

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Menurut WHO (2021), batasan usia remaja adalah 10-19 tahun.

Rentang usia remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun adalah remaja akhir. Sejak masuk usia sekolah, remaja memiliki pola hidup terjadwal dan lebih padat pada aktivitas, sehingga menuntut remaja untuk memberi asupan yang cukup, sehat, dan bergizi (Kemenkes, 2019)

2. Masalah Konsumsi Buah dan Sayur

Rendahnya pengonsumsian sayuran maupun buah-buahan bagi warga Indonesia terutama remaja menurut (Alberta et al., 2020) antara lain disebabkan kurangnya pengetahuan serta sikap remaja kepada pentingnya manfaat buah-buahan maupun sayuran untuk kesehatan. Diungkapkan yaitu minimnya sikap beserta pengetahuan remaja dikarenakan rendahnya informasi yang diperoleh remaja mengenai pentingnya manfaat buah-buahan dan sayuran untuk kesehatan.

Rekomendasi konsumsi sayuran dan buah untuk hidup sehat menurut WHO sejumlah 400 gr per-orang perhari, yang terdiri dari 250 gr sayur yang setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur yang dimasak. Sedangkan untuk buah terdiri dari 150 gr yang setara dengan tiga buah pisang ambon ukuran sedang atau satu setengah potong pepaya ukuran sedang ataupun tiga buah jeruk berukuran sedang.

Menurut (Brown, 2011) perilaku dan kebiasaan konsumsi remaja dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu, faktor internal yang berasal dari individu itu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Faktor internal mencakup karakteristik individu, perkembangan

psikologis, kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi, kepercayaan, norma dan sosial budaya. Faktor eksternal mencakup pengetahuan, keterpaparan media, ketersediaan, peran orang tua, dukungan teman sebaya, sosial ekonomi keluarga, dan uang saku.

B. Konsumsi

Konsumsi adalah pengeluaran yang dilakukan oleh individu/kelompok dalam rangka pemakaian barang dan jasa hasil produksi untuk memenuhi kebutuhan. Konsumsi pangan adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau diimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu. (Pangemanan, 2021)

Konsumsi pangan merupakan gambaran jenis, porsi, dan ukuran dari makanan yang dikonsumsi oleh tiap individu. Dari pola konsumsi pangan, juga terbentuk gambaran mengenai seberapa besar kecukupan gizi yang telah terpenuhi. Zat gizi yang diasup berguna bagi kesehatan untuk menghasilkan energi, membangun serta memelihara jaringan tubuh. Pemenuhan zat gizi pada tiap individu berbeda-beda tergantung dari jenis kelamin, usia, dan aktivitas fisiknya. Apabila zat gizi yang diasup telah sesuai dengan yang dibutuhkan, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki status gizi yang baik, namun pemenuhan zat gizi tidaklah mudah, sehingga permasalahan yang berkaitan dengan status gizi dapat terjadi pada setiap individu di setiap tahapan siklus kehidupan. Oleh karena hal tersebut, diperlukan kesadaran pemenuhan gizi mulai dari sedini mungkin. Kesadaran pemenuhan gizi dapat diimplementasikan dengan cara menerapkan pola makan seimbang secara kuantitas maupun kualitasnya sesuai dengan kebutuhan gizi tiap individu mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral. Terlebih pemenuhan vitamin dan mineral memang harus dimulai sejak dini bahkan ketika masih dalam kandungan. Oleh karena itu, peran keluarga sangat penting dalam mendukung pemenuhan nutrisi terutama vitamin dan mineral dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014).

C. Buah dan Sayur

Buah adalah bagian dari tanaman yang merupakan elemen penting yang dapat menghasilkan sumber nutrisi sangat baik yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah-buahan dikonsumsi lebih aman dan sehat tanpa efek samping yang berbahaya bagi tubuh manusia. Kandungan nutrisi dalam buah lebih banyak serat, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh (Komarayanti et al., 2017.)

Sayur merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, Namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi yang terdapat didalamnya atau untuk menambah cita rasa dari sayuran tersebut. Sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya potasium, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin E, vitamin C dan antara satu sayuran dengan sayuran lainnya tentu saja memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda. (Kemenkes, 2018)

Sayuran dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang berasal dari bagian tanaman, daun, bunga, batang, umbi atau buah, serta dapat dikonsumsi tanpa dimasak. (Agung et al., 2016)

Menurut (Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi et al., 2023) mengonsumsi buah dan sayur adalah pesan penting pada pedoman gizi seimbang supaya mencapai warga dengan kehidupan yang sehat menurut (Kementerian Kesehatan, 2017). Buah dan sayur dahulu hanyalah diasumsikan merupakan pelengkap makanan, melalui perkembangan beragam riset yang ada, dibuktikan hadirnya zat nutrisi dan zat kimia aktif yang berada di dalam dikatakan sebagai fitonutrien dan fitokimia yang berkaitan terhadap beragam manfaat kesehatan, misalnya upaya mencegah penyakit, mengobati, hingga menyembuhkan. Sayuran dan buah-buahan sebagai suatu sumber beragam mineral, vitamin, hingga serta. Berbagai mineral beserta vitamin yang dikandung dalam buah-buahan maupun sayuran

memiliki peranan sebagai penangkal senyawa berbahaya (antioksidan) untuk tubuh .

