

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsumsi Sayur dan Buah

1. Pengertian Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Kamus Besar Indonesia (KBBI, 2014), arti kata konsumsi adalah tindakan manusia untuk menghabiskan atau mengurangi kegunaan (*utility*) suatu benda baik secara langsung atau tidak langsung pada pemuasan terakhir dari kebutuhannya. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih fokus pada bahan makanan, khususnya sayur dan buah. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan sayur dan buah agar kecukupan gizi individu terpenuhi.

2. Definisi Sayur dan Buah

Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Buah merupakan bahan pangan penting yang semestinya ada dalam daftar menu makanan sehari-hari. Di dalam buah terkandung sumber nutrisi yang sangat diperlukan tubuh, seperti vitamin, mineral, antioksidan dan serat (Saparinto dan Susiana, 2016). Sedangkan, sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh (Mudiarti and Amaliah, 2013).

Buah dan sayuran banyak mengandung serat. Serat makanan (*dieary fiber*) adalah komponen dalam tanaman yang tidak tercerna secara enzimatik menjadi bagian-bagian yang dapat diserap di saluran pencernaan. Sumber serat terbaik adalah sayuran dan buah, serta biji-bijian. Serat yang terkandung dalam buah dan sayuran berupa serat larut dan serat tak larut, yang termasuk serat larut adalah pektin dan gum, sejenis “getah” mirip gel. Meskipun pektin dan gum terdapat dalam sayuran, buah-buahan umumnya lebih kaya pektin dan gum. Serat sayuran biasanya lebih kaya serat tak larut, seperti selulosa dan hemiselulosa. Jenis serat tak larut lainnya adalah lignin. Lignin banyak tersimpan dalam jaringan sayuran yang sudah mulai menua dan buah-buahan yang dimakan bersama kulitnya, seperti apel dan jambu biji. Jika serat larut berbentuk gel, serat jenis ini

fisiknya mirip busa spon. Rajin makan buah dan sayuran membuat kita kenyang tanpa memberikan tambahan energi yang berarti (Aphrodita, 2012).

B. Penggolongan Buah dan Sayur

1. Penggolongan Sayur

Sayur dan buah merupakan dua unsur yang tidak bisa dipisahkan, karena mengandung zat gizi yang saling melengkapi dan sangat berperan dalam dan sangat berperan dalam memenuhi gizi seimbang. Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang dan bunga. Buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau bagian dari bunga. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014), penggolongan berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah : gambas, jamur kuping, tomat, ketimun, labu air, oyong, selada, lobak, daun bawang.
2. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat dan 1 gram protein yaitu : bayam, bit, kapri muda, labu waluh, genjer, kol, daun talas, jagung muda, brokoli , kembang kol, buncis, labu siam, rebung, kemangi, daun kacang panjang, pare, toge, kangkung, terong, kacang panjang, wortel.
3. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat dan 3 gram protein yaitu : bayam merah, daun singkong, melinjo, daun katuk, daun papaya, kluwih, daun, mlinjo, kacang kapri, taoge kedelai, mangkokan, daun talas, nangka muda.

2. Penggolongan Buah

Penggolongan buah berdasarkan pedoman gizi seimbang (Kemenkes, 2014), berikut tabel kelompok buah-buahan beserta padanan porsinya :

Tabel 1.
Kandungan zat gizi perporasi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

Nama Buah	Ukuran rumah tangga	Berat dalam gram
Alpukat	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	4 buah sedang	135
Kedondongg	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nanas	¼ buah	85
Pear	½ buah sedang	85

Papaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kapok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 potong sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

*)Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

C. Kandungan Gizi Sayur dan Buah

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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, mangga, tomat dan bayam.

b) Vitamin D

Sayuran dan buah yang banyak mengandung vitamin D adalah brokoli, jeruk, kiwi, dan jamur. Vitamin D berperan dalam membantu penyerapan kalsium untuk pertumbuhan tulang kuat, serta membantu daya tahan tubuh melawan

infeksi. Kekurangan vitamin D akan menyebabkan gangguan tulang, seperti osteomalacia atau melunaknya tulang dan rakhitis. Apabila asupannya tidak tercukupi, tubuhpun bisa lebih rentan terinfeksi.

c) 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.

d) 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.

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.

5. 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. Mineral-mineral tersebut sebagai berikut.

