

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan membahas tentang landasan teori yang digunakan dalam penelitian yaitu terdiri dari beberapa konsep antara lain konsep sayuran , konsep konsumsi sayuran, konsep anak usia sekolah , konsep sikap dan perilaku , konsep pengetahuan , kerangka teori dan kerangka konsep

1.1 Sayuran

1.1.1 Pengertian Sayuran

Sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Warna hijau pada sayuran disebabkan oleh pigmen hijau yang disebut klorofil. Klorofil terdiri atas klorofil a dan klorofil b dan tersimpan didalam kloroplas. Sayuran dengan daun berwarna hijau tua lebih banyak mengandung klorofil a sedangkan tanaman yang berwarna hijau muda lebih banyak mengandung klorofil b (Moehji, 2017). Sedangkan menurut Sediaoetama (2010), sayur mayur merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur, mungkin daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (kacang panjang, labu, nangka muda)

dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur.



Gambar 2.3.1 Sayuran

Sumber : linisehat.com

1.1.2 Manfaat Sayuran

Meskipun rasanya tidak lezat bahan makanan hewani, namun sayuran perlu dikonsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap sehat karena didalamnya tidak hanya mengandung zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh seperti berbagai macam vitamin dan mineral. Beberapa sayuran juga memiliki manfaat yang dahsyat bagi tubuh yakni mampu menurunkan kolesterol, kadar gula, mencegah penyebab sel kanker, menyembuhkan luka lambung, sebagai antibiotik, mengurangi serangan rematik, mencegah diare, menyembuhkan rasa sakit kepala dan lain sebagainya (Moehji, 2017).

Karoten dan vitamin C yang terdapat pada sayuran berperan penting sebagai antioksidan untuk mengatasi serangan radikal bebas yang menyebabkan terjadinya kanker. Sayuran juga mengandung serat pangan yang tinggi untuk mencegah sembelit, diabetes mellitus,

kanker kolon, tekanan darah tinggi dan lain-lain (Yuliarti, 2008). Menurut Rubatzky tahun 1998 dalam Farisa tahun 2012, berdasarkan kandungan gizi utama sayuran dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut :

- a. Sumber Karbohidrat seperti kentang, jagung dan sayuran hijau.
- b. Sumber Lemak seperti biji matang, beberapa kacang-kacangan dan cucurbit (labu-labuan).
- c. Sumber Protein seperti kapri, kacang-kacangan, jagung manis, dan kubis-kubisan.
- d. Sumber Provitamin A seperti wortel, ubi jalar (berdaging kuning atau jingga), cabai merah, kapri, sayuran daun hijau, dan kacang hijau.
- e. Sumber Vitamin C seperti kubis-kubisan, tomat, biji kacang muda, dan berbagai sayuran daun.
- f. Sumber Mineral seperti kubis-kubisan dan sebagian besar sayuran daun lainnya.

1.1.3 Jenis Sayuran

Sayuran dapat di klasifikasikan menjadi 7 jenis, yaitu (Indrati dan Murdijati, 2014) :

- a. Sayuran yang berupa biji-bijian, antara lain buncis, kacang kapri atau ercis, kecipir, kacang panjang, dan taoge.



Gambar 2.3.3 a buncis dan kacang panjang

Sumber : health.detik.com

- b. Sayuran yang berasal dari daun-daunan, antara lain bayam, daun pepaya, daun singkong, daun katuk, kangkung, kenikir, kubis, pakis, dan sawi.



Gambar 2.3.3 b Sawi

Sumber: tribun.news

- c. Sayuran yang berasal dari bagian bunga sebuah tanaman seperti kembang kol.



Gambar 2 1 c kembang kol

- d. Sayuran yang berupa akar seperti lobak dan wortel.



Gambar 2.4.3 d lobak dan wortel

- e. Sayuran yang berasal dari buah antara lain keluwih, labu kuning, labu siam, labu air, mentimun, oyong, nangka muda, pare, dan terung.



