BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Salah satu aspek yang sangat memengaruhi perilaku atau tindakan seseorang adalah pengetahuan, atau sisi kognitif. Pengetahuan yang berasal dari proses "mengetahui" setelah seseorang mempersepsikan sesuatu merupakan sumber pemahaman. Indra manusia penglihatan, pendengaran, pengecapan, penciuman, dan perabaan menjadi sarana terbentuknya persepsi tersebut. Manusia mempelajari sebagian besar hal melalui mata dan telinga mereka. Keyakinan mengenai suatu objek serta kebiasaan dibentuk oleh pengetahuan, yang pada akhirnya menghasilkan kehendak yang tecermin dalam sikap dan perilaku. (Siswanto and Lestari, 2020).

2. Tingkat Pengetahuan

Terdapat 6 tingkat pengetahuan dalam ranah kognitif: : (Fahrurozi Santoso, 2023)

a. Tahu *(Know)*

"Mengetahui" berarti mampu mengingat hal-hal yang telah diajarkan sebelumnya. Pada tingkat pemahaman ini, Anda dapat mengingat setiap detail kecil dari apa yang telah Anda pelajari atau apa pun yang telah Anda lihat sebelumnya.

b. Memahami *(Comprehension)*

Ini didefinisikan sebagai memiliki penilaian yang tepat ketika menilai data dan memberikan penjelasan yang tepat tentang konsep-konsep kompleks. Kemampuan untuk menjelaskan, mengilustrasikan, menarik kesimpulan, meramalkan, dll., adalah ciri khas seorang ahli sejati di bidang apa pun.

Dipindai dengan CamScanner

c. Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam lingkungan kelas adalah apa yang dimaksud dengan istilah ini. Dalam pengertian ini, "penerapan" adalah menggunakan aturan, rumus, prosedur, konsep, dll. yang telah ditetapkan sebelumnya dalam lingkungan baru dan berbeda..

d. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk membedah suatu zat atau barang menjadi bagian-bagian penyusunnya sambil mempertahankan keterkaitan dan penempatannya dalam kerangka kerja yang telah ditentukan. Penggunaan kata kerja seperti "menggambarkan," "membedakan," "memisahkan," "mengelompokkan," dll. menunjukkan kemampuan analitis.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk mengatur ulang atau menggabungkan elemen-elemen menjadi satu kesatuan yang berbeda dikenal sebagai sintesis. Kemampuan untuk membangun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang sintesis.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Memiliki kemampuan untuk mempertahankan atau mengevaluasi hal-hal yang nyata. Kriteria untuk evaluasi ini dapat ditentukan sendiri atau berasal dari sumber yang sudah ada sebelumnya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

faktor faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut (Rahma *et al* 2022).

a. Pendidikan

Tujuan pendidikan adalah untuk menyampaikan informasi dengan cara yang mendorong dan memfasilitasi perubahan perilaku yang konstruktif. Pengetahuan dan pemahaman juga dapat dibentuk oleh tingkat pendidikan seseorang.

Dipindai dengan CamScanner

b. Informasi/media massa

Segala jenis pendidikan, baik resmi maupun informal, dapat memberikan informasi dan keterampilan yang dapat langsung diterapkan. Semakin banyak media massa akan tersedia sebagai hasil dari kemajuan teknologi, yang berarti bahwa masyarakat umum akan lebih terinformasi tentang penemuan-penemuan baru.

c. Pengalaman

Hal ini mungkin muncul dari persepsi seseorang terhadap suara atau gambar daripada pengalaman pribadi secara langsung. Pemahaman seseorang tentang hal-hal informal akan tumbuh sebagai hasil dari pengalaman mereka.

d. Budaya

Bagaimana individu atau komunitas bertindak sebagai respons terhadap kebutuhan, dengan mempertimbangkan nilai dan prinsip mereka sendiri.

e. Sosial ekonomi

Seseorang dengan kemampuan lebih akan secara logis menyisihkan sebagian kekayaannya untuk memperoleh sumber daya yang meningkatkan pengetahuan.

f. Lingkungan

Lingkungan fisik, biologis, dan sosial seseorang semuanya membentuk lingkungannya. Proses perolehan pengetahuan individu dibentuk oleh lingkungannya. Hal ini terjadi sebagai hasil dari pertemuan, baik yang bersifat timbal balik maupun tidak, dan bagaimana setiap orang menanggapinya sebagai pengetahuan..

