

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A Konsumsi Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Banyak orang belum dapat membedakan antara buah dan sayuran. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji, sedangkan sayur merupakan daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya yang dapat dimasak. Namun secara botani, buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai bagian dari bunga itu sendiri. Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga (Sediaoetomo, 2004 dalam Farida, 2010). Wortel tergolong sebagai sayuran, sedangkan tomat tergolong sebagai buah jika ditinjau dari pengertian secara botani.

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Sayur-sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin A maupun C. Sayuran dapat dikelompokkan menurut bagian yang dapat dimakan (Anonim, 2014) :

- a. Akar (kentang, wortel)
- b. Tunas (rebung)
- c. Seluruh bagian kecuali akar (asparagus dan seledri)
- d. Daun (bayam dan kangkung)
- e. Bunga muda (brokoli, bunga kol, dan brokolini)
- f. Buah (tomat, mentimun)
- g. Biji (petai dan kapri)

Buah dan sayur telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah seseorang berpengaruh besar terhadap usia

hidupnya. 12 Sebaliknya, semakin banyak orang mengonsumsi daging, susu, dan telur, semakin besar pula risiko terserang penyakit degeneratif (Aphrodita, 2013).

Buah dan sayur merupakan sumber karbohidrat kompleks yang mengenyangkan. Walaupun memiliki kandungan kalori yang rendah, konsumsi buah dan sayur memberi kepuasan bagi tubuh karena kekayaan nutrisi yang dimilikinya. Salah satu cara untuk mengurangi dampak buruk akibat kelebihan sodium adalah dengan mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan konsumsi buah dan sayur akan menyeimbangkan elektrolit tubuh (Lingga, 2012).

Menurut Zulkarnain (2010), secara botani, buah dapat didefinisikan sebagai ovarium matang dari suatu bunga dengan segala isinya serta bagian-bagian yang terkait erat dari bunga tersebut. Oleh karena itu, buah terdiri atas bagian-bagian seperti dinding ovarium atau pericarp (yang berdiferensiasi menjadi eksocarp, endocarp, dan mesocarp), biji, jaringan plasenta, partisi, reseptakel, dan sumbu tangkai bunga.

Buah merupakan sumber antioksidan yang mampu menghancurkan radikal bebas penyebab timbulnya berbagai penyakit dan tanda-tanda penuaan dini. Buah juga mengandung banyak serat yang dapat mencegah timbulnya sembelit dan gangguan pencernaan pada lambung. Selain serat, buah juga mengandung berbagai vitamin dan air yang merupakan komponen penting dalam metabolisme tubuh (Ramadhani, 2014).

2. Nilai Gizi Sayur dan Buah

Menurut Wirakusumah (2013), Ada beberapa kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah, antara lain :

a. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peran penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia. Karbohidrat terbagi dua yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Contoh karbohidrat yang terdapat didalam sayur dan buah yaitu glukosa, fruktosa, polisakarida, selulosa. Selain sebagai sumber energi, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis, pengatur metabolisme, membantu pengeluaran feses.

b. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar dari tubuh sesudah air. Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lima ribu sampai beberapa juta. Protein terdiri dari rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptide. Asam amino terdiri atas unsur karbon, hydrogen, oksigen dan nitrogen. Sumber protein dari buah adalah kacang-kacangan seperti kedele, almond, kacang merah, kacang hijau dan lainnya. Akibat kekurangan protein dapat menyebabkan kwashiorkor dan marasmus.

c. Lemak

Lemak juga merupakan sumber energi bagi tubuh. Lemak adalah senyawa kimia yang dalam struktur molekulnya mengandung gugus asam lemak, yaitu asam lemak tidak jenuh dan asam lemak jenuh. Asam lemak yang terkandung pada bahan pangan nabati biasanya berupa asam lemak tidak jenuh. Fungsi asam lemak tidak jenuh yaitu sebagai komponen dari sel-sel saraf, membran seluler, dan senyawa yang menyerupai hormon (prostaglandin) serta berfungsi sebagai proteksi dan terapi untuk penyakit jantung serta kanker. Kandungan lemak pada buah dan sayuran umumnya sedikit, misalnya terdapat pada alpukat, buncis dan kacang panjang.

d. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat diproduksi oleh tubuh oleh karena itu harus di asup dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim. Vitamin terbagi menjadi dua yaitu larut lemak dan larut air.

