



## HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DAN PEMBERIAN MPASI DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA BALITA

Asweros Umbu Zogara<sup>1✉</sup>, Maria Goreti Pantaleon<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

### Info Artikel

**Keywords:**  
pola asuh, MPASI, sayur, buah

### Abstrak

Konsumsi sayur dan buah memberikan banyak manfaat bagi balita. Tetapi kebanyakan balita tidak mencapai konsumsi yang cukup dalam sehari. Hal ini dipengaruhi oleh pola asuh karena orang tua masih mengatur makanan yang dikonsumsi balita. Faktor lainnya adalah umur pemberian MPASI dan umur pengenalan sayur dan buah. Balita seharusnya mendapatkan makanan pada umur 6 bulan dan sebaiknya segera dikenalkan dengan sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola asuh, umur pemberian MPASI, dan umur pengenalan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada balita. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Kupang pada bulan Maret sampai Juni 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah balita berumur 24-59 bulan berjumlah 366 orang. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi pearson. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *prompting and encouragement to eat* ( $p\text{-value}=0,001$ ), *control over eating* ( $p\text{-value}=0,023$ ), umur pemberian MPASI ( $p\text{-value}=0,033$ ), dan umur pengenalan sayur ( $p\text{-value}=0,041$ ) dengan konsumsi sayur pada balita. Pola asuh *emotional feeding* ( $p\text{-value}=0,035$ ), *prompting and encouragement to eat* dan *control over eating* ( $p\text{-value}=0,041$ ), umur pemberian MPASI ( $p\text{-value}=0,000$ ) dan umur pengenalan buah ( $p\text{-value}=0,029$ ) berhubungan dengan konsumsi buah pada balita. Orang tua sebaiknya memilih pola asuh yang mendukung konsumsi sayur dan buah pada balita

### Article Info

**Keywords:**  
parenting style, complementary food, vegetable, fruit

### Abstract

Consumption of vegetables and fruit provides many benefits for toddlers. But most toddlers do not reach enough consumption in a day. This is influenced by parenting style because parents still regulate the food consumed by toddlers. Another factor is the age at which complementary foods are given and the age at which fruits and vegetables are introduced. Toddlers should get food at the age of 6 months and should be introduced to vegetables and fruit immediately. This study aims to analyze the relationship between parenting style, the age at which complementary foods are given, and the age at which vegetables and fruit are introduced to the consumption of vegetables and fruit in toddlers. This research was conducted in Kupang City from March to June 2023. The samples in this study were toddlers aged 24-59 months, totaling 366 toddlers. The research data were analyzed using the Pearson correlation test. The results showed that there was a relationship between *prompting and encouraging to eat* ( $p\text{-value}=0.001$ ), *control over eating* ( $p\text{-value}=0.023$ ), age at which complementary foods were given ( $p\text{-value}=0.033$ ), and age at which vegetables were introduced ( $p\text{-value}=0.041$ ) with consumption vegetables for toddlers. Parenting patterns of *emotional feeding* ( $p\text{-value}=0.035$ ), *prompting and encouragement to eat* and *control over eating* ( $p\text{-value}=0.041$ ), age at which complementary foods are

given (p-value 0.000) and age at introduction to fruit (p-value 0.029) are related to fruit consumption in toddlers. Parents should choose a parenting style that supports the consumption of vegetables and fruit for toddlers.

© 2023 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:  
Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia  
Email: eroz.zogara@gmail.com

## **Pendahuluan**

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dengan mengonsumsi sayur dan buah. Beberapa penyakit yang dapat dicegah dengan mengonsumsi sayur dan buah, antara lain penyakit kardiovaskular, beberapa kanker, diabetes tipe II, dan obesitas. Sayur dan buah mengandung kalori yang rendah, kaya zat gizi, dan mengandung serat yang menunjang Kesehatan (Rekhy & McConchie, 2014). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram atau lebih dalam sehari bagi orang dewasa untuk menjadi lebih sehat. Balita sebaiknya mengonsumsi secara beragam 5 porsi buah dan sayur dengan ukuran masing-masing 40 gram (200 gram) dalam sehari (Nekitsing et al., 2018).

