

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis (Kementerian Kesehatan, 2023).

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan maka, sangat penting dikonsumsi terutama bagi anak-anak (Amanah et al., 2019). Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah dan kadar kolesterol darah, menurunkan risiko sulit buang air besar dan kegemukan, mencegah demensia dan penyakit kronis seperti jantung koroner, diabetes, dan beberapa jenis kanker, serta berperan dalam pengentasan defisiensi.

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur merupakan makanan sehat yang harus selalu dikonsumsi setiap makan karena mengandung sumber vitamin, serat dan mineral. Vitamin dan mineral pada sayur memiliki fungsi antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi³. Kurangnya mengkonsumsi sayur pada anak akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa mendatang. Hal ini karena kurangnya asupan mineral dan vitamin. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kekeringan pada selaput lendir mata dan sering dikaitkan dengan katarak. Kekurangan vitamin B1, asam folat, dan vitamin B12 dapat menyebabkan meningkatnya kadar homosistein sehingga menyebabkan penebalan pembuluh darah dan risiko jantung koroner dan darah tinggi (Al & Tambak, 2021).

Buah adalah hasil reproduksi antara putik dan serbuk sari pada tumbuhan. Pengertian buah adalah satu bagian dari tanaman dalam satu pohon yang memiliki daging serta dapat menjadi makanan. Buah adalah hasil reproduksi antara putik dan serbuk sari pada tumbuhan. Buah termasuk organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari buah tersebut. Umumnya buah dapat dijadikan sebagai tempat untuk membungkus serta melindungi biji dengan tujuan agar tanaman dapat terus mengalami proses regenerasi (Mega & Susanti, 2021).

2. Penggolongan Sayur dan Buah

Sayuran adalah semua jenis tanaman yang dapat dimakan baik yang diambil dari akar, batang, daun dan bunga. Sayuran banyak mengandung zat gizi yang dapat berfungsi untuk mengatur metabolisme dalam tubuh. Penggolongan sayuran antara lain menurut :

- a. Sayuran yang berasal dari akar dan umbi. Contoh: kentang, lobak, wortel, bawang merah, bawang putih, dan lain-lain.
- b. Sayuran hijau, yang termasuk golongan ini adalah jenis sayuran yang diambil dari: sayuran batang, seperti: asparagus, batang bawang, tauge, jantung pisang, dan lain-lain. Sayuran daun seperti kangkung, sawi hijau, kol, brokoli, dan lain-lain.
- c. Sayuran bunga seperti bunga kol, brokoli, jantung pisang, dan lain-lain.
- d. Sayuran buah seperti tomat, terong, timun, labu siam, labu kuning, dan lain-lain.
- e. Sayuran biji seperti kacang-kacangan.
- f. Sayuran dari jamur (mushroom), bermacam-macam jamur, baik dalam keadaan segar maupun yang sudah dikeringkan/ dikalengkan. Contoh: jamur kuping, jamur merang, dan lain-lain.

Di dalam pengolahan makanan, buah dapat dipergunakan untuk makanan penutup, yang disuguhkan pada saat terakhir suatu hidangan. Penggolongan buah dapat dibagi menjadi beberapa kelompok antara lain:

- a. Hard fruit adalah buah-buahan yang mempunyai daging buah agak kaku seperti: apel dan salak.
- b. Berry fruit adalah buah-buahan yang terdiri dari beberapa buah kecil dan berbatu seperti: leci, langsung, anggur, dan lain-lain.
- c. Stone fruit adalah buah-buahan yang banyak biji dan menggumpal di dalam buah itu seperti: jambu biji.
- d. Citrus fruit termasuk semua jenis jeruk.
- e. Tropical fruit adalah semua buah-buahan yang terdapat atau tumbuh dengan baik di daerah yang beriklim panas seperti: pisang, sawo, nangka, pepaya, dan lain-lain.
- f. Nuts adalah buah-buahan yang mempunyai batok atau berkulit keras dan inti buahnya atau bagian yang biasanya dimakan terdapat dalam batok itu, misalnya: kelapa, kacang tanah, kacang mente, dan lain-lain.

3. Kandungan Sayur dan Buah

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

1) Karoten (Vitamin A)

Karotenoid, atau provitamin A, ditemukan dalam sayur dan buah, seperti daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, jeruk, nangka, pepaya, dan mangga. Fungsi provitamin A termasuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan antioksidan. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten.

