

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sayur dan Buah

1. Definisi Sayur

Sayuran adalah tumbuhan yang biasanya banyak mengandung air dan dapat di konsumsi dalam bentuk segar atau bisa juga dalam bentuk sudah diolah (Nurainy, 2018). Sayuran dalam pengertian botani adalah segala sesuatu yang tidak termasuk dalam komponen reproduksi dan yang berasal dari bunga. (Russo, 2021). Sayuran juga tanaman yang relatif memiliki umur yang pendek (kurang dari 1 tahun) dan sayuran adalah tanaman musiman. Sayuran memiliki jenis dan varietas yang berbeda-beda yang bisa dilihat dari warna, rasa, aroma dan tekstur (Tien, 2015).

Banyak nutrisi yang penting yang bersumber dari sayuran seperti potasium, asam folat, serat, vitamin E, vitamin C, vitamin A, dan sayuran lainnya memiliki kandungan gizi atau nutrisi yang berbeda-beda. Sayuran yang merupakan sumber vitamin, dan jumlah kebutuhan tubuh akan vitamin hanya sedikit, vitamin itu sangat berperan penting pada berbagai proses metabolisme tubuh. Contohnya, vitamin A berfungsi untuk kesehatan mata, vitamin C untuk meningkatkan resistensi tubuh terhadap infeksi dan kanker serta sebagai antioksidan yang tinggi (Astawan dalam Nurainy, 2018).

Sayur dapat dibedakan dari beberapa klasifikasi, seperti klasifikasi dari bagian tanaman yang digunakan atau dikonsumsi. Seperti daun (Kubis/kol, selada, bayam), batang (asparagus), biji (kacang kapri), buah (tomat, terong, labu, timun), bunga (bunga turi, bunga kol, brokoli) dan umbi-umbian (kentang, wortel, lobak, bawang, bit) (Dhaliwal, 2017).

2. Definisi Buah

Buah merupakan bagian tumbuhan yang berkembang diawali dari bunga juga mengandung biji. Buah diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi setelah makan berat (Tien, 2015). Banyak vitamin dapat ditemukan dalam buah-buahan. seperti vitamin A, B dan C, mineral serta

serat. Kandungan vitamin dan mineral pada buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh.

Buah-buahan dapat diklasifikasikan sebagai buah-buahan musiman seperti durian, mangga, dan rambutan berdasarkan seberapa banyak buah yang tersedia di pasar. dan untuk yang tidak musiman seperti alpukat, nanas, pisang, semangka, pepaya dan lain-lain. Sedangkan untuk buah-buahan prioritas nasional adalah mangga, jeruk, durian, pisang, rambutan dan untuk prioritas daerah adalah lengkeng, duku, salak, leci, manggis, dan markisa (Astawan dalam Nurainy, 2018).

Untuk golongan buah dengan 1 satuan penukar (100 gr) = 50 kkalori dan 12 gr karbohidrat. Jenis dari buahnya adalah pepaya, anggur, pisang ambon, rambutan, lychee, sawo, semangka, sirsak, apel merah, jambu biji, jambu air, jambu air, durian, belimbing, duku, kedondong, mangga, jeruk manis, melon, pear, nanas, blewah, nangka masak, kolang kaling, dan salak (Suharyati et al., 2019)

3. Nutrisi pada Sayur dan Buah

Banyak nutrisi terkandung dalam buah dan sayur yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti vitamin, serat, mineral dan antioksidan. Beberapa nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berikut ini::

a. Vitamin

1) Vitamin A

Vitamin A adalah vitamin larut lemak yang membantu meningkatkan penglihatan. Jumlah vitamin A yang dianjurkan per hari adalah 5.000 Internasional Unit (IU). Provitamin A atau karotenoid bersumber dari sayuran dengan daun hijau seperti bayam, sawi hijau dan buah seperti pepaya, mangga, apricot, dan persik. Kurang vitamin A dapat menyebabkan banyak masalah pada tubuh seperti Kelenjar mata tidak dapat mengeluarkan air sehingga kornea mengering, dan gangguan seperti xerosis conjunctiva, xerophthalmia, dan buta yang tidak dapat diperbaiki muncul. Kurang vitamin A juga menyebabkan kulit dan rambut kering dan tidak lembut (Kusnanto, 2019).