Dipindai dengan CamScanner

4. Peran Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi

Ketika membuat keputusan tentang apa yang akan dimakan, tingkat pengetahuan seseorang merupakan komponen kognitif yang penting. Dalam hal nutrisi, mengetahui apa yang harus dimakan dan bagaimana cara memakannya secara sehat adalah bagian dari memiliki pengetahuan. Orang lebih cenderung memikirkan faktor kesehatan saat membuat keputusan makanan sehari-hari jika mereka memiliki pemahaman yang kuat tentang mengapa sayuran sangat penting (Sklar dkk., 2025). Keputusan didasarkan pada pengetahuan, yang logis, tetapi variabel lingkungan dan sosial tetap memengaruhi pelaksanaannya.

Di sisi lain, kebiasaan konsumsi orang tidak selalu berubah sebagai respons terhadap informasi baru. Ada perbedaan antara apa yang diketahui remaja dan apa yang mereka lakukan dalam hal mengonsumsi sayuran (Gonzales, Barrion, dan Lanorio, 2024). Ini menunjukkan bahwa faktor kognitif bukanlah satu-satunya yang memengaruhi perilaku makan; ketersediaan makanan, praktik keluarga, selera pribadi, dan tekanan sosial semuanya berperan. Dengan demikian, pengetahuan dapat dipandang sebagai faktor pendukung yang penting dalam pembentukan perilaku konsumsi, namun bukan satu-satunya determinan yang menentukan frekuensi konsumsi sayur.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah generasi yang berada di ambang kedewasaan. Menurut Mailan dkk. (2025), masa remaja adalah masa perubahan besar dalam perkembangan fisik, emosional, psikologis, neurobiologis, dan sosial seseorang, serta penguasaan banyak keterampilan baru di bidang-bidang tersebut. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggunakan rentang usia 10–19 tahun sebagai definisi remaja. Remaja di Indonesia didefinisikan sebagai individu berusia antara 10 dan 18 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, tetapi kelompok usia 12–21 tahun sangat diprioritaskan dalam Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Kesehatan, khususnya terkait dengan kesehatan reproduksi.

Dipindai dengan CamScanner

2. Klasifikasi Remaja

Secara kronologis, remaja diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok usia:

a. Remaja Awal (*early adolescence*)

Usia 11–13 tahun menandai awal pubertas. Remaja mengalami perubahan yang disebabkan oleh pubertas, termasuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang pesat, peningkatan sensitivitas terhadap pengaruh teman sebaya, dan awal perjalanan mereka menuju kemandirian yang lebih besar dari orang tua.

b. Remaja Pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja, yang seringkali berusia antara 14 dan 16 tahun, mengalami kematangan seksual, belajar berpikir abstrak dan membuat keputusan yang lebih baik, serta belajar mengatur sendiri kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan cara hidup secara keseluruhan.

c. Remaja lanjut *(late adolescent)*

Selama usia 17–20 tahun, orang mulai memikul lebih banyak tanggung jawab yang lazim bagi orang dewasa. Pilihan gaya hidup dan kebiasaan makan dapat berdampak pada risiko kesehatan dalam jangka panjang (Atiqah *et al.*, 2024)

3. Pola Makan Remaja

Keluarga, teman, dan ketersediaan makanan di sekolah adalah beberapa pengaruh lingkungan yang berdampak pada kebiasaan makan remaja (Serasinghe *et al.*, 2023). Remaja cenderung memilih makanan yang dianggap praktis dan me2narik, sehingga konsumsi sayur sering kali lebih rendah dibandingkan anjuran.