Gambar 2 2 e labu kuning

- f. Sayuran yang berasal dari batang antara lain asparagus dan rebung.



Gambar 2 3 f asparagus

- g. Sayuran yang digunakan seluruh bagian tanamannya seperti jamur (seperti jamur merang, dan jamur kayu).



Gambar 2 4 g jamur

1.2 Konsumsi Sayuran

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997) dalam Farida (2010), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititik beratkan pada konsumsi sayur. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya akan bahan makanan agar terpenuhi kecukupan gizi

individu tersebut. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Depkes, 2014).

Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400- 600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014). Sayuran merupakan sumber *dietary fiber* yang baik. Sayuran mengandung *dietary fiber* yang lebih banyak dibandingkan dengan buah - buahan. Manfaat lain konsumsi sayuran selain kandungan vitaminnya adalah kandungan seratnya yang tinggi. Serat sering disebut *forgotten nutrient* (zat gizi yang dilupakan) karena pada awalnya kita tidak mengetahui fungsi serat yang umumnya tidak dapat dicerna oleh sistem pencernaan manusia (Moehji, 2017).

Menurut Ruwaidah (2007) ada beberapa dampak apabila seseorang kurang mengonsumsi sayur antara lain :

- a. Gangguan penglihatan mata

Gangguan pada mata diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan sayuran lainnya.

b. Meningkatkan risiko kegemukan

Kurang konsumsi sayur dapat meningkatkan risiko dan kegemukan pada seseorang. Sayur berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan.

c. Meningkatkan risiko sembelit (konstipasi)

Serat makanan pada sayur khususnya serat tak larut air menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot yang minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga konstipasi (susah buang air besar) dapat dihindarkan.

d. Menurunkan kekebalan

Sayur kaya akan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Jika tubuh kekurangan asupan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

e. Meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, dan diabetes (Khomsan,2009 dalam Putra, 2016).

1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur

Menurut Dewantari dan Widiani (2011) dalam Windi Kharisma Putra (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur pada anak sekolah yaitu:

a. Pengetahuan Gizi Anak

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku anak terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi.

b. Ketersediaan buah dan sayur.

Kemampuan untuk menyediakan sayur dan buah dirumah, baik dari hasil pembelian atau hasil dari perkebunan di sekitar rumah. Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orangtua yang berbelanja atau berkebun. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi

orang. Jadi upaya untuk menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan.

c. Pekerjaan Orangtua

Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga dapat berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja, seringkali ia lalai dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji.

d. Pendidikan Orangtua

Pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang. Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dan buah dalam keluarga.

e. Jumlah Anggota Keluarga.

Jumlah anggota keluarga adalah banyaknya anggota rumah tangga yang tinggal di tempat tinggal tersebut. Sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sedangkan

kebutuhan lainnya kurang tercukupi. Jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi pengalokasian pangan pada rumah tangga sehingga semakin besar jumlah anggota keluarga, maka alokasi pangan untuk tiap individu akan semakin berkurang.

Selain faktor diatas terdapat juga faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur menurut Ida Farida (2015), yaitu :

f. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja. Jenis kelamin turut mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energy. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda.

g. Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan

terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

h. Pengetahuan Orang Tua

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi pada orang yang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan tersebut terjadi dengan adanya pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari penglihatan dan pendengaran.

i. Tingkat Ekonomi Keluarga

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan.

j. Pengaruh teman sebaya

Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat sehingga perilaku cenderung lebih meniruhkan dan menjadikan teman sebagai panutan. Teman sebaya juga sangat mempengaruhi perilaku.

