

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Preferensi

Preferensi makanan anak-anak sangat terkait dengan pola konsumsi mereka. Makanan kaya lemak dan makanan dengan kandungan gula tinggi seringkali lebih disukai anak-anak dibandingkan dengan makanan yang rendah kalori dan kaya mikronutrien sayuran. Kemudian jika seseorang anak tidak menyukai sejenis buah dan sayur maka ia akan cenderung menghindari apa yang jenis makanan tersebut. Rasa yang disukai anak adalah manis dan asin sedangkan rasa yang tidak disukai adalah pahit dan asam (Blanchette & Brug, 2015).

B. Konsumsi Sayur dan Buah

1. Definisi Konsumsi

Konsumsi adalah kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih di titik beratkan 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 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. Sayuran merupakan sebutan bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Namun secara umum bila ditinjau dari segi gizinya, sayuran merupakan sumber mineral, sumber serat dan sumber vitamin terutama vitamin A dan vitamin C (Nurainy, 2018). Buah merupakan salah satu sumber nutrisi yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Buah dapat meningkatkan energi dan kebutuhan vitamin pada tubuh manusia (Suryana, 2018). Buah mengandung antioksidan alami, penting untuk

menangkal radikal bebas akibat polusi udara. Badan kesehatan dunia secara umum menganjurkan konsumsi buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 150g buah setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang (Suhaimi, 2019).

Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti pedoman gizi seimbang sesuai Pemenkes No. 41 Tahun 2014 Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah atau sama dengan setiap hari setengah bagian piring berisi buah dan sayur untuk setiap kali makan.

C. Manfaat Mengonsumsi Sayur dan Buah

1. Manfaat Buah

Menurut Suryana (2018) manfaat buah-buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam, buah pada umumnya merupakan salah satu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu cara mencegah timbulnya penyakit dan membantu menjaga kesehatan. Buah menjadi suplemen tambahan yang sangat penting untuk fungsi organ-organ tubuh. Manfaat buah diantaranya:

- a. Mencegah penyakit tertentu. Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan tubuh agar tidak terserang penyakit berbahaya dan berbagai penyakit lainnya.
- b. Obat luar tubuh, buah-buahan juga dapat digunakan untuk menggunakan obat luar seperti jerawat, bisul, dan sebagainya.
- c. Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung.
- d. Makan buah secara rutin juga dapat mencegah serangan jantung, kerusakan hati, dan stroke.
- e. Mengonsumsi beberapa jenis buah juga dapat mencegah penyakit kanker.
- f. Buah dapat dijadikan sebagai diet alami yang dapat mencegah kolestrol jahat yang dapat menyerang tubuh.
- g. Buah juga dapat mencegah tekanan darah tinggi.
- h. Buah memiliki antioksidan yang dapat menjaga kekebalan tubuh.
- i. Buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga

dapat menjaga kebugaran tubuh.

Berikut ini beberapa manfaat buah untuk anak menurut Ismawati (2017):

- a. Ada hubungan antara kualitas makanan anak dan prestasi di sekolah. Anak dengan pola makan tidak seimbang tanpa buah kemungkinan kurang berprestasi di sekolah.
- b. Buah memiliki lebih sedikit kalori dibanding makanan yang diproses dan makanan siap saji. Mengganti makanan siap saji dengan buah untuk anak akan menurunkan asupan kalori dan risiko obesitas.
- c. Buah memiliki nutrisi penting yang membantu menghindari penyakit seperti diabetes, stroke, masalah penglihatan, masalah pencernaan, dan kanker jenis tertentu.
- d. Buah untuk anak bisa meningkatkan kekebalan dan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit. Buah seperti apel, blueberry, dan alpukat membersihkan tubuh dari racun, sehingga mencegah kondisi seperti batu ginjal.

