

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Konsumsi

1. Pengertian

Pola konsumsi yakni jenis, jumlah, serta frekuensi makanan dimana rata-rata dikonsumsi oleh populasi umum per orang per hari selama periode waktu tertentu. Jenis makanan dapat dibedakan dalam beberapa cara. Sumber makanan dapat digunakan untuk membedakannya. Bergantung pada sumbernya, makanan dipecah menjadi makanan pokok, protein hewani, protein nabati, buah-buahan, dan sayuran. Jenis makanan yang optimal memenuhi kebutuhan kuantitas dan kualitas (Sirajuddin, Surmita, & dkk, 2018).

Komponen pola konsumsi yakni :

a. Jenis makanan

Jenis makanan meliputi bahan makanan seperti buah-buahan yang dimakan sehari-hari, sayuran, lauk yang terbuat dari hewan atau tumbuhan, dan makanan pokok. Jenis makanan adalah jenis makanan yang berbeda yang bila dimakan, dicerna, dan diserap, akan menghasilkan makanan yang seimbang dan bergizi (Adriani, 2012) dalam (Dewi, 2021)

b. Jumlah konsumsi

Jumlah atau porsi mengacu pada jumlah makanan yang dimakan pada setiap kali makan. Asupan makanan harian seseorang atau sekelompok orang, yang meliputi makanan dengan karbohidrat, protein, sayuran, dan buah, menentukan berapa banyak dan jenis makanan apa yang mereka konsumsi (Pratiwi 2013) dalam (Ramadani, 2018)

c. Frekuensi konsumsi

Kuantitas dan kualitas aktivitas makan dalam sehari direpresentasikan dengan frekuensi makan. Jumlah kali mengonsumsi makanan dan camilan seseorang setiap hari disebut sebagai frekuensi makannya. tiga kali makan utama sarapan, makan siang, serta makan malam merupakan frekuensi makan harian. Sarapan (sebelum 9:00), makan siang (12:00–13:00), dan makan malam (18:00–19:00) merupakan rencana makan harian. Rencana makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung 3-4 jam sehingga makanan yang memuaskan ada di dalam jendela ini dan perut tidak dibiarkan kosong untuk waktu lama (Oktaviani 2011) dalam (Ramadani, 2018)

2. Konsumsi yang dianjurkan

Mengonsumsi buah dan sayur secara teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Mengingat sayur dan buah sebagai sumber mineral, vitamin, dan serat yang dibutuhkan untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, tulang dan gigi yang kuat, serta saluran pencernaan. Siswa harus mengembangkan kebiasaan makan buah dan sayuran sejak dini untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Meskipun buah dan sayuran sama-sama dikenal sebagai penyedia vitamin dan mineral, namun disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak sayuran. Hal ini disebabkan gula alami yang terdapat pada buah, yang jika dikonsumsi secara berlebihan justru dapat meningkatkan kadar gula darah. Tak perlu dikatakan bahwa ini akan berdampak negatif pada keseimbangan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit utama lainnya. Oleh karena itu, dianjurkan 3–4 porsi sayuran dan 2–3 porsi buah tiap hari. Ukuran porsi yang disarankan untuk sayuran sama dengan satu porsi

makanan pokok, atau sekitar sepertiga piring. Misalnya, jika kita memiliki 2 centong nasi dalam sekali makan, sebaