

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan buah termasuk kelompok makanan yang berasal dari tanaman. Sayuran terdiri dari berbagai bagian tanaman seperti daun, batang, akar, dan bunga, yang memiliki kandungan gizi beragam dan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak. Di sisi lain, buah biasanya memiliki rasa manis atau asam serta mengandung biji. Buah juga kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh. Kedua kelompok makanan ini menjadi sumber utama vitamin dan mineral yang penting untuk menjaga kesehatan. Mengonsumsi berbagai jenis sayur dan buah dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak agar tumbuh dan berkembang dengan baik (Dwiyantiningsih, A.A.N. Kusumajaya, 2018).

Sayur dan buah merupakan sumber utama vitamin, mineral, serta serat yang penting bagi tubuh. Beberapa vitamin dan mineral di dalamnya berperan sebagai antioksidan yang membantu melawan radikal bebas. Berbeda dengan sayuran, buah mengandung karbohidrat terutama dalam bentuk fruktosa dan glukosa, meskipun beberapa sayuran seperti wortel dan kentang juga mengandung karbohidrat. Selain itu, beberapa buah seperti alpukat dan buah merah mengandung lemak tak jenuh. Sayur dan buah memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan, sehingga konsumsi rutin keduanya sangat dianjurkan. Nutrisi yang terkandung di dalamnya diperlukan tubuh untuk menunjang berbagai proses metabolisme (Amalia, 2019) .

2. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber gizi penting yang mengandung zat gizi mikro dan makro yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Mengonsumsi kedua jenis makanan ini membantu memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral, dan enzim yang berperan dalam mendukung

pertumbuhan serta perkembangan yang optimal, menjaga kesehatan sistem pencernaan dan jantung, serta mencegah penyakit kronis. Adapun manfaat sayur dan buah sebagai berikut : (Mandagie et al., 2023).

- a. Mengandung enzim yang berperan penting dalam mendukung fungsi sistem pencernaan dan membantu proses penyerapan zat gizi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari.
- b. Mengandung berbagai zat gizi seperti protein, vitamin, mineral, asam lemak esensial, dan karbohidrat yang mudah diserap serta dicerna oleh tubuh secara optimal.
- c. Berfungsi sebagai antioksidan yang efektif dalam menghambat perkembangan sel kanker serta melindungi tubuh dari paparan radikal bebas.
- d. Berperan dalam pengendalian berat badan, karena kandungan serat dalam sayur dan buah dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama, sehingga membantu mengurangi keinginan untuk makan secara berlebihan.

3. Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat berdampak buruk pada kesehatan. Kekurangan asupan dari kedua jenis makanan ini dapat menyebabkan defisiensi zat gizi penting seperti vitamin, mineral, serat, dan nutrisi lainnya. Sayur dan buah segar juga mengandung enzim aktif yang membantu mempercepat reaksi kimia dalam tubuh. Selain itu, kandungan antioksidannya berfungsi untuk melawan radikal bebas, mengurangi risiko kanker, serta membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (Awaliya et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyampaikan bahwa konsumsi buah dan sayur yang rendah dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit degeneratif, termasuk obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Kekurangan asupan tersebut juga berpotensi menyebabkan kematian dini serta menurunkan kualitas hidup akibat masalah kesehatan atau kecacatan.

Berdasarkan data yang ada, sekitar 28% kasus kematian global dikaitkan dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kekurangan asupan ini juga berkontribusi terhadap sekitar 14% kematian akibat kanker saluran pencernaan, 11% karena penyakit jantung, serta 9% akibat serangan stroke.

4. Kecukupan Konsumsi Sayur Dan Buah

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar setiap individu mengonsumsi minimal 400 gram buah dan sayur setiap hari. Jumlah ini terbagi menjadi sekitar 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Sebanyak 250 gram sayuran kira-kira setara dengan 2,5 porsi atau sekitar 2,5 gelas sayur yang sudah dimasak dan ditiriskan. Untuk memenuhi takaran 150 gram buah, seseorang bisa mengonsumsi tiga buah pisang ambon ukuran sedang, satu setengah potong pepaya sedang, atau tiga buah jeruk sedang. Dari total konsumsi tersebut, disarankan agar sebagian besar, sekitar dua pertiga, berasal dari sayuran.

Jika remaja, dewasa, maupun lansia mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 400 gram per hari, mereka dianggap memiliki konsumsi yang “kurang”. Sebaliknya, jika jumlah konsumsi mencapai atau melebihi 400 gram per hari, mereka masuk dalam kategori “cukup” untuk asupan sayur dan buah. Klasifikasi ini penting untuk mengevaluasi apakah pola makan seseorang sudah sesuai dengan standar gizi yang dianjurkan, sehingga dapat menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit kronis (Siregar & Rahmy, 2022).

Anjuran konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 pada tabel di bawah.

Tabel 1. Anjuran Konsumsi Sayur

Anjuran konsumsi Sayur (gr) / Hari	Kategori
≥ 250 gr	Baik
< 250 gr	Kurang

Sumber ; (Hermina & S, 2016).

Tabel 2. Anjuran Konsumsi Buah

Anjuran konsumsi Buah (gr) / Hari	Kategori
≥ 150 gr	Baik
< 150 gr	Kurang

Sumber; (Hermina and S, 2016)

5. Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah

Pola konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh beragam faktor, yang secara garis besar dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok utama: faktor sosiodemografi, faktor individu, dan faktor lingkungan. Ketiga aspek tersebut memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang, termasuk di kalangan remaja. Menurut D Berhenti et al., (2021), terdapat sejumlah faktor spesifik yang turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja, di antaranya adalah:

1. Kurangnya pengenalan sejak dini terhadap sayur dan buah, sehingga anak tidak terbiasa mengonsumsinya ketika beranjak remaja.
2. Kurangnya peran orang tua sebagai panutan dalam mengonsumsi sayur dan buah, yang umumnya dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi yang rendah serta keterbatasan akses atau ketersediaan bahan pangan tersebut di lingkungan rumah.