Paparan media dan tren makanan modern juga memengaruhi preferensi konsumsi. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis sekolah dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja.

C. Sayur dan Konsumsi Sayur

1. Pengertian Sayur

Sayuran adalah makanan nabati yang membantu kesehatan dan pencegahan penyakit karena kandungan vitamin, mineral, dan seratnya. Buah muda, bunga, daun, dan batang tanaman semuanya dapat dimakan. Sayuran dapat dimakan mentah atau diolah dengan berbagai cara, seperti direbus atau dikukus. (Muthmainah *et al.*, 2019)

Dipindai dengan CamScanner

2. Pengertian Konsumsi Sayur

Menurut Mayasari (2023), mereka yang secara teratur mengonsumsi sayuran melakukannya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh mereka. Vitamin, mineral, dan serat hanyalah beberapa manfaat kesehatan yang ditemukan dalam sayuran. Konsumsi sayuran yang cukup membantu menjaga kesehatan dan mendorong perkembangan yang sehat pada remaja.

3. Jenis – Jenis Sayur

Ada banyak jenis sayuran yang berbeda, dan secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut: (Hatami, 2023)

a. Sayuran daun adalah jenis sayuran yang bagian utamanya dikonsumsi berupa daun. Ciri-ciri: berwarna hijau, kandungan air tinggi, dan mudah layu.

   Contoh:

   1) Bayam
   2) Kangkung
   3) Sawi
   4) Selada

b. Sayuran batang adalah sayuran yang dikonsumsi pada bagian batang tanaman.

   Contoh:

   1) Seledri
   2) Asparagus
   3) Rebung

c. Sayuran Akar/Umbi Sayuran ini berasal dari bagian akar atau umbi tanaman yang tumbuh di dalam tanah.

   Contoh:

   1) Wortel
   2) Kentang
   3) Ubi jalar
   4) Lobak

Dipindai dengan CamScanner

d. Sayuran buah adalah sayuran yang berasal dari bagian buah tanaman dan biasanya mengandung biji.

Contoh:

1) Tomat
2) Terong
3) Mentimun
4) Labu

e. Sayuran Bunga Sayuran ini berasal dari bagian bunga tanaman yang belum mekar atau masih muda.

Contoh:

1) Brokoli
2) Kembang kol

4. Kandungan Gizi Sayur

Pola makan yang kaya sayuran menyediakan banyak unsur penting bagi tubuh. Berbagai nutrisi bermanfaat, termasuk vitamin, mineral, dan serat, terkandung dalam makanan ini. Vitamin C, folat, dan vitamin A hanyalah beberapa vitamin yang dapat Anda peroleh dari sayuran. Melindungi penglihatan dan sistem kekebalan tubuh yang sehat adalah dua dari banyak manfaat vitamin A. Vitamin C membantu penyerapan zat besi dan pemeliharaan kekebalan tubuh, sementara asam folat membantu pembentukan sel darah merah. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sayuran harus menjadi makanan pokok dalam pola makan sehat untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

5. Manfaat Sayur

Mikronutrien yang ditemukan dalam sayuran memiliki dampak positif pada proses metabolisme tubuh, menjadikannya bagian penting dari pola makan sehat. Sistem pencernaan, sistem kardiovaskular, dan pencegahan penyakit kronis semuanya dibantu oleh serat, vitamin, mineral, dan enzim yang diperoleh tubuh dari sayuran. Vitamin, mineral, dan serat yang ditemukan dalam sayuran sangat penting bagi kesehatan manusia (Gontor, 2016).