Manfaat mengkonsumsi buah dan sayur menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2022) adalah meningkatkan daya ingat, membuat tubuh lebih bugar, membantu mengatasi obesitas, meningkatkan system kekebalan tubuh, menjaga Kesehatan tulang dan gigi, serta menurunkan kolestrol dan melancarkan pencernaan.

Ada beberapa dampak yang diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah. Apabila kurang mengkonsumsi sayur dan buah akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Selain itu juga dapat menurunkan imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat juga menyebabkan over weight dan obesitas pada anak usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa. (Kementrian Kesehatan RI, 2022)

D. Asumsi Vitamin C

Vitamin C merupakan antioksidan yang paling efektif untuk membantu memperkuat daya tahan tubuh dan merupakan vitamin yang mudah larut dalam air. Vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan dan sayuran, vitamin c juga dikenal sebagai asam askorbat. (anggarini,2020)

Tubuh manusia membutuhkan vitamin c untuk menjalankan berbagai fungsinya. Namun tubuh tidak dapat memproduksi vitamin c sendiri, sehingga kebutuhan vitamin c harus dipenuhi melalui makanan. Vitamin C merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme dan pertumbuhan. Vitamin C berperan penting dalam

tubuh manusia. Tubuh membutuhkan 75 mg (untuk Wanita) hingga 90 mg (untuk pria) vitamin c per hari. Beberapa fungsi vitamin c antara lain : melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, mendukung sistem kekebalan tubuh, menjaga kulit dan rambut serta mengurangi efek anemia.

Status vitamin c seseorang sangat bergantung pada usia, jenis kelamin, asupan harian vitamin c, kemampuan penyerapan dan produksi, serta adanya penyakit tertentu. Rendahnya serat dapat mempengaruhi asupan vitamin c dikarenakan sumber serat bersumber dari buah-buahan dan sayuran. Kebutuhan harian vitamin c bagi manusia tergantung pada usia, yaitu 30 mg untuk bayi dibawah umur satu tahun, 35 mg untuk bayi berumur 1-3 tahun, 50 mg untuk anak usia 4-6 tahun, 60 mg untuk anak usia 7-12 tahun, 100 mg untuk ibu hamil dan 150 mg untuk ibu menyusui.

Sedangkan kebutuhan vitamin c dalam tubuh manusia berbeda beda menurut PMK tahun 2019 kebutuhan vitamin c pada remaja laki-laki umur 13-15 tahun adalah 75 gr/hari sedangkan pada remaja perempuan umur 13-15 tahun 65 gr/hari.

Peran vitamin c adalah menjaga Kesehatan tulang rawan, tulang dan gigi. Ini juga menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah, mencegah serangan jantung dan stroke. Vitamin C meningkatkan resistensi terhadap infeksi kemungkinan karena pemeliharaan terhadap membran mukosa atau pengaruh terhadap fungsi kekebalan.

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variable	Defenisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Konsumsi Buah dan Sayur	Keseringan mengonsumsi buah dan sayur dalam 1 hari	Kuesioner dengan wawancara menggunakan metode food frequency questionnaire semi (FFQ)	Jika jumlah konsumsi : 1. Baik : ≥ 400 gr 2. Tidak baik : < 400 gr	Ordinal
2.	Asupan Vitamin c	Jumlah asupan vitamin c dalam tubuh	Kuesioner dengan wawancara menggunakan metode food frequency questionnaire (FFQ)	Jika jumlah konsumsi : 1. Baik (65-75 mg/hari) 2. Kurang (< 65 -75 mg/hari)	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTSS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam Jl. Mh Thamrin No. 1 Lubuk Pakam. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan November 2023 sampai bulan Mei 2024, dan pengumpulan data akan dilakukan pada bulan Mei 2024. Adapun rangkaian penelitian meliputi peninjauan lokasi, pengurusan perizinan penelitian, serta pengumpulan data. Pengambilan data dilakukan pada 5 Juni 2024.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis dalam penelitian ini adalah survey deskriptif untuk mengetahui gambaran konsumsi buah, sayur dan asupan vitamin c pada siswa MTSS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah semua siswa siswi kelas VIII di MTS Nurul Ittihidayah Lubuk Pakam sebanyak 164 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian dari populasi yang diteliti. Jumlah sampel pada penelitian ini dapat diketahui dengan menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

$$n = \frac{164}{1 + 164 (10\%)^2}$$

$$x = \frac{164}{1 + 164 (0,01)}$$

$$x = \frac{164}{1 + 1.64}$$

$$x = 62,12 = 62$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Error (ketidak telitian karena kesalahan contoh, yang bisa ditoleransi adalah 10%)