Golongan larut lemak yang terdapat dalam sayur dan buah yaitu :

a) Vitamin A

Vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan prekursor atau provitamin A karotenoid yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol. Fungsi vitamin A sebagai vitamin penglihatan, kekebalan tubuh,

pertumbuhan, perkembangan, reproduksi, pencegahan penyakit kanker dan jantung. Sumber vitamin A yang terdapat pada sayur dan buah adalah wortel, daun singkong, daun papaya, kentang, manga, tomat dan bayam.

b) Vitamin E

Sayuran dan buah yang banyak mengandung vitamin E adalah kecambah, asparagus, alpukat, brokoli, sayuran berdaun hijau dan tomat. Vitamin E dalam tubuh berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi pengaruh buruk dari radikal bebas, proses penuaan, karsinogenik dan memelihara integritas membran sel, sintesis DNA, mencegah penyakit jantung koroner, mencegah keguguran serta mencegah gangguan menstruasi.

c) Vitamin K

Vitamin K terdapat pada sayuran berdaun hijau, brokoli, kubis, bayam, asparagus dan kacang polong. Vitamin K berperan dalam proses pembekuan dan kesehatan tulang.

Golongan vitamin larut air yang terdapat dalam sayur dan buah yaitu :

a) Vitamin B

Sayuran berdaun hijau merupakan sumber utama vitamin B kompleks jenis asam folat. Contoh buah yang mengandung vitamin B yaitu kedelai, alpukat, sedangkan sayuran yang mengandung vitamin B yaitu bayam, brokoli, dll.

b) Vitamin C

Buah dan sayuran merupakan sumber utama vitamin C. Buah yang tinggi kandungan vitamin C nya adalah jambu biji, jeruk, mangga dan sirsak. Sayuran juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi, diantaranya tomat, brokoli, cabai dan kentang. Vitamin C berfungsi sebagai koenzim dan kofaktor, berkaitan erat dengan pembentukan kolagen, meningkatkan absorpsi dan metabolisme zat besi, meningkatkan absorpsi kalsium, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, berperan dalam proses pencegahan kanker, serta sebagai antioksidan.

e. Mineral

Mineral adalah bagian dari tubuh yang memegang peran penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan.

a) Kalium

Sumber utama kalium adalah buah dan sayuran segar, seperti jeruk, semangka, pisang, sayuran hijau, tomat, kentang, kacang polong dan wortel. Bersama-sama dengan natrium, kalium memegang peranan penting dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa dalam tubuh. Fungsi lainnya yaitu transmisi saraf dan relaksasi otot serta sebagai katalisator dalam metabolisme energi, sintesis, glikogen dan protein

b) Kalsium

Kalsium berfungsi mengisi kepadatan tulang, pembentukan gigi, membantu pembekuan darah, transmisi saraf, stimulasi otot, stabilitas asam basa (pH) darah dan mempertahankan keseimbangan air. Buah dan sayuran yang mengandung kalsium cukup tinggi yaitu sayuran berdaun hijau, seperti kangkung, daun singkong, bayam, daun pepaya, sawi, daun kacang panjang, daun melinjo, katuk dan brokoli

c) Kromium

Kromium dibutuhkan dalam metabolisme karbohidrat dan lemak. Bersamasama dengan insulin, kromium berfungsi untuk memudahkan masuknya glukosa ke dalam sel dalam proses pelepasan energi. Buah dan sayuran yang banyak mengandung kromium adalah kentang, apel, pisang, bayam, wortel dan jeruk.

d) Magnesium

Magnesium berperan sebagai kofaktor berbagai enzim dalam tubuh dan sebagai katalisator dalam reaksi-reaksi biologi di dalam tubuh.

e) Besi

Zat besi berperan dalam pusat pengaturan molekul hemoglobin sel-sel darah merah, bertanggung jawab dalam pendistribusian oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, meningkatkan kemampuan belajar, pembentukan sel-sel dalam sistem kekebalan tubuh. Sayuran hijau seperti bayam, kangkung daun singkong dan daun

pepaya merupakan sumber zat besi yang baik. Pisang ambon merupakan buah-buahan yang mengandung zat besi.

f) Selenium

Sumber pangan yang banyak mengandung selenium adalah tomat, brokoli, dan kubis. Selenium bekerja sama dengan vitamin E berperan sebagai antioksidan dalam sistem enzim.

g) Air

dalam tubuh berfungsi sebagai pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, terutama vitamin larut air dan mineral, sebagai katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan. Buah dan sayuran merupakan bahan pangan yang kandungan airnya cukup tinggi.