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. Mangan

Mangan banyak terdapat pada sayuran berdaun hijau, bit dan gandum. Mangan berperan sebagai kofaktor berbagai enzim yang membantu bermacam proses metabolisme.

c. 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.

d. Kromium

Kromium dibutuhkan dalam metabolisme karbohidrat dan lemak. Bersama-sama 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.

e. Magnesium

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

f. 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.

g. Selenium

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

h. Air

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.

D. Manfaat Buah dan Sayur

a. Kandungan dan Manfaat Mengonsumsi Buah – buahan

Buah adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan gizi, vitamin, dan mineral yang umumnya baik untuk dikonsumsi setiap hari. Dibandingkan dengan suplemen obat-obatan kimia yang dijual di toko-toko, konsumsi buah jauh lebih aman tanpa efek samping yang berbahaya serta dari sisi harga umumnya jauh lebih murah dibandingkan suplemen yang memiliki fungsi yang sama. Aphrodita (2012) menyatakan bahwa khasiat dan manfaat sehat dari beberapa jenis buah antara lain :

1. Tomat mengandung vitamin A, B1, dan C. Tomat membantu membersihkan hati dan darah kita, mencegah gusi berdarah, mengatasi rabun senja/kotok ayam, mencegah penggumpalan darah, mencegah usus buntu, serta mencegah dan mengatasi kanker prostat dan kanker payudara.
2. Pepaya kaya akan vitamin C dan provitamin A. Pepaya bermanfaat dalam memecah serat makanan dalam sistem pencernaan, melancarkan saluran pencernaan makanan, menyembuhkan luka, menghilangkan infeksi, dan menghilangkan alergi.
3. Pisang kaya akan vitamin A, B1, B2, C, serta kalium. Pisang sangat baik untuk membantu mengurangi asam lambung, menjaga keseimbangan air

dalam tubuh, menanggulangi atau mengobati gangguan pada lambung, mengatasi penyakit jantung dan mencegah stroke, mencegah stres, dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

4. Mangga termasuk buah yang berwarna jingga. Buah yang berwarna ini mengandung vitamin A, E, dan C yang tinggi. Selain itu, mangga juga kaya akan betakaroten. Mangga bermanfaat sebagai disinfektan, pembersih darah, pengusir bau badan yang tidak sedap, dan penurun panas saat demam.
5. Stroberi mengandung provitamin A, vitamin B1, B, C, dan antioksidan yang bermanfaat untuk melawan radikal bebas. Stroberi bermanfaat untuk mengatasi gangguan kesehatan pada kandung kemih, sebagai antivirus dan anti-kanker.
6. Apel mengandung vitamin A, B, dan C. Apel membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah, sebagai anti-kanker, mengurangi nafsu makan yang terlalu besar. Oleh karena itu, apel sangat cocok untuk mereka yang sedang menjalankan diet.
7. Jeruk mengandung vitamin A, B1, B2, dan C. Kandungan paling tinggi buah jeruk adalah vitamin C. Jeruk mempunyai khasiat dan manfaat sebagai anti-kanker bagi tubuh karena jeruk mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas penyebab kanker, mengobati sariawan, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan katarak.
8. Di dalam buah pir, terkandung vitamin C dan provitamin A. Buah pir sangat bagus untuk menjaga kesehatan karena fungsinya sebagai antioksidan yang baik bagi tubuh. Buah pir juga berkhasiat untuk menurunkan panas (demam) dan mengencerkan dahak pada batuk.
9. Jambu biji merah dipercaya dapat meningkatkan trombosit darah. Karena fungsinya ini, jambu biji merah juga digunakan saat seseorang terkena demam berdarah. Jambu biji merah mengandung vitamin C yang tinggi. Selain dapat meningkatkan trombosit, jambu biji merah juga berkhasiat sebagai antioksidan dan anti-kanker.
10. Semangka mengandung vitamin C dan provitamin A. Semangka bermanfaat sebagai anti-alergi, penurun kadar kolesterol darah, dan mencegah serangan jantung.

b. Kandungan dan Manfaat Mengonsumsi Sayuran

Sayuran juga mengandung manfaat yang tidak kalah penting dalam membantu menjaga kesehatan kita. Aphrodita (2012) menyatakan bahwa ada beberapa sayuran yang bermanfaat untuk kesehatan diantaranya adalah :