Balita seharusnya dibiasakan mengonsumsi sayur dan buah sejak dini karena kebiasaan ini akan terbawa sampai di masa dewasa (Kim et al., 2014). Survei di New Zeland menemukan anak berusia 2-14 tahun masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur cenderung menurun, sedangkan konsumsi buah masih tetap (Gerritsen, Harré, et al., 2019). Hasil yang sama juga ditemukan pada negara-negara lain (De Lauzon-Guillain et al., 2013; Nicklaus, 2016). Kondisi ini seharusnya menjadi perhatian banyak pihak. Konsumsi sayur dan buah pada masa kanak-kanak dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan, memperkuat imunitas tubuh, dan menyehatkan pencernaan. Anak-anak yang cukup mengonsumsi sayur dan buah cenderung terhindar dari kelebihan berat badan dan dapat membentuk pola makan yang sehat di masa mendatang (Gerritsen, Renker-Darby, et al., 2019).

Beberapa penelitian menemukan penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak. Penelitian di Australia menemukan ketidaksukaan terhadap sayur dan buah menjadi penghalang utama konsumsi sayur dan buah. Faktor lainnya adalah keterjangkauan dan kualitas sayur dan buah (Thurber et al., 2016) Peran orang tua sebagai contoh menjadi faktor penting bagi anak untuk mengonsumsi sayur dan buah (Couch et al., 2014; De Lauzon-Guillain et al., 2013) Sayur kurang disukai oleh anak-anak dibandingkan buah. Hal ini dikarenakan rasa buah yang lebih manis dan enak daripada sayur. Selain itu, orang tua membutuhkan keterampilan memasak untuk mengolah sayur menjadi makanan yang disukai anak (Nepper & Chai, 2017). Anak berusia 2-5 tahun

merupakan puncak dari kerewelan sehingga anak cenderung memilih-milih makanan dan menghindari makanan baru sehingga menjadi tantangan besar bagi orang tua dalam menjadikan konsumsi buah dan sayur sebagai kebiasaan (Nekitsing et al., 2018).

Balita masih sangat bergantung dengan orang tuanya. Orang tua mengatur makanan yang dikonsumsi oleh balita, walaupun balita berumur 2-5 tahun mulai memilih-milih makanan yang disukainya. Oleh karena itu, pola asuh makan orang tua turut berpengaruh dengan konsumsi makanan pada balita, termasuk sayur dan buah (Haines et al., 2019; Kiefner-Burmeister et al., 2014). Praktek pengasuhan yang efektif akan secara positif mempengaruhi perkembangan preferensi rasa awal, pengenalan tekstur, dan pengaturan nafsu makan yang berdampak pada preferensi dan perilaku makan anak (Daniels, 2019). Pada penelitian di Hongkong ditemukan bahwa pola pemberian makan orang tua berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada balita (Lo et al., 2015). Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian di Belanda (Inhulsen et al., 2017) dan Amerika Serikat (Vollmer, 2019).

Faktor lain yang berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah adalah pengenalan makanan pertama pada bayi, atau yang disebut makanan pendamping ASI (MPASI). MPASI seharusnya diberikan setelah bayi berumur 6 bulan, tetapi pada prakteknya masih banyak orang tua yang memberikan makanan sebelum umur 6 bulan (Arora et al., 2020; Barrera et al., 2018; Wang et al., 2019) Faktor penting lainnya terkait MPASI adalah tipe makanan yang pertama kali diperkenalkan pada bayi. Bayi sebaiknya tidak diberikan makanan tinggi lemak, garam, gula, dan makanan rendah gizi selama 1 tahun pertama kehidupan. Konsumsi makanan manis yang tinggi saat masa bayi akan meningkatkan konsumsi makanan yang sama di masa mendatang (Wang et al., 2019).

Pengenalan makanan pertama pada bayi akan mempengaruhi penerimaan bayi terhadap makanan baru. Bayi diberikan makanan dengan rasa dan tekstur yang bervariasi sehingga ke depannya dapat lebih mudah menerima makanan baru, termasuk sayur dan buah (Harris & Coulthard, 2016). Penelitian di Belanda menunjukkan makanan pertama yang dikenalkan pada bayi adalah bubur (11,8%), buah (11,0%), sayuran (6,4%), dan minuman manis (6,1%) (Wang et al., 2019). Pada umur 6 bulan sampai 1 tahun, sedikit balita yang diperkenalkan

pada sayur (13,3%) dan buah (11%). Lebih banyak bayi berumur >1 tahun yang pertama kali diperkenalkan dengan sayur (28,2%) dan buah (29,1%) (Esan et al., 2022). Pemberian makanan komersial yang terlalu sering menurunkan konsumsi sayur. Pemberian makanan rumahan cenderung meningkatkan konsumsi sayur dan buah (Foterek et al., 2015). Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pola asuh orang tua dan pemberian MPASI dengan konsumsi sayur dan buah pada balita.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *crosssectional*. Penelitian dilakukan dari bulan Maret sampai Juni 2023 di Kota Kupang. Responden dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita berumur 24 sampai 59 bulan dengan jumlah 366 orang. Kriteria inklusi responden, yaitu memiliki balita berumur 24-59 bulan, bertempat tinggal di Kota Kupang, dan bersedia menjadi responden penelitian, sedangkan kriteria eksklusi responden, yaitu balita sakit dan responden tidak dapat ditemui saat pengumpulan data.