3. Akibat kekurangan konsumsi sayur dan buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Ruwaidah (2010), antara lain:

a. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Serat tidak larut (lignin) dan serat larut (pectin, β -glucans) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan. Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus enterohepatic, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol. Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

b. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya (Ruwaidah, 2010). Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat (Ruwaidah, 2010).

c. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

d. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Fungsi serat selain untuk metabolisme lemak, juga berfungsi mengatur kadar gula darah. Serat larut air (soluble fiber) misal : pectin, β glucans dan gum mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Kemampuan serat ini menunda pengosongan lambung, menghambat percampuran isi saluran cerna dengan enzim-enzim pencernaan sehingga terjadi pengurangan penyerapan zat-zat makanan di bagian proksimal. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi dapat menurunkan bobot badan (Winarti, 2010).

Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas (Khomsan, dkk, 2010)

e. Meningkatkan Risiko Sembelit

(Konstipasi) Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Puspitasari, 2011).

4. Kecukupan konsumsi sayur dan buah

Kecukupan total konsumsi sayur dan buah sesuai berat porsi yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) menurut kelompok umur. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok anak balita dan anak usia sekolah 300- 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Tabel 1.
Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah Untuk Kelompok Umur 1-3 Tahun Dan 4-6 Tahun

Bahan Makanan Anak	Anak usia 1-3 tahun	Anak usia 4-6 tahun
Sayuran	1,5 P	2 P
Buah	3 P	3P

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014

Keterangan:

Sayuran 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100gr = 175 kkal

Buah 1 porsi = 50gr = 50 kkal

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa anjuran konsumsi sayur dan buah untuk anak usia 4-6 (prasekolah) adalah sebanyak 200-300 gram atau sekitar 2-3 porsi yaitu berupa 2 porsi berupa buah sama halnya dengan 1 buah pisang ambon dan 3 porsi sayuran sama halnya dengan 1 gelas sayuran yang sudah ditiriskan.

B Faktor Penentu Konsumsi Sayur dan Buah

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatiandan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek

negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

Pengetahuan seseorang selalu berbanding lurus dengan sikapnya. Cara orang bersikap tergantung dari pengetahuan yang mereka miliki sehingga semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki maka semakin baik pula caranya bersikap dalam kehidupannya namun kadang sulit untuk di aplikasikan dalam kehidupannya contohnya konsumsi terhadap sayur dan buah.

Kebiasaan makan pada anak tak lepas dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi, apabila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberikan terus menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Kebiasaan makan anak tak lepas dari pemahaman dan pengetahuan ibu.

Ibu yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang akan lebih baik dalam memilih menu yang memenuhi syarat gizi untuk keluarganya. Dengan pola menu yang seimbang dan diberikan secara terus menerus setiap harinya maka secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Konsumsi sayur dan buah anak juga terkadang ditentukan pengetahuan ibu yaitu mencucinya terlebih dahulu baru memotongnya agar nutrisi dalam sayur tidak berkurang. Pengetahuan dan cara ibu mengolah sangat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada anak. Apabila sejak dini orang-tua tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anaknya untuk mengkonsumsi sayur, maka sampai dewasa akan terbentuk sikap tidak suka makan sayur atau pola makan non sayur.

Menurut beberapa pakar pendidik, untuk membantu proses pendidikan anak, sebaiknya orang tua menambah pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, sebab semakin tinggi pengetahuan orangtua semakin banyak pengetahuan yang dapat diberikan kepada anak-anaknya tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah

2. Pendidikan

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang di harapkan oleh pelaku pendidikan, yang tersirat dalam pendidikan adalah: input adalah sasaran pendidikan (individu, kelompok, dan masyarakat), pendidik adalah (pelaku pendidikan), proses adalah (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain), output adalah (melakukan apa yang diharapkan atau perilaku) (Notoatmodjo, 2012).

Pada umumnya penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga sehari-hari dikoordinir oleh ibu. Faktor kepercayaan dan tingkat pengetahuan ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh juga pada macam bahan makanan dalam konsumsi keluarga sehari-hari. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan kesadaran gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin kepada putra putrinya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya atau saudaranya. Bila anak melihat anggota keluarga yang lain makan apa yang dihidangkan ibu di meja makan, maka anak akan ikut makan juga. Pengetahuan ibu terhadap jenis makanan tertentu sangat berpengaruh terhadap hidangan-hidangan yang disajikan oleh ibu setiap hari bagi keluarganya.

