

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Kamus Gizi (2010), konsumsi pangan adalah jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi oleh seseorang dengan tujuan tertentu dan pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksud adalah untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial.

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri. Buah-buahan merupakan sumber vitamin (terutama vitamin C dan Karotin atau provitamin A) dan mineral seperti zat kalsium, zat pospor dan lainnya dalam jumlah kecil. Serat banyak terdapat pada buah-buahan di bagian kulitnya. Jadi, bila buah yang dapat dimakan dengan kulitnya dianjurkan tidak perlu dikupas, hanya dicuci sampai bersih (Sediaoetama,2012).

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 (Fibra Nurainy, 2018).

- 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)

B. Kandungan Sayur dan Buah

Buah adalah makanan yang sangat baik bagi kesehatan. Selain aroma dan rasa, umumnya buah kaya akan vitamin dan mineral. Buah segar sering disebut

sebagai golongan makanan terbaik. Alasannya adalah karena nutrisi yang dikandung buah segar lebih tinggi dibanding buah yang sudah mengalami proses pengolahan. Buah – buahan segar secara alami kaya akan vitamin dan mineral (Andrianto, 2013).

Perbedaan lainnya dalam segi kandungan gizinya yaitu buah memiliki kandungan kalori, gula dan serat yang lebih tinggi daripada sayur. Sedangkan sayuran memiliki kandungan air yang lebih banyak dibandingkan buah (DKPI, 2019).

C. Masalah Akibat Kekurangan Sayur dan Buah

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Beberapa akibat apabila seseorang kurang mengonsumsi buah dan sayur adalah sebagai berikut:

1. 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 (Kemenkes RI, 2022).

2. 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, tomat, alpukat dan lain sebagainya. 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 (Wirakusumah, 2013).

3. Meningkatkan Resiko Kegemukan

Kurang konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko kegemukan. Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan (WHO, 2016).

4. 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 (Berawi & Agverianti, 2018). Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

5. 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 (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015).

D. Manfaat Sayur dan Buah

Buah dan sayur memiliki berbagai macam warna yang mengisyaratkan zat yang ada didalamnya serta manfaat bagi kesehatan tubuh. Berikut klasifikasi buah dan sayur berdasarkan warna (pigmen) dan manfaatnya bagi kesehatan (Muaris, 2014):

1. Warna Putih

Buah dan sayur berwarna putih seperti, Kol, kembang kol, sawi putih tauge, lobak, sirsak, duku, kelengkeng, rambutan, leci dsb. Buah dan sayur berwarna putih dan tidak berpigmen ini mengandung alicin yang mengontrol

kolesterol dan tekanan darah, serta dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu, buah dan sayur berwarna putih memiliki vitamin C dan kalsium yang mampu meningkatkan imunitas tubuh.

2. Biru dan ungu

Buah dan sayur berwarna biru dan ungu seperti, Bit, terong ungu, kol ungu, blueberry, anggur, plum, dsb. warna alami biru dan ungu pada buah atau sayur didapat dari pigmen antosianin dan flavonoin. Fungsinya adalah sebagai antioksidan yang meningkatkan sistem imun, melindungi otak dari kerusakan, meningkatkan produksi sel darah merah dan putih, berfungsi sebagai anti radang, serta sumber zat besi. Buah dan sayur berwarna biru atau ungu juga dipercaya bisa membantu meningkatkan fungsi organ penglihatan

3. Merah

Buah dan sayur berwarna merah seperti, tomat, paprika merah, ceri, stroberi, semangka, anggur merah, bayam merah. Warna merah pada buah dan sayur memperlihatkan kandungan likopen yang efektif sebagai zat antioksidan, melindungi pembuluh darah dan serabut otot, melawan penyakit jantung dan beberapa jenis kanker, serta sumber vitamin A dan E.

4. Kuning dan oranye

Buah dan sayur berwarna kuning dan oranye seperti, wortel, labu kuning, kentang, jagung, paprika kuning, nanas, pepaya, jeruk, mangga, belimbing, melon kuning dsb. Buah dan sayuran berwarna oranye dan kuning banyak mengandung antioksidan dan betakaroten yang berfungsi meningkatkan sistem imunitas tubuh, kaya vitamin A yang dapat menjaga kesehatan penglihatan dan meningkatkan produksi pigmen retina, serta aneka masalah kulit yang umum dialami manusia seiring bertambahnya usia.