1.4 Anak Usia Sekolah

1.4.1 Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah dimulai dari rentang usia 6-12 tahun. Ciri anak yang sehat diantaranya adalah banyak bermain diluar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Pada tahap usia ini, anak masih tumbuh sehingga kebutuhan zat gizi juga meningkat (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Menurut PGS (Pedoman Gizi Seimbang), ada beberapa pedoman yang dapat digunakan sebagai panduan agar anak dapat hidup bergizi dan sehat yaitu (Kemenkes, 2014) :

- a) Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga.
- b) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- c) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah - buahan.
- d) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.
- e) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- f) Biasakan menyikat gigi sekurang - kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
- g) Hindari merokok.

1.4.2 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Fungsi gizi pada anak usia sekolah antara lain adalah memberikan bahan pembangun untuk pertumbuhan, menyediakan kebutuhan energi untuk aktivitas fisik, membantu menjaga daya tahan tubuh terhadap infeksi, serta menjamin ketersediaan gizi dalam tubuh untuk kebutuhan pertumbuhan pada saat remaja (Fikawati, 2017). Untuk gizi anak harus memenuhi komposisi 15% protein, 35% lemak, 50% karbohidrat, vitamin dan mineral. Bentuk dan susunannya tergantung dari jenis kelamin, usia, aktivitas, dan kondisi fisik anak (Akhmad, 2014).

1.4.3 Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak. Contoh masalah gizi pada anak adalah defisiensi zat gizi dari pangan yang dikonsumsi. Seorang anak yang mengalami defisiensi zat gizi akan berdampak pada aspek fisik maupun mentalnya (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Pada tubuh anak usia sekolah tidak hanya memerlukan zat gizi untuk proses kehidupan saja, tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh sebab itu, anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein; dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Makanan sehari - sehari yang dipilih

dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, jika makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat - zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang berasal dari makanan (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

Salah satu masalah defisiensi zat gizi pada anak adalah defisiensi vitamin dan mineral. Menurut data PGS (Pedoman Gizi Seimbang) tahun 2014, 63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. Padahal sayuran dan buah - buahan di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya (Kemenkes, 2014). Zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil, namun mempunyai peranan esensial untuk kesehatan (Almatsier, 2010). Kurangnya konsumsi sayur dapat memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Konstipasi juga akan menjadi penyakit yang dialami bila anak kurang mengonsumsi sayur.

1.5 Sikap dan Perilaku

1.5.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah respon atau reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu objek atau stimulus. Manifestasi sikap itu tidak dapat dilihat secara langsung, dan hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Salah seorang ahli

psikologi sosial bernama Newcomb menyatakan bahwa sikap adalah kesediaan atau kesiapan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku dan bukan suatu tindakan atau aktivitas. Sikap memiliki tiga komponen pokok meliputi :

- a. Keyakinan atau kepercayaan, ide, dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen tersebut bekerjasama dalam membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam menentukan sikap yang utuh, ada beberapa hal yang berperan penting yaitu pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi. Sikap dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Sikap diukur secara langsung dengan menanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan dari responden terhadap suatu objek. Pengukuran sikap secara langsung juga dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian menanyakan pendapat responden.

1.5.2 Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Teori Skinner menjelaskan perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu (Skinner, 1938 dalam Notoatmodjo, 2010):

- a. Perilaku tertutup (*Covert behaviour*)

Perilaku tertutup adalah respons seseorang terhadap stimulus masih belum dapat diamati orang lain. Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk “*unobservable behaviour*” atau “*covert behaviour*” yang dapat diukur dari pengetahuan dan sikap.

b. Perilaku terbuka (*Overt behaviour*)

Perilaku terbuka ini terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan, atau praktik ini dapat diamati orang lain dari luar atau “*observable behaviour*”.