Pendidikan formal dari ibu rumah tangga sering kali mempunyai manfaat yang positif dengan pengembangan pola konsumsi makanan dalam keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa jika pendidikan dari ibu meningkat maka pengetahuan nutrisi dan praktek nutrisi bertambah baik (Joyomartono, 2010). Menurut Hidayat (1980) dalam Lutfi (2010) ibu yang berpendidikan lebih tinggi cenderung memilih makanan yang lebih baik dalam kualitas dan kuantitas dibandingkan ibu yang berpendidikan rendah.

3. Sikap

Sikap merupakan suatu pandangan, tetapi dalam hal itu masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki orang. Pengetahuan terhadap suatu obyek tidak sama dengan sikap terhadap obyek itu. Pengetahuan saja belum menjadi penggerak, seperti halnya pada sikap. Pengetahuan mengenai suatu obyek baru menjadi sikap apabila

pengetahuan itu disertai kesiapan untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan terhadap obyek tersebut. Menurut Notoatmodjo (2010) (Retintzoog dalam Lisna 2018).

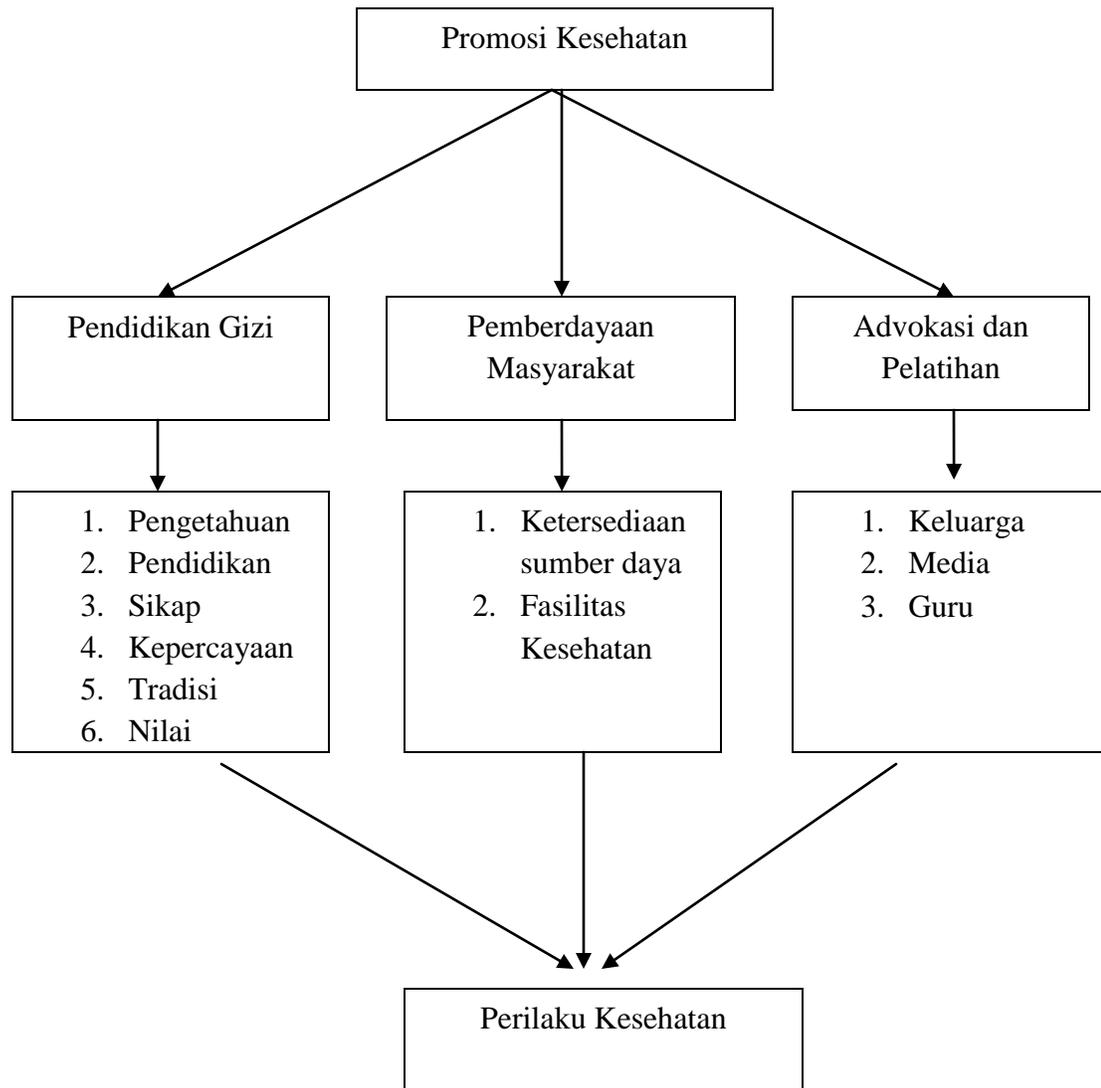
Sikap merupakan suatu pandangan, tetapi dalam hal itu masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki orang. Pengetahuan terhadap suatu obyek tidak sama dengan sikap terhadap obyek itu. Pengetahuan saja belum menjadi penggerak, seperti halnya pada sikap. Pengetahuan mengenai suatu obyek baru menjadi sikap apabila pengetahuan itu disertai kesiapan untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan terhadap obyek tersebut. Menurut Notoatmodjo (2010) (Retintzoog dalam Lisna 2018).