Adapun manfaat sayur yaitu sebagai berikut:

Dipindai dengan CamScanner

a. Enzim yang terkandung dalam sayuran membantu memecah makanan dan minuman serta memungkinkan tubuh menyerap nutrisi yang terkandung di dalamnya. Racun menumpuk dalam sirkulasi dan saluran pencernaan. Racun dalam sistem pencernaan dapat dipecah dan dikeluarkan dari tubuh ketika Anda mengonsumsi sayuran.
b. Nutrisi yang terkandung dalam sayuran mudah diserap dan dicerna oleh tubuh kita, dan meliputi protein, vitamin, mineral, karbohidrat, dan asam lemak penting.
c. Kandungan garam yang rendah dan kandungan kalium yang tinggi pada sayuran menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk pencegahan kanker dan kesehatan jantung.
d. Antioksidan seperti karotenoid yang ditemukan dalam sayuran hijau, ungu, merah, dan kuning menghambat pembentukan sel kanker dan melindungi tubuh dari radikal bebas. Sebagai antioksidan, karotenoid melindungi sel dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas.

6. Dampak kekurangan sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi sayur :

a. Menurunkan Sistem Kekebalan Tubuh

Antioksidan, vitamin, dan mineral yang ditemukan dalam sayuran semuanya bekerja bersama untuk menjaga sistem kekebalan tubuh tetap kuat. Jika Anda tidak mendapatkan cukup sayuran dalam diet Anda, Anda mungkin tidak menerima cukup vitamin dan mineral tertentu, termasuk seng, folat, dan A, C, dan E. Kekurangan ini dapat membuat Anda lebih rentan terhadap infeksi (Irwan, Kadir and Ain, 2024a)

b. Meningkatkan Risiko Sembelit

Ketidakmampuan untuk buang air besar secara teratur secara medis dikenal sebagai sembelit. Sistem pencernaan seseorang tidak berfungsi dengan baik, yang menyebabkan hal ini. Ketika Anda buang air besar kurang dari tiga kali setiap tujuh hari, Anda dianggap mengalami sembelit. Saat sisa makanan di usus besar mengeras, kontraksi otot yang lebih kuat diperlukan untuk mengeluarkannya (Azzahra *et al.*, 2023)

Dipindai dengan CamScanner

c. Meningkatkan Risiko Penyakit Tidak Menular

Orang yang kelebihan berat badan lebih mungkin mengembangkan penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan hipertensi jika mereka tidak cukup mengonsumsi sayuran. Menurut Irwan, Kadir, dan Ain (2024b), hal ini karena kurangnya serat, vitamin, mineral, dan molekul antioksidan. Senyawa-senyawa ini melindungi sel dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas (Irwan, Kadir and Ain, 2024b).

d. Menghambat Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Nutrisi yang cukup sangat penting selama masa pertumbuhan remaja. Kesehatan nutrisi, pertumbuhan, dan perkembangan remaja dapat terpengaruh jika mereka tidak mendapatkan cukup sayuran, yang dapat menyebabkan asupan vitamin dan mineral yang tidak mencukupi. (Irwan, Kadir and Ain, 2024b)

e. Risiko Kekurangan Zat Gizi

Di antara banyak mikronutrien yang ditemukan dalam sayuran adalah vitamin A dan C serta folat, kalium, dan magnesium. Konsumsi sayuran yang tidak mencukupi membahayakan tubuh karena risiko kekurangan nutrisi, yang dapat berdampak pada metabolisme, fungsi organ, dan kesehatan secara umum. (Irwan, Kadir and Ain, 2024b)

7. Anjuran Konsumsi Sayur

Fitokimia, vitamin, mineral, dan serat yang ditemukan dalam sayuran semuanya berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan, menjadikannya komponen penting dari diet seimbang. Pada tahun 2023, Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan agar orang mengonsumsi tiga hingga lima porsi sayuran setiap hari, atau sekitar 250 gram sayuran secara total.