Data karakteristik responden yang dikumpulkan adalah umur balita dan pekerjaan orang tua. Umur balita dikelompokkan dalam 3 kategori, yaitu 24-36 bulan, 37-48 bulan, dan 49-59 bulan. Pekerjaan ayah dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pegawai pemerintah dan bukan pegawai pemerintah. Pegawai pemerintah adalah pegawai yang diberikan gaji oleh negara/pemerintah, contohnya PNS/TNI/Polri, sedangkan non pegawai pemerintah adalah pekerja yang memperoleh penghasilan/gaji bukan dari negara/pemerintah, misalnya wiraswasta, pegawai swasta, buruh, dan petani. Pekerjaan ibu dibagi dalam 2 kelompok, yaitu bekerja dan tidak bekerja (ibu rumah tangga). Data karakteristik responden dikumpulkan menggunakan kuesioner.

Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu, pola asuh makan orang tua dan pemberian MPASI. Variabel pola asuh makan orang tua dikumpulkan menggunakan kuesioner *Parental Feeding Style Questionnaire* (PFSQ). PFSQ terdiri atas 27 pertanyaan tentang gaya pemberian makanan orang tua kepada anak yang dibagi menjadi 4 kategori, yaitu *instrumental feeding*, *emotional feeding*, *prompting and encouragement to eat*, dan *control over eating*. *Instrumental feeding* merupakan gaya pemberian makan berdasarkan perilaku anak, misalnya menghadiah anak dengan makanan jika anak berperilaku baik. *Emotional feeding* merupakan gaya pemberian makan berdasarkan suasana emosi anak, contohnya memberikan anak makanan agar dia merasa baik saat sedih. *Prompting and encouragement to eat* merupakan gaya pemberian makan yang mendorong anak agar makan makanan yang bervariasi, misalnya memberikan apresiasi kepada anak jika anak memakan makanan yang diberikan orang tua. *Control over eating* merupakan

gaya pemberian makan yang mengatur jenis dan jumlah makanan yang seharusnya dikonsumsi anak, contohnya menentukan banyaknya makanan jajan yang dikonsumsi anak (Lo et al., 2015).

Variabel pemberian MPASI dibagi menjadi dua, yaitu umur pemberian MPASI dan umur pengenalan sayur dan buah. Umur pemberian MPASI merupakan umur balita saat pertama kali diberikan makanan atau minuman selain ASI, sedangkan umur pengenalan sayur dan buah adalah umur balita saat pertama kali diperkenalkan dengan sayur dan buah. Variabel-variabel ini dikumpulkan dengan kuesioner. Variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Kebiasaan sayur dan buah adalah frekuensi konsumsi sayur dan buah oleh balita selama 1 minggu terakhir. Variabel ini dikumpulkan dengan kuesioner. Hasil uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi pearson dengan *p value* <0,05. Penelitian ini telah disetujui komisi etik Poltekkes Kemenkes Kupang dengan nomor LB.02.03/1/0100/2023.

## Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar balita memiliki ayah yang bekerja sebagai non pegawai pemerintah (75,7%), sedangkan ibu tidak bekerja (71,0%). Balita yang berumur 37-48 bulan paling banyak terlibat dalam penelitian ini (38,5%) dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Pola asuh makan yang paling banyak dilakukan oleh orang tua adalah *control over eating*. Rata-rata balita diberikan MPASI pada umur 5,50 bulan, sedangkan umur pengenalan sayur pada umur 5,74 bulan dan buah 6,29 bulan. Konsumsi sayur pada balita rata-rata 4,95 hari dan buah 5,10 hari.

Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik variabel bebas dan terikat. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan *prompting and encouragement to eat* (*p-value*=0,001), *control over eating* (*p-value*=0,023), umur pemberian MPASI (*p-value*=0,033), dan umur pengenalan sayur (*p-value*=0,041) dengan konsumsi sayur pada balita. Pola asuh *emotional feeding* (*p-value*=0,035), *prompting and encouragement to eat* dan *control over eating* (*p-value*=0,041), umur pemberian MPASI (*p-value*=0,000) dan umur pengenalan buah (*p-value*=0,029) berhubungan dengan konsumsi buah pada balita.