5. Hijau

Buah dan sayur berwarna hijau seperti, bayam, brokoli, asparagus, buncis, sawi hijau, kacang panjang, alpukat, melon, kiwi, apel hijau, selada dsb. Buah dan sayur warna hijau mengandung phytochemical berupa lutein dan zeaxanthin yang berfungsi menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu buah dan sayuran berwarna hijau berperan membantu produksi sel darah merah, menguatkan sel otak, meningkatkan imunitas tubuh.

E. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik.

Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Dalam budaya makan masyarakat perkotaan Indonesia saat ini, semakin dikenal minuman jus bergula. Dalam segelas jus buah bergula mengandung 150-300 Kalori yang sekitar separuhnya dari gula yang ditambahkan. Selain itu beberapa jenis buah juga meningkatkan risiko kembang dan asam urat.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Penuntun Diet dan Terapi Gizi, 2020).

F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur

Faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor yang penting dalam pemilihan. Pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah mempunyai hubungan yang positif yang berarti bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi remaja, maka akan semakin tinggi pola konsumsi buah dan sayur. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Subarkah & Nursalam 2016). Untuk mengukur persentase pengetahuan ibu, menggunakan rumus:

$$\text{Persentase pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar} \times 100}{\text{Jumlah soal}}$$

Kategori tingkat pengetahuan menurut Budiman dan Riyanto (2013) dibagi menjadi tiga kriteria yang berdasarkan nilai persentase sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan kurang jika <55%
- b. Tingkat pengetahuan cukup jika 57-74%
- c. Tingkat pengetahuan baik jika >75%

2. Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi terhadap stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2003). Dalam hal ini terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja makanan dapat dijadikan sebagai simbol penerimaan pertemanan dalam hubungan sosial. Semakin baik sikap remaja tentang pemilihan sayur dan buah, maka perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja akan semakin baik. Biasanya dalam penentuan sikap ini berhubungan dengan preferensi atau kesukaan, kecenderungan. Kesukaan makanan

mempunyai pengaruh terhadap pemilihan makanan dan arti makanan bagi individu tersebut.

3. Ketersediaan makanan

Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan tersebut akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi (Reynolds et al.,2004).

4. Keterpaparan media

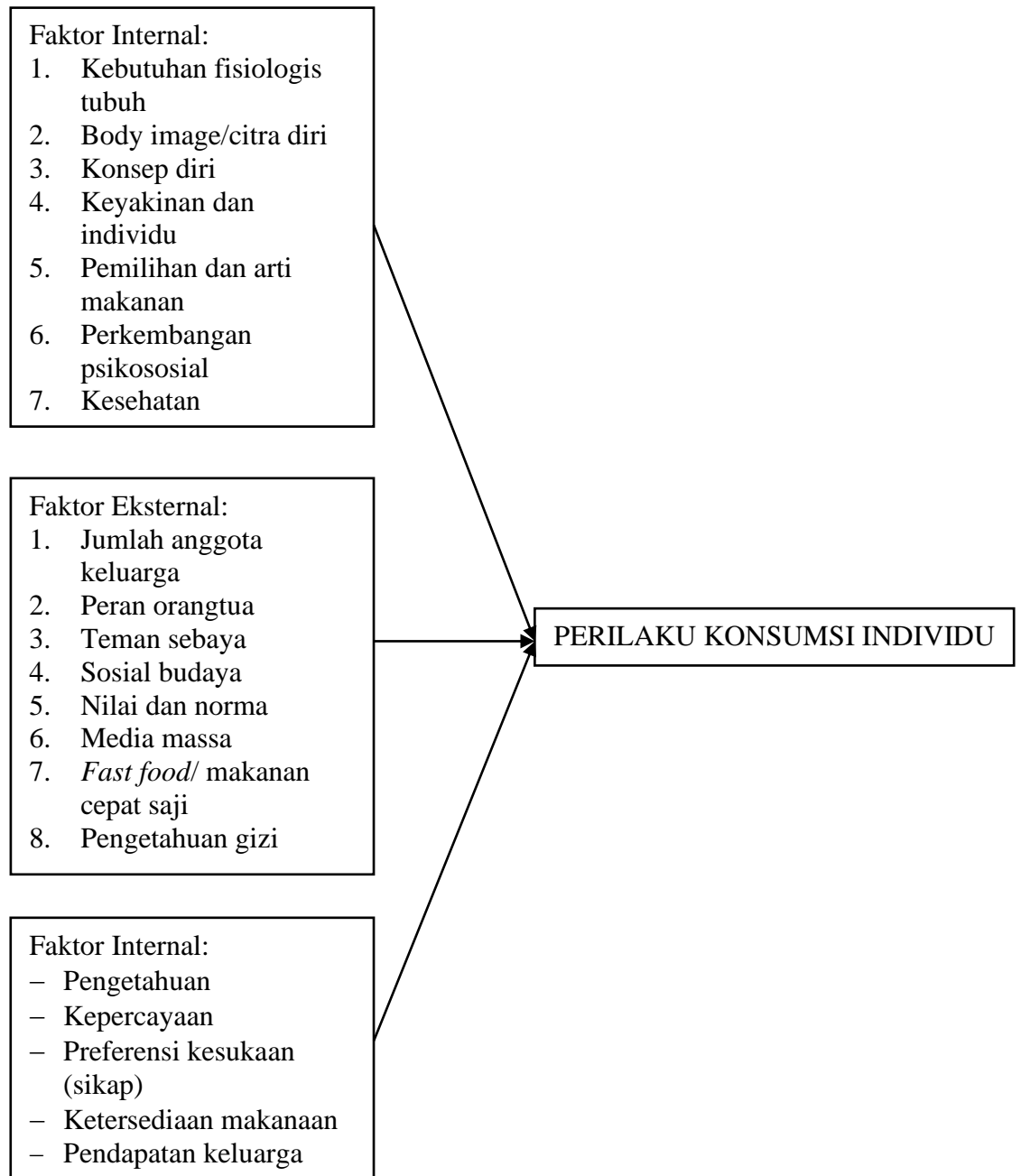
Keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi termasuk perilaku makan remaja. Salah satu keterpaparan media yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan khususnya sayur dan buah yakni iklan. Selain menjadi media pemasaran, iklan juga memiliki peran penting sebagai sumber penyampaian informasi mengenai gizi (Rasmussen et al., 2014).

5. Pendapatan orang tua

Pemenuhan kebutuhan suatu keluarga bergantung pada pendapatan keluarga terutama pendapatan orang tua. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih makanan yang baik. Sejalan dengan perubahan pendapatan seseorang maka akan diikuti pula dengan perubahan dalam susunan makanan yang dikonsumsi. Seseorang dengan status ekonomi yang tinggi cenderung akan mengonsumsi makanan dengan memperhatikan kandungan gizi (Benjamin et al.,2004 dalam Estetika 2007).

G. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 9 di SMPN 1 Kota Agung Tahun 2023 adalah sebagai berikut:

