

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsumsi Sayur dan Buah

1. Definisi Konsumsi

Konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan, dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititik beratkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi buah dan sayur. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya akan bahan makanan agar terpenuhi kecukupan gizi individu tersebut (Farida, 2010).

2. Definisi Sayur dan Buah

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 (Farida, 2010).

B. 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. 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 kedelai, almond dan 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 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.

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.

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.

C. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang Dianjurkan

Kecukupan total konsumsi sayur dan buah sesuai berat porsi yang dianjurkan 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). Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Orang di Indonesia dianjurkan konsumsi sayur dan buah-buahan 400-600 gram per orang (Kemenkes Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan anak, 2014).

D. Dampak Kekurangan Sayur dan Buah

Dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Putra (2016) antara lain:

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. 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.

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, dan buah-buahan lainnya. 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.

3. Menurunkan Kekebalan Tubuh

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.

4. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang. Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan (snack) yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup. 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.

5. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Diet tinggi lemak dan rendah serat (buah dan sayur) dapat meningkatkan risiko kanker kolon. Penelitian epidemiologis menunjukkan perbedaan insiden kanker kolorektal di Negara maju seperti Amerika, Eropa dan di Negara berkembang seperti Asia dan Afrika. Hal itu dikarenakan perbedaan jenis makanan di Negara maju dan Negara berkembang tersebut, dimana masyarakat di Negara maju lebih banyak mengonsumsi lemak dari pada di Negara berkembang. Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut *insulin growth faktor* (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh.

6. 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 feces 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.

E. Anak Usia Sekolah

1. Definisi Anak Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak usia 7 sampai 12 tahun. Pada usia ini anak mulai mengembangkan kepribadiannya, meningkatkan kemandirian dan belajar tentang perannya dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat. Anak pada usia sekolah dasar lebih sering untuk menghabiskan waktu bersama teman atau melakukan kegiatan yang disukainya. Hal tersebut membuat anak melakukan aktifitas di luar rumah lebih banyak dan melupakan waktu makan lebih sering, sehingga keadaan ini akan mempengaruhi gizi anak (Junaidi, 2013).

Tanda dimulainya periode anak usia sekolah adalah sejak anak masuk ke dalam lingkungan sekolah dasar pada usia 7 tahun hingga anak mengalami pubertas pada usia 12 tahun. Pada periode sekolah ini anak mulai diarahkan untuk keluar dari kelompok keluarga dan mulai berinteraksi dengan lingkungan sosial yang akan berdampak pada hubungan interaksi anak dengan masyarakat dan teman sebaya (Latifah, 2012).

2. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Karakteristik anak usia sekolah menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) yaitu anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat memiliki ciri di antaranya adalah banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik

yang tinggi, memilih-milih makan, mencari jati diri, serta beresiko terpapar sumber penyakit, dan perilaku hidup yang tidak sehat. Secara fisik dalam 8 kesehariannya anak akan sangat aktif bergerak, berlari, melompat, dan sebagainya. Akibat dari tingginya aktivitas yang dilakukan anak, jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang dapat menimbulkan beberapa masalah gizi yaitu diantaranya adalah malnutrisi (kurang energi dan protein), anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A, dan kekurangan yodium.

F. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah

Menurut Dewantari dan Widiani (2011) dalam Putra (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah yaitu:

1. Pengetahuan Gizi Anak

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku anak terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi.

2. Ketersediaan buah dan sayur

Kemampuan untuk menyediakan sayur dan buah dirumah, baik dari hasil pembelian atau hasil dari perkebunan di sekitar rumah. Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orang tua yang berbelanja atau berkebun. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang. Jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan.

3. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji.

4. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang. Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dan buah dalam keluarga.

5. Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah anggota keluarga adalah banyaknya anggota rumah tangga yang tinggal di tempat tinggal tersebut. Sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sedangkan kebutuhan lainnya kurang tercukupi. Jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pengalokasian pangan pada rumah tangga sehingga semakin besar jumlah anggota keluarga, maka alokasi pangan untuk tiap individu akan semakin berkurang.

Selain faktor di atas terdapat juga faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur menurut Farida (2015), yaitu :

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja. Jenis kelamin turut mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energi. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena

pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda.

2. Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

3. Pengetahuan Orang Tua

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi pada orang yang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan tersebut terjadi dengan adanya pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari penglihatan dan pendengaran.

4. Tingkat Ekonomi Keluarga

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan.

5. Pengaruh teman sebaya

Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat sehingga perilaku cenderung lebih menirukan dan menjadikan teman sebagai panutan. Teman sebaya juga sangat mempengaruhi perilaku.