2. Manfaat Sayur

Manfaat sayur bagi kesehatan tubuh menurut (Khomsan, dkk, 2018) yaitu:

- a. Sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa konsumsi sayur maka kebutuhan gizi seperti Vitamin C dan Vitamin A kurang terpenuhi.
- b. Sayur mengandung enzim-enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia didalam tubuh. Selain itu yang terdapat didalam sayur terkandung 2 serat bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus yaitu serat larut air dan serat tidak larut.

Selain itu, Asnawi (2018) juga menjelaskan manfaat sayur yaitu :

- a. Sebagai antioksidan/antikanker, mengobati panas dalam dan sariawan, membantu mengatasi bau badan, bau keringat dan bau mulut.
- b. Mengobati borok, bisul dan infeksi kulit lainnya, memperlancar saluran pencernaan dan buang air besar. Manfaat ini terdapat pada katuk.

- c. Mengatasi bisul, borok dan peradangan lainnya mempunyai efek membersihkan darah serta menurunkan kolesterol. Manfaat ini terdapat pada kecipir.
- d. Mengatasi luka dan infeksi, baik untuk kesehatan tulang, gigi dan kulit, menambah nafsu makan serta meningkatkan gairah.
- e. mengendalikan penyakit Diabetes, menurunkan kolesterol, pengobatan gangguan liver, pembersih darah dan menambah nafsu makan. Manfaat ini terdapat pada pare.
- f. Mengobati gangguan dan iritasi pada kulit, memperlancar saluran pencernaan dan mengobati hipertensi. Manfaat ini terdapat pada selada air.
- g. Menurunkan panas pada anak. Manfaat ini terdapat pada kucai.
- h. mengurangi anemia. Manfaat ini terdapat pada Kelor.
- i. Menyembuhkan malaria dan menaikkan jumlah trombosit pada penderita Demam berdarah. Manfaat ini terdapat pada daun pepaya.
- j. Mengatasi sakit lambung dan tidak datang haid, pinggang kaku maupun bengkak terpukul, batuk kronis, bisul atau koreng, jantung berdebar (tachycardia), nyeri jantung dan menurunkan tekanan darah tinggi. Manfaat ini terdapat pada terong cepoka.
- k. Mengurangi kecacingan, menurunkan tekanan darah tinggi. Manfaat ini terdapat pada mentimun.
- l. Tonik, stimulan kuat untuk jantung dan aliran darah, antirematik, menghancurkan bekuan darah (antikoagulan), meningkatkan nafsu makan (stomakik), perangsang kulit, peluruh kentut (karminatif), peluruh keringat (diaforetik), peluruh liur, dan peluruh kencing 21 (diuretik).
- m. Meredakan sakit kepala, mengendurkan saraf, hipertensi. Manfaat ini terdapat pada seledri (*Apium graveolens* L).
- n. Sebagai peluruh air seni, peluruh keringat, peluruh dahak / obat batuk, bahan untuk kumur, dan penghangat badan, peluruh angin perut, penambah nafsu makan, pengobatan pasca persalinan, penurun panas dan pereda kejang.

- o. Sebagai peluruh air seni, peluruh keringat, peluruh dahak / obat batuk, bahan untuk kumur, dan penghangat badan, peluruh angin perut, penambah nafsu makan, pengobatan pasca persalinan, penurun panas dan pereda kejang, susah tidur, melancarkan air seni, urat saraf lemah (neurasthenia), mengurangi nyeri haid, wasir. Manfaat ini terdapat pada kangkung.
- p. Untuk mengatasi panas/demam, menurunkan kolesterol. Manfaat ini terdapat pada labu siam.

D. 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 (Kemenkes RI, 2014).

E. Dampak Kekurangan Sayur dan Buah

Dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut Fitriana (2018) antara lain:

1. Kurang Gizi

Berbagai jenis nutrisi dalam sayur tidak dapat tergantikan oleh sumber pangan lainnya. Misalnya mineral, vitamin, zat besi, dan kalsium. Beragam nutrisi penting tersebut sangat dibutuhkan dalam masa emas tumbuh kembang anak. Kekurangan nutrisi-nutrisi penting ini bisa mengakibatkan kurang gizi. Anak pun jadi sulit dalam hal tumbuh tinggi. Selain itu, kekurangan nutrisi tertentu bisa menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh. Mulai dari penglihatan, sistem saraf, hingga kemampuan berpikir pada anak.

