

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sayur dan Buah

Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dimakan dan dijadikan sayur adalah daun, batang, bunga dan buah muda sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan sayur (Purwita, 2018).

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri (Sediaoetama, 2012).

Menurut Kemenkes (2014), 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 alpokat dan buah merah. Oleh karena itu, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

B. Jenis Sayur dan Buah

1. Sayur mempunyai berbagai macam jenis, sayuran dapat dibedakan antara lain sebagai berikut:
 - a. Jenis sayuran daun seperti: kangkung, katuk, sawi, bayam, selada air dan lain-lain.
 - b. Jenis sayuran bunga seperti: brokoli, kembang kol, dan lain-lain
 - c. Jenis sayuran batang muda seperti: asparagus, rebung, jamur, dan lain-lain.
 - d. Jenis sayuran akar seperti: bit, lobak, wortel dan lain-lain
 - e. Jenis sayuran buah seperti: terong, cabe, pepaya muda.
 - f. Jenis sayuran umbi seperti: kentang, bawang bombay, bawang merah,

dan lain-lain (Astawan, 2016).

Sayuran bisa dikelompokkan menjadi 5 kelompok (Heri,dkk, 2015) :

a. Sayur Buah

Untuk sayuran buah yang dimakan yaitu bagian buahnya maka dari itu disebut sayuran buah. Yang termasuk dalam sayuran buah yaitu tomat, terong, dan cabai,mentimun.

b. Sayur Daun

Jenis tanaman sayuran daun merupakan sayuran yang memanfaatkan bagian daunnya untuk dikonsumsi. Pada umumnya ada bagian-bagian sayuran daun yang digunakan untuk dikonsumsi. Sayuran daun yang dapat dikonsumsi banyak sekali diantaranya selada, sawi, bayam, dan kangkung, selada, kol.

c. Sayuran Umbi

Sayuran umbi yang dimanfaatkan bagian umbinya yaitu wortel, kentang, dan lobak, bit, bawang merah. Sayuran umbi tumbuh dibawah tanah sehingga perlu dicuci sebelum dikonsumsi.

d. Sayur Biji

Jenis tanaman yang dimanfaatkan biji nya untuk dikonsumsi, yaitu: kacang merah, kacang tanah, kacang kapri

e. Sayur Batang

Jenis sayuran yang memanfaatkan batang nya untuk dikonsumsi, yaitu: rebung, asparagus

2. Buah- buahan dapat dibedakan menjadi dua antara lain:

a. Buah bersifat musiman yang termasuk buah musiman antara lain : durian, mangga, rambutan, dan lain-lain

b. Buah bersifat tidak musiman, yang termasuk buah tidak musiman antara lain: pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka, melon dan lain-lain (Astawan, 2016).

Setiap macam buah-buahan mempunyai komposisi yang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu perbedaan varietas, keadaan iklim tempat tumbuh, pemeliharaan tanaman, cara, permanenan, tingkat kematangan,

waktu panen, kondisi selama pemeraman dan kondisi penyimpanan (Heri,dkk, 2015).

Buah-buahan banyak tersebar di setiap daerah, dan setiap daerah memiliki buah khas masing-masing. Buah yang sering kita dapati sehari-hari yaitu:

1. Buah berwarna putih: bengkuang
2. Buah berwarna merah: semangka, straberi, jambu buji merah
3. Buah berwarna ungu: angur, raspberry
4. Buah berwarna hijau: alpikat, melon
5. Buah berwarna kuning jingga: papaya, manga, jeruk

Pengelompokkan berdasarkan warna buah untuk mempermudah pengguna mengetahui warna - warna buah. Warna pada buah bukanlah sekedar pembeda jenis antara buah yang satu dengan lainnya. Lebih dari itu, warna buah merupakan sumber informasi kandungan nutrisinya (Ida AK, dalam Sawitri, 2017).

Dibandingkan dengan buah, sayur memiliki kandungan serat yang tinggi. Sayur dibagi kedalam beberapa kelompok yaitu sayuran yang berasal dari akar, batang, daun, bunga, buah, dan kecambah. Akar tumbuhan dapat dimanfaatkan sebagai sayur contohnya wortel, kentang, lobak, dan sebagainya. Batang tanaman yang dapat digunakan sebagai sayur seperti, asparagus, batang talas, batang pisang, bawang daun, dan sebagainya. Bagian daun yang dapat dijadikan sebagai sayur adalah bayam, sawi, kol, daun katuk, daun seledri, daun singkong, daun pepaya, kangkung, dan sebagainya. Beberapa bunga dapat dijadikan sebagai sayur seperti, brokoli, kembang kol, bunga turi, jantung pisang, bunga pepaya, bunga kecombrang, dan sebagainya. Bagian buah tidak selalu dijadikan sebagai buah, beberapa jenis buah dijadikan sebagai sayuran adalah gambas/oyong, pare, terong, tomat, timun, dan sebagainya. Beberapa kecambah dapat dimanfaatkan sebagai sayuran kecambah terutama kecambah kacang hijau dan kecambah kedelai (Mudiarti and Amaliah, 2013).