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku individu maupun kelompok yaitu (Teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo, 2012) :

- a. Faktor predisposisi, mencakup pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.
- b. Faktor pendukung, mencakup ketersediaan sarana dan prasarana fasilitas kesehatan serta fasilitas pelayanan kesehatan.
- c. Faktor pendorong, yaitu faktor yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

1.6 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu merupakan kemampuan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek kedalam komponen - komponen. Tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

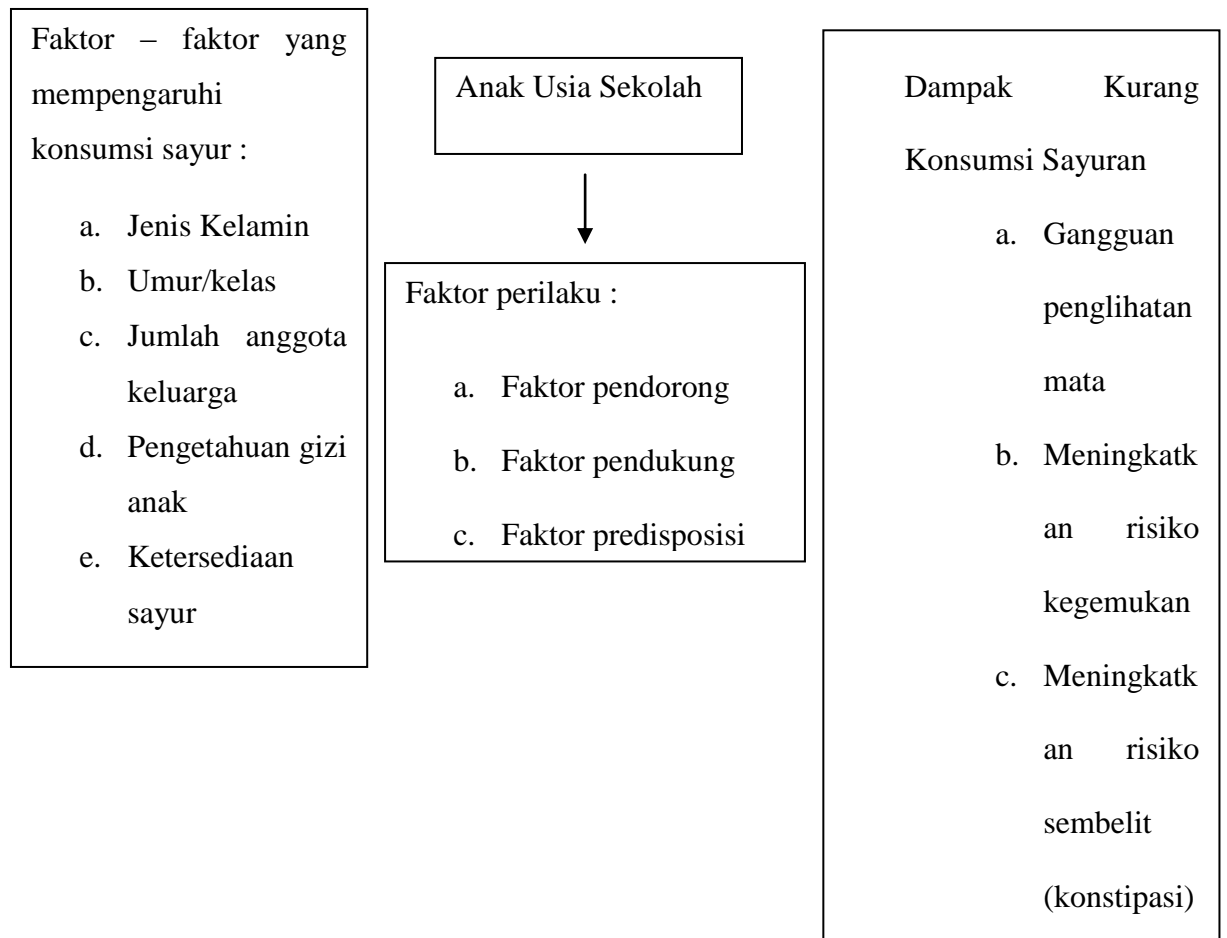
Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian - bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada.