2) Vitamin B₂

Vitamin B₂ adalah vitamin larut air dan mudah dicerna. Jumlah yang dianjurkan dalam per hari untuk kelompok umur 13-15 tahun adalah sebanyak 1,3 mg untuk pria dan 1,0 mg untuk wanita (Suharyati et al., 2019).

3) Vitamin C

Vitamin C mempertajam kesadaran dan membantu proses penyerapan zat besi oleh tubuh. Vitamin C, sebagai antioksidan, memiliki kemampuan untuk menetralkan radikal bebas. dalam tubuh. Jumlah yang dianjurkan per hari adalah sebanyak 60 mg. Kekurangan vitamin C dapat menimbulkan sariawan pada mulut, kulit yang kasar, gusi yang tidak sehat, gigi yang mudah lepas, dan pendarahan di bawah kulit, cepat lelah, otot lemah. Sumber vitamin C dalam buah dan sayur adalah Jeruk, tomat, arbei, stroberi, asparagus, kol, dan kentang serta jambu paling tinggi kandungan vitamin C (Kusnanto, 2019).

b. Serat

Serat sebenarnya bukan hanya bersumber dari sayur dan buah saja tetapi juga makanan tambahan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sereal, dan umbi-umbian. Serat membantu meningkatkan kesehatan pencernaan, risiko penyakit jantung yang lebih rendah, daya tahan tubuh yang lebih baik, dan mengontrol berat badan. Sayur dan buah yang tinggi serat yaitu apel, jeruk, stroberi, daun bawang, kecipir, jamur, tauge, kangkung, tomat, lobak, bunga kool, seledri, buncis, daun kelor, daun singkong, paria, daun melinjo, daun katuk, daun kemangi, jambu biji, belimbing, kedondong, anggur, nangka, dan markisa (Sunarti, 2017).

c. Mineral

Mineral yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayur sangat penting bagi tubuh manusia. Beberapa jenis mineral yang ditemukan dalam sayur dan buah, termasuk magnesium, fosfor, kalium, dan seng (Lomboan et al., 2020). Berikut adalah manfaat dari mineral-mineral tersebut bagi tubuh manusia.

- 1) Magnesium: membantu menjaga kondisi tulang yang baik, otot, dan jantung.
- 2) Fosfor: membantu menjaga gigi dan tulang tetap sehat, serta membantu tubuh memetabolisme karbohidrat, protein, dan lemak.
- 3) Kalium: menjaga cairan tubuh dalam keseimbangan, menjaga jantung, dan membantu dalam mengontrol tekanan darah.
- 4) Seng: membantu menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh, berkontribusi pada pembentukan sel darah merah, dan membantu memetabolisme karbohidrat, protein, dan lemak (Hamidah, 2019)

5) Antioksidan

Antioksidan adalah senyawa yang dapat membantu menghentikan kerusakan sel efek radikal bebas. Sayur dan buah mengandung banyak antioksidan, seperti beta-karoten, vitamin C, dan vitamin E, dan selenium (Sutrisno, 2019).

Sebuah jurnal yang diterbitkan pada tahun 2020 oleh Universitas Pasundan meneliti buah lokal dan impor yang mengandung antioksidan, vitamin C, dan serat kasar seperti jeruk, apel, dan mangga. Hasil penelitian menunjukkan buah lokal memiliki kualitas yang tinggi dan berbeda dibandingkan dengan buah impor. Hal ini dipengaruhi oleh waktu yang lebih lama yang dibutuhkan untuk pengiriman dan penyimpanan pada buah import dibandingkan dengan buah lokal yang cenderung bergerak lebih cepat diterima oleh pelanggan (Sutrisno, 2019).

Sumber lain menyebutkan bahwa tumbuhan-tumbuhan di Indonesia kaya antioksidan alami seperti flavonoid, vitamin C, vitamin E, dan beta karoten. Beberapa jurnal juga meneliti aktivitas antioksidan dari tumbuhan yang dilaporkan menggunakan beberapa metode yang berbeda (Ibroham et al., 2022).