2. Gangguan Pencernaan

Sayur merupakan salah satu sumber utama serat. Serat diperlukan oleh tubuh untuk proses pencernaan. Maka, anak yang tidak suka makan sayur biasanya akan mengalami masalah gangguan pencernaan. Menurut penelitian tim ahli *National Institutes of Health* di Amerika Serikat, tidak rutin makan sayur biasanya menyebabkan sembelit, susah buang air besar, hingga radang usus. Bila dibiarkan terus-menerus, si kecil bisa jadi mengalami kerusakan jaringan pencernaan dan harus melakukan operasi.

3. Risiko Penyakit Kronis

Hati-hati jika anak tidak dibiasakan makan sayur sejak kecil. Karena dalam jangka panjang ia akan lebih rentan terserang berbagai macam penyakit kronis. Misalnya, penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Palsunya, sayur kaya akan antioksidan. Antioksidan tersebut bertanggung jawab untuk mencegah penyakit serta memperbaiki sel dan jaringan tubuh yang rusak. Sementara itu, jika terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kalori seperti daging tanpa diimbangi sayur dapat membahayakan kesehatan si kecil.

4. Kelebihan Berat Badan

Anak yang tidak doyan sayur biasanya akan mengganti sayur dengan lauk-pauk seperti ayam goreng atau makanan pokok yaitu nasi. Akibatnya, anak akan kelebihan kadar kalori dan lemak jenuh. Selain itu, makanan-makanan tersebut lebih lama dicerna oleh tubuh, sehingga pada akhirnya hanya akan menumpuk saja menjadi cadangan lemak. Hal ini berpotensi menyebabkan anak mengalami kelebihan berat badan. Dalam jangka panjang, anak yang kelebihan berat badan punya kemungkinan cukup tinggi mengalami obesitas.

F. 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.

G. 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 dirumah 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. Pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali 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 ditempat 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 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

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, preferensi adalah pilihan, kecenderungan, kesukaan atau hal yang untuk didahulukan, diprioritaskan, dan diutamakan daripada yang lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa preferensi konsumen adalah kecenderungan seseorang dalam memilih penggunaan barang tertentu untuk dapat dirasakan dan dinikmati sehingga dapat mencapai kepuasan dari pemakaian produk, pada akhirnya konsumen loyal terhadap merk tertentu daripada produk yang sejenis (KBBI, 2006).

Pemilihan terhadap makanan dapat dipengaruhi oleh karakteristik makanan itu sendiri. Karakter makanan terbentuk karena adanya beberapa faktor seperti pemilihan bahan, teknik olah yang digunakan, proses pengolahan, asal daerah, dan sebagainya. Menurut (Winarno, 2015) Adapun faktor- faktor yang mempengaruhi karakteristik makanan sebagai berikut:

a. Warna

Warna makanan merupakan faktor yang paling dominan dalam menentukan mutu pangan di samping cita rasa tekstur, dan nilai gizi serta mikrobiologis makanan. Warna makanan merupakan salah satu hal yang penting dalam penampilan suatu makanan. Ketika melihat makanan, maka warna akan terlihat pertama kali. Makanan yang berwarna pucat cenderung memberikan penilaian bahwa makanantersebut mempunyairasa yang tidak enak atau sudah layu, sedangkan makanan berwarna terang memberikan kesan bahwa makanan tersebut mempunyai rasa enak dan masih segar. Makanan dengan warna bagus dan menarik dapatmenimbulkan selera makan bagi setiap orang yang melihatnya. Warna dapat dijadikan sebagai indikator kesegaran atau kematangan baik tidaknya cara pencampuran atau pengolahan, dapat ditandai dengan adanya warna yang seragam dan merata.