Buah memiliki lebih banyak gula daripada sayuran, oleh karena itu mengonsumsi sayuran lebih umum disarankan. Kandungan gula dalam buah sangat bervariasi; beberapa memiliki jumlah yang sedang dan yang lainnya sangat manis. Karena kandungan fruktosa dan glukosa yang tinggi, buah-buahan yang sangat manis dan rendah serat harus dikonsumsi dalam jumlah sedang. Kadar gula darah tinggi lebih mungkin terjadi pada mereka yang dietnya kaya akan glukosa dan fruktosa. Vitamin C dan E, yang melimpah dalam buah dan sayuran, telah dibuktikan dalam beberapa penelitian dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner (Salsabila, 2020).

Dipindai dengan CamScanner

Sistem Nutrisi Terarah (TGS) menyarankan untuk mengonsumsi tiga hingga empat porsi sayuran dan dua hingga tiga setengah porsi buah setiap hari.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Tumpeng Nutrisi Seimbang (TGS) memiliki empat tingkatan, dan semakin ke atas, setiap tingkatan menjadi semakin kecil. Empat pilar Nutrisi Seimbang adalah sebagai berikut: mengonsumsi beragam makanan, berolahraga secara teratur, menjaga kebersihan baik secara internal maupun eksternal, dan memantau berat badan. Lapisan atas tumpeng berisi porsi makanan yang lebih kecil, yang berarti Anda tidak membutuhkan banyak gula, garam, dan lemak. Ukuran porsi untuk setiap kategori makanan dijelaskan secara rinci. Misalnya, dalam kategori sayuran, disebutkan untuk mengonsumsi tiga hingga empat mangkuk sayuran setiap hari, yang berarti orang dewasa dan remaja harus melakukan hal itu. Anda perlu mengonsumsi sekitar 300 gram sayuran setiap hari, karena satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram. Simbol plus (+) dan kata-kata "delapan gelas" ditampilkan di sebelah kanan tumpeng, setelah gambar segelas air. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan Indonesia (2014) merekomendasikan agar semua orang dewasa dan remaja mengonsumsi delapan gelas air setiap hari.

8. Pengertian Frekuensi Konsumsi

Intensitas atau frekuensi konsumsi suatu makanan selama periode waktu tertentu, baik itu sehari, seminggu, atau sebulan, disebut frekuensi konsumsi. Alih-alih terus-menerus perlu menilai asupan secara kuantitatif dalam gram, frekuensi konsumsi digunakan sebagai indikasi untuk mewakili perilaku makan individu atau

Dipindai dengan CamScanner

kelompok dalam penelitian nutrisi masyarakat. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memperoleh perspektif menyeluruh tentang bagaimana kebiasaan makan orang berkembang dari waktu ke waktu..

Secara metodologis, pengukuran frekuensi konsumsi bermanfaat dalam mengidentifikasi pola keteraturan makan serta variasi jenis pangan yang dikonsumsi. Indikator ini sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi untuk menilai hubungan antara kebiasaan konsumsi dan risiko kesehatan pada populasi tertentu (Martinelli *et al.*, 2021). Dengan demikian, frekuensi konsumsi tidak hanya menggambarkan keberadaan konsumsi suatu makanan, tetapi juga mencerminkan pola kebiasaan yang berlangsung secara berulang dalam periode tertentu.

9. Pengukuran Frekuensi Konsumsi

Food Frequency Questionnaire (FFQ) Salah satu cara untuk mengetahui seberapa sering seseorang makan dalam jangka waktu tertentu adalah dengan menggunakan kuesioner frekuensi makan (FFQ). Pendekatan ini meminta orang untuk menilai seberapa sering mereka mengonsumsi setiap item dalam daftar makanan tertentu sesuai dengan pola makan mereka yang biasa. Karena mampu menangkap kebiasaan makan seseorang dalam jangka waktu yang lebih lama daripada pendekatan pengingatan 24 jam, FFQ banyak digunakan dalam bidang penelitian nutrisi (Kagami, 2024).

Melalui metode FFQ, responden diminta untuk mengingat jenis makanan yang dikonsumsi serta seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi dalam satu hari, satu minggu, atau satu bulan. Data yang diperoleh kemudian digunakan untuk melihat kebiasaan konsumsi pangan responden. Dalam penelitian ini, FFQ digunakan untuk mengetahui frekuensi konsumsi sayur pada siswa MTsN.