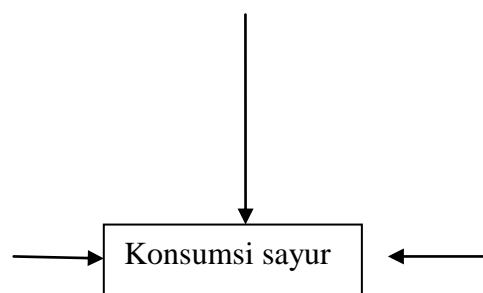
6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian ini didasarkan pada pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria - kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket (kuesioner) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan tersebut (Notoatmodjo, 2012).

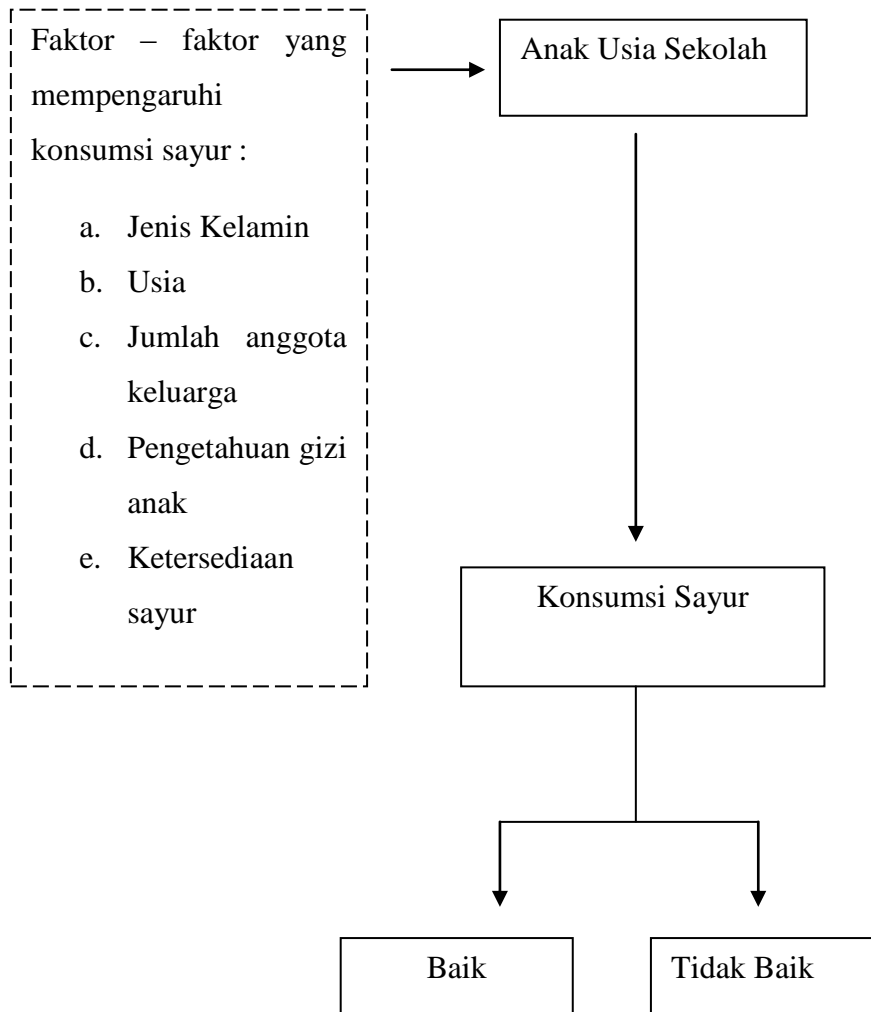
1.7 Kerangka Teori





Gambar 2 5 Kerangka teori gambaran konsumsi sayur pada anak kelas 3-4 SDN Menanggal Kec.Mojosari Kab.Mojokerto

1.8 Kerangka Konsep



Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

Gambar 2 8 Kerangka konsep gambaran konsumsi sayur pada anak kelas 3-4 SDN

Menanggal Kec.Mojosari