

## Gambaran asupan buah dan sayur pada lansia di RW 05 Palmerah Jakarta Barat

Fransiska Elania Daima<sup>1</sup>, Idawati Karjadidjaja<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

\*korespondensi email: [idawatik@fk.untar.ac.id](mailto:idawatik@fk.untar.ac.id)

### ABSTRAK

Kesehatan lanjut usia (lansia) merupakan salah satu isu penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup di usia lanjut. Asupan gizi yang seimbang, termasuk konsumsi buah dan sayur, berperan penting dalam mempertahankan kesehatan dan mencegah berbagai penyakit kronis pada lansia. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi kecukupan asupan buah dan sayur pada lansia di posbindu RW 05 Kecamatan Palmerah, Jakarta Barat. Metode studi yang digunakan ialah survei *cross-sectional* dengan metode *total sampling*. Studi ini dilakukan pada bulan Maret 2024, data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara terstruktur mengenai frekuensi dan jumlah asupan buah dan sayur. Sebanyak 21 (40,4%) responden memiliki asupan buah yang kurang, 20 orang (38,4%) dengan asupan cukup, dan 11 orang (21,2%) memiliki asupan yang baik. Sementara itu, untuk asupan sayur, 29 orang (55,7%) tergolong kurang, 12 orang (23,1%) cukup, dan 11 orang (21,2%) baik. Secara umum, gambaran asupan buah dan sayur pada lansia di RW 05 Kecamatan Palmerah masih tergolong kurang dibandingkan dengan anjuran dalam pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan. Keadaan tersebut memerlukan perhatian lebih untuk meningkatkan kesadaran dan aksesibilitas terhadap konsumsi sayur yang cukup sehingga kualitas kesehatan lansia terjaga.

**Kata kunci:** asupan sayur; asupan buah; lansia

### ABSTRACT

*The health of the elderly is one of the key issues in efforts to improve the quality of life in later years. A balanced nutritional intake, including the consumption of fruits and vegetables, plays an important role in maintaining health and preventing various chronic diseases in the elderly. This study aims to evaluate the adequacy of fruit and vegetable intake among the elderly. The research method used was a cross-sectional survey with a total sampling method involving elderly participants at Posbindu RW 05, Palmerah District, West Jakarta. The study was conducted in March 2024, and data were collected through questionnaires and structured interviews regarding the frequency and quantity of fruit and vegetable intake. The findings revealed that 21 individuals (40.4%) had insufficient fruit intake, 20 individuals (38.5%) had sufficient intake, and 11 individuals (21.1%) had good intake. For vegetable consumption, 29 individuals (55.8%) were classified as lacking, 12 individuals (23.1%) were sufficient, and 11 individuals (21.1%) had good intake. Overall, fruit and vegetable consumption among the elderly in RW 05, Palmerah District, is still relatively lacking compared to the recommendations in the Ministry of Health's balanced nutrition guidelines. This situation requires increased attention to raise awareness and improve accessibility to a sufficient intake of vegetables, thereby maintaining the health of the elderly.*

**Keywords:** vegetable consumption; fruit consumption; elderly

## PENDAHULUAN

Indonesia sedang mengalami transisi demografi yang signifikan yang ditandai dengan peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) memperlihatkan jumlah lansia di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, dan diperkirakan akan mencapai lebih dari 10% dari total populasi pada tahun 2035.<sup>1</sup> Peningkatan ini membawa berbagai tantangan baru dalam bidang kesehatan, terutama terkait dengan pemeliharaan kesehatan dan kualitas hidup lansia.<sup>2</sup>

Asupan gizi yang seimbang menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan lansia. Buah dan sayur merupakan komponen penting dalam pola makan sehat yang kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan.<sup>3</sup> Konsumsi yang cukup dari kelompok makanan ini dapat membantu mencegah dan memperbaiki berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, buah dan sayur juga berperan dalam menjaga fungsi kognitif dan kesehatan mental pada lansia.<sup>4-7</sup>

