa melawa radikal bebas. Tingkat konsumsi sayur dan buah memperlihatkan ketercapaian konsumsi sayur dan buah berdasarkan anjuran World Health Organization (2003) dan Kemenkes (2014).

D. KESIMPULAN

Pola pangan sayur dan buah rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis ada 4 pola yaitu : (a). 100% sayur dan buah (5,45%), (b) .<50% sayur, >50% buah (29,09%), (c). >50% sayur, <50% buah (50,91%), dan (d). 50% sayur, 50% buah (14,55%). Konsumsi sayur dan buah rumah tangga petani jagung di Kelurahan Limau Manis sebagai berikut: (a). Konsumsi sayur yang berasal dari produksi sendiri sebesar 14,29 gram/kapita/hari, dari pembelian sebesar 43,07 gram/kapita/hari, dari pemberian sebesar 5,3 gram/kapita/hari dan total konsumsi sayur sebesar 60,57 gram/kapita/hari, dan (b). Konsumsi buah yang berasal dari produksi sendiri sebesar 7,38 gram/kapita/hari, dari pembelian sebesar 31,53 gram/kapita/hari, dari pemberian sebesar 4,78 gram/kapita/hari dan total konsumsi buah sebesar 43,69 gram/kapita/hari. Tingkat konsumsi sayur rumah tangga petani jagung Kelompok Tani Kubang Saiyo di Kelurahan Limau Manis 15,14% atau 60,57 gram/kapita/hari berada di bawah standar WHO (400 gram/kapita/hari) dan 34,61% dibawah standar KEMENKES (175 gram/kapita/hari). Tingkatan mengkonsumsi buah 10,92% atau 43,69 gram/kapita/hari berada di bawah standar WHO (400 gram/kapita/hari) dan 17,48% dibawah standar KEMENKES (250 gram/kapita/hari).

F. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (P. 333). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aphrodita. (2013). *Terapi Jus Buah & Sayur* (p. 108). Jogjakarta: Katahati Medan.
- (Tidak ketemu Badan Ketahanan Pangan. (2012). *Standar Pelayanan Minimal Bidang Ketahanan Pangan*, Badan Ketahanan Pangan.
- Badan Pusat Statistik Kota Padang. (2019). *Kota Padang dalam Angka Tahun 2019* (P. 456). Jakarta: CV. Sarana Multi Abadi
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2019). *Provinsi Sumatera Barat dalam Angka Tahun 2019* (p.917). Jakarta: CV. Petratama Persada
- Baliwati, Y. F., dan Roosita K. (2010). *Pengantar Pangan dan Gizi* (p. 120). Jakarta: Penebar Swadaya.
- Budianto, A. K. (2009). *Gizi dan Kesehatan* (p. 378). Bayu Media dan UMM

Malang, Malang.

Umar, H. (2013). *Metodologi Penelitian Untuk Siripsi Dan Tesis Bisnis* (p. 388), Jakarta: Rajawali Pers.

Kementrian Kesehatan. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang Menurut UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009* (p.99). Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Nazir, Moh. (2014). *Metode Penelitian* (p. 486). Ghalia Indonesia : Jakarta.

Putri, R., B. Setiawan, & T. Sinaga. (2016). Analisis Konsumsi Buah dan Sayur Pada Model Sistem Penyelenggaraan Makanan di Sekolah Dasar. *Jurnal MKMI*, 12 (1), 35 - 40.

Rahayu. (2017). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sediaoetama, A. Dj. (2004). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi* (p.244). Edisi kelima. Jakarta.

Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak* (p. 242). Yogyakarta: Graha Ilmu.

World Health Organisation. (2003). *Nutritional Guidelines* (p. 72). Geneva.