Sikap sangat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada anak balita. hal ini dapat tercermin di dalam pola pemberian makanan balita yang di terapkan atau di praktekkan ibu kepada anak balita yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku. Anak merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya (Proverawati, 2010).

Asupan gizi yang baik pada anak sering tidak bisa dipenuhi seorang ibu karena disebabkan beberapa faktor. Termasuk diantaranya adalah sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah, adanya faktor tersebut menjadikan perlu adanya suatu perhatian dalam memberikan makanan kepada anak karena perilaku dan sikap yang terpola dalam suatu kebiasaan memberi makan kepada anak dapat mempengaruhi asupan zat-zat gizi untuk anak (Supariasa, 2012).

C Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan untuk mengetahui gambaran pendidikan, pengetahuan, dan sikap ibu terhadap sayur dan buah di desa Kibang tahun 2020.

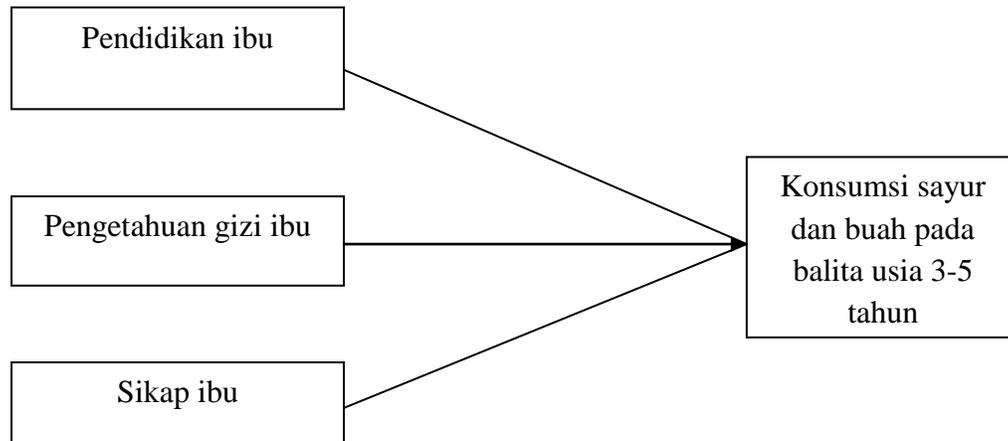


Sumber : Notoatmodjo (2007)

Gambar 1. Kerangka Teori

D Kerangka Konsep

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian, maka kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.
Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 1.
Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1	Konsumsi sayur dan buah pada anak	Rata- rata jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi anak dalam menu sehari	24 jam food recall	Wawancara	1 = jika usia 3 – 5 tahun tidak sesuai anjuran, bila konsumsi sayur <200gr/hari dan buah <150g/hari 2 = jika usia 3 – 5 tahun sesuai anjuran, bila konsumsi sayur hari >200gr/ hari dan buah >150gr/hari (Kemenkes, 2014)	Ordinal
2.	Pendidikan ibu	Jenjang pendidikan formal terakhir ibu yang di tamatkan di bangku sekolah	Kuesioner	Wawancara	0 = Tidak tamat SD 1 = SD 2 =SMP / Sederajat 3,,= SMA / Sederajat 4 = D3 / Akademik 5 = S1/22	Ordinal
3.	Pengetahuan ibu	Pemahaman ibu mengenai sayur dan buah	Kuesioner	Wawancara	1 = Kurang, jika total skor <60% 2 = Cukup, 60-80% 3 = Baik >80%	Ordinal

					(Khomsan, 2010)	
4.	Sikap ibu	Respon ibu terhadap sayur dan buah pada anak	Kuesioner	Wawancara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik jika total nilai skor 60-100% 2. Cukup jika total nilai skor 40 - 60% 3. Kurang jika total nilai skor 0 – 40% (Skala likert)	Ordinal