Hasil Riskesdas 2018 menyatakan 94,9% lansia yang tergolong kurang mengonsumsi sayur.<sup>8</sup> Faktor-faktor seperti pengetahuan gizi yang kurang, aksesibilitas yang terbatas, preferensi makanan, serta kondisi sosio-ekonomi dan budaya sering kali menjadi hambatan dalam mencapai pola makan yang

seimbang.<sup>9</sup> Kurangnya asupan buah dan sayur pada lansia dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka, meningkatkan risiko penyakit kronis, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>10</sup>

Oleh karenanya, penulis ingin mengevaluasi tingkat kecukupan asupan buah dan sayur pada lansia di RW 05 Kecamatan Palmerah, Jakarta Barat. Hasil studi ini diharapkan memberikan gambaran kecukupan asupan sayur dan buah sehingga pemantauan asupan dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada lansia. Konsumsi sayur dan buah yang memadai akan mendukung kesehatan optimal dan kualitas hidup yang lebih baik bagi populasi lansia di Indonesia. Temuan dari studi ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan program gizi yang lebih efektif dan terarah untuk lansia di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Jenis studi yang digunakan ialah deskriptif observasional dengan rancangan *cross-sectional* atau potong lintang. Studi ini dilaksanakan di Posbindu RW 05 Kecamatan Palmerah Jakarta Barat pada bulan Maret 2024. Populasi pada studi ini ialah semua lansia di RW 05 Kecamatan Palmerah Jakarta Barat. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memenuhi kriteria

insklusi yaitu tercatat sebagai anggota tetap di Posbindu RW 05 Kecamatan Palmerah Jakarta Barat, laki-laki maupun perempuan yang berumur  $\geq 60$  tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *inform consent*. Kriteria eksklusi studi ini ialah memiliki penyakit kronis yang membatasi kemampuan menelan, yang demensia dan mengalami *stroke* dan tidak dapat ke Posbindu. Teknik pengambilan responden menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data meliputi data identitas sampel dengan wawancara menggunakan kuesioner, data konsumsi sayur dan buah dengan wawancara *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data yang terkumpul dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) dengan analisis univariat yang dilakukan terhadap setiap variabel dan dipresentasikan dalam bentuk tabel distribusi.

## HASIL PENELITIAN

Studi ini diikuti oleh 52 lansia dan didapatkan mayoritas responden berusia 60-69 tahun sebanyak 32 (61,6%) orang. Sebanyak 18 (34,6%) orang berusia 70-79 tahun dan sisanya 2 (3,8%) orang berusia lebih dari 80 tahun. Selain itu, mayoritas berjenis kelamin perempuan (37 orang; 71.2%). Responden studi ini paling banyak

tinggal dan datang didampingi oleh anak dan cucu (37 orang; 71,2%), hanya 5 (9,6%) orang yang tinggal sendiri. Sebagian besar responden mencapai pendidikan hanya sebatas sekolah dasar (SD), yaitu sebanyak 23 (44,2%) responden, namun terdapat juga yang menempu pendidikan sampai D1 atau S1 sebanyak 3 (5,8%) orang. Berdasarkan data kecukupan asupan buah, 21 (40,4%) responden memiliki asupan buah yang kurang, hanya 11 (21,2%) orang yang memiliki asupan yang baik. Sebagian besar responden memiliki konsumsi sayur yang kurang (29 orang; 55,7%) orang. Hasil yang sama seperti asupan buah, 11 (21.2%) orang responden yang juga memiliki asupan baik untuk sayur. (Tabel 1)

**Tabel 1. Karakteristik responden (N=52)**

Karateristik	Jumlah	%
Kelompok umur		
60 – 69 tahun	32	61,6
70 – 79 tahun	18	34,6
$\geq 80$ tahun	2	3,8
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	28,8
Perempuan	37	71,2
Pendidikan		
Tidak tamat SD	17	32,7
SD	23	44,2
SMP	5	9,6
SMA	4	7,7
D1 – S1	3	5,8
Pendamping		
Suami/istri	10	19,2
Anak/cucu	37	71,2
Tinggal sendiri	5	9,6
Kecukupan asupan buah		
Kurang	21	40,4
Cukup	20	38,4
Baik	11	21,2
Kecukupan asupan sayur		
Kurang	29	55,7
Cukup	12	23,1
Baik	11	21,2