- a. Teknik pengambilan sampel adalah secara *systematic random sampling*

Kelas	Jumlah Siswa
VIII A	34
VIII C	32
VIII D	30
VIII E	32

- b. Menghitung interval yaitu $\frac{164}{62} = 3$
- c. Membuat gulungan kertas 1- 164
- d. Gulung lalu acak
- e. Ambil 1 gulungan kertas nomor yang terambil menjadi sampel no 1
- f. Sampel berikutnya ditambah 3 sampai dapat 62 orang.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Primer

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer yang diperoleh langsung dari lapangan dengan menggunakan Teknik wawancara dari sampel yang sudah dilakukan dengan mengisi formulir yang sudah disiapkan dan diamati langsung ke lokasi penelitian

a. Data Karakteristik sampel meliputi : nama, jenis kelamin, umur, kelas, hari/tanggal wawancara.

b. Data Konsumsi Buah dan Sayur

Data konsumsi buah dikumpulkan melalui metode wawancara dengan alat bantu kuesioner FFQ yang dilaksanakan didalam ruangan kelas.

c. Data Asupan Vitamin C

Data asupan vitamin c dikumpulkan melalui data konsumsi buah dan sayur melalui alat bantu kuesioner FFQ.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode FFQ adalah

a) Menjelaskan cara memilih jawaban

b) Menanyakan frekuensi konsumsi buah dan sayur

c) Menanyakan porsi buah dan sayur yang dikonsumsi dalam URT (Ukuran Rumah Tangga) dengan bantuan food model (buku foto makanan) untuk mempermudah sampel mengingat ukuran yang dikonsumsi wawancara dilakukan didalam ruangan kelas.

d) Kemudian peneliti menuliskan hasil wawancara pada formulir FFQ yang terdiri dari nama sayuran dan buah dan banyaknya ukuran rumah tangga (URT) dan skor.

2. Data Sekunder

Data gambaran umum lokasi penelitian dan gambaran umum populasi remaja meliputi jumlah kelas, jumlah siswa dan jumlah ruangan.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Konsumsi Buah

- Memberi skor :
 - ≥ 3 kali/hari diberi skor 50
 - 1 kali/hari diberi skor 25
 - 3-6 kali/minggu diberi skor 15
 - 1-2 kali/minggu diberi skor 10
 - 2 kali/bulan diberi skor 5
 - tidak pernah diberi skor 0
- Menjumlahkan skor
- Mencari rata-rata dengan rumus :
$$\frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah buah (15)}}$$
- Mengkategorikan :
 - Baik ($\geq$) rata-rata
 - Tidak baik ($<$) rata-rata

b. Data Konsumsi Sayur

- Memberi skor :
 - ≥ 3 kali/hari diberi skor 50
 - 1 kali/hari diberi skor 25
 - 3-6 kali/minggu diberi skor 15
 - 1-2 kali/minggu diberi skor 10
 - 2 kali/bulan diberi skor 5
 - tidak pernah diberi skor 0
- Menjumlahkan skor
- Mencari rata-rata dengan rumus :
$$\frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah sayur (17)}}$$
- Mengkategorikan :
 - Baik ($\geq$) rata-rata
 - Tidak baik ($<$) rata-rata

c. Porsi Konsumsi buah dan sayur

- Merubah URT ke gram
- Mengkonversikan ke dalam 1 bulan
- Mengkonversikan ke konsumsi per hari
- Menjumlahkan : - Baik (≥ 400 gr/hari)
 - Kurang (< 400 gr/hari)

d. Asupan Vitamin C

- Mengentry konsumsi buah dan sayur ke dalam nutrisurvey
- Menghasilkan asupan vitamin c
- Mengkategorikan asupan vitamin c berdasarkan PMK No.28 Tahun 2019 :
 - Baik (65-75 mg/hari)
 - Kurang ($< 65-75$ mg/hari)

2. Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis Data adalah secara deskriptif yaitu menggambarkan semua variable dan disajikan berdasarkan persentase.