Penggunaan FFQ memiliki beberapa kelebihan, yaitu mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya yang besar, serta dapat digunakan pada jumlah responden yang banyak. Selain itu, metode ini dapat memberikan gambaran mengenai kebiasaan konsumsi makanan yang biasa dilakukan oleh responden. Oleh karena itu, FFQ banyak digunakan dalam penelitian yang berkaitan dengan pola konsumsi pangan.

Dipindai dengan CamScanner

Di samping kelebihannya, FFQ juga memiliki keterbatasan. Data yang diperoleh bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat makanan yang dikonsumsi sehingga memungkinkan terjadinya kesalahan dalam pelaporan. Meskipun demikian, FFQ tetap menjadi alat yang populer di bidang penelitian nutrisi karena kepraktisannya dan kemampuannya untuk menangkap pola asupan makanan dalam jangka waktu tertentu (*Survei Konsumsi Pangan* 2018).

10. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Pada Remaja

Ada sejumlah variabel internal dan eksternal yang memengaruhi asupan sayuran remaja. Semua hal ini berpotensi memengaruhi seberapa sering orang mengonsumsi sayuran dan kebiasaan makan mereka secara keseluruhan.

1) Pengetahuan

Perilaku makan sayuran di kalangan remaja dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang manfaat dan nilai gizi sayuran. Dalam hal manfaat kesehatan sayuran, remaja yang memiliki pengetahuan tentang nutrisi biasanya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang subjek tersebut.

2) Peferensi dan Persepsi Rasa

Kesukaan terhadap rasa, aroma, dan tampilan sayur memengaruhi minat remaja dalam mengonsumsi sayur. Sebagian remaja kurang menyukai rasa tertentu pada sayur sehingga konsumsi sayur menjadi rendah.

3) Keluarga

Kebiasaan makan dalam keluarga dan peran orang tua berpengaruh terhadap konsumsi sayur remaja. Ketersediaan sayur di rumah serta kebiasaan orang tua mengonsumsi sayur dapat membentuk kebiasaan makan anak.

4) Teman Sebaya

Lingkungan pertemanan dapat memengaruhi pilihan makanan remaja. Remaja cenderung mengikuti kebiasaan makan teman sebaya, termasuk dalam konsumsi sayur.

5) Lingkungan Sekolah

Ketersediaan makanan di kantin sekolah dan edukasi gizi di lingkungan sekolah dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi sayur pada remaja.