### Frekuensi jenis asupan buah

Frekuensi jenis buah yang dikonsumsi lebih dari satu kali dalam sehari adalah buah pisang (33 orang; 63,5%) dan papaya (28 orang; 53,8%). Jenis buah yang dikonsumsi sekali dalam sehari oleh beberapa responden

ialah buah alpukat (40 orang; 76,6%), sedangkan jenis buah yang tidak dikonsumsi sama sekali dalam sehari oleh sebagian besar responden ialah nangka 26 orang; 50,0%). (Tabel 2)

**Tabel 2. Frekuensi konsumsi jenis buah 52 responden studi**

Jenis Buah	>1x/		<1x/hari		Tidak ada		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Alpukat	8	15,4	40	76,9	4	7,7	52	100
Apel	2	3,8	36	69,2	14	26,9	52	100
belimbing	1	1,9	32	61,5	19	36,5	52	100
Jambu biji	4	7,7	36	69,2	12	23,1	52	100
Jeruk	17	32,7	30	57,5	5	9,6	52	100
Mangga	11	21,2	37	71,2	4	7,7	52	100
Nangka	2	3,8	24	46,2	26	50,0	52	100
Nanas	8	15,4	29	55,8	15	28,8	52	100
Papaya	28	53,8	24	46,2	0	0	52	100
Pisang	33	63,5	19	36,5	0	0	52	100
Salak	3	5,8	29	55,8	20	38,5	52	100
Semangka	8	15,4	38	73,1	6	11,5	52	100

### Frekuensi jenis asupan sayur

Responden pada umumnya setiap hari mengonsumsi sayur. Frekuensi jenis sayur yang sering dikonsumsi lebih dari 1 kali dalam sehari ialah tomat (29 orang; 55,8%) dan wortel (26 orang; 50,0%). Mayoritas

frekuensi jenis sayur yang dikonsumsi sekali dalam sehari ialah kangkung (45 orang; 86,5%) dan jenis sayur yang tidak dikonsumsi ialah nangka muda (15 orang; 28,8%). (Tabel 3)

**Tabel 3. Frekuensi konsumsi jenis sayur 52 responden studi**

Jenis sayur	>1x/		<1x/hari		Tidak ada		total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bayam	5	9,6	42	80,8	5	9,6	52	100
Brokoli	4	7,7	37	71,2	11	21,2	52	100
Daun singkong	5	9,6	37	72,1	10	19,2	52	100
Kangkung	3	5,8	45	86,5	4	7,7	52	100
Kacang panjang	7	13,5	42	80,8	3	5,8	52	100
Nangka muda	5	9,6	32	61,5	15	28,8	52	100
Kol	5	9,6	37	71,2	10	19,2	52	100
Pare	7	13,5	39	75,0	6	11,5	52	100
Sawi	19	36,5	29	55,8	4	7,7	52	100
Tomat	29	55,8	22	42,3	1	1,9	52	100
Terung	9	17,3	36	69,2	7	13,5	52	100
Wortel	26	50,0	24	46,2	2	3,8	52	100

**PEMBAHASAN**

Kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur ialah upaya seseorang untuk memenuhi kebutuhan harian guna mencapai kecukupan gizi seimbang. Hasil studi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang masih jauh dari kecukupan sesuai rekomendasi gizi harian. Sebanyak 40,4% responden memiliki asupan buah yang tergolong kurang, sedangkan konsumsi sayur yang kurang tercatat lebih tinggi, yaitu sebesar 55,8%. Kondisi ini memperlihatkan bahwa asupan buah dan sayur yang merupakan komponen penting dalam pola