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	Persen (%)
----------	---	------------

Variabel	Rata-rata (SD*)	
<b>Pekerjaan ayah</b>		
Pegawai pemerintah	89	24,3
Non pegawai pemerintah	277	75,7
<b>Pekerjaan ibu</b>		
Bekerja	106	29,0
Tidak bekerja	260	71,0
<b>Umur balita</b>		
24-36 bulan	114	31,1
37-48 bulan	141	38,5
49-59 bulan	111	30,3
<b>Pola asuh orang tua</b>		
<i>Instrumental feeding</i>	2,73	(0,63)
<i>Emotional feeding</i>	2,44	(0,66)
<i>Prompting and encouragement to eat</i>	2,79	(0,49)
<i>Control over eating</i>	3,30	(0,63)
<b>Umur pemberian MPASI</b>	5,50	(0,62)
<b>Umur pengenalan sayur</b>	5,74	(0,51)
<b>Umur pengenalan buah</b>	6,29	(0,68)
<b>Kebiasaan konsumsi sayur</b>	4,95	(1,46)
<b>Kebiasaan konsumsi buah</b>	5,10	(1,48)

Sumber: Data Primer

\*SD = Standar Deviasi

**Tabel 2.** Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Konsumsi sayur	Konsumsi buah
<b>Pola asuh orang tua</b>		
<i>Instrumental feeding</i>	0,577	0,103
<i>Emotional feeding</i>	0,423	0,035*
<i>Prompting and encouragement to eat</i>	0,001*	0,041*
<i>Control over eating</i>	0,023*	0,044*
<b>Umur pemberian MPASI</b>	0,033*	0,000*
<b>Umur pengenalan sayur</b>	0,041*	0,273
<b>Umur pengenalan buah</b>	0,350	0,029*

Sumber: Data Primer

\*p-value <0,05

1. Hubungan pola asuh dengan konsumsi sayur dan buah

Uji statistik menunjukkan *instrumental feeding* tidak berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan di Cina (Qiu et al., 2023). Pada penelitian di Belanda, *instrumental feeding* meningkatkan konsumsi makanan manis dan mengarahkan pada konsumsi sayur dan buah yang rendah (Inhulsen et al., 2017). Penelitian di Hongkong juga menemukan *instrumental feeding* berkaitan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan berenergi tinggi (Lo et al., 2015). Hal ini

dikarenakan sayur dan buah jarang digunakan dalam gaya *instrumental feeding*. Jenis makanan yang sering diberikan dalam gaya makan ini adalah makanan manis, contohnya kue, cokelat, permen, dan es krim (Raaijmakers et al., 2014).

Penelitian ini menunjukkan *emotional feeding* berhubungan dengan kebiasaan konsumsi buah, sebaliknya tidak berhubungan dengan konsumsi sayur. Saat individu berada dalam kondisi stress dan emosi, maka individu cenderung mengkonsumsi makanan atau minuman manis lebih banyak daripada kondisi biasa (Jacques et al., 2019). Oleh karena itu, rasa buah yang manis dan enak lebih disukai individu dibandingkan sayur (Nepper & Chai, 2017). Pada penelitian Vollmer & Baietto (2017) diketahui bahwa anak-anak lebih memilih makanan tinggi lemak dan makanan manis saat orang tua berupaya untuk mengatur emosi anak-anak. Tetapi jika orang tua menyediakan makanan sehat di rumah, termasuk sayur dan buah, maka anak-anak akan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan makanan manis.

Penelitian lain di Amerika menemukan bahwa emosi anak turut menentukan makanan apa yang dimakan. Konsumsi sayur dan buah pada anak berhubungan negatif saat anak dalam emosi negatif. Sebaliknya anak yang berada dalam kondisi emosi positif maka akan meningkatkan konsumsi sayur dan buah (Bost et al., 2014). Orang tua yang menggunakan gaya *emotional feeding* biasanya adalah orang tua yang juga sering mengkonsumsi makanan berdasarkan emosi sehingga menganggap makanan untuk mengatasi emosi adalah hal yang efektif. Padahal seharusnya orang tua mencari tahu terlebih dahulu terkait penyebab kondisi emosi anak dan bukannya hanya mengurangi emosi negatif anak dengan makanan (Tan & Holub, 2015).