C. Kandungan Gizi pada Sayur dan Buah

Sayur dan buah memiliki banyak memiliki kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan tersebut antara lain adalah sebagai berikut : (Dejesetya, 2016)

1. Karoten (Vitaman A)

Sayur dan buah mengandung karotenoid yang merupakan provitamin A. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Sumber katoren adalah sayuran berwarna hijau tua dan buah-buahan yang berwarna kuning-jingga, seperti daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, jeruk, nangka, pepaya dan manga.

2. Vitamin C

Vitamin C (asam askorbat) berfungsi fisiologis yang kolagin, membantu absorpsi zat besi, dan sebagai antioksidan. Vitamin C pada umumnya hanya terdapat didalam pagan nabati yaitu sayuran dan buah segar. Contoh sayur dan buah yang mengandung vitamin C adalah jambu biji, jeruk, rambutan, mangga, papaya, kol, kembang kol, selada air, bayam, dan tomat. Kekurangan vitamin C yang berat bisa menimbulkan penyakit sariawan.

3. Vitamin E

Vitamin E (alfa tokoferol) berfungsi sebagai antioksidan yang larut lemak. Sayuran berdaun hijau dan buah merupakan sumber vitamin E yang baik.

4. Vitamin K

Vitamin K mempunyai fungsi yang spesifik sebagai biokasalisator atau sebagai koenzim. Sumber utama vitamin K adalah sayuran daun berwarna hijau (daun selada dan bayam), buncis, kol, kacang polong, dan brokoli.

5. Kalium

Kalium dan natrium berperan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Sumber utama adalah makanan segar terutama sayur dan buah. Sayur dan buah yang mengandung kalium adalah pisang, alpukat, pepaya, durian, mangga, jeruk, anggur, semangka, nanas, selada, tomat, bayam, dan wortel.

6. Zat Besi (Fe)

Zat besi sayuran yang mengandung oksalat tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologis rendah. Contoh sayuran yang mengandung zat besi adalah bayam, kangkung, sawi, dan daun singkong.

D. Manfaat Sayur dan Buah

Kandungan zat gizi yaitu serat, vitamin dan mineral pada buah dan sayur memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan. WHO menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan bagi orang Indonesia adalah 300-400 gram per orang per hari. Berikut beberapa manfaat mengonsumsi buah dan sayur diantaranya adalah (Sari, 2012):

1. Mengontrol berat badan atau obesitas

Manfaat buah dan sayur salah satunya yaitu berfungsi mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas). Kandungan serat didalam buah dan sayur membuat rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah konsumsi makanan yang berlebihan.

2. Mampu menurunkan tekanan darah

Beberapa buah dan sayur memiliki kandungan yang mampu menurunkan tekanan darah. Apabila memiliki riwayat tekanan darah tinggi, bisa mengonsumsi buah dan sayur seperti buah pisang, kentang, buah bit bahkan wortel serta buah dan sayur lain yang mengandung kandungan potasium yang cukup tinggi.

3. Menurunkan kadar kolesterol

Kadar kolesterol yang tinggi akan memiliki dampak pada kesehatan tubuh seperti risiko terkena penyakit jantung. Kadar kolesterol ini masih bisa diturunkan dengan rajin mengonsumsi buah dan sayur. Jenis buah dan sayur yang bisa dikonsumsi diantaranya adalah buah pear, sayur bayam sampai dengan sayur labu.

4. Sistem kekebalan tubuh yang meningkat

Manfaat buah-buahan dan sayur-sayuran lainnya adalah mampu meningkatkan sistem kekebalan pada tubuh. Hal tersebut dikarenakan pada buah dan sayur memiliki kandungan vitamin C yang cukup tinggi. Kandungan

vitamin C ini yang akan menjaga tubuh tetap sehat dan fit serta tidak mudah sakit.

5. Gigi dan tulang lebih sehat dan kuat

Buah dan sayur juga memiliki kandungan vitamin dan mineral yang mampu menjaga kesehatan tulang serta gigi. Mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung kandungan kalsium yang tinggi seperti bayam dan lobak.

E. Kecukupan konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan

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 (Kemenkes, 2014).