2) Vitamin C

Fungsi fisiologis vitamin C adalah sebagai kolagin, membantu absorpsi zat besi, dan antioksidan. Mayoritas vitamin C hanya ada dalam pangan nabati, atau sayuran dan buah segar. Jambu biji, jeruk, rambutan, mangga, papaya, kol, kembang kol, selada air, bayam, dan tomat adalah beberapa sayur dan buah yang mengandung vitamin C. Penyakit sariawan dapat terjadi karena kekurangan vitamin C yang berat.

3) Vitamin E

Alfa tokoferol atau vitamin E adalah antioksidan yang larut lemak. Sayuran berdaun hijau dan buah adalah sumber vitamin E yang baik.

4) Vitamin K

Sayuran daun hijau (seperti daun selada dan bayam), buncis, kol, kacang polong, dan brokoli adalah sumber utama vitamin K, yang juga berfungsi sebagai biokatalisator atau koenzim.

5) Kalium

Peran natrium dan kalium adalah menjaga keseimbangan cairan elektrolit dan asam basa. Makanan segar, terutama sayur dan buah, adalah sumber utama. Berikut adalah beberapa sayur dan buah yang mengandung kalium: pisang, alpukat, pepaya, durian, mangga, jeruk, anggur, semangka, nanas, selada, tomat, bayam, dan wortel.

6) Zat Besi (Fe)

Sayuran yang mengandung zat besi, seperti bayam, mengandung ketersediaan biologi rendah. Sayuran lain yang mengandung zat besi adalah kangkung, sawi, daun singkong, dan bayam.

4. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut (Kemenkes RI, 2019) manfaat mengonsumsi sayur dan buah diantaranya :

1. Sebagai sumber vitamin
 - a. Untuk penglihatan
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. Antioksidan
 - d. Melawan berbagai zat radikal di dalam tubuh
 - e. Memelihara kesehatan jaringan penghubung di dalam tubuh kita
 - f. Meningkatkan penyerapan zat besi dan kalsium yang kita asup
2. Sebagai sumber mineral Mineral yang banyak terdapat dalam sayur dan buah berperan mengontrol tekanan darah
3. Sebagai sumber serat
 - a. Di dalam tubuh berperan untuk, untuk proses pencernaan

- b. Memberikan rasa kenyang
 - c. Mengeluarkan zat sisa yang tidak dibutuhkan tubuh
 - d. Menjaga keseimbangan kadar glukosa darah, dan kadar lemak darah (kolesterol dan trigliserida)
 - e. Mencegah kegemukan/ menurunkan berat badan
 - f. Menjaga kesehatan dan kecantikan kulit, rambut dan kuku
 - g. Mencegah diabetes melitus
 - h. Melancarkan buang air besar
 - i. Mencegah kanker usus.
4. Sebagai antioksidan
- Komponen zat gini dan komponen aktif non- nutri yang terkandung dalam sayur dan buah berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas antikanker dan menetralkan kolesterol jahat.

5. Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Suprihantini (2019) dampak yang dapat ditimbulkan dari kurang mengonsumsi buah dan sayur:

1) Sistem kekebalan tubuh menurun

Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin A, Vitamin E, beta karoten dan selenium yang merupakan antioksidan yang tinggi. Antioksidan dapat melindungi sel-sel dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas sehingga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Contoh buah dan sayur yang tinggi kandungan antioksidan adalah nanas, pepaya, paprika dan seledri (Silvia dkk., 2016).

2) Gangguan fungsi penglihatan

Gangguan fungsi penglihatan yang disebabkan oleh kurangnya kandungan beta karoten dalam tubuh. Gangguan penglihatan dapat dicegah antara lain dengan banyak mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung beta karoten contohnya wortel, bayam, kucai, pepaya dan markisa (Kemenkes RI, 2018).

3) Meningkatkan risiko sembelit

Sembelit atau konstipasi merupakan pertanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya konsumsi serat dari buah dan sayur. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya (Claudina dkk., 2018). Contoh buah dan sayur yang tinggi kandungan serat adalah tekokak, jamur kuping, markisa dan mangga (Kemenkes RI, 2018).