Hasil penelitian menemukan *prompting and encouragement to eat* berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada balita. Hasil penelitian lain menemukan gaya pemberian makan ini meningkatkan konsumsi sayur dan buah (Couch et al., 2014; Do et al., 2020; Lo et al., 2015) Penelitian Edelson et al., (2016) menyebutkan semakin anak didorong mengkonsumsi sayur maka semakin tinggi asupan sayur yang dikonsumsi anak. Anak yang didorong untuk mengkonsumsi sayur dengan memberikan alasan dapat meningkatkan konsumsi sayur. Hal ini menjadi motivasi bagi anak untuk semakin mengkonsumsi sayur

Uji statistik menunjukkan *control over eating* berhubungan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Penelitian Yee dan Ho (2017) menunjukkan pengaturan makan oleh orang tua akan melindungi anak dari konsumsi makanan yang tidak sehat (Yee et al., 2017). Gaya

pemberian makan yang membebaskan anak untuk mengkonsumsi berbagai jenis makanan akan meningkatkan asupan makanan manis (Chaidez et al., 2014). Oleh karena itu, orang tua perlu mengatur makanan yang dikonsumsi oleh anaknya. Orang tua, terutama ibu, yang mengatur makanan bagi anaknya tentu mengetahui mana makanan yang disukai anak. Hal ini juga berlaku untuk makanan sayuran. Ibu akan menyajikan sayuran yang diketahui akan dikonsumsi oleh anaknya. Hal ini akan menghindari pemborosan waktu, uang, dan tenaga (Johnson et al., 2015).

2. Hubungan pemberian MPASI dengan konsumsi sayur dan buah

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara umur pemberian MPASI dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada balita. Pada penelitian di Jepang balita yang telah diberikan makanan sebelum umur 6 bulan menunjukkan konsumsi sayur yang rendah saat berumur 16-24 tahun (Okubo et al., 2016). Penelitian Lauzon-Guillain (2013) menemukan semakin cepat bayi diberikan makanan, maka semakin rendah konsumsi sayur dan buah di masa mendatang (De Lauzon-Guillain et al., 2013). Pengenalan MPASI tepat waktu berkaitan dengan konsumsi buah pada balita. Pengenalan makanan terlambat tidak direkomendasikan karena akan menurunkan konsumsi buah (Möller et al., 2013).

Umur pengenalan makanan berkaitan dengan pola makan pada umur selanjutnya. Pemberian makanan yang terlalu cepat ataupun terlambat dapat menimbulkan masalah makan pada anak di masa mendatang (Nicklaus & Remy, 2013). Bayi memiliki preferensi bawaan untuk rasa manis, asin, dan umami, tetapi tidak untuk rasa asam dan pahit. Bayi baru lahir juga secara bawaan lebih menyukai larutan gula daripada air, tetapi preferensi ini dapat berubah pada usia 6 bulan sesuai dengan pengalaman makan bayi (Campoy et al., 2018). Penelitian menunjukkan efek rasa yang diperoleh bayi saat konsumsi MPASI akan menggantikan rasa saat meminum ASI. Paparan yang berulang terhadap makanan yang bervariasi akan meningkatkan penerimaan dan akhirnya menyukai makanan bergizi, misalnya sayur dan buah (Nicklaus, 2016). Sebaliknya paparan berulang pada makanan manis akan menciptakan preferensi yang tinggi terhadap rasa manis (Forestell, 2017).

Pemberian MPASI merupakan kesempatan penting untuk bayi dalam menyesuaikan rasa berbagai macam makanan dan membentuk kebiasaan makan. Setelah 1 tahun, anak akan menjadi pemilih makanan sehingga konsumsi makanan cenderung menurun (Chambers et al., 2016). Konsumsi makanan yang disukai anak saat kecil akan membentuk kebiasaan makan dan

terbawa sampai masa dewasa (Harris & Coulthard, 2016). Pembentukan kebiasaan makan bayi harus dimulai dengan memberikan makanan dengan berbagai rasa dan tekstur termasuk sayuran hijau yang rasanya pahit (Fewtrell et al., 2017). Oleh karena itu, pada saat pemberian MPASI bayi harus sesegera mungkin diperkenalkan dengan rasa dan tekstur sayur dan buah.