4. Manfaat Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah memiliki potensi manfaat kesehatan yang signifikan. Mengonsumsi sayuran dan buah sebanyak 5 porsi atau lebih dapat membantu menjaga kesehatan tubuh karena tercukupi kebutuhan

serat, vitamin, mineral dan fitokimia. Selain itu sayuran dan buah memiliki mampu mengurangi risiko penyakit degeneratif sebagai antioksidan. Beberapa manfaat kesehatan yang dikaitkan dengan konsumsi sayur dan buah yaitu sebagai berikut :

- a. Pencegahan kanker, karena kandungan senyawa fitokimia pada sayur dan buah dapat mencegah kanker mulut, kanker pankreas, kanker prostat dan kanker pada sel ginjal.
- b. Mencegah gangguan kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner serta penurunan risiko penyakit arteri koroner.
- c. Mencegah diabetes mellitus tipe 2 pada wanita,
- d. Mencegah penyakit mata, seperti mencegah degenerasi makula yang terkait pada usia yang makin menua (Wallace et al, 2020).

5. Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Mengonsumsi terlalu sedikit sayur dan buah dapat memiliki efek berbahaya bagi kesehatan tubuh pada remaja. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, ditemukan beberapa dampak negatif dari rendahnya konsumsi sayuran dan buah pada remaja antara lain :

a. Risiko Obesitas

Konsumsi sayuran dan buah yang rendah peningkatan risiko terjadinya berat badan berlebih atau *obese* pada remaja. Dari terjadinya obesitas dapat menimbulkan masalah kesehatan lain seperti diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskular seperti jantung koroner dan stroke.

b. Penyakit Degeneratif

Konsumsi buah dan sayuran yang sangat rendah, menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung koroner, dan stroke. Kekurangan mineral serta vitamin yang ada dalam buah dan sayuran dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang dan meningkatkan risiko penyakit tersebut.

c. Gangguan Pencernaan

Kurangnya asupan serat dari sayur dan buah dapat menyebabkan gangguan sistem cerna, seperti konstipasi. Jadi, serat yang ada pada

buah dan sayur sangat berperan penting untuk meperlancar sistem cerna dan menyegah gangguan pencernaan.

Saat mengkonsumsi sayuran dan buah-buah juga sebaiknya di makan secara utuh dan tidak terlalu memakan proses yang panjang dalam pemasakannya. Seperti konsumsi sayuran dengan direbus atau dikukus sebentar dan bisa juga di jadikan lalapan saat makan. Untuk konsumsi buah sebaiknya buah utuh tanpa harus di blender atau di lumatkan untuk di jadikan sebagai jus (Liasih & Rohani, 2019).

6. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Presentase konsumsi sayuran dan buah menurut Riskesdas 2018 yang kurang dari 5 porsi di Indonesia ada sebanyak 95,5% dan untuk provinsi Sumatera Utara diatas 95,5% (Kemenkes RI, 2018). Dilihat dari data tersebut, Indonesia mengalami kenaikan yang di dapat dari data Riskesdas tahun 2013 yang sebelumnya adalah 93,5% dengan proporsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi. Dari data tersebut ternyata dalam kurun waktu selama 5 tahun terjadi kenaikan 2%. Kenaikan yang dimaksud disini adalah semakin tinggi persennanya semakin rendah konsumsi sayuran dan buah yang kurang dari 5 porsi.

Hasil dari Badan Pusat Statistik tahun 2022 menunjukkan bahwa rata-rata jumlah sayur-sayuran yang di konsumsi setiap minggu menurut kelompok sayuran pada kota Medan hanya 8% dan buah-buahan hanya sebanyak 4% (BPS, 2022), maka dilihat dari data tersebut konsumsi sayur dan buah masih rendah di Sumatera Utara. WHO merekomendasikan angka kecukupan gizi 400 gr atau 5 porsi dalam sehari untuk sayur dan buah dengan sayur sebanyak 250 gr dan buah sebanyak 150 gr (Permenkes RI, 2014). Jenis dari sayuran yang dikonsumsi oleh penduduk Indonesia dari data BPS tahun 2022 adalah bayam, kangkung, tomat, bawang bombay (dihitung dari rata-rata 10%) dan untuk buah-buahan ada jeruk, pisang, dan pepaya (dihitung dari rata-rata 10%). Untuk sayuran dan buah yang jarang di konsumsi hanya ada di rata-rata 5% saja.

