

Pengambilan Keputusan dalam Pemilihan Sayuran Untuk Memenuhi Kebutuhan Konsumsi Rumah Tangga

Decision Making in Selecting Vegetables to Meet Household Consumption Needs

Anisa Puspitasari*, Tiktiek Kurniawati

Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Galuh

Jl. RE Martadinata No. 150 Ciamis 46274

*Email: anisapuspita92@unigal.ac.id

(Diterima 26-06-2024; Disetujui 25-07-2024)

ABSTRAK

Pekarangan merupakan sebidang tanah di sekitar rumah yang mudah diusahakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemenuhan gizi mikro melalui perbaikan menu keluarga. Upaya untuk meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan gizi masyarakat harus diawali dari pemanfaatan sumberdaya yang tersedia maupun yang dapat disediakan di lingkungannya. Responden yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 185 rumah tangga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pemahaman tentang pemanfaatan lahan pekarangan, dan untuk mengetahui pengambilan keputusan dalam pemilihan sayuran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Metode analisis yang digunakan terdiri atas analisis deskriptif kualitatif untuk mengetahui pengetahuan terhadap pemanfaatan lahan pekarangan, dan statistik deskriptif untuk mengetahui pengambilan keputusan dalam pemilihan sayuran. Hasil penelitian menunjukkan 67,76 % sudah mengonsumsi sayuran dari hasil produksi lahan pekarangan, tetapi 84,43 % masih membeli sayuran di luar untuk dikonsumsi, hal tersebut karena penanaman sayuran di lahan pekarangan masih kurang beragam untuk memenuhi jenis pangan sayuran yang lain, sehingga perlunya membeli sayuran lain agar terciptanya keanekaragaman jenis sayuran yang dikonsumsi. Keputusan untuk mengonsumsi sayuran dipengaruhi oleh ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya mengonsumsi sayuran karena manfaat dan rasa sayuran sebanyak 95,65% responden. Sebagian besar responden tidak terpaku pada satu jenis sayuran, faktor kepuasan yang paling berpengaruh sayuran karena kemudahan memperoleh sayuran dengan persentase 42,31 dan harga yang cukup terjangkau dengan persentase 38,96%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kurang mengetahui tentang pentingnya gizi yang terkandung pada sayuran, 30,54 responden mengonsumsi sayuran kurang dari 250 gram/hari hal tersebut tidak sesuai dengan anjuran dari WHO, karena mengonsumsi sayuran dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan gizi yang penting bagi tubuh karena kandungan pada sayur memiliki vitamin, mineral dan serat yang diperlukan tubuh.

Kata kunci: Gizi, Konsumsi, Rumah Tangga, Sayur

ABSTRACT

A yard is a plot of land around the house that is easy to cultivate with the aim of increasing the fulfillment of micronutrients through improving the family menu. Efforts to improve family food security and community nutrition must begin with the utilization of resources that are available and that can be provided in the environment. Respondents obtained in this study were 185 households. The aim of this research is to find out how much understanding there is about the use of yard land, and to find out decision making in selecting vegetables. The sampling technique used was simple random sampling. The analytical method used consists of qualitative descriptive analysis to determine knowledge of yard land use, and descriptive statistics to determine decision making in selecting vegetables. The results of the research show that 67.76% have consumed vegetables from the produce of the yard, but 84.43% still buy vegetables outside for consumption, this is because growing vegetables in the yard is still not diverse enough to meet other types of vegetable food, so it is necessary to buy vegetables others to create a diversity of types of vegetables consumed. The decision to consume vegetables is influenced by housewives. The research results show the importance of consuming vegetables because of the benefits and taste of vegetables for 95.65% of respondents. Most respondents are not fixated on one type of vegetable, the most influential satisfaction factor is vegetables because of the ease of obtaining vegetables with a percentage of 42.31 and the price is quite affordable with a percentage of 38.96%. The results of the study showed that respondents did not know enough about the importance of the nutrients contained in vegetables, 30.54 respondents consumed vegetables less than 250 grams/day, this is not in accordance with WHO recommendations, because consuming vegetables can contribute to fulfilling

nutrients that are important for the body because Vegetables contain vitamins, mineral and fiber that the body needs.