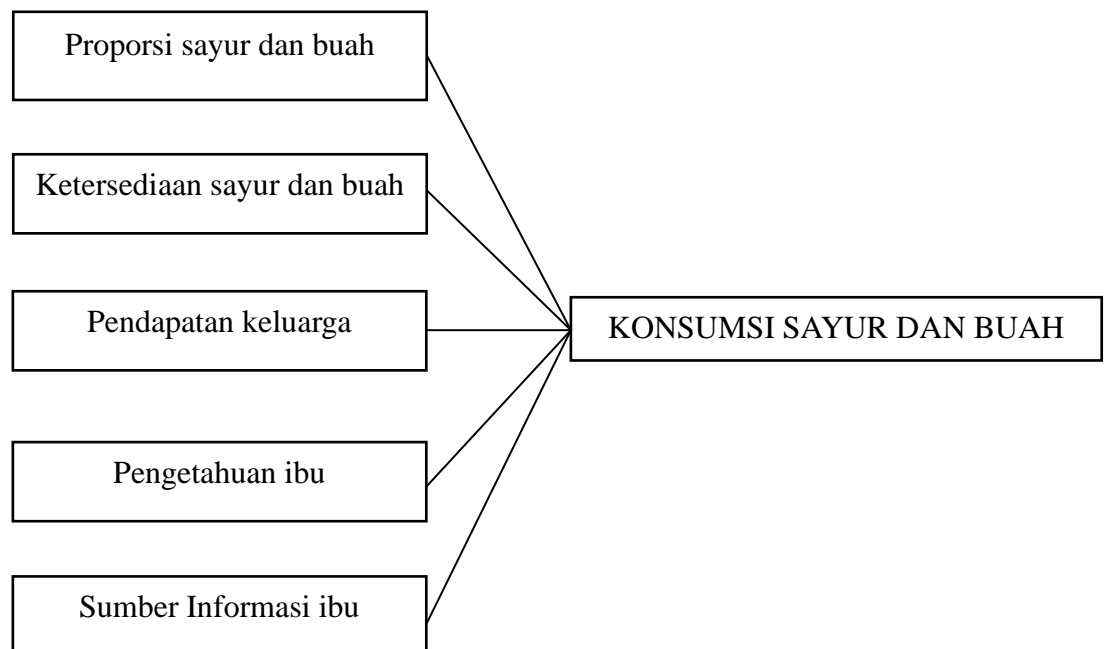


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi teori Worthington (2000) dalam Farida (2010) dan teori *Thought and feeling* dalam buku Notoatmodjo (2012)

H. Kerangka konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas 9 di SMPN 1 Kota Agung Tahun 2023. Maka dari itu, peneliti ingin melihat proporsi sayur dan buah untuk melihat angka kecukupan konsumsi sayur dan buah, ketersediaan sayur dan buah untuk melihat gambaran ketersediaan dalam rumah tangga, pendapatan keluarga untuk melihat apakah pendapatan bisa mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah, pengetahuan ibu untuk melihat pengetahuan bisa mempengaruhi pola konsumsi sayur dan buah dan sumber informasi ibu untuk meningkatkan pengetahuan ibu.



Gambar 2.
Kerangka konsep

I. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Konsumsi sayur	Jumlah sayur dan buah yang dimakan siswa/I dalam 1 bulan terakhir	Formulir FFQ Semi Kuantitatif	Wawancara	1 = Kurang jika konsumsi sayur ≤ 250 gr/hari 2 = Cukup jika konsumsi sayur ≥ 250 gr/hari (Pedoman Gizi Seimbang, 2014 dalam Penuntun Diet dan Terapi Gizi 2020)	Ordinal
2	Konsumsi buah	Jumlah buah yang dimakan siswa/I dalam 1 bulan terakhir	Formulir FFQ Semi Kuantitatif	Wawancara	1 = Kurang jika konsumsi buah ≤ 150 gr/hari 2 = Cukup jika konsumsi buah ≥ 150 gr/hari (Pedoman Gizi Seimbang, 2014 dalam Penuntun Diet dan Terapi Gizi 2020)	Ordinal
3	Pendapatan keluarga	Banyaknya uang yang diperoleh dalam 1 bulan	Kuesioner	Wawancara	1 = \leq Rp. 2.432.001,57 2 = \geq Rp. 2.432.001,57 (Kepgub ttg UMP, 2021)	Ordinal
4	Pengetahuan ibu	Suatu pemahaman ibu tentang konsumsi sayur dan buah	Kuisisioner	Angket	1 = Kurang jika total skor $\leq 55\%$ 2 = Cukup jika total skor 57-74% 3 = Baik jika total skor $\geq 75\%$ (Budiman dan Riyanto, 2013)	Ordinal

5	Sumber informasi ibu	Cara ibu mengetahui informasi tentang konsumsi sayur dan buah	Kuisisioner	Wawancara	1 = Ceramah 2 = Media cetak 3 = Media elektronik (televisi, radio) 4 = Lainnya, sebutkan	Ordinal
6	Ketersediaan sayur dan buah	Ada tidaknya sayur dan buah dalam ketersediaan rumah tangga setiap hari	Kuisisioner	Angket	1 = Tidak tersedia 2 = Tersedia	Ordinal