4) Meningkatkan risiko kegemukan

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan. Kandungan serat dalam buah dan sayur dapat mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang tubuh. Tubuh yang kekurangan serat maka lemak akan sulit keluar sehingga mengalami risiko kegemukan (Suprihantini, 2019).

5) Meningkatkan risiko kanker

Seseorang yang kurang mengonsumsi buah dan sayur bisa meningkatkan risiko terkena penyakit kanker. Awal penyebab terjadinya kanker kolon adanya pelarutan pada lapisan lendir permukaan usus besar yang diikuti dengan masuknya zat karsinogenik atau virus ke dalam sel. Gangguan sembelit kronis secara tidak langsung memiliki peluang besar untuk berkembang menjadi kanker kolon. Hal ini bisa terjadi disebabkan tertumpuknya zat karsinogenik dipermukaan kolon akibat kondisi tinja yang keras, kering dan lambatnya pembuangan keluar tubuh. Asupan buah dan sayur yang tinggi serat dapat membantu proses pencernaan pada usus, sehingga racun penyebab kanker dan makanan yang mengandung zat karsinogenik bisa dipisahkan dan dibuang keluar tubuh (Suprihantini, 2019).

6. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut 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 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. Tingkat Ekonomi Keluarga

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 besarkecilnya 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. 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 diatas terdapat juga faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur menurut (Farida, 2015), yaitu :

a. Jenis Kelamin

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 *energy*. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda.

b. 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.

c. Pengetahuan Orang Tua

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi pada orang yang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan tersebut terjadi dengan adanya pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari penglihatan dan pendengaran.

d. 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.

e. Pengaruh Teman Sebaya

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

f. Uang Saku

Faktor penghasilan keluarga merupakan salah satu faktor dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya. Keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang dikonsumsi.

g. Lingkungan Sosial Budaya

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu

untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu tersebut. Lingkungan sosial budaya atau suku bangsa berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang.

h. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan suatu konsep cara hidup dalam masyarakat yang berasal dari berbagai macam interaksi sosial, budaya dan keadaan lingkungan. Gaya hidup dipengaruhi oleh beragam hal yang terjadi di dalam keluarga atau rumah tangga. Dapat dikatakan bahwa keluarga atau rumah tangga merupakan faktor utama dalam pembentukan gaya hidup terkait pola perilaku makan dan juga dalam pembinaan kesehatan keluarga. Orang dengan gaya hidup modern akan terbiasa mengonsumsi makanan dengan harga yang mahal, sedangkan orang kelas menengah kebawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal, karena dipengaruhi oleh gaya hidup sederhana.

i. *Body Image*

Citra tubuh didefinisikan sebagai pandangan seseorang tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, keadaan dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya dipengaruhi oleh idealisasi pencitraan tubuh di masyarakat dan interaksi sosial seseorang dalam lingkungannya dan dapat mengalami perubahan.

Salah satu contoh yaitu pada wanita, citra tubuh sangat penting sehingga banyak dari mereka yang menunda makan bahkan mengurangi porsi makannya dari yang dianjurkan agar tampak sempurna postur tubuhnya. Namun, hal tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan jika dilakukan secara terus menerus

j. *Fast Food* atau Makanan Cepat Saji

Berbagai alasan seseorang memilih makanan cepat saji / *fast food* yaitu karena praktis, rasanya enak, mudah didapat dan tingkat kesibukan yang tinggi sehingga tidak sempat menyiapkan makanan yang sehat dan alami. Padahal, konsumsi makanan tersebut secara terus menerus tanpa diimbangi buah dan sayur dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, *stroke*, diabetes mellitus, kanker dan kegemukan.

k. *Food Fads* / Mode Makanan

Mode adalah ragam, cara atau bentuk yang terbaru pada suatu waktu tertentu, seperti pakaian, potongan rambut, corak hiasan, jenis makanan dan sebagainya. Mode makanan ini juga berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu, karena biasanya masyarakat senang mencoba hal-hal yang baru, salah satunya adalah melakukan wisata kuliner terhadap jenis makanan baru yang belum pernah dicoba oleh seseorang tersebut. Oleh karena itu, mode makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu.

7. Kebutuhan Konsumsi Sayur dan Buah

Kebutuhan 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, 2014).

B. Serat

Serat adalah karbohidrat kompleks yang memiliki peran penting pada sistem cerna, serta mengurangi resiko penyakit tidak menular, seperti kelebihan BB. Gizi lebih dapat disebabkan oleh asupan serat yang rendah karena konsumsi makanan tinggi lemak paling mudah diolah dibanding serat.