Keywords: Nutrition, Consumption, Household, Vegetables

PENDAHULUAN

Pekarangan merupakan lahan kecil berbentuk sebidang tanah di sekitar rumah yang sangat mudah diusahakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemenuhan gizi melalui perbaikan menu keluarga. Lahan pekarangan banyak sekali memiliki fungsi karena dari lahan yang relatif sempit ini, bisa menghasilkan bahan pangan sehingga dapat membantu menekan kebutuhan rumah tangga. Lahan pekarangan sendiri dapat ditanami umbi-umbian, sayuran, buah-buahan, bahan tanaman rempah dan obat, serta pangan seperti ikan. Lahan pekarangan berpotensi sebagai sumber pangan dan gizi termasuk vitamin dan mineral. Optimalisasi lahan pekarangan yang dikelola oleh seluruh anggota keluarga dengan cara mengusahakan berbagai komoditas, baik tanaman sayuran daun, sayuran buah, maupun tanaman pangan lokal dapat mendukung upaya pemerintah dalam mewujudkan ketahanan pangan nasional serta meningkatkan ketahanan pangan dan gizi di tingkat rumah tangga/individu.

Tersedianya pangan yang cukup secara nasional maupun wilayah merupakan suatu keharusan untuk mewujudkan ketahanan pangan nasional, namun hal tersebut tidak cukup karena kebutuhan pangan di tingkat rumah tangga/individu harus terpenuhi juga (Rachman dan Ariani, 2007). Manfaat yang diperoleh dari pengelolaan pekarangan, antara lain dapat memenuhi kebutuhan konsumsi dan gizi keluarga, menghemat pengeluaran, dan juga dapat memberikan tambahan pendapatan bagi keluarga.

Di Indonesia konsumsi pangan yang menjadi sumber protein, vitamin, dan mineral berupa pangan hewani, sayuran dan buah masih rendah. Indonesia memiliki satu pola pangan pokok bagi orang kota dan orang desa yaitu beras dan mie, konsumsi pangan masyarakat masih sangat kurang dan tidak beragam dan seimbang, kebutuhan pangan impor terus meningkat tetapi pangan lokal masih sangat kurang, seperti pangan impor terigu, susu, kedele, tetapi pangan lokal seperti sagu, jagung dan umbi-umbian konsumsinya cenderung menurun (Rahman dan Ariani, 2008). Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia maka pangan haruslah tersedia dalam kuantitas yang cukup dan dapat diakses dengan harga yang terjangkau secara normatif sumber utama pasokan pangan harus dapat diproduksi sendiri (Sumaryanto, 2009).

Pemanfaatan lahan pekarangan dengan menanam sayuran diharapkan dapat memenuhi gizi keluarga, dengan mengonsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Masih tingginya masalah gizi dimasyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat dengan gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal (Hermi dan Prihatini, 2016).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Seberapa besar pemahaman tentang pemanfaatan lahan pekarangan, dan 2) Pengambilan keputusan dalam pemilihan sayuran.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode survei, penelitian dilakukan di Desa Sukajadi Kecamatan Sadananya Kabupaten Ciamis. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga dengan jumlah populasi 341, penentuan jumlah sampel diambil menggunakan *Slovin* dan diperoleh responden sebanyak ini adalah 186 ibu rumah tangga, teknik pengumpulan sample adalah *simple random sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Metode analisis yang digunakan terdiri atas analisis deskriptif kualitatif dipilih karena analisis ini dinilai mampu mendeskripsikan dan menggambarkan pengetahuan terhadap pemanfaatan lahan pekarangan, dan untuk mengetahui pengambilan keputusan konsumsi sayuran. karakteristik responden meliputi usia, pengetahuan gizi, pendidikan, jumlah anggota keluarga, pendapatan dan pekerjaan. Pada proses pengambilan keputusan dilakukan melalui enam tahap, yaitu: 1). Pengenalan kebutuhan, 2). Pencarian informasi, 3). Evaluasi Alternatif 4). Konsumsi, dan 5). Evaluasi pasca konsumsi. Menurut Sirajuddin dan Surmita (2018), data konsumsi sayuran dapat diperoleh dengan metode selama 2x24 jam secara tidak berurutan, dan konsumsi sayuran diperoleh dengan metode *food recall* satu minggu terakhir. Metode *food recall* 24 jam adalah metode mengingat tentang

pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam Ukuran Rumah Tangga (URT).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian pada karakteristik usia yang merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku seseorang dalam menjalani hidup normal, semakin lama seseorang hidup maka pengalaman, pengetahuan, dan keahliannya akan semakin luas. Pada 186 responden 44,6% berada pada kategori usia 31-45 tahun dan 23,5% berada pada usia 20-30, hal tersebut disebabkan karena banyaknya usia remaja yang sudah menikah sehingga dapat dikatakan belum produktif dari segi ekonomi, begitupun halnya dengan pentingnya mengetahui konsumsi sayuran dan gizi yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Menurut Mantra (2004), usia 0-25 merupakan kelompok penduduk belum produktif secara ekonomis, kelompok umur 25-64 tahun sebagai umur produktif dan umur > 65 tahun sebagai kelompok penduduk yang tidak lagi produktif, sehingga rasio beban tanggungan mudah dihitung.

Pendidikan juga memengaruhi pola pemberian makan, konsumsi pangan, dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan 62 responden (33,33%) merupakan lulusan SMP, dan 26,35% merupakan lulusan SD, hal tersebut sangat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan responden tergolong rendah, selain karena faktor ekonomi tidak bisa melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, hal tersebut juga disebabkan banyaknya yang menikah di usia muda. Sedangkan pentingnya pendidikan akan sangat memengaruhi dalam menerima informasi dan memahami sesuatu.

Pendapatan merupakan penghasilan seseorang yang diperoleh dalam kurun waktu tertentu, berdasarkan karakteristik pendapatan rumah tangga responden rata-rata berkisar Rp1.000.000-Rp2.500.000 sebanyak 108 responden (58,06%), Pendidikan sangat berpengaruh terhadap pendapatan seseorang. Semakin tinggi pendidikan maka pendapatannya akan semakin tinggi.

Karakteristik responden jumlah anggota keluarga, rata-rata sebanyak 101 responden memiliki tanggungan 1-2 anggota keluarga (54,30%), hal tersebut menunjukkan tingkat kebutuhan rumah tangga akan kebutuhan sayuran berbeda-beda dengan jumlah anggota keluarga.

Pemahaman Lahan Pekarangan

Responden pada penelitian ini sudah memanfaatkan lahan pekarangan dengan baik, hal ditunjukkan bahwa 88,36% sudah memanfaatkan pekarangan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, lahan pekarangan di Desa Sukajadi mempunyai luas < 2 m, meskipun lahan sempit tetapi sudah dimanfaatkan dengan baik dengan penanaman sayuran, tanaman obat-obatan, sehingga pengeluaran kebutuhan rumah tangga sedikit terbantu, selain menambah estetika lahan pekarangan yang digunakan secara optimal akan menjadikan suatu ide bisnis yang tepat.

Pengambilan Keputusan dalam Pemilihan Sayuran

Proses pemilihan sayuran untuk memenuhi kebutuhan keluarga di Desa Sukajadi Kecamatan Sadananya dilakukan dalam lima tahapan, yaitu:

- 1) Tahap kebutuhan 80,65% responden menyatakan sayur merupakan suatu kebutuhan yang setiap hari harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, selain itu 67,56% sayur juga merupakan menu pelengkap, yang menjadi motivasi utama responden dalam mengonsumsi sayuran adalah adanya persediaan yang banyak 77,77%, dan yang mengambil keputusan dalam membeli, mengolah, serta mengonsumsi sayuran adalah ibu rumah tangga.
- 2) Tahap pencarian informasi sebanyak 67,76% mengonsumsi sayuran dari produksi sendiri, dan secara umum responden menanam jenis sayuran dengan memanfaatkan lahan pekarangan disekitar rumah, 89,43% responden masih membeli sayuran untuk dikonsumsi, hal tersebut karena jenis sayuran yang ditanam kurang beragam untuk memenuhi kebutuhan pangan, sehingga perlunya membeli jenis sayuran lain untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Anggota keluarga yang lain tidak memengaruhi keputusan dalam mengonsumsi sayuran selain ibu rumah tangga. Tahap pertimbangan utama responden untuk mengonsumsi sayuran yaitu manfaat dan rasa sayur sehingga pentingnya untuk mengonsumsi sayuran. Sebanyak 95,65% memilih untuk mencari pilihan sayuran lain apabila sayuran yang akan dikonsumsi tidak tersedia, hal tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terpaku pada satu jenis sayuran, tetapi banyak pilihan sayuran yang dapat dikonsumsi. 44,67% mengonsumsi sayuran tergantung situasi, dan tidak dilakukan setiap hari. Sayuran yang paling disukai adalah bayam dengan persentase 56,69%, hal tersebut karena selain mudah dikonsumsi bayam sangat disukai anak-anak, adapun alternatif sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung 25,54% dan 17,77% caisim. Responden penelitian menyatakan sangat puas dalam mengonsumsi sayuran dan berniat untuk mengonsumsi kembali. Faktor kepuasan yang paling berpengaruh dalam mengonsumsi sayuran adalah kemudahan memperoleh dengan jumlah persentase 42,31% dan harga yang cukup terjangkau dengan persentase 38,96%