b. Aroma

Aroma makanan banyak menentukan kelezatan dari makanan. Dalam hal makanan, aroma lebih banyak berhubungan dengan indera penciuman yaitu hidung. Bahkan tanpa melihatpun, biasanya orangakan tahu bahwa sesuatu makanan itu lezat atau tidak. Aroma pada makanan banyak dipengaruhi bahan-bahan yang digunakan dalam memproduksi makanan.

c. Rasa

Rasa dikenal sejak makanan mulai masuk ke mulut. Rasa lebih banyak melibatkan panca indera lidah. Rasa utama yang biasa diidentifikasi oleh lidah adalah asin, asam, manis, dan pahit. Lidah berfungsi sebagai alat pengecap. sebagai alat pengaduk, sebagai alat

pembersih mulut. Lidah memiliki bagian- bagian tersendiri yang berfungsi untuk dapat merasakan setiap makanan yang masuk ke dalam mulut. Sehingga mampu merasakan manis, pahit, asam dan asin.

d. Tekstur

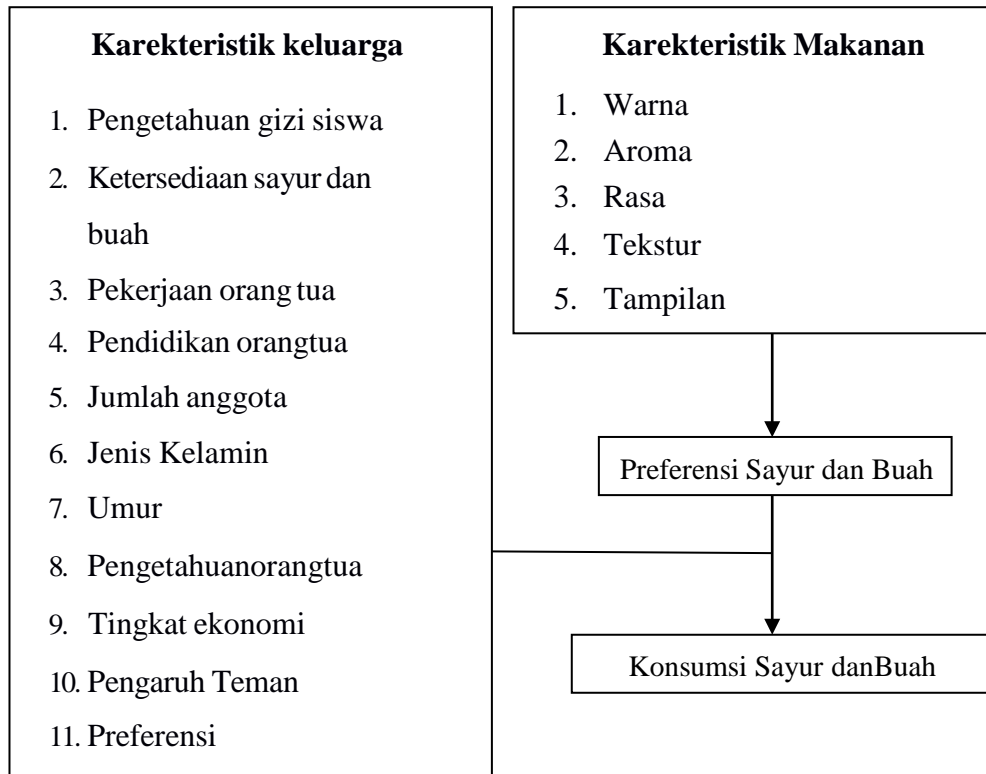
Tekstur merupakan hasil dari kontak fisik melalui kesan sentuhan terhadap ukuran dan bentuk suatu benda. Tekstur makanan yang lunak atau kenyal memberi kesan tersendiri dalam pemilihan makanan. Tekstur makanan dapat diketahui sejak jari tangan menyentuh permukaan makanan, saat makanan diambil oleh alat hidang, saat makanan menyentuh bibir, selama dikunyah oleh mulut sampai beberapa saat setelah makanan ditelan. Tekstur makanan merupakan penentu dipilihnya suatu makanan.