1. Bayam dapat mengurai anemia, mengatasi kelelahan, dan mengencangkan kulit wajah.
2. Brokoli dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit kanker, terutama kanker payudara dan kanker prostat, melindungi dari serangan stroke, sebagai sumber kalsium yang tinggi, dan sebagai antioksidan alami.
3. Beet bit bermanfaat untuk menambah sel darah merah, membantu penyembuhan kanker, dan memperbaiki tubuh akibat ketergantungan alkohol atau narkoba.
4. Daun ginseng bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan vitalitas, dan meningkatkan konsentrasi.
5. Kangkung bermanfaat mengatasi keracunan makanan, mengatasi gangguan kandung kemih (oliguria/air seni sedikit, berdarah, dan bernanah), menghentikan mimisan dan batuk berdahak, serta mengatasi wasir dan sembelit.
6. Mentimun bermanfaat menjaga kehalusan kulit, mengatasi racun akibat gigitan serangga, sebagai penurun demam, dan mengatasi dehidrasi.
7. Sawi bermanfaat untuk mencegah gangguan jantung, mengatasi gangguan maag, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi nyeri haid, mengatasi nyeri rematik dan nyeri pinggang, dan sebagai tonikum penyegar.
8. Selada bermanfaat untuk mengatasi sakit kepala dan sakit gigi, memperlancar saluran pernapasan (batuk dan bronchitis), dan mengatasi kesulitan tidur.
9. Seledri bermanfaat untuk mengatasi gangguan kulit (psoriasis, dan lain-lain), memperbaiki tekanan darah tinggi/hipertensi, mengatasi infeksi dalam darah, dan mengatasi alergi.
10. Wortel bermanfaat untuk mempertajam penglihatan, memperbaiki gangguan kulit dan rambut beruban, mengatasi keracunan logam berat, dan mengatasi gangguan sendi.

c. Kandungan dan Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur

Buah dan sayur dipercaya dan terbukti dapat menghilangkan toksin-toksin akibat radikal bebas dan makanan *junk food*. Kandungan dalam buah dan sayur dapat melunturkan lemak sekaligus mengeluarkan toksin-toksin dari dalam tubuh. Tidak heran jika orang yang rajin mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah seimbang akan lebih sehat. Namun, sebelum mengonsumsi buah dan sayur dalam kondisi segar, ada baiknya kita mengetahui manfaat mengonsumsi buah dan sayur segar. Aphrodita (2012), menyatakan bahwa manfaat mengonsumsi buah dan sayur sebagai berikut :