Pada rekomendasi isi piringku untuk sekali makan, sayuran adalah sebanyak 2/3 dari ½ piring atau setara dengan 150gr/1 mangkok sedang

sedangkan untuk buah adalah sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau setara dengan 150 gr pepaya $\frac{1}{2}$ potong sedang, 110 gr jeruk/sedang, dan 50 gr pisang ambon/buah kecil. Pada kelompok remaja yang kecukupan sayur dan buah <400 gr/hari, maka remaja tersebut termasuk dalam kategori kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Sedangkan pada kelompok remaja yang mengonsumsi sayur dan buah ≥ 400 gr/hari dikatakan cukup (P2PTM Kemenkes, 2018).

Tabel 1 Anjuran Kecukupan Konsumsi Sayur

Anjuran kecukupan konsumsi sayur per hari (gr)	Kategori
<250 gr/hari	Kurang
≥ 250 gr/hari	Cukup

Sumber: (Permenkes RI, 2014)

Tabel 2 Anjuran Kecukupan Konsumsi Buah

Anjuran kecukupan konsumsi buah per hari (gr)	Kategori
<150 gr/hari	Kurang
≥ 150 gr/hari	Cukup

Sumber: (Permenkes RI, 2014)

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

1. Faktor Internal

Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang disebut faktor internal. Pada hasil didapatkan oleh penelitian sebelumnya, bahwa faktor *self-efficacy* dan pengetahuan menunjukkan bahwa ada korelasi antara konsumsi sayuran dan buah. Seperti pada penelitian Widiyanto yang menunjukkan hasil bahwa faktor *self-efficacy* ada hubungan dengan konsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu sebanyak 53,9% memiliki tingkat *self-efficacy* yang kurang terhadap konsumsi sayuran dan buah (Widiyanto et al., 2017). Pada penelitian lain. Pada penelitian lain menunjukkan ada korelasi antara pengetahuan dan frekuensi konsumsi buah dan sayur, yaitu 80% orang memiliki pengetahuan yang baik (Berhenti et al., 2021).

a. Self-efficacy

Keyakinan seorang mengenai kemampuan mereka untuk sukses disebut *self-efficacy*. dalam melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Menurut Albert, dalam teori kognitif sosial *Self-efficacy* adalah komponen sistem diri seseorang yang terdiri dari sikap, kemampuan, dan keterampilan kognitif. Sistem ini memainkan peran besar dalam bagaimana kita mempersepsikan dalam merespon situasi yang berbeda.

Dalam konteks konsumsi sayuran dan buah, *self-efficacy* adalah kemampuan atau keyakinan seseorang untuk melakukan perilaku yang diperlukan untuk membuat pilihan makanan yang sehat seperti dalam konsumsi sayuran dan buah secara teratur. *Self-efficacy* ini dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayuran dan buah remaja, seperti remaja yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih sering dalam mengkonsumsi sayur dan buah (Fayasari, Adhila. dalam Denice, 2022). *Self-efficacy* membantu perencanaan dan perilaku individu untuk mencapai tujuan. Kurangnya konsumsi sayur dan buah diartikan sebagai tidak adanya keyakinan pada remaja dalam mengkonsumsi sayur dan buah karena hal-hal tertentu. Dalam penelitian Nur Asih Anggraeni terdapat sebanyak 111 orang yang diteliti memiliki *self-efficacy* yang rendah dan Hal ini menyebabkan kurang konsumsi buah dan sayuran. (Anggraeni & Sudiarti, 2018).