e. Tampilan

Suatu makanan, tidak hanya dapat mengandalkan rasa yang enak, tapi tampilannya juga harus terlihat bersih dan menarik. Tampilan pada makanan merupakan unsur yang penting karena orang pertama kali menilai makanan adalah dari segi tampilan. Orang cenderung memilih makanan dengan tampilan yang menarik karena dinilai lebih menggugah selera. Oleh karena itu tampilan adalah unsur penting yang harus diperhatikan produsen makanan agar konsumen tertarik untuk mencicipi.

H. Kerangka Teori

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



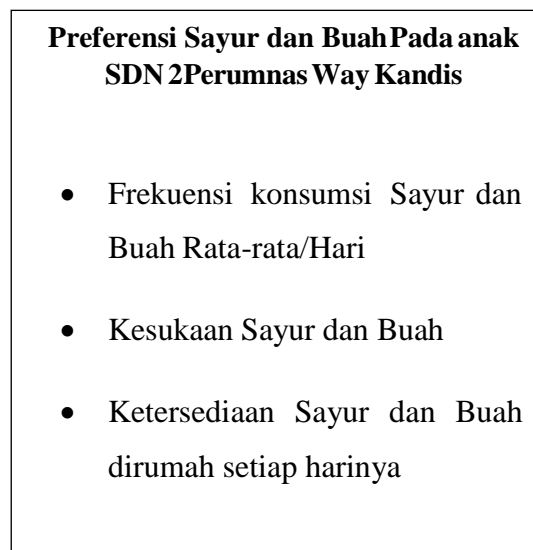
Gambar 1.

Kerangka Teori

Sumber: Dewantari dan Widiani (2011) Putra (2016), Ruwaidah (2007) dalam Hardiansyah dan Supriasa(2016), Farida(2015), Winarno (2010)

I. 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 dan preferensi sayur dan buah. Berdasarkan tinjauan pustaka, makayang menjadi kerangka konsep penelitian ini adalah:



Gambar 2.
Kerangka konsep

J. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Frekuensi Konsumsi sayur	Frekuensi konsumsi sayur pada siswa/siswi dalam satu hari	Wawancara	Formulir FFQ kualitatif	1 = Baik jika mengkonsumsi sayur setiap hari 2 = Kurang baik jika mengkonsumsi sayur Setiap hari	Ordinal
2	Frekuensi Konsumsi buah	Frekuensi konsumsi buah pada siswa/siswi dalam satu hari	Wawancara	Formulir FFQ kualitatif	1 = Baik jika mengkonsumsi sayur setiap hari 2 = Kurang baik jika mengkonsumsi buah sayur setiap hari	Ordinal
3	Preferensi sayur	Kecenderungan untuk memilih sesuatu yang lebih disukai dari pada yang lain.	Wawancara	Kuesioner	4. Sangat suka, jika total skor 34-44. 3. suka, jika total skor 23-33 2. Tidak suka, jika total skor 12-22 1. Sangat tidak suka, jika total skor 11	Ordinal
4	Preferensi buah	Kecenderungan untuk memilih sesuatu yang lebih disukai dari pada yang lain.	Wawancara	Kuesioner	4. Sangat suka, jika total skor 34-44 3. suka, jika total skor 23-33 2. Tidak suka, jika total skor 12-22 1. Sangat tidak suka, jika total skor 11	Ordinal
5	Ketersediaan Sayur dan Buah	Ketersediaan sayur dan buah setiap hari	Wawasan	Kuesioner	1= Ada, jika tersedia setiap harinya dirumah 2= Tidak, jika sayur dan buah tidak tersedia setiap hari dirumah	Ordinal