F. Dampak Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi sayur dan buah menurut Ruwaidah (2007) dalam Putra (2016) antara lain:

1. Meningkatkan kolesterol darah
2. Gangguan penglihatan/mata
3. Menurunkan kekebalan tubuh
4. Meningkatkan resiko kanker kolon
5. Meningkatkan resiko kegemukan
6. Meningkatkan resiko sembelit (konstipasi)

G. Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah anak yang usianya 6-12 tahun yang duduk di bangku sekolah dasar. Anak yang masuk ke sekolah dasar pada awalnya berumur 6 tahun, pada masa ini anak mulai mengenal dunia baru, memiliki banyak teman, dan sibuk dengan dunia barunya.

Anak usia sekolah merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengekspresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan didengar (Amrah, 2013)

H. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan dimana mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari seorang anak (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

I. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Dewantari dan Widiani (2011) dalam Putra (2016), faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi 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 di rumah, baik dari hasil pembelian atau hasil dari perkebunan di sekitar rumah. Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orangtua 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 Orangtua

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 dikonsumsi. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji.

4. Pendidikan Orangtua

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

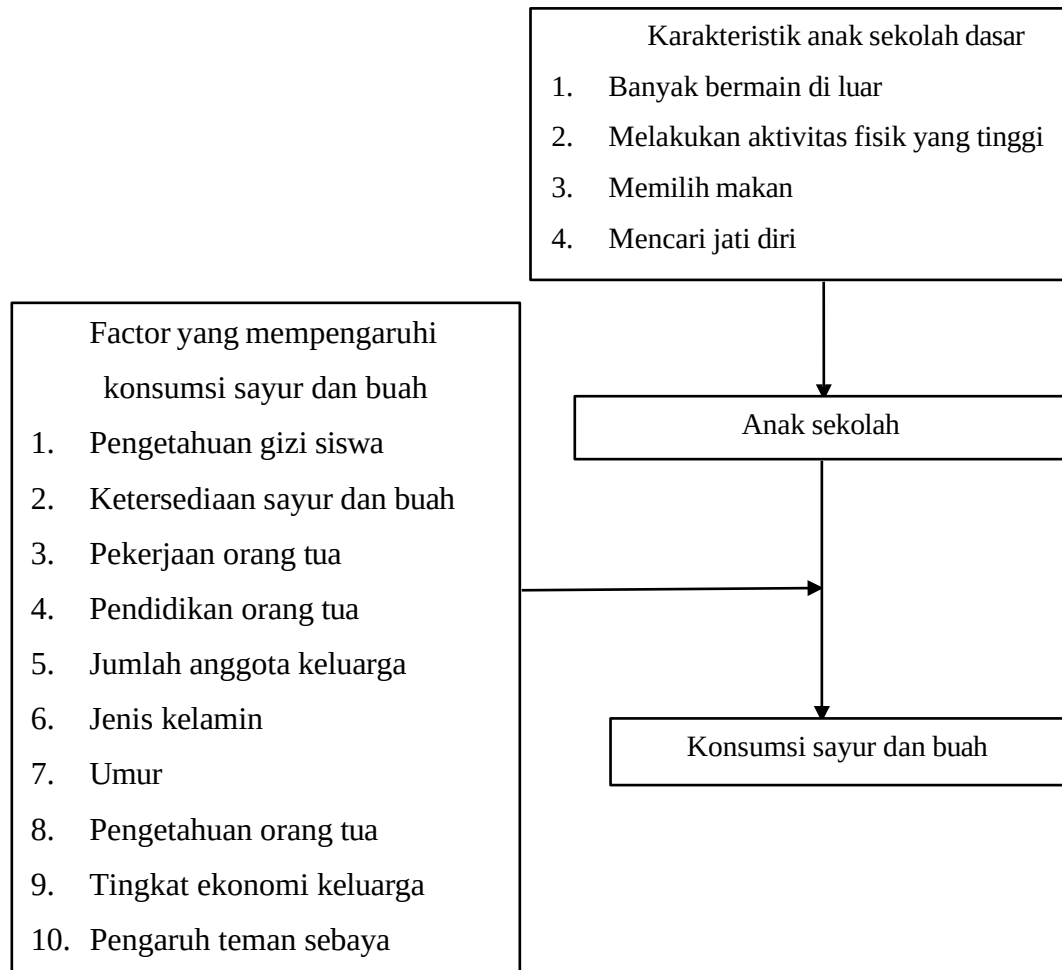
Jumlah anggota keluarga adalah banyaknya anggota rumah tangga yang tinggal di tempat tinggal tersebut. Sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sedangkan kebutuhan lainnya kurang tercukupi. Jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pengalokasian pangan pada rumah tangga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

Selain faktor di atas, teman sebaya juga mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah, hal ini dikarenakan seseorang ingin dapat diterima oleh teman sebayanya, dalam kelompok teman sebaya seseorang dituntut untuk dapat menyesuaikan diri pada kebiasaan yang dilakukan oleh kelompoknya. Penyesuaian diri tersebut dapat mempengaruhi kebiasaan makan terutama kebiasaan konsumsi sayur dan buah (Pertiwi, 2016).