3. Preferensi atau ketidaksukaan terhadap rasa dan tekstur sayur maupun buah, yang menjadikan remaja cenderung menghindarinya dalam menu harian mereka.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Secara lebih luas, pengetahuan dapat diartikan sebagai kumpulan informasi yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat tertentu. Biasanya, pengetahuan terbentuk melalui proses mental yang kompleks, yang berasal dari bawaan sejak lahir maupun pengalaman dan pembelajaran sepanjang hidup.

Berdasarkan berbagai pendapat yang ada, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari pembelajaran atau pengalaman yang membantu seseorang untuk memahami suatu hal secara lebih dalam dan menyeluruh. Proses memperoleh pengetahuan ini meliputi beberapa tahapan, seperti mengenal, menyadari, memahami, hingga akhirnya menjadi terampil (Heriyanto & Setyaningsih, 2020).

2. Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah

Masalah gizi masih banyak ditemukan di masyarakat, salah satunya disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang ilmu gizi. Salah satu contoh yang sering terjadi adalah minimnya pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Karena itu, dibutuhkan upaya edukasi gizi yang tepat dan terarah guna meningkatkan pemahaman serta kebiasaan konsumsi sayur dan buah, terutama di kalangan remaja.

Memahami konsumsi sayur dan buah adalah hal penting agar seseorang dapat mengerti konsep gizi dan kesehatan. Pengetahuan ini bisa diperoleh dari orang lain atau dari generasi sebelumnya. Tingkat pengetahuan kesehatan, yang menjadi indikator kesehatan masyarakat,

memengaruhi perilaku kesehatan seseorang karena perilaku tersebut didasarkan pada pengetahuan (Sadida et al., 2019).

Menurut pedoman gizi seimbang, tubuh memerlukan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang mendukung pola makan sehat. Beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah juga berperan sebagai antioksidan, yang membantu mencegah munculnya penyakit tidak menular akibat ketidakseimbangan gizi, baik karena kelebihan maupun kekurangan nutrisi (Hermina and S, 2016).

3. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021), Pengetahuan yang termasuk dalam cakupan kognitif terdiri dari enam tingkatan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Ini adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali informasi atau pengetahuan yang sudah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini, individu mampu mengenali dan menyampaikan kembali materi pembelajaran secara spesifik atau merespons suatu rangsangan berdasarkan ingatan.

b. Memahami (*Comprehension*)

Pada tahap ini, seseorang tidak hanya memahami informasi, tetapi juga mampu menjelaskannya dengan jelas. Kemampuan ini mencakup interpretasi materi, memberikan contoh, membuat kesimpulan, membuat prediksi, dan menjelaskan isi yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Tahap ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk menerapkan konsep, aturan, atau metode yang sudah dipelajari ke dalam situasi nyata. Ini meliputi penggunaan prinsip, rumus, atau prosedur tertentu dalam berbagai konteks yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk membagi materi atau informasi menjadi bagian-bagian lebih kecil, namun tetap menjaga keterkaitan

antar bagian tersebut. Pada tahap ini, seseorang dapat mengenali, mengelompokkan, dan membedakan elemen-elemen penting dalam suatu konsep atau struktur informasi.

e. Sintesis (*Synthesis*)

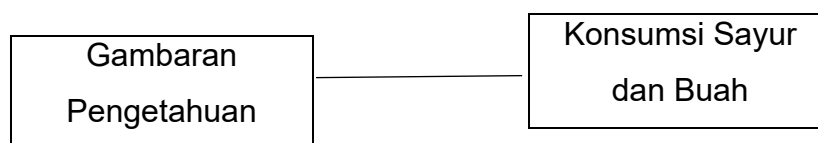
Sintesis adalah kemampuan untuk mengorganisir dan menggabungkan berbagai bagian informasi sehingga membentuk sebuah struktur atau pemahaman baru. Kemampuan ini fokus pada proses menciptakan sesuatu berdasarkan ide-ide yang sudah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk menilai informasi, konsep, atau objek berdasarkan kriteria atau standar tertentu, baik yang sudah ditentukan sebelumnya maupun yang dibuat secara mandiri (Betty et al., 2019).

C. Kerangka konsep

Kerangka konsep disusun untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai gambaran tingkat pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah dalam memahami bagaimana variabel tersebut saling berkaitan, serta membantu mengarahkan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Kerangka konsep

D. Defenisi operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat	Skala pengukuran
1	Pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah	Skor yang diperoleh dari kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan responden mengenai sayur dan buah. Untuk mengukur tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi: Kurang: ≤ 5 jawaban benar Cukup: 6-10 jawaban benar Baik: ≥ 11 jawaban benar (Fadli & Reza, 2022).	Kuesioner	Ordinal
2	Konsumsi Sayur	Jumlah sayur yang dikonsumsi dalam sehari oleh seseorang dengan tujuan tertentu yaitu untuk mengetahui kecukupan sayur Kategori sayur : 1. Kurang : < 250 gr / hari 2. Cukup : ≥ 250 gr / hari (Hermina and S,2016).	Food Recall 24 jam	Ordinal
3	Konsumsi Buah	Jumlah buah yang dikonsumsi dalam sehari oleh seseorang dengan tujuan tertentu yaitu untuk mengetahui kecukupan buah. Kategori buah : 1. Kurang : < 150 gr / hari 2. Cukup : ≥ 150 gr / hari (Hermina and S,2016).	Food recall 24 jam	Ordinal