Dipindai dengan CamScanner

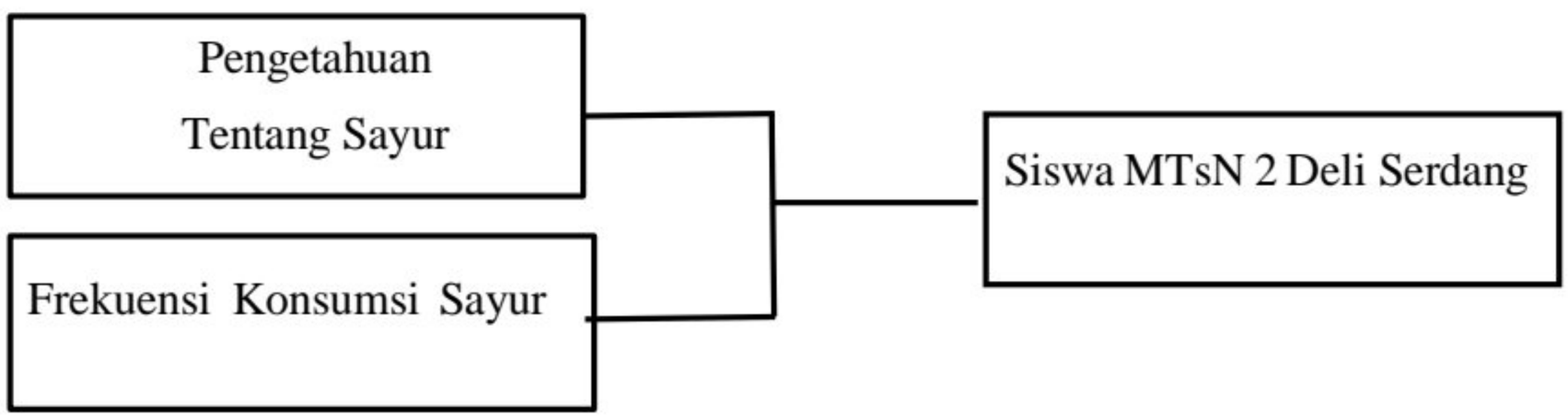
6) Media Sosial dan Teknologi

Media sosial dan iklan makanan memiliki kekuatan untuk memengaruhi kebiasaan makan remaja. Remaja mungkin memilih pilihan yang lebih tidak sehat, seperti makanan cepat saji, karena daya tarik iklan-iklan tersebut.

7) Sosial Ekonomi

Ketersediaan makanan sehat, seperti sayuran, berkorelasi dengan tingkat sosial ekonomi keluarga. Pilihan makanan yang lebih sehat lebih mudah tersedia bagi keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi. (Rahma *et al* 2022)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

Penelitian ini mengukur dua variabel pada siswa/siswi MTsN 2 Deli Serdang, yaitu pengetahuan tentang sayur dan frekuensi konsumsi sayur. Pengetahuan meliputi pemahaman mengenai pengertian, kandungan gizi, manfaat, serta anjuran konsumsi sayur. Frekuensi konsumsi digunakan untuk menggambarkan kebiasaan siswa dalam mengonsumsi sayur sehari-hari. Kedua variabel tersebut hanya dideskripsikan tanpa menganalisis hubungan, sehingga hasil penelitian memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur pada siswa.

Dipindai dengan CamScanner

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Kategori	Skala
1	Pengetahuan tentang konsumsi sayur	Pengetahuan tentang konsumsi sayur adalah tingkat pemahaman siswa mengenai konsumsi sayur yang diukur menggunakan kuesioner pengetahuan. Pengetahuan yang diukur meliputi pengertian sayur, jenis-jenis sayur, kandungan gizi sayur, manfaat sayur, fungsi sayur bagi tubuh, serta dampak apabila kurang mengonsumsi sayur.	1) Pengertian sayur 2) Jenis-jenis sayur 3) Kandungan gizi sayur 4) Manfaat sayur 5) Fungsi sayur bagi tubuh 6) Dampak kurang konsumsi sayur	Kuesioner	Diklasifikasikan berdasarkan persentase jawaban benar, yaitu: a. Baik: 76–100% b. Cukup 56–75% c. Kurang: ≤55% Sumber: Notoatmodjo, 2016	Ordinal
2	Frekuensi konsumsi sayur	Frekuensi konsumsi sayur adalah tingkat keseringan siswa mengonsumsi berbagai jenis sayur yang diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire FFQ). Pengukuran dilakukan berdasarkan frekuensi konsumsi setiap jenis sayur dalam satu hari, satu minggu, atau satu bulan.	1) Jenis sayur yang dikonsumsi 2) Frekuensi konsumsi setiap jenis sayur berdasarkan kategori: a. >3×/hari b. 1×/hari c. 3–6×/minggu d. 1–2×/ e. 2×/bulan f. Tidak pernah	Form FFQ	Jarang: jika < nilai rata-rata (mean) Sering: jika ≥ nilai rata- rata (mean) Dengan skor: a. >3×/hari = 50 b. 1×/hari = 25 c. 3–6×/minggu = 15 d. 1–2×/ = 10 e. 2×/bulan = 5 f. Tidak pernah = 0	Ordinal

Dipindai dengan CamScanner