makan sehat, belum menjadi prioritas utama bagi sebagian besar responden. Sejalan dengan studi sebelumnya, terdapat pola yang sama dalam hal rendahnya asupan buah dan sayur. Studi Haryani, dkk melaporkan konsumsi buah dalam kategori kurang mencapai 93,8% dan cukup hanya 6,3%, dengan konsumsi sayur sepenuhnya berada dalam kategori kurang (100%).<sup>11</sup> Studi Milita, dkk menemukan bahwa 86,8% responden mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari, sedangkan hanya 13,2% yang memenuhi rekomendasi lebih dari 5 porsi per hari.<sup>12</sup> Putri melaporkan

konsumsi buah dalam kategori kurang sebesar 62,6% dan cukup 37,4%, dengan konsumsi sayur kurang sebesar 55,2% dan cukup 44,8%.<sup>13</sup> Studi Susanti, dkk menunjukkan hasil serupa, di mana konsumsi buah kurang sebesar 84,4% dan cukup 15,6%, sementara konsumsi sayur lebih bervariasi, yaitu 35,6% dalam kategori kurang dan 64,4% dalam kategori cukup, tercatat lebih tinggi dibandingkan dengan hasil studi ini.<sup>14</sup>

Dari presentasi ini, terlihat bahwa meskipun ada sedikit perbaikan dalam konsumsi buah dan sayur, sebagian besar masyarakat masih belum memenuhi rekomendasi gizi harian. Hal ini mengindikasikan perlunya upaya yang lebih besar untuk meningkatkan kesadaran, akses, dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur di masyarakat. Studi sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa asupan buah cenderung lebih rendah dibandingkan sayur, dan persentase yang memenuhi rekomendasi gizi seimbang masih sangat kecil.<sup>19</sup> Dengan demikian, pola konsumsi yang kurang mencukupi menjadi tantangan utama yang perlu ditangani untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat secara keseluruhan.

Pola makan seimbang yaitu komposisi dari berbagai jenis makanan yang perlu dikonsumsi seseorang untuk memenuhi

kebutuhan karbohidrat, vitamin, mineral, protein dan lemak. Salah satu prinsip utama dari pola makan seimbang ialah mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup untuk mencegah masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, serta mencegah berbagai penyakit. Upaya pemenuhan kondisi tersebut perlu diperhatikan ketersediaan pangan di sekitar, kesukaan dan faktor ekonomi.<sup>3</sup>

Pada studi ini, frekuensi konsumsi buah dan sayur pada lansia di RW 05, Kecamatan Palmerah, Jakarta Barat, mencakup 12 jenis buah dan 12 jenis sayur yang dipilih berdasarkan pertimbangan ketersediaan pangan, harga yang terjangkau, dan ketersediaan yang selalu ada, serta mempertimbangkan status ekonomi responden. Dari 12 jenis buah yang sering dikonsumsi lebih dari sekali dalam sehari, pisang dan pepaya merupakan jenis yang paling banyak dikonsumsi. Adapun sayur yang paling sering dikonsumsi ialah tomat dan wortel.

Sejalan dengan studi Sayekti, dkk tentang pengambilan keputusan dalam konsumsi sayur dan pola konsumsi pangan petani padi di desa Rantau Tijing, Kecamatan Pugung, Kabupaten Tanggamus, buah yang pertama yang sering diasapi ialah buah pisang sementara sayurnya ada perbedaan, di mana mereka sering

mengonsumsi kangkung, kacang panjang dan daun ubi dikarenakan mereka sebagai petani, sayur tersebut yang murah dan ada kemudahan untuk diperoleh.<sup>16</sup> Pada studi Lathifah, dkk, mengenai pengaruh konsumsi pisang terhadap tekanan darah pada lansia di desa Sinar Banten, Kecamatan Talang Padang, Kabupaten Tanggamus, terdapat pengaruh penurunan tekanan darah pada orang yang asupan buah pisang banyak. Studi tersebut mendapatkan 15 orang yang hipertensi dan diambil sebagai responden, sebelum konsumsi pisang, tekanan darah 158 mmHg menjadi 127 mmHg setelah pemberian pisang.<sup>17</sup> Laila, dkk, menampilkan ada pengaruh terhadap pemberian jus wortel dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi derajat I pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tapus, Kecamatan Pasaman Timur, di mana sebelum diberikan jus wortel rata-rata hipertensi 162/91 mmHg setelah diberikan jus wortel menjadi 136/80 mmHg.<sup>18</sup> Rendahnya konsumsi sayur dan buah juga berhubungan signifikan dengan peningkatan kejadian obesitas dan penyakit kronik lainnya.<sup>19,20</sup>