Dalam penelitian ini ditemukan rata-rata pemberian sayur dilakukan pada umur 5,74 bulan sedangkan buah pada umur 6,29 bulan. Pengenalan sayur dan buah kepada bayi seharusnya dilakukan pada sesuai umur, yaitu 6 bulan agar bayi mendapatkan manfaat yang maksimal dari pemberian ASI eksklusif. Penelitian De Lauzon-Guillain et al., (2013) menemukan semakin lambat pengenalan sayur dan buah kepada bayi, maka akan semakin menurunkan konsumsi sayur dan buah di umur yang lebih tua. Penelitian ini menunjukkan umur pertama kali bayi dikenalkan dengan sayur dan buah berkaitan dengan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Tinjauan literatur yang dilakukan Nicklaus (2016) menemukan umur pengenalan sayur dan buah berkaitan dengan konsumsi sayur dan buah pada masa mendatang.

Penelitian di New Zealand menunjukkan bayi yang diberikan sayur saja pada saat awal pengenalan MPASI lebih banyak mengkonsumsi sayuran dan lebih cepat menerima sayuran. (Rapson et al., 2022) Semakin awal sayur diperkenalkan kepada bayi, maka semakin mudah bayi menerimanya. Penerimaan makanan baru berkorelasi dengan variasi makanan yang diberikan selama dua bulan pertama masa penyapihan, termasuk sayur dan buah (Lange et al., 2013). Penelitian di Jerman dan Prancis menemukan konsumsi makanan yang beragam pada saat penyapihan meningkatkan penerimaan makanan baru, termasuk sayuran. Pemberian sayur secara berkali-kali akan meningkatkan konsumsi sayuran pada bayi (Maier-Nöth et al., 2016). Anak-anak yang semakin banyak dan beragam mengkonsumsi sayur dan buah akan semakin meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada umur selanjutnya (Mallan et al., 2016).

## Penutup

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan pola asuh (*prompting and encouragement to eat* dan *control over eating*), umur pemberian MPASI dan umur pengenalan sayur dengan konsumsi sayur pada balita. Pola asuh (*emotional feeding, prompting and encouragement to eat* dan *control over eating*), umur pemberian MPASI dan umur pengenalan buah berhubungan dengan konsumsi buah pada balita.