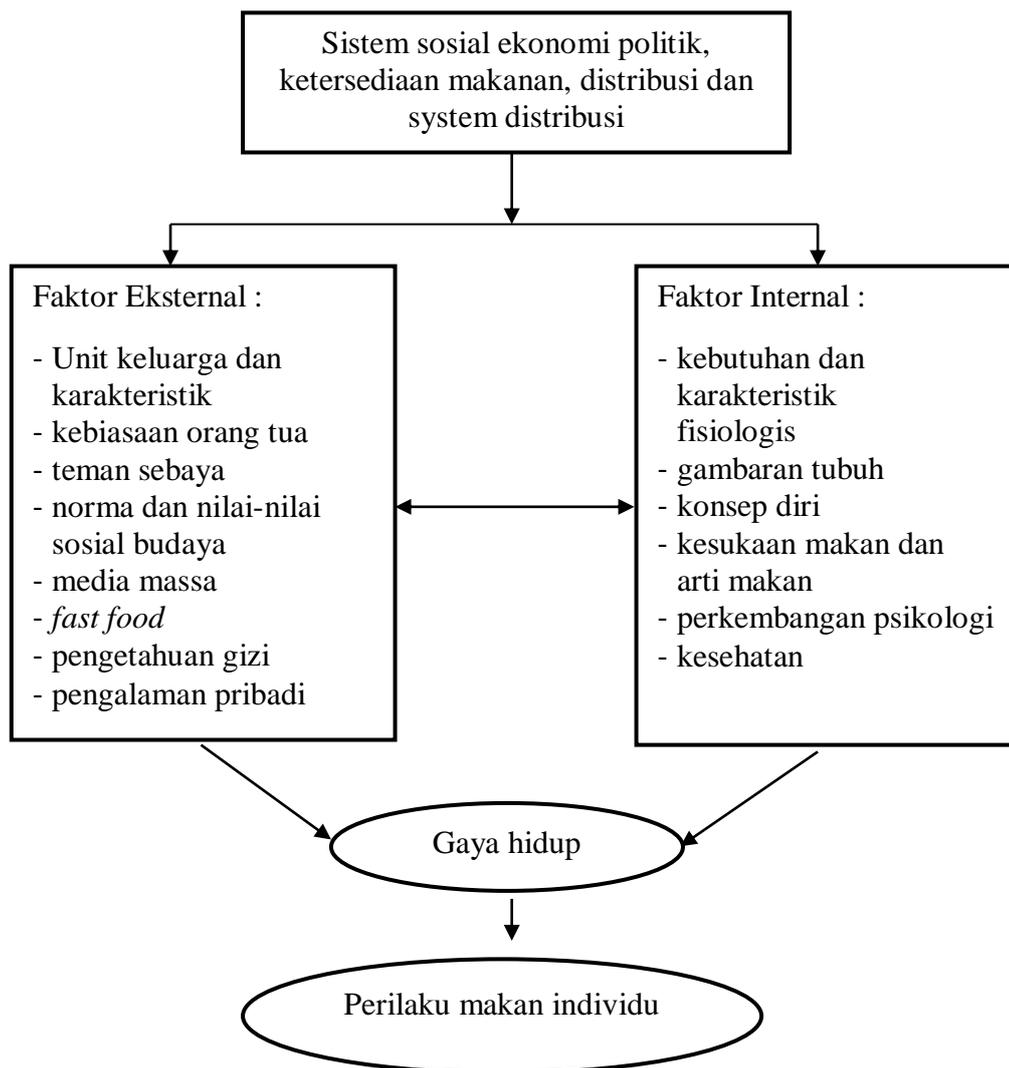
1. Buah dan sayur mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi sehari-hari. Di dalam sistem saluran pencernaan inilah toksin-toksin menumpuk, selain di dalam aliran darah. Dengan mengonsumsi buah dan sayur, toksin-toksin yang ada dalam saluran pencernaan tersebut dapat larut dan dikeluarkan dari dalam tubuh.
2. Buah dan sayur mengandung protein, vitamin, mineral, asam lemak esensial, karbohidrat, dan sebagainya yang mudah diserap dan dicerna oleh tubuh kita.
3. Buah dan sayur kaya kandungan potassium (kalium) dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah kanker serta menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
4. Kandungan karotenoid dari jus sayur-mayur dan buah-buahan yang berwarna kuning, ungu, merah, dan hijau berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas. Karotenoid melawan radikal bebas dengan berlaku sebagai antioksidan. Artinya, mereka menempatkan diri di antara radikal bebas dan sel-sel tubuh kita, serta menetralkannya sebelum mereka menimbulkan kerusakan pada tubuh kita. Karotenoid melawan kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim ini disebut enzim fase 2 (dua). Enzim ini bertanggung jawab membersihkan tubuh dari bahan kimia berbahaya penyebab kanker.

5. Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk mencegah zat potensial penyebab kanker (zat karsinogen). Kandungan flavonoid juga berfungsi sebagai anti-virus, anti-alergi, anti peradangan.
6. Sayuran, terutama sayuran hijau kaya akan asam folat dan vitamin B6. Asam folat dan vitamin B6 ini membantu mengontrol kadar homosistein, yaitu sejenis asam amino yang mengandung sulfur. Homosistein ini adalah senyawa alami yang tidak berbahaya selama kadarnya dalam tubuh tetap terkontrol. Namun dalam kadar tinggi, homosistein akan menjadi racun dan menimbulkan penyumbatan arteri serta menyebabkan serangan jantung. Oleh karena itu, bagi orang yang mengalami penyumbatan arteri disarankan untuk mengonsumsi sayuran berwarna hijau guna mengontrol kadar homosisteinnya.
7. Zat besi yang terkandung dalam sayuran hijau merupakan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen. Setengah cangkir bayam mengandung 3 mg zat besi. Jumlah itu memenuhi 20% diet yang dianjurkan bagi wanita dan 30% bagi pria.
8. Riboflavin yang terdapat dalam bayam penting untuk pertumbuhan jaringan dan memperbaiki sekaligus membantu tubuh mengubah zat gizi yang lain ke dalam bentuk yang dapat digunakan.
9. Zat proanthocyanidin pada buah kranberi berguna untuk menurunkan risiko infeksi saluran kemih.
10. Likopen pada tomat berfungsi untuk antioksidan yang menurunkan risiko terkena kanker prostat.

E. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah

Memasuki masa remaja, banyak hal yang mempengaruhi kebiasaan makan, pembentukan kebiasaan itu sangat kompleks. Peningkatan kemandirian, partisipasi dalam kehidupan sosial dan padatnya aktivitas remaja berdampak pada apa yang dimakan. Mereka mulai membeli dan menyiapkan lebih banyak makanan untuk dirinya, serta sering makan cepat-cepat dan makan di luar rumah. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal antara lain unit dan karakteristik keluarga,

kebiasaan makan orang tua, teman sebaya, norma dan nilai-nilai sosial budaya, media massa, *fast food*, kesukaan makanan, pengetahuan gizi dan pengalaman pribadi. Faktor internal meliputi kebutuhan dan karakteristik fisiologis, gambaran tubuh, konsep diri, kesukaan makan dan arti makan, perkembangan psikologis dan kesehatan (Almatsier, 2011). Hal ini dapat dilihat dalam diagram 1.



Gambar 1.

Diagram Skematis Faktor-faktor yang Mempengaruhi
 Sumber : Worthington-Robert, B.S (2000) dikutip dari Almatsier, S (2011)

Pengalaman dan respon individu terhadap makanan akan mempengaruhi sikap individu tersebut terhadap makanan. Pengalaman yang menyenangkan akan membentuk sikap suka, sedangkan pengalaman yang tidak menyenangkan menyebabkan individu tidak suka terhadap makanan tertentu. Perilaku makan dan pemilihan makanan individu sangat kompleks dan dipengaruhi banyak hal dan interaksi berbagai faktor. Beberapa faktor di atas merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur di Indonesia. Penjelasan dari masing-masing variabel tersebut antara lain:

a. Faktor Internal

1. Gambaran Tubuh

Gambaran tubuh adalah persepsi seseorang akan penampilannya sendiri, seringkali dimulai pada masa anak-anak pertengahan atau lebih awal lagi dan intensif pada masa remaja, biasanya mengarah pada upaya posesif mengontrol berat badan. Pola ini menjadi lebih umum diantara anak perempuan ketimbang anak laki-laki dan jarang terkait dengan berat badan yang sebenarnya. Ketidakpuasan anak perempuan terhadap tubuh mereka meningkat setelah masa remaja awal, pada saat yang sama anak laki-laki menjadi lebih berotot semakin puas dengan tubuhnya.

Remaja sering merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya yang cepat. Remaja ingin seperti temannya yang memiliki tubuh sempurna dan yang merupakan idola dari budaya mereka. Perasaan ini dapat menyebabkan remaja mencoba mengubah tubuh dengan memanipulasi diet (Almatsier, 2011).

2. Konsep Diri

Konsep diri seseorang dapat memengaruhi besarnya kepuasan citra tubuh yang dirasakan individu. Aspek lain yang penting selain konsep diri adalah harga diri dan kepercayaan diri. Hampir semua anakremaja mempunyai konsep diri yang tidak realistis mengenai penampilan dan kemampuannya kelak bila sudah dewasa, konsep-konsep yang seringkali berasal dari masa kanak-kanak pada saat konsep diri ideal terbentuk.

Bila seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang akan memasuki dunia dengan harga diri yang positif dan penuh percaya diri. Bila terjadi distorsi, atau perubahan dalam citra tubuh seseorang maka konsep dirinya juga

akan berubah dan akan mempengaruhi perilaku konsumsi individu tersebut. Remaja akan merasa canggung dan mengawasi tubuhnya yang berubah menjadi gemuk. Jika remaja mengembangkan konsep diri yang kurang baik, akan segera tampak dalam perilaku. Anak akan menarik diri, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau menjadi agresif dan bersikap bertahan, membalas dendam atas pelanggaran yang tidak adil (Hurlock, 2011).