Pola konsumsi makanan tinggi serat sangatlah penting terutama jika jumlah yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan. Serat mempunyai fungsi penting yang tidak tergantikan oleh zat lain yaitu dapat membantu menurunkan berat badan, mencegah wasir, mencegah sembelit dan mencegah penyakit degeneratif seperti penyakit DM, kolesterol tinggi, hipertensi, kanker usus jantung koroner dan stroke (Hamzah, 2020).

Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi untuk anak sekolah usia 10-12 tahun adalah 28 g/hari untuk laki-laki dan 27 g/hari untuk perempuan. Data rata-rata konsumsi serat untuk anak di Indonesia belum ada. Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak – anak berusia 10-12 tahun yaitu pada anak laki laki 28 g/hari dan untuk perempuan 27 g/hari (Angka Kecukupan Gizi, 2019).

C. Anak Sekolah

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak. Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6 – 7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi.

Anak sekolah berada pada usia di mana mereka paling rentan terhadap masalah gizi dan melakukan kebiasaan makan yang tidak tepat sehingga dapat mempengaruhi perkembangan dan berdampak pada kejadian obesitas pada masa kanak-kanak dan gangguan metabolisme terkait seperti hipertensi, diabetes tipe 2, sindrom metabolik, dan gangguan tidur, masalah ortopedi, dan masalah psikososial, yang semuanya cenderung berlanjut hingga dewasa (Suriyati et al., 2021).

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.

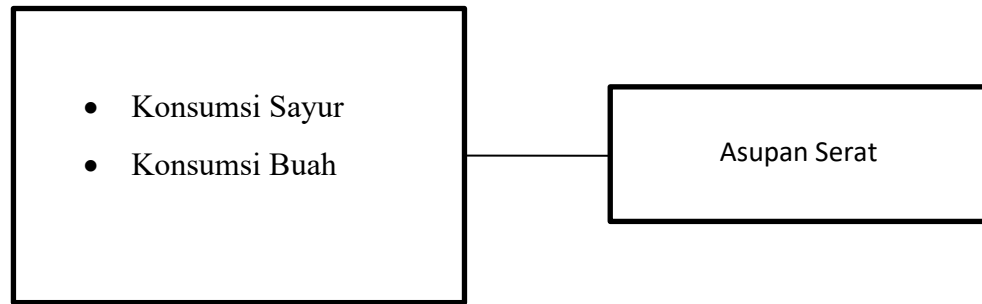
D. Kerangka Teori



Gambar 1.

Kerangka Teori

Sumber : Putra (2016) dan Hardiansyah dan Supariasa (2016)

E. Kerangka Konsep

Gambar 2.
Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 1.
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala
1.	Konsumsi sayur	Rata - rata konsumsi sayur pada siswa SD Negeri 6 Kotabumi selama 2 x 24 jam.	Wawancara	<i>Food Recall</i> 2 x 24 jam dengan hari yang tidak berurutan	1. Kurang, jika dikonsumsi <250 gr 2. Baik, jika dikonsumsi $\geq$ 250 gr (Kemenkes, 2014)	Ordinal
2.	Konsumsi Buah	Rata – rata konsumsi buah pada siswa SD Negeri 6 Kotabumi selama 2 x 24 jam.	Wawancara	<i>Food Recall</i> 2 x 24 jam dengan hari yang tidak berurutan	1. Kurang, jika dikonsumsi <150 gr 2. Baik, jika dikonsumsi $\geq$ 150 gr (Kemenkes, 2014)	Ordinal
3.	Asupan Serat	Rata – rata asupan serat yang dikonsumsi siswa SD Negeri 6 Kotabumi selama 2 x 24 jam secara tidak berturut – urut dari makan dan minum serta suplemen.	Wawancara	<i>Food Recall</i> 2 x 24 jam Dengan hari yang tidak berurutan Nutrisurvey 2007 AKG 2019	Laki laki 10-12 tahun 1. Kurang < 28 gr/hr 2. Baik $\geq$ 28 gr/hr Perempuan 10-12 tahun 1. Kurang < 27 gr/hr 2. Baik $\geq$ 27 gr/hr Sumber: (AKG, 2019)	Ordinal