- 3) Tahap pengetahuan gizi sayuran yang dikonsumsi sebanyak 44,88% responden kurang memahami kebutuhan gizi sayuran. Menurut *The World Health Report*, kekurangan konsumsi sayur dapat menyebabkan kanker gastrointestinal sebesar 19 %, penyakit jantung sistemik sebanyak 31% dan penyebab stroke sebesar 11% di seluruh dunia. Sekitar 2,7 juta (4,9 %) kematian disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur.

Pola Konsumsi Sayuran

Konsumsi sayuran dapat dilihat dari jumlah, jenis, frekuensi, cara memperoleh, dan jenis olahannya. Jumlah konsumsi sayuran dalam penelitian ini dapat dilihat dari banyaknya sayuran yang dikonsumsi rumah tangga (gram). Pada penelitian ini, terdapat dua jenis sayuran bumbu dan non bumbu, jenis Sayuran nonbumbu yang paling banyak dikonsumsi adalah bayam 463,45 gram, dan jumlah konsumsi sayuran bumbu adalah cabai rawit sebesar 445,15 gram. Sayuran bayam dan cabai rawit cukup banyak tersedia di lahan pekarangan sehingga mudah diperoleh., sehingga banyak dikonsumsi rumah tangga. Jumlah konsumsi tiga macam sayuran teratas yang paling banyak dikonsumsi selama satu minggu terakhir, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel.1 Jumlah Konsumsi Sayuran Satu Minggu Terakhir oleh Rumah Tangga di Desa Sukajadi

Jenis Sayuran	Jumlah Konsumsi (gram)
Sayuran Non Bumbu	
Bayam	463,45
Kangkung	367,75
Sawi	322,21
Sayuran Bumbu	
Cabai Rawit	445,256

Sumber: Data pimer, diolah (2023)

Hampir seluruh responden mengonsumsi cabai rawit, bawang merah, dan bawang putih sebagai bumbu pelengkap masakan untuk mengolah berbagai jenis makanan. Jenis pangan sayuran nonbumbu yang paling sering dikonsumsi adalah bayam sebanyak 158 rumah tangga (84,95%), dan jenis sayuran kedua adalah kangkung sebanyak 135 rumah tangga (72,58%). Kedua sayuran tersebut paling sering dikonsumsi rumah tangga, karena banyak tersedia di lahan pekarangan serta kedua sayuran tersebut dapat diolah dengan mudah, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Jenis Konsumsi Sayuran Satu Minggu Terakhir di Desa Sukajadi

Jenis Sayuran	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
Sayuran Non bumbu		
Bayam	158	84,95
Kangkung	135	72,58
Sawi	122	65,59
Sayuran Bumbu		
Cabai Rawit	186	100
Bawang merah	186	100
Bawang putih	186	100

Sumber: Data pimer, diolah (2023)

Frekuensi mengonsumsi sayuran untuk bumbu masakan seperti cabai, bawang merah termasuk ke dalam kategori sangat sering dikonsumsi setiap harinya. Cabai rawit dan bawang merah termasuk ke dalam kategori sering; sedangkan bayam, bawang merah dan cabai rawit masuk kedalam kategori cukup sering dikonsumsi. Untuk bawang putih dan tomat berada pada frekuensi cukup, untuk sayuran

kangkung dan sawi sayuran dengan nonbumbu berada pada kategori frekuensi sering. Sayuran wortel dan labu siam termasuk kategori jarang dikonsumsi rumah tangga, serta sayuran pakis, dan jamur termasuk ke dalam kategori sangat jarang dikonsumsi. Frekuensi konsumsi sayuran yang digunakan selama satu minggu terakhir dinyatakan berdasarkan kategori. Menurut Suharjo (2003), frekuensi kategori dapat dibagi menjadi sangat sering, sering, cukup sering, cukup, jarang, dan sangat jarang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Sayuran oleh Rumah Tangga di Desa Sukajadi