3. Perkembangan Psikososial

Masa remaja adalah terminologi yang digunakan untuk menyatakan periode pendewasaan fisik dan psikis sehingga dapat diterapkan kepada manusia sebelum, selama dan sesudah pubertas. Selama masa remaja, terjadi perkembangan fisik, emosi, sosial dan intelektual yang sangat cepat. Kemampuan menggunakan pikiran abstrak, sebagai lawan pola pikir konkret pada anak-anak memungkinkan seorang remaja dapat menyelesaikan tugas-tugasnya.

Banyak tugas- tugas remaja berhubungan dengan kesehatan gizinya, misalnya, kematangan emosi memungkinkan remaja mengembangkan sistem nilainya sendiri. Remaja dapat memilih makanan yang dapat meningkatkan kesehatannya daripada memilih makanan yang kurang sehat, seperti yang dilakukannya pada waktu masa kanak-kanak (Almatsier, 2011).

4. Kesehatan

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015) sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Sedangkan, menurut Giriwijoyo (2012) berpendapat bahwa kesehatan merupakan landasan/dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan. Oleh karena itu, sehat merupakan pondasi bagi kehidupan seorang manusia yang perlu dipelihara.

Saat ini, masyarakat semakin memahami kaitan antara makanan yang dikonsumsi dengan kesehatan. Sebagian masyarakat menyadari hubungan energi dengan kegemukan, lemak dengan penyakit jantung koroner dan kaitan konsumsi serat pangan dengan kanker usus besar. Seringkali, perhatian yang berlebihan ini mengubah perilaku makan individu. Seseorang yang takut akan kegemukan mengurangi makannya tanpa didasari pertimbangan kebutuhan gizinya, sehingga

asupan gizi tidak seimbang. Perilaku negatif ini tidak didasarkan bukti-bukti klinis, melainkan pada kepercayaan atau mitos belaka.

5. Kebutuhan dan Karakteristik Fisiologis

Proses perkembangan fisik dari usia anak menjadi dewasa disebut pubertas. Pertumbuhan lambat selama masa anak mulai meningkat menjelang masa remaja, dan akhirnya pada masa remaja terjadi laju pertumbuhan cepat seperti pada bayi. Masa remaja merupakan waktu tumbuh cepat kedua setelah bayi. Saat terjadinya perubahan laju pertumbuhan ini sangat bervariasi. Remaja dengan usia kronologis sama mungkin sekali perkembangan fisiologisnya sangat berbeda. Karena perbedaan antar-individu inilah usia menjadi indikator yang kurang baik untuk menentukan kematangan (maturitas) fisiologis dan kebutuhan gizi remaja. Karena pada remaja usia yang sama sering berbeda dalam ukuran tubuh, tidak mungkin hanya menggunakan usia saja dalam mengevaluasi pertumbuhan pada masa remaja. Penilaian tingkat kematangan dari karakteristik seksual sekunder bermanfaat dalam mengevaluasi pertumbuhan dan menentukan penyakit tertentu yang berkaitan dengan remaja (Almatsier, 2011).

6. Kesukaan Makan dan Arti Makan

Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Kesukaan makanan termasuk sayur dan buah berkaitan pada daya terima dari makanan tersebut, yang dipengaruhi oleh kebiasaan, kualitas rasa dan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Aspek pemilihan makanan penting diperhatikan karena pemilihan makanan ini bisa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak selera lagi makan bersama keluarga.

Preferensi merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Preferensi menjadi salah satu faktor terhadap pemilihan makanan, faktor makanan yang memengaruhi kesukaan makan atau preferensi adalah rasa, warna, bentuk dan pengolahan (Ramadhani dan Listyani, 2017).

b. Faktor Eksternal

1. Unit Keluarga dan Karakteristik Keluarga

Menurut Sediaoetama (2010), para ahli Antropologi berpendapat bahwa kebiasaan makan keluarga dan susunan hidangannya merupakan salah satu manifestasi kebudayaan keluarga yang disebut *life style* (gaya hidup). Faktor yang memengaruhi terbentuknya suatu *life style* keluarga yaitu salah satunya lingkungan. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun lingkungan sosial. Ketersediaan merupakan bagian dari lingkungan fisik, jenis makanan yang tersedia mempunyai peluang yang besar untuk dikonsumsi.

Lingkungan keluarga sangat berperan terhadap asupan makanan remaja. Pengaruh ini dapat berupa remaja menjadi suka makan dan ngemil (berakibat obesitas) atau remaja tidak menyukai makanan tertentu yang bergizi karena makanan tersebut dipantang oleh orang tuanya (Zulfiah dkk, 2015).