Menurut Khomsan (2003) dalam (Pangestika,2019) pemilihan makanan tidak hanya dilihat pada kandungan gizinya melainkan juga untuk bersosialisasi, kesenangan dan takut akan kehilangan status pada lingkungan pertemanannya. Kesibukan remaja di sekolah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga atau kegiatan akademis lainnya menyebabkan mereka lebih cenderung menghabiskan waktu bersama temannya dibandingkan bersama keluarga.

J. Kerangka Teori

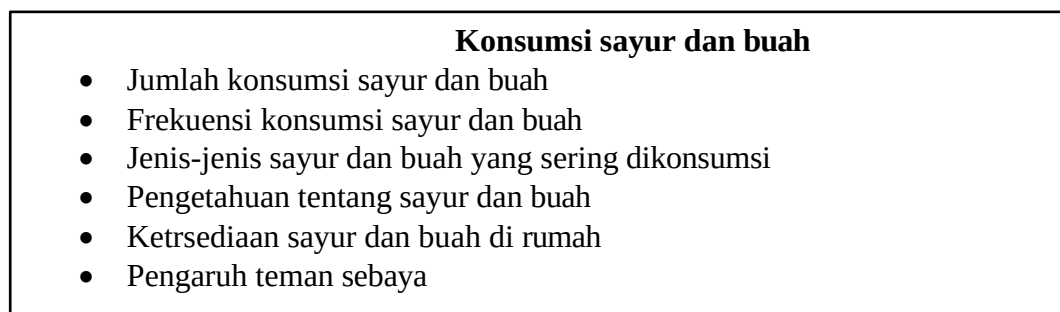
Kerangka teori adalah teori yang mendasari topik penelitian. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kerangka teori pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1.
Kerangka Teori
Sumber : Putra (2016)

K. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa, Penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar. sehingga yang menjadi variabel deskriptifnya adalah konsumsi sayur dan buah, pengetahuan gizi anak, ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga, jenis-jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi, frekuensi konsumsi sayur dan buah, dan pengaruh teman sebaya. Berdasarkan tinjauan pustaka, maka yang menjadi kerangka konsep penelitian ini adalah:



Gambar 2.
Kerangka Konsep

L. Definisi operasional

Tabel 1.
Definisi Operasional

No.	Variabel	Defini Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala
1.	Konsumsi sayur dan buah	Banyaknya konsumsi sayur dan buah pada siswa dalam sehari	Form fod recall 24 jam	Wawancara	0. Kurang jika konsumsi sayur dan buah < 300 gram dalam sehari 1. Cukup jika konsumsi sayur dan buah $\geq$ 300 gram dalam sehari (Kemenkes, 2014)	Ordinal
2.	Frekuensi konsumsi sayur dan buah	Seberapa sering mengonsumsi sayur dan buah dalam 1 minggu	Kuisoner	Angket	1. Baik jika mengonsumsi buah dan sayur 3 kali setiap hari dalam 1 minggu 2. Kurang jika mengonsumsi buah dan sayur kurang 3 kali dalam sehari dalam 1 minggu (Kemenkes, 2014)	Ordinal
3.	Jenis-jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi siswa	Sayur dan buah yang sering dikonsumsi siswa	Kuisoner	Angket	Sayur dan buah yang sering dikonsumsi siswa	Nominal

4.	Pengetahuan tentang sayur dan buah	Tingkat pengetahuan dilihat dari 20 soal	kuisoner	angket	1. Kurang : hasil presentase $\leq 55\%$ 2. Cukup : hasil presentase 56%-74% 3. Baik : hasil presentase $\geq 75\%$ (Arikunto, 2006)	Ordinal
5.	Ketersediaan buah dan sayur	Ada atau tidaknya buah dan sayur setiap hari di rumah	Kuisoner	Angket	1. Tidak baik, jika dalam 1 minggu ketersediaan buah dan sayur hanya 1-3 hari. 2. Cukup baik, jika dalam 1 minggu ketersediaan buah dan sayur hanya 4-6 hari. 3. Baik, jika dalam 1 minggu ketersediaa buah dan sayur selama 7 hari.	Ordinal
6.	Pengaruh teman sebaya	Peran teman yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur	Kuisoner	Angket	1. Sangat berpengaruh jika jawaban ya ≥ 5 2. Cukup berpengaruh jika jawaban ya 3 – 4 3. Tidak berpengaruh jika jawaban ya < 3	Ordinal