Frekuensi Konsumsi	Jenis Pangan
Sangat Sering (>1 kali/hari)	Bayam, cabai rawit, bawang merah
Sering (1X/hari, 4-6x per minggu)	Kangkung
Cukup sering (3x/minggu)	Bawang putih, tomat
Cukup (2x/minggu)	Sawi
Jarang (1x/minggu)	Wortel, labu siam
Sangat jarang <1x/minggu	Jamur, pakis

Sumber: Data pimer, diolah (2023)

Responden memperoleh sayuran untuk dikonsumsi terbagi menjadi tiga, yaitu: 1) Menanam sendiri dengan memanfaatkan lahan pekarangan, 2) Membeli, dan 3) Pemberian orang lain. Sayuran yang paling banyak dikonsumsi adalah bayam, sawi, dan kangkung, untuk melengkapi jenis sayuran yang akan dikonsumsi yaitu dengan cara membeli. Sayuran yang paling banyak dibeli, yaitu cabai rawit, bawang merah, bawang putih, tomat, labu, jamur dan wortel. Adanya pemberian dari orang lain atau tetangga, jika sayuran yang ditanam di lahan pekarangan berbeda, jadi bisa bertukar jenis sayuran dengan tetangga.

KESIMPULAN

1. Pencarian informasi responden dengan 67,76% mengonsumsi sayuran dari produksi sendiri, dan secara umum responden menanam jenis sayuran dengan memanfaatkan lahan pekarangan di sekitar rumah. Selain menanam sayuran sendiri, 89,43% responden membeli sayuran untuk dikonsumsi, hal tersebut dikarenakan penanaman jenis sayuran di lahan pekarangan kurang beragam untuk memenuhi jenis pangan sayuran yang lain. Selain yang ditanam sendiri, responden perlu membeli jenis sayuran lain agar terciptanya beranekaragam jenis sayuran yang dikonsumsi. Dalam penelitian ini anggota keluarga yang lain tidak memengaruhi keputusan dalam mengonsumsi sayuran selain ibu rumah tangga.
2. Bahan pertimbangan utama responden untuk mengonsumsi sayuran yaitu manfaat dan rasa sayuran. Sebagian responden menyatakan penting untuk mengonsumsi sayuran. Sebanyak 95,65% responden memilih untuk mencari pilihan sayuran lain apabila sayuran yang ingin dikonsumsi tidak tersedia. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terpaku pada satu jenis sayuran saja, tetapi banyak pilihan sayuran lain yang dapat dikonsumsi. berniat mengonsumsi kembali. Faktor kepuasan yang paling berpengaruh dalam mengonsumsi sayuran adalah kemudahan memperoleh dengan jumlah persentase 42,31% dan harga yang cukup terjangkau dengan persentase 38,96%. 69,78% responden kurang mengetahui tentang pentingnya gizi yang terkandung pada sayuran, 30,54% responden mengonsumsi sayuran kurang dari 250 gram/hari yang tidak sesuai dengan anjuran WHO, pentingnya mengonsumsi sayur dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan zat gizi yang penting bagi tubuh manusia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas semua dukungannya karena dapat menyelesaikan penelitian ini dengan dana penelitian berasal dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Galuh Ciamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariningsih, E. dan H.P.S. Rachman. 2008. Strategi Peningkatan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Rawan Pangan. Analisis Kebijakan Pertanian, 6(3): 239-255. Pusat Analisis Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian.

- Hermina, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Mantra. 2004. *Filsafat Penelitian dan Metode Penelitian Sosial*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Suhardjo 2003, *Perencanaan Pangan & Gizi*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Sumaryanto. 2009. *Diversifikasi Sebagai Salah Satu Pilar Ketahanan Pangan*. Makalah Seminar Memperingati Hari Pangan Sedunia. Jakarta. 1 Oktober 2009.