2. Kebiasaan Makan Orang tua

Kebiasaan makan anak sebagian besar mencontoh kebiasaan makan orang tua. Kebiasaan makan orang tua secara langsung maupun tidak langsung mengarahkan pada kesukaan anak dan akan membentuk gaya hidup anak dalam hal memilih makanan (Almatsier, 2011).

3. Teman Sebaya

Makanan merupakan sarana yang penting untuk rekreasi dan sosialisasi dengan teman. Pengaruh teman juga dapat membentuk kebiasaan makan remaja. Tidak jarang makan dapat sebagai bentuk dari solidarisasi terhadap teman (Zulfiah dkk, 2015).

4. Norma dan Nilai Sosial Budaya

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Khomsan, 2010).

5. Media Massa

Media massa dapat memberi pengaruh yang baik maupun yang buruk, misalnya adalah idola bagi remaja putri adalah seorang peragawati yang bertubuh

kurus, sehingga membuat remaja tersebut berusaha dengan segala cara (kadang tidak tepat) untuk mendapatkan ukuran tubuh tersebut (Zulfiah dkk, 2015).

6. Makanan Siap Santap/*Fast Food*

Kemudahan memperoleh makanan siap santap (*fast food*) juga mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Makanan siap santap mudah diperoleh dimana-mana, terutama di kota-kota besar seperti di pusat perbelanjaan, pasar swalayan dan sekolah. Makanan ini umumnya kaya akan lemak, energi, karbohidrat dan garam tetapi kurang dalam vitamin A, vitamin C, riboflavin, asam folat, kalsium dan serat. Beberapa contoh makanan siap santap antara lain burger, kentang goreng, ayam goreng (*fried chicken*) dan *pizza* (Almatsier, 2011).

7. Pengetahuan Gizi

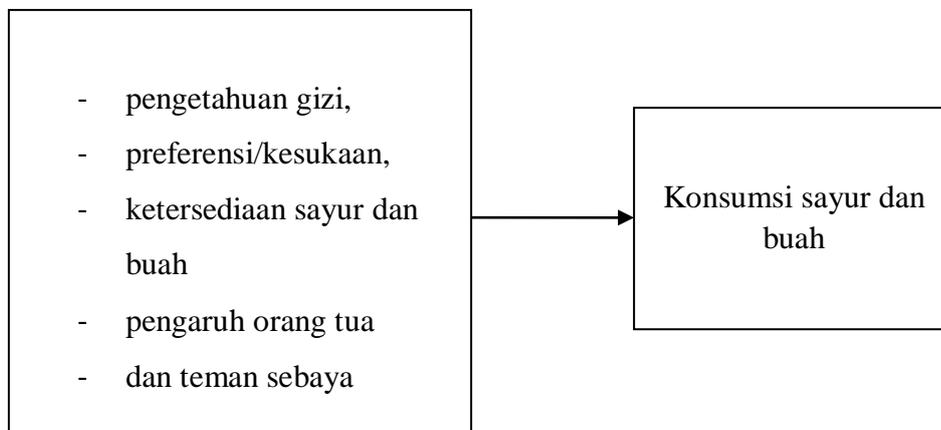
Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), maka dapat dikatakan dengan berpengetahuan baik tentang sayur dan buah maka konsumsinya juga akan baik (Notoatmodjo, 2012).

8. Pengalaman Pribadi

Dalam perjalanan hidup manusia, terjadi berbagai macam pengalaman, salah satunya adalah pengalaman dalam mengkonsumsi makanan. Makanan adalah salah satu kebutuhan alami dan pokok manusia. Dengan makanan, tubuh dapat melakukan proses metabolisme demi pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, ada kalanya makanan yang kita makan ternyata memberi efek yang tidak baik bagi tubuh, atau dengan kata lain, makanan tersebut merugikan dan bahkan membahayakan kita (Rini, 2015).

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Penelitian ini akan menganalisis dan mendeskripsikan berbagai jurnal hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja. Sehingga yang menjadi variabel deskriptifnya adalah pengetahuan gizi, preferensi/kesukaan, ketersediaan sayur dan buah, pengaruh orang tua dan teman sebaya. Berdasarkan tinjauan pustaka, maka yang menjadi kerangka konsep penelitian ini adalah :



Gambar 2.Kerangka Konsep