Pada penelitian lain didapatkan hasil bahwa Remaja ingin mengkonsumsi sayur dan buah sesuai dengan kebutuhan harian karena dipengaruhi oleh perilaku konsumsi yang positif sayur dan buah, dengan standar subjektif dari objek dan individu yang mendukung perilaku konsumsi remaja tersebut (Rosidati, 2021). Sikap positif terhadap konsumsi sayuran dan buah dapat terpengaruh oleh sejumlah variabel seperti pengetahuan remaja tentang manfaat yang ada dalam buah dan sayur-sayuran, kepercayaan diri, kesukaan, dukungan dari teman sebayanya, tersedia buah dan sayuran baik di tingkat rumah tangga dan

ketersediaan pasar, keterpaparan media massa dan persepsi remaja tentang citra tubuh (Anirah, 2019).

b. Pengetahuan

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang dapat diingat dan dipahami oleh tiap individu. setelah mempelajari, menyaksikan, mengalami, mengamati atau diajar dari lahir hingga dewasa yang mana informasi ini dipelajari secara formal dan non-formal. Pengetahuan yang didapat dari pendidikan ini diharapkan dapat dilaksanakan untuk bagaian dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmojo dalam Bria, 2019). Pengetahuan tentang konsumsi sayuran dan buah mencakup pemahaman tentang manfaat dan pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah, serta bagaimana pola konsumsi yang sehat juga seimbang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan remaja di Indonesia masih memiliki pengetahuan tentang manfaat yang ada dalam buah dan sayur-sayuran, namun masih juga ada beberapa pengetahuan yang kurang tepat seperti menganggap sayur dan buah adalah makan pelengkap, rasa yang tidak enak, dan menganggap bahwa sayur dan buah adalah makanan yang tidak menyenangkan (Rosidati, 2021). Untuk penelitian yang dilakukan di Surabaya pada sekolah SMA, banyak siswa memiliki pengetahuan cukup sebanyak 60% tentang konsumsi sayuran dan buah, sedangkan untuk siswa yang lain memiliki pengetahuan baik sebanyak 22,11% atau kurang sebanyak 17,89%. Namun masih banyak siswa atau hampir seluruhnya memiliki sikap baik terhadap konsumsi sayuran dan buah yaitu sebanyak 87,37% (Alberta et al, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesukaan remaja terhadap konsumsi sayuran dan buah berhubungan dengan asupan sayuran dan buah yang dikonsumsi (Pratiwi, 2022).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah variabilitas berasal dari lingkungan eksternal seseorang itu atau lingkungan sekitarnya. Seperti pada penelitian sebelumnya bahwa ketersediaan sayur dan buah serta peran orang tua berhubungan dengan konsumsi sayuran dan buah.

Dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya hubungan ketersediaan buah dan sayuran di rumah dengan mengonsumsi buah dan sayur (Nisa, 2020). Pada penelitian lain terdapat hubungan antara peran orang tua dan konsumsi buah dan sayuran, tetapi peran teman sebaya, pengetahuan, dan paparan di media (Muna, 2019).

a. Ketersedian Sayur dan Buah

Kondisi di mana makanan yang diproduksi di dalam negeri tersedia untuk dikonsumsi disebut ketersediaan pangan. dan cadangan makanan nasional dan impor kebutuhan tidak dapat dipenuhi oleh kedua sumber utama. Dalam konteks produksi, produksi tanaman pangan atau pertanian menentukan ketersediaan pangan. Jadi, produksi pangan yang cukup adalah kunci untuk memastikan ketersediaan pangan (BPN, 2023).

Pada data Badan Pusat Statistik untuk produksi sayuran yang ada di Sumatera Utara rata-rata adalah sebanyak 304,5 kuintal ditahun 2022, angka ini menunjukkan penurunan yang sebelumnya pada tahun 2021 rata-rata ada sebanyak 423 kuintal. Pada daerah Deli serdang, produksi tanaman sayuran tahun 2022 rata-rata ada sebanyak 488 kuintal dan angka ini sangat menurun yang tahun sebelumnya didapatkan rata-rata sebanyak 678,2 kuintal. Dilihat dari angka tersebut untuk produksi dalam setahun sangat menurun, angka ini bisa saja menjadi berhubungan dengan jumlah sayur yang dikonsumsi oleh remaja. Jenis sayur yang paling banyak di produksi adalah Bawang merah, kacang panjang, kangkung, ketimun, sawi, terung, dan cabai keriting (BPS, 2021).

