

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil upaya yang dilakukan oleh manusia dalam mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi. Kegiatan atau upaya yang dilakukan oleh manusia mencari suatu kebenaran atau masalah yang dihadapi pada dasarnya merupakan kodrat dari manusia itu sendiri atau lebih dikenal sebagai keinginan. Keinginan yang dimiliki oleh manusia akan memberikan dorongan bagi manusia itu sendiri untuk mendapatkan segala sesuatu yang diinginkan. Yang menjadi pembeda antara satu manusia dengan manusia lainnya adalah upaya yang dilakukan manusia untuk mendapatkan keinginannya tersebut. (Darsini, Fahrurrozi, and Cahyono 2019).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses tahu yang diperoleh manusia melalui pengalaman dan pengindraan terhadap objek tertentu yang ditangkap oleh pancaindra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan pengecap. Proses pengindraan ini menghasilkan tanggapan atau persepsi yang selanjutnya berkembang menjadi pemahaman dan konsep dalam pikiran seseorang. Menurut Soekidjo Notoadmodjo, pengetahuan tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan melalui pengalaman atau pembelajaran baik secara langsung maupun tidak langsung, yang diperoleh dari pendidikan, informasi, atau interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan juga menjadi dasar penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan tindakan karena melalui pengetahuan yang cukup, individu dapat membuat keputusan yang rasional dan tepat, terutama dalam kaitannya dengan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan menjadi kunci dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat, karena pengetahuan yang baik akan memengaruhi kesadaran dan perilaku individu terhadap kesehatan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Notoadmodjo, 2016).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman & Agus (2019) faktor-faktor yang pengetahuan diantaranya sebagai berikut :

a. Pendidikan

Pengetahuan dengan pendidikan yang tinggi, maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan tentang kesehatan.

b. Media/Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formasi maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Perkembangan teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan karena untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukannya baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

d. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berbeda dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Lingkungan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

e. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berbeda dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Lingkungan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

f. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

g. Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang individu akan mengetahui informasi dan hal yang baru.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Selain itu juga, remaja merupakan perkembangan yang terjadi pada individu baik wanita maupun pria yang berbeda pada masa anak-anak dan dewasa berada di kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Masa rentan ditemukan pada kisaran usia 10-19 tahun, menurut WHO. Sementara itu diungkapkan dalam peraturan 22 Permenkes No 25 tahun 2014, yang menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Berbeda lagi Dengan badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) yang mendefinisikan remaja dalam usia 10-24 tahun dan belum menikah (Munjiat 2018).

Kemenkes RI (2008) mengelompokkan tahapan remaja menjadi 3 (tiga), yaitu remaja awal berusia 10-13 tahun, remaja pertengahan berusia 14-16 tahun, remaja akhir berusia 17-19 tahun. Setiap periode perkembangan ditandai dengan aspek emosional, biologis, kognitif, dan kemampuan sosial yang berbeda-beda. Pada remaja awal terjadi pertumbuhan fisik yang cepat. Masa itu ditandai oleh sifat-sifat

negatif pada remaja sehingga sering kali pada masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik dan sebagainya (Nafsiyah, 2019).

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Dimana usia ini banyak perubahan yang terjadi. Seperti matangnya sistem hormonal dalam tubuh, hingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan tersebut berlangsung sangat cepat baik tinggi badan berat badan serta komposisi tubuh hal ini disebut masa pubertas dan kondisi ini sangat dipengaruhi oleh zat gizi dari makanan mereka. Remaja pada kondisi ini membutuhkan asupan energi yang lebih banyak (Zahra Delavita et al., 2023).

Terdapat perubahan baik pada fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi pada remaja. Saat masa remaja terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Usia remaja adalah periode yang rentan dengan zat gizi tertentu karena pada masa ini terjadi peningkatan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja yang dapat mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya (Almatsier, dkk, 2019).

2. Perilaku Makan Pada Remaja

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Remaja jarang memikirkan tentang manfaat jangka panjang dari kesehatan. Remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan. Makanan cepat saji merupakan makanan yang menjadi trend dikalangan remaja perkotaan. Konsumsi alkohol pada remaja akan menimbulkan masalah gizi dan masalah sosial. Alkohol akan mempengaruhi penyerapan zinc dan folat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan yang normal (Ayastri Nyoman, 2019).

Remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Remaja berusaha keras untuk menunjukkan kemandiriannya, mereka mulai menghabiskan lebih banyak waktu luar rumah dan mulai makan di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau

snack. Pada snack yang di konsumsi biasanya jatuh pada makanan cepat, nyaman tapi sering tinggi kalori dan lemak (Munjiat, 2018).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Pada Remaja

Menurut (Putri 2018) Ada 2 faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja yaitu :

1. faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya. Faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik dirinya.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, pengaruh teman sebaya, dan media atau periklanan.

C. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur Dan Buah

Salah satu yang menentukan kualitas buah-buahan dan sayuran adalah ketika tanaman itu dipanen saat musim. Harganya relatif lebih murah, jumlahnya melimpah, dan segar. Buah dan sayur merupakan tumbuhan yang mudah rusak. Kerusakan ini relatif tinggi terutama di negara berkembang yaitu antara 30%-50%. Kerusakan ini terjadi karena pemahaman tentang penanganan pasca panen bagi kebanyakan orang belum memadai, disamping dukungan teknologi perawatan bahan pangan nabati yang belum memungkinkan. Masih banyak ditemukan orang menjual buah-buahan dan sayuran yang hanya diletakkan begitu saja, terutama di pasar- pasar tradisional. Walaupun di kemas dalam wadah seperti kotak dari kayu, ataupun keranjang, namun kemasan ini hanya berfungsi sebagai wadah untuk menjaga dari benturan (Muchidin 2019).

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. adalah daun, batang, bunga dan buah muda sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan sayur. sayur mayur adalah sebagai makanan pokok dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak.(Suparyanto dan Rosad 2020).

Buah adalah kelompok pangan yang harus dikonsumsi setiap hari sebagai bagian dari pola makan gizi seimbang. Buah berfungsi untuk membantu tubuh tetap sehat, menjaga kesehatan pencernaan, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular,dan penyakit jantung.(Kemenkes RI,2023)

2. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Perilaku merupakan hasil antara stimulus (faktor luar) dengan respon (faktor dalam) dari subjek atau orang tersebut. Perilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam maupun luar subjek. Faktor-faktor yang menentukan ini disebut faktor determinan (Notoatmojo, 2019).

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 (Kharisma, 2018). Konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan pada remaja (Ratu, 2019).

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Khomsan (2020) menjelaskan bahwa pada saat remaja terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini akan mempengaruhi remaja dalam menentukan makanan yang dikonsumsi dan frekuensinya yang akan berpengaruh pada keadaan gizi. Sebagian besar remaja

kurang mengonsumsi buah dan sayur yang berdampak pada peningkatan konsumsi pangan tinggi karbohidrat. Tingginya tingkat konsumsi karbohidrat berkaitan dengan kejadian obesitas dan berisiko terkena penyakit degeneratif (Mutari, 2014).

Kekurangan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker kolon, diabetes, hipertensi dan stroke. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup, merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang (Hermina & Prihatini, 2016).

3. Tingkat Konsumsi Sayur Serta Buah

a. Definisi konsumsi Konsumsi

Terkait tentang makanan merupakan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Supariasa, 2019). Pada seseorang yang sedang menginjak usia remaja memerlukan zat gizi yang dapat memenuhi kebutuhan dalam prestasi belajar, sehingga dapat mempengaruhi kualitas siswa tersebut. Konsumsi makanan yang berlebih ataupun kurang akan mempengaruhi kesehatan dan status gizi siswa. Seperti halnya jika mengonsumsi makanan berlebih akan mengakibatkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas yang berimplikasi pada munculnya penyakit jantung, obesitas, dan kolesterol tinggi. Sebaliknya, jika mengalami konsumsi kurang atau tidak cukup maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit terutama kekurangan gizi yang dapat mengganggu tumbuh kembangnya seseorang (Sarana, 2020).

b. Definisi Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah

Tingkat konsumsi sayur dan buah merupakan tinggi rendahnya jumlah dan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok dalam satu hari yang dibandingkan dengan ajuran konsumsi sayur dan buah dalam satu hari (Muna, 2019).

4. Kandungan Sayur dan Buah

Sayuran dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang berasal dari bagian tanaman, daun, bunga, batang, umbi atau buah, serta dapat dikonsumsi tanpa dimasak. Konsumsi buah dan sayur sesuai kebutuhan dapat mengurangi hipertensi, PJK dan stroke, kanker, penambahan berat badan, serta Alzheimer. Buah-buahan

termasuk golongan yang kelima satu satuan penukar mengandung : 40 Kkalori, 10 gram hidrat arang. Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan mineral. Vitamin yang banyak terkandung dalam buah-buahan adalah vitamin C dan B kompleks. Pada beberapa buah juga terhadap kandungan vitamin A, D dan E yang sangat penting bagi tubuh. Vitamin A, D dan E merupakan antioksidan alami yang mempunyai manfaat untuk melawan radikal bebas, penyebab penuaan dini dan berbagai jenis kanker, kandungan mineral yang terdapat didalam buah-buahan antara lain zink besi, seng, tembaga, kalsium, fosfor, dan lain-lain. Mineral memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Astiawan, I G.A.A 2021).

5. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Faktor faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur dan buah antara lain (Wirahmah 2016).

- a. Umur
- b. Jenis Kelamin
- c. Tingkat ekonomi orang tua
- d. Pengetahuan
- e. Ketersediaan sayur dan buah

6. Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi sayur dan buah menurut Ruwaidah (2017), antara lain :

- f. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi sayur dan buah yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam sayur dan buah mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah.

- g. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya. Kandungan vitamin A dalam sayur dan buah penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada

cahaya remang.

h. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang. Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. . Buah juga bisa menjadi alternatif cemilan (snack) yang sehat dibandingkan dengan makanan 16 jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup.

7. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

a. Mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan kebutuhan dan porsi sangat bermanfaat untuk mencegah penyakit tidak menular kronis. Berikut adalah manfaat dari sayur dan buah (Hamidah, 2019) :

1). Mencegah kanker Sayur dan buah memiliki kandungan potasium serta sedikit sodium yang bisa mencegah penyakit kanker. Sayur dan buah juga memiliki kandungan karotenoid, likopen, flavonoid yang berasal dari pigmen berwarna kuning, merah, ungu dan hijau yang bermanfaat sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Karotenoid bisa melawan sel kanker dengan cara mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim tersebutlah yang bertanggung membersihkan tubuh dari zat berbahaya penyebab kanker/zat karsinogen.

2). Mencegah diabetes Sayur dan buah bisa mencegah peningkatan kadar gula darah karena sayur dan buah mengandung kalium, sodium dan pectin yang bermanfaat untuk mencegah diabetes. Senyawa tersebut bisa menurunkan aktivitas gula darah dengan cara meningkatkan metabolisme karbohidrat pada hati sehingga berubah menjadi energi atau meningkatkan sekresi insulin. Berikut sayur dan buah yang baik untuk mencegah diabetes yaitu, tomat, buncis, seledri, nanas, pisang dan semangka.

3). Mencegah sembelit (Konstipasi) Sayur dan buah memiliki kandungan serat yang tinggi, bisa bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan bakteri di dalam usus. Proses perjalanan makanan dari mulut hingga akhir (anus) menjadi lebih singkat. Keadaan ini akan membantu meningkatkan pengeluaran feses dan melancarkan pencernaan.

4). Mencegah obesitas Obesitas adalah dimana berat badan melebihi berat badan normal akibat dari penimbunan lemak yang berlebihan sehingga bisa menyebabkan

timbulnya berbagai jenis penyakit seperti, jantung coroner, diabetes dan hipertensi. Berat badan dapat dikontrol dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, air serta rendah kalori. Serat memiliki banyak manfaat salah satunya bisa adalah menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama sehingga keinginan untuk makan berlebihan bisa dicegah. Sayur dan buah memiliki kandungan serat tinggi dan dapat memberikan rasa kenyang lebih lama.

5). Mencegah anemia Zat besi yang terkandung didalam sayur hijau merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk/memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen keseluruh tubuh.

b. Manfaat sayur dan buah berdasarkan warnanya

Sayur dan buah memiliki berbagai macam warna yang mengisyaratkan zat yang ada didalamnya serta manfaat bagi kesehatan tubuh. Berikut sayur dan buah berdasarkan warna (pigmen) dan manfaatnya bagi kesehatan (Hamidah, 2019) :

1). Warna putih Sayur dan buah berwarna putih seperti, kol, kembang kol, sawi putih, tauge, lobak, sirsak, duku, kelengkeng, rambutan, leci dsb. Sayur dan buah berwarna putih dan tidak berpigmen ini mengandung alicin yang mengontrol kolesterol dan tekanan darah, serta dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu, sayur dan buah berwarna putih memiliki vitamin C dan kalsium yang mampu meningkatkan imunitas tubuh.

2). Warna biru dan ungu Sayur dan buah berwarna biru dan ungu seperti, bit, terong ungu, kol ungu, blueberry, anggur, plum, dsb. Warna alami biru dan ungu pada sayur atau buah didapat dari pigmen antosianin dan flavonoid. Fungsinya adalah sebagai antioksidan yang meningkatkan sistem imun, melindungi otak dari kerusakan, meningkatkan produksi sel darah merah dan putih, berfungsi sebagai anti radang, serta sumber zat besi. Sayur dan buah berwarna biru atau ungu juga dipercaya bisa membantu meningkatkan fungsi organ penglihatan.

3). Warna merah Sayur dan buah berwarna merah seperti, tomat, paprika merah, ceri, stroberi, semangka, anggur merah, bayam merah. Warna merah pada sayur dan buah memperlihatkan kandungan likopen yang efektif sebagai zat antioksidan, melindungi pembuluh darah dan serabut otot, melawan penyakit jantung dan beberapa jenis kanker, serta sumber vitamin A dan E.