Saran dari penelitian ini adalah orang tua perlu memperbaiki pola asuh yang lebih mengutamakan ajakan untuk mengonsumsi sayur dan buah, disertai tentang manfaatnya. Ajakan ini dapat berupa menyediakan sayur dan buah di rumah, serta orang tua menjadi contoh dalam mengonsumsi sayur dan buah. Orang tua juga perlu mengontrol makanan/minuman yang dikonsumsi anak.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Arora, A., Manohar, N., Hector, D., Bhole, S., Hayen, A., Eastwood, J., & Scott, J. A. (2020). Determinants for early introduction of complementary foods in Australian infants: Findings from the HSHK birth cohort study. *Nutrition Journal*, *19*(1), 1–10.
- Barrera, C. M., Hamner, H. C., Perrine, C. G., & Scanlon, K. S. (2018). Timing of Introduction of Complementary Foods to US Infants, National Health and Nutrition Examination Survey 2009–2014. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *118*(3), 464–470.
- Bost, K. K., Wiley, A. R., Fiese, B., Hammons, A., McBride, B., Harrison, K., Donovan, S., Grigsby-Toussaint, D., Kim, J., Liechty, J., & Teran-Garcia, M. (2014). Associations between adult attachment style, emotion regulation, and preschool children's food consumption. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *35*(1), 50–61.
- Campoy, C., Campos, D., Cerdó, T., Diéguez, E., & García-Santos, J. A. (2018). Complementary feeding in developed countries: The 3 Ws (When, what, and why?). *Annals of Nutrition and Metabolism*, *73*, 27–36.
- Chaidez, V., McNiven, S., Vosti, S. A., & Kaiser, L. L. (2014). Sweetened Food Purchases and Indulgent Feeding Are Associated With Increased Toddler Anthropometry. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *46*(4), 293–298.
- Chambers, L., Hetherington, M., Cooke, L., Coulthard, H., Fewtrell, M., Emmett, P., Lowdon, J., Blissett, J., Lanigan, J., Baseley, C., & Stanner, S. (2016). Reaching consensus on a 'vegetables first' approach to complementary feeding. *Nutrition Bulletin*, *41*(3), 270–276.
- Couch, S. C., Glanz, K., Zhou, C., Sallis, J. F., & Saelens, B. E. (2014). Home food environment in relation to children's dietquality and weight status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *114*(10), 1569–1579.
- Daniels, L. A. (2019). Feeding Practices and Parenting: A Pathway to Child Health and Family Happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*, *74*(Suppl2), 29–42.
- De Lauzon-Guillain, B., Jones, L., Oliveira, A., Moschonis, G., Manios, Y., Xepapadaki, P., Lopes, C., Moreira, P., Charles, M. A., & Emmett, P. (2013). The influence of early feeding practices on fruit and vegetable intake among pre-school children in four European birth cohorts. *American Journal of Clinical Nutrition*, *98*(10), 804–812.
- Do, B., Yang, C. H., Lopez, N. V., Mason, T. B., Margolin, G., & Dunton, G. F. (2020). Investigating the momentary association between maternal support and children's fruit and vegetable consumption using ecological momentary assessment. *Appetite*, *150*, 1–8.
- Edelson, L. R., Mokdad, C., & Martin, N. (2016). Prompts to eat novel and familiar fruits and vegetables in families with 1-3 year-old children: Relationships with food acceptance and intake. *Appetite*, *99*, 138–148.
- Esan, D. T., Adegbilero-Iwari, O. E., Hussaini, A., & Adetunji, A. J. (2022). Complementary feeding pattern and its determinants among mothers in selected primary health centers in the urban metropolis of Ekiti State, Nigeria. *Scientific Reports*, *12*(1), 1–9.
- Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Mis, N. F., Hojsak, I., Hulst, J. M., Indrio, F., Lapillonne, A., & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: A position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) committee on nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, *64*(1), 119–132.
- Forestell, C. A. (2017). Flavor Perception and Preference Development in Human Infants. *Annals of Nutrition and Metabolism*, *70*(3), 17–25.
- Foterek, K., Hilbig, A., & Alexy, U. (2015). Associations between commercial complementary food consumption and fruit and vegetable intake in children. Results of the DONALD study. *Appetite*, *85*, 84–90.
- Gerritsen, S., Harré, S., Swinburn, B., Rees, D., Renker-Darby, A., Bartos, A. E., & Waterlander, W. E. (2019). Systemic barriers and equitable interventions to improve vegetable and fruit intake in children: Interviews with national food system actors.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1–19.
- Gerritsen, S., Renker-Darby, A., Harré, S., Rees, D., Raroa, D. A., Eickstaedt, M., Sushil, Z., Allan, K., Bartos, A. E., Waterlander, W. E., & Swinburn, B. (2019). Improving low fruit and vegetable intake in children: Findings from a system dynamics, community group model building study. *PLoS ONE*, 14(8), 1–16.
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137(February), 124–133.
- Harris, G., & Coulthard, H. (2016). Early Eating Behaviours and Food Acceptance Revisited: Breastfeeding and Introduction of Complementary Foods as Predictive of Food Acceptance. *Current Obesity Reports*, 5(1), 113–120.
- Inhulsen, M. B. M. R., Mérelle, S. Y. M., & Renders, C. M. (2017). Parental feeding styles, young children's fruit, vegetable, water and sugar-sweetened beverage consumption, and the moderating role of maternal education and ethnic background. *Public Health Nutrition*, 20(12), 2124–2133.
- Jacques, A., Chaaya, N., Beecher, K., Ali, S. A., Belmer, A., & Bartlett, S. (2019). The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 103, 178–199.
- Johnson, S. L., Goodell, L. S., Williams, K., Power, T. G., & Hughes, S. O. (2015). Getting my child to eat the right amount. Mothers' considerations when deciding how much food to offer their child at a meal. *Appetite*, 88, 24–32.
- Kiefner-Burmeister, A. E., Hoffmann, D. A., Meers, M. R., Koball, A. M., & Musher-Eizenman, D. R. (2014). Food consumption by young children: A function of parental feeding goals and practices. *Appetite*, 74, 6–11.
- Kim, S. A., Moore, L. V., Galuska, D., Wright, A. P., Harris, D., Grummer-Strawn, L. M., Merlo, C. L., Nihiser, A. J., Rhodes, D. G., & Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, C. (2014). Vital signs: fruit and vegetable intake among children - United States, 2003-2010. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 63(31), 671–677.
- Lange, C., Visalli, M., Jacob, S., Chabanet, C., Schlich, P., & Nicklaus, S. (2013). Maternal feeding practices during the first year and their impact on infants' acceptance of complementary food. *Food Quality and Preference*, 29(2), 89–98.
- Lo, K., Cheung, C., Lee, A., Tam, W. W. S., & Keung, V. (2015). Associations between parental feeding styles and Childhood eating habits: A survey of Hong Kong pre-school children. *PLoS ONE*, 10(4), 1–11.
- Maier-Nöth, A., Schaal, B., Leathwood, P., & Issanchou, S. (2016). The lasting influences of early food-related variety experience: A longitudinal study of vegetable acceptance from 5 months to 6 years in two populations. *PLoS ONE*, 11(3), 1–17.
- Mallan, K. M., Fildes, A., Magarey, A. M., & Daniels, L. A. (2016). The Relationship between Number of Fruits, Vegetables, and Noncore Foods Tried at Age 14 Months and Food Preferences, Dietary Intake Patterns, Fussy Eating Behavior, and Weight Status at Age 3.7 Years. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(4), 630–637.
- Möller, L. M., De Hoog, M. L. A., Van Eijsden, M., Gemke, R. J. B. J., & Vrijkkotte, T. G. M. (2013). Infant nutrition in relation to eating behaviour and fruit and vegetable intake at age 5 years. *British Journal of Nutrition*, 109(3), 564–571.
- Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockroft, J. E., & Hetherington, M. M. (2018). Systematic review and meta-analysis of strategies to increase vegetable consumption in preschool children aged 2–5 years. *Appetite*, 127, 138–154.
- Nepper, M. J., & Chai, W. (2017). Parental views of promoting fruit and vegetable intake among overweight preschoolers and school-aged children. *Global Qualitative Nursing Research*, 4, 1–11.
- Nicklaus, S. (2016). Complementary feeding strategies to facilitate acceptance of fruits and vegetables: A narrative review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11).
- Nicklaus, S., & Remy, E. (2013). Early Origins of Overeating: Tracking Between Early Food Habits and Later Eating Patterns. *Current Obesity Reports*, 2(2), 179–184.
- Okubo, H., Miyake, Y., Sasaki, S., Tanaka, K., & Hirota, Y. (2016). Feeding practices in early life and later intake of fruit and vegetables among Japanese toddlers: The Osaka Maternal and Child Health Study. *Public Health Nutrition*, 19(4), 650–657.
- Qiu, C., Hatton, R., Li, Q., Xv, J., Li, J., Tian, J., Yuan, S., & Hou, M. (2023). Associations of parental feeding practices with children's