Untuk produksi buah-buahan di Deli Serdang, memiliki rata-rata 335,3 kuintal di tahun 2019 dan rata-rata 471,5 di tahun 2020. Lain halnya dengan sayuran, dalam produksi buah-buahan ini memiliki peningkatan dalam waktu 1 tahun. Jenis buah yang banyak di produksi adalah Blimbing, durian, duku, jambu air, jambu biji, mangga, manggis, nangka, pepaya, pisang, dan salak (BPS, 2020).

b. Peran Orang Tua

Peran orang tua pada remaja dalam konsumsi sayur dan buah sangat penting. Orang tua dapat memainkan peran yang sangat penting dalam peningkatan konsumsi sayuran dan buah pada remaja. Orang tua dapat membantu remaja memahami betapa pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari, serta memberikan contoh dengan mengonsumsi sayur dan buah secara teratur. Selain itu, orang tua juga dapat memastikan ketersediaan buah dan sayur di rumah dan memasak makanan yang mengandung sayur dan buah. Sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta Selatan, konsumsi sayuran dan buah pada remaja terutama siswa/siswi SMP sangat rendah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayuran dan buah pada remaja, seperti pengetahuan gizi, peran orang tua, teman sebaya, dan paparan dari media massa (Nisa, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa tidak ada korelasi status sosial ekonomi keluarga berdasarkan tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua dalam konsumsi sayuran dan buah pada remaja (Mutiara, 2022).

C. Remaja

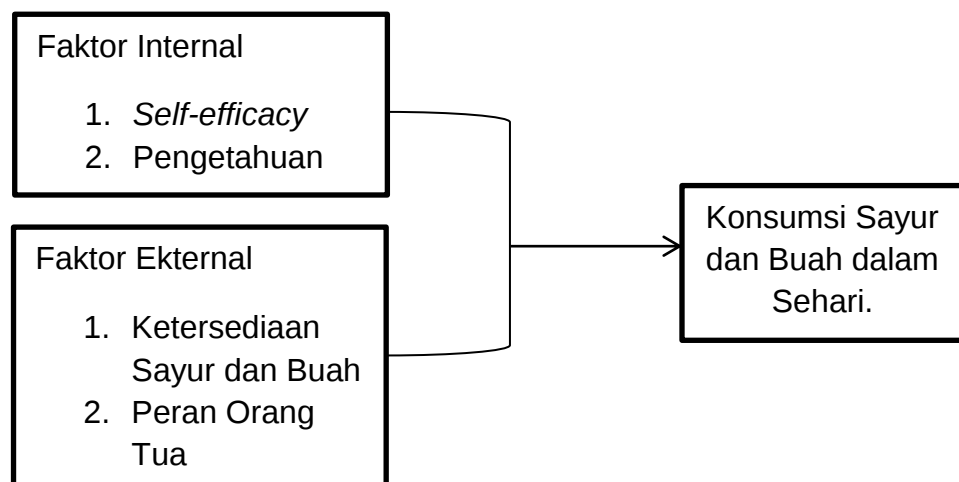
Masa saat remaja yaitu masa pertumbuhan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada masa pertumbuhan ini, remaja mengalami perubahan bentuk tubuh karena pengaruh dari hormon reproduksi. Oleh karena itu, masa remaja ini sangat penting dalam kecukupan gizi seimbangnya. Pola hidup dan pola makan yang di jalankan oleh remaja sangat mempengaruhi pertumbuhannya. Maka dari itu asupan gizi yang cukup, rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan yang di asup sangat penting untuk dilakukan (Pratiwi, 2021).

Masa remaja yang merupakan periode dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut WHO, Masa remaja berkisar antara 12 dan 21 tahun, dibagi menjadi periode 12-15 tahun sebagai periode awal, 15-18 tahun sebagai periode pertengahan, dan 18-21 tahun sebagai periode akhir. (WHO dalam Fatmawaty, 2019)

Untuk memenuhi kebutuhan gizi pada remaja, dibutuhkan nutrisi yang berasal dari daging, hati, dan ayam yang berkualitas tinggi, dan tinggi vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Gizi seimbang menurut Permenkes Republik Indonesia 2014 merupakan susunan makan dalam sehari-hari yang sudah mengandung zat gizi dengan jenis dan kuantitas yang sudah memenuhi kebutuhan tubuh (dilihat dari jenis kelamin, kelompok umur) dan memperhatikan keanekaragaman pangan. Selain itu, remaja juga harus melakukan aktifitas fisik (ringan, sedang dan berat), mengawasi berat badan secara rutin untuk mencapai berat badan standar agar tercegah dari masalah gizi (Jayanti, 2019).