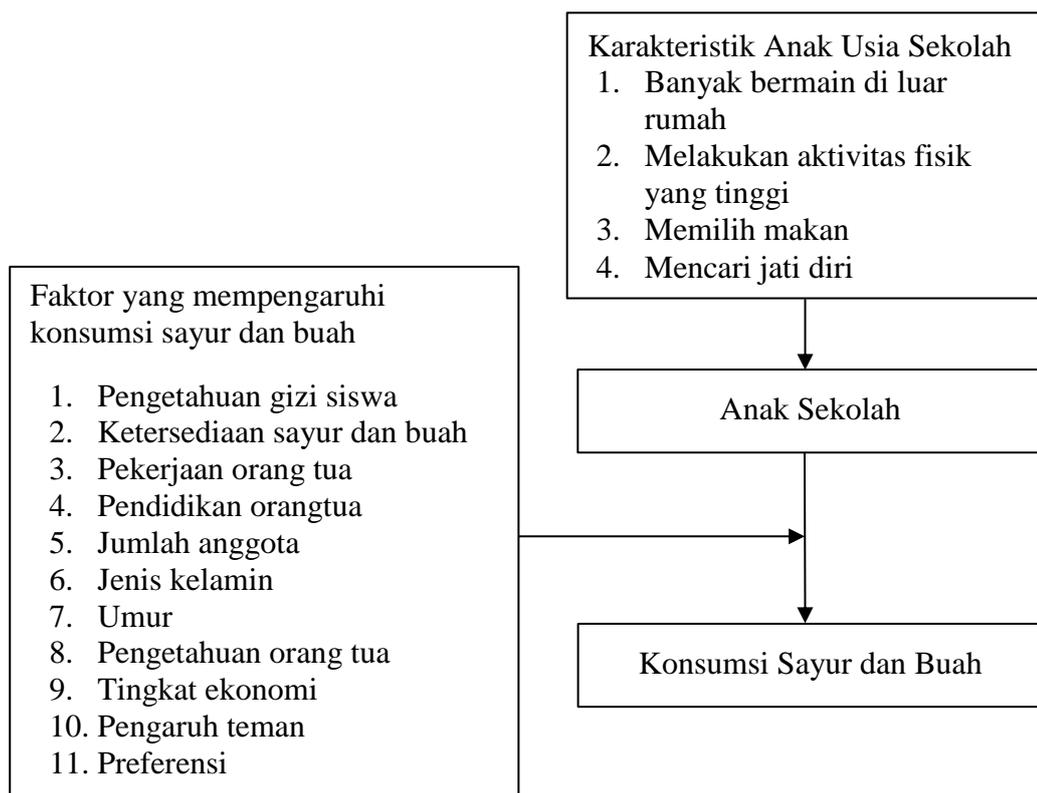
6. Preferensi

Preferensi terhadap makanan merupakan sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap makanan. Kesukaan terhadap makanan dianggap

sebagai faktor dalam konsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Pada suatu penelitian menyimpulkan suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi bau, tekstur, dan suhu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesukaan dan preferensi antara lain rasa, aroma, tekstur, dan kebiasaan makan. Rasa yang tidak disukai anak sejak kecil dapat mempengaruhi kesukaan dan preferensi anak sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi buah dan sayur.

G. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah teori yang mendasari topik penelitian. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kerangka teori pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

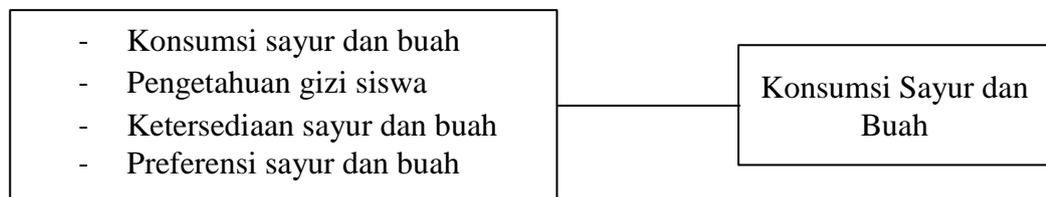


Gambar 1.
Kerangka Teori

Sumber : Dewantari dan Widiani (2011) Putra (2016), Ruwaidah (2007) dalam Hardinsyah dan Supariasa (2016), Farida (2015)

H. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa . 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 konsumsi sayur dan buah, pengetahuan gizi anak, ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga, dan preferensi sayur dan buah. Berdasarkan tinjauan pustaka, maka yang menjadi kerangka konsep penelitian ini adalah :



Gambar 2.
Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Tabel 1
Definisi Operasional

| No. | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Cara Ukur | Hasil | Skala |
|-----|-----------------------------|---|--------------------------------|---------------------------|--|---------|
| 1. | Konsumsi sayur dan buah | Banyaknya konsumsi sayur dan buah pada siswa sehari | Form <i>Food Recall 24 jam</i> | <i>Food Recall 24 jam</i> | 0. Kurang jika konsumsi sayur dan buah < 400 gram dalam sehari 1. Cukup jika konsumsi sayur dan buah \geq 400 gram dalam sehari (Pedoman Gizi Seimbang 2014) | Ordinal |
| 2. | Pengetahuan gizi siswa | Tingkat pengetahuan dilihat dari 20 soal | Kuesioner | Angket | 1. Baik jika total skor 76-100% 2. Cukup jika total skor 60-75% 3. Kurang jika total skor <60% (Arikunto 2016) | Ordinal |
| 3. | Ketersediaan sayur dan buah | Ketersediaan sayur dan buah di rumah setiap hari | Kuesioner | Angket | 1. Ada, jika sayur dan buah tersedia untuk di konsumsi 2. Tidak, jika sayur dan buah tidak tersedia untuk di konsumsi | Ordinal |
| 4. | Preferensi | Kecenderungan untuk memilih sesuatu yang lebih disukai dari pada yang lain. | Kuesioner | Angket | 1. Suka 3. Tidak Suka | Ordinal |