- eating behaviors and food preferences: a Chinese cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 23(84), 1–12.
- Raaijmakers, L. G., Gevers, D. W., Teuscher, D., Kremers, S. P., & Van Assema, P. (2014). Emotional and instrumental feeding practices of Dutch mothers regarding foods eaten between main meals. *BMC Public Health*, 14(1), 1–8.
- Rapson, J. P., Von Hurst, P. R., Hetherington, M. M., Mazahery, H., & Conlon, C. A. (2022). Starting complementary feeding with vegetables only increases vegetable acceptance at 9 months: A randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 116(1), 111–121.
- Rekhy, R., & McConchie, R. (2014). Promoting consumption of fruit and vegetables for better health. Have campaigns delivered on the goals? *Appetite*, 79, 113–123.
- Tan, C. C., & Holub, S. C. (2015). Emotion Regulation Feeding Practices Link Parents' Emotional Eating to Children's Emotional Eating: A Moderated Mediation Study. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(7), 657–663.
- Thurber, K. A., Banwell, C., Neeman, T., Dobbins, T., Pescud, M., Lovett, R., & Banks, E. (2016). Understanding barriers to fruit and vegetable intake in the Australian Longitudinal Study of Indigenous Children: A mixed-methods approach. *Public Health Nutrition*, 20(5), 832–847.
- Vollmer, R. L. (2019). Parental feeding style changes the relationships between children's food preferences and food parenting practices: The case for comprehensive food parenting interventions by pediatric healthcare professionals. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 24(1), 1–9.
- Vollmer, R. L., & Baietto, J. (2017). Practices and preferences: Exploring the relationships between food-related parenting practices and child food preferences for high fat and/or sugar foods, fruits, and vegetables. *Appetite*, 113, 134–140.
- Wang, L., Van Grieken, A., Van Der Velde, L. A., Vlasblom, E., Beltman, M., L'Hoir, M. P., Boere-Boonekamp, M. M., & Raat, H. (2019). Factors associated with early introduction of complementary feeding and consumption of non-recommended foods among Dutch infants: The BeeBOFT study. *BMC Public Health*, 19(1), 1–12.
- Yee, A. Z. H., Lwin, M. O., & Ho, S. S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(47), 1–14.