Pada remaja putra dan remaja putri, perbedaan fisiknya sangat mencolok. Untuk remaja putra cenderung mempunyai tinggi badan yang lebih besar daripada tinggi badan pada remaja putri. Selain itu pada remaja putra memiliki massa otot yang lebih banyak sedangkan pada remaja putri memiliki massa lemak tubuh yang lebih besar daripada dengan remaja putra (Liasih & Rohani, 2019).

D. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional

Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua meliputi:

Tabel 3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala Ukur
1	<i>Self-efficacy</i>	Jumlah skor yang diperoleh tentang persepsi remaja terhadap kemampuan untuk mengonsumsi sendiri sayur dan buah, yang akan diperoleh dengan kuesioner dan dikategorikan menjadi: Baik = (Skor $\geq 6,80$) Kurang = (Skor $< 6,80$) (Anwar, 2020)	Ordinal
2	Pengetahuan	Jumlah skor yang diperoleh tentang sayur dan buah, yang akan diperoleh dengan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan dikategorikan menjadi beberapa skor yaitu: Baik = Skor 80-100 Cukup = Skor 60-79 Kurang = Skor < 60 (Satria Wibawa et al., 2020)	Ordinal
3	Ketersediaan sayur dan buah	Jumlah skor yang diperoleh dari tersedianya sayur dan buah dirumah dilihat dari frekuensi dan jumlahnya, yang akan diperoleh dengan kuesioner dan dikategorikan menjadi beberapa skor yaitu : Sesuai = Tersedia sayuran 3-4 porsi dalam sehari dan buah-buahan 2-3 porsi dalam sehari. Tidak sesuai = Tersedia sayuran $< 3-4$ porsi dalam sehari dan buah-buahan $< 2-3$ porsi dalam sehari. (Patmiwati, 2019)	Ordinal

4	Peran Orang Tua	Jumlah skor yang diperoleh dari orang tua dalam menyediakan sayuran dan buah di rumah anak setiap hari dan kebiasaan positif yang terkait dengan konsumsi sayur dan buah di rumah. Diperoleh dengan kuesioner dan dikategorikan menjadi beberapa skor yaitu : Baik = Skor 51-100 Cukup = Skor 25-50 Kurang = Skor <25 (Mar'atus, 2019)	Ordinal
5	Konsumsi Sayur pada Remaja	Rata-rata jumlah frekuensi sayur yang di konsumsi remaja per hari. Diperoleh dengan formulir semi- <i>food frequency</i> dan dikategorikan menjadi beberapa skor yaitu : Kurang = jika konsumsi sayur < 3 kali dalam sehari atau sama dengan <250gr/hari Cukup = jika konsumsi sayur ≥ 3 dalam sehari atau sama dengan ≥ 250 gr/hari. (Anwar, 2020)	Ordinal
6	Konsumsi Buah pada Remaja	Rata-rata jumlah frekuensi sayur yang di konsumsi remaja per hari. Diperoleh dengan formulir semi- <i>food frequency</i> dan dikategorikan menjadi beberapa skor yaitu : Kurang = jika konsumsi buah < 2 kali dalam sehari atau <150gr/hari Cukup = jika konsumsi buah ≥ 2 kali dalam sehari atau sama dengan ≥ 150 gr/hari.	Ordinal

F. Hipotesis

H01 : Tidak ada hubungan antara Self-efficacy dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

H02 : Tidak ada hubungan antara Pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

H03 : Tidak ada hubungan antara Ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

H04 : Tidak ada hubungan antara Peran orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Ha1 : Ada hubungan antara Self-efficacy dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Ha2 : Ada hubungan antara Pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Ha3 : Ada hubungan antara Ketersediaan sayur dan buah dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Ha4 : Ada hubungan antara Peran orang tua dengan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.