## KESIMPULAN

Secara umum, gambaran asupan buah dan sayur pada lansia di RW 05 Kecamatan Palmerah masih tergolong kurang dibandingkan dengan anjuran dalam pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. Statistik Penduduk Lanjut Usia Jakarta: Badan Pusat Statistik. Statistik. 2022.
2. Fungsi Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta: Badan Pusat Statistik. 2021.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. [Internet]. Jakarta: Kemenkes RI. 2017. Available from: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI. 2014.
5. Gehlich KH, Beller J, Lange-Asschenfeldt B, Köcher W, Meinke MC, Lademann J. Fruit and vegetable consumption is associated with improved mental and cognitive health in older adults from non-Western developing countries. *Public Health Nutr.* 2019;22(4):689-96.
6. Olaya B, Moneta MV, Lara E, Miret M, Martín-María N, Moreno-Agostino D, et al. Fruit and vegetable consumption and potential moderators associated with all-cause mortality in a representative sample of Spanish older adults. *Nutrients.* 2019;11(8):1794.

7. Kwon YS, Yang YY, Park Y, Park YK, Kim S. Dietary assessment and factors according to fruits and vegetables intake in Korean elderly people: Analysis of data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2013-2018. *Nutrients*. 2020;12(11):3492.
8. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 [Internet]. 2019 Tersedia dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risikesdas%202018%20Nasional.pdf>
9. Nicklett EJ, Kadell AR. Fruit and vegetable intake among older adults: a scoping review. *Maturitas*. 2013;75(4):305-12.
10. Frazie MD, Kim MJ, Ku KM. Health-promoting phytochemicals from 11 mustard cultivars at baby leaf and mature stages. *Molecules*. 2017;22(10):1749.
11. Haryani Y, Yati J, Wahyudi A. Gambaran konsumsi buah dan sayuran serta aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. *J Pustaka Padi*. 2024;3(1):1-5.
12. Milita F, Handayani S, Setiaji B. Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (analisis risikesdas 2018). *J Kedokteran Dan Kesehatan*. 2021;17(1):9-20.
13. Putri AW. Hubungan riwayat konsumsi sayur dan buah serta air minum dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kabupaten Bantul [Skripsi]. Yogyakarta: Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2018.
14. Susanti N, Ayumi KF, Siregar KW. Hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Desa Teluk Kabupaten Langkat. *J Kesmas Indonesia*. 2021;13(2):232-44.
15. Dewanti D, Syauqy A, Noer ER, Pramono A. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada usia lanjut di Indonesia: Data Riset Kesehatan Dasar. *Gizi Indonesia*. 2022;45(2):79-90.
16. Sayekti WD, Viantimala B, Lefiana O, Syafani TS. Pengambilan keputusan dalam konsumsi sayuran dan pola konsumsi pangan petani padididesa Rantau Tjangkecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *J Agrimanex: Agribusiness, Rural Manag Dev Ext*. 2021;2(1):10-23.
17. Lathifah NS, Ismiyeni I. Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus Tahun 2017. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2019;3(4):217-23.
18. Laila W, Nurhamidah N, Santika L. Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi derajat 1 lansia umur 50-70 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tapus Kabupaten Pasaman Timur. *Proc Semin Kesehatan Perintis*. 2019;2(1):129-32.
19. Siregar PA, Nst CC, Sitorus AR, Lubis HA, Hasibuan AH, Putri PR. Pola konsumsi buah dan sayur dengan kejadian diabetes melitus pada masyarakat pesisir. *Bali Health Publ J*. 2020;2(1):26-36.
20. Hidayat AC. Pengaruh buah dan sayur terhadap kebugaran pada lansia. *J Kedokteran Syiah Kuala*. 2022;22(1):169-72.