4). Warna kuning dan oranye Sayur dan buah berwarna kuning dan oranye seperti, wortel,

labu kuning, kentang, jagung, paprika kuning, nanas, pepaya, jeruk, mangga, belimbing, melon kuning dan lain sebagainya. Sayur dan buah berwarna oranye dan kuning banyak mengandung antioksidan dan betakaroten yang berfungsi meningkatkan sistem imunitas tubuh, kaya vitamin A yang dapat menjaga kesehatan penglihatan dan meningkatkan produksi pigmen retina, serta aneka masalah kulit yang umum dialami manusia seiring bertambahnya usia.

5). Warna hijau Sayur dan buah berwarna hijau seperti, bayam, brokoli, asparagus, buncis, sawi hijau, kacang panjang, alpukat, melon, kiwi, apel hijau, selada dsb. Buah dan sayur warna hijau mengandung phytochemical berupa lutein dan zeaxanthin yang berfungsi menghambat pertumbuhan sel kanker, selain itu sayur dan buah berwarna hijau berperan membantu produksi sel darah merah, menguatkan sel otak, meningkatkan imunitas tubuh.

8. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Dari Angka Kecukupan Gizi yang direkomendasikan oleh WHO (World Health Organization) yang juga dianut oleh Departemen Kesehatan adalah sebesar 400 gram perkapita perhari. Pada tahun 2016 mengalami tren penurunan selama periode lima tahun terakhir yaitu konsumsi buah mengalami penurunan 3.5% dan konsumsi sayur menurun 5,3%. Jenis sayuran dan buah yang banyak dikonsumsi oleh penduduk Indonesia pada tahun 2016 adalah dari jenis sayur: sayur kangkung, kacang panjang dan bayam. sedangkan dari jenis buah yaitu buah pisang, jeruk dan rambutan. (Widani, 2019).

Mengonversi kecukupan total konsumsi sayur dan buah sesuai berat porsi yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang menurut kelompok umur. Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja (13-18 tahun), dewasa dan lansia adalah 400-600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah.

Bila individu tersebut mengonsumsi ≥ 400 gram termasuk kategori "cukup". Anjuran konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 pada tabel dibawah:

Tabel 1. Anjuran Konsumsi Sayur

Anjuran Konsumsi Sayur Remaja (gr)	Kategori
≥ 250 gr	Cukup
< 250 gr	Kurang

Sumber : (Kemenkes RI, 2018)

Tabel 2. Anjuran Konsumsi Buah

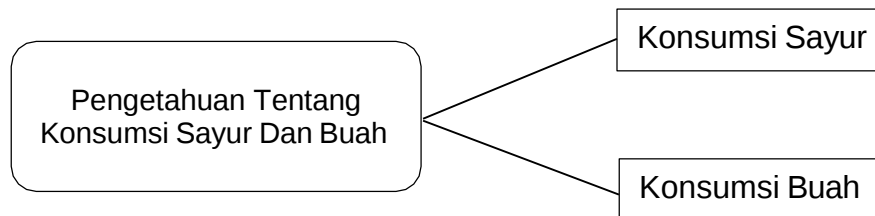
Anjuran Konsumsi Buah Remaja (gr)	Kategori
≥ 150 gr	Cukup
< 150 gr	Kurang

Sumber : (Kemenkes RI, 2018)

D. Metode Semi Quantitatif Food Frekuensi Quisionare (SQ-FFQ)

SQ-FFQ adalah singkatan dari "Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire". Ini adalah metode survei yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi konsumsi makanan tertentu dalam periode waktu tertentu, dengan penambahan estimasi ukuran porsi/jumlah makanan yang dikonsumsi.

E. Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel Bebas :

Variabel Terikat :

Gambar 1. Kerangka Kosep

F. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Hasil Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan sayur dan buah	Kemampuan responden dalam menjawab kuesioner pengetahuan mengenai sayur dan buah	Pengetahuan di kategorikan menjadi: 1. Kurang:0-5 jawaban benar 2. Cukup:6-10 jawaban benar 3. Baik :11-15 jawaban benar (Notoatmodjo, S 2020).	Kuesioner	Ordinal
2.	Konsumsi sayur	Jumlah sayur yang dikonsumsi oleh sampel	Kategori sayur: 1.Kurang:<250 gr/hari 2.Cukup:≥250 gr/hari (Kemenkes RI,2018)	SQ-FFQ	Ordinal
3.	Konsumsi buah	Jumlah sayur yang dikonsumsi oleh sampel	Kategori buah: 1. Kurang:<250 gr/hari 2. Cukup:≥250 gr/hari (Kemenkes RI,2018)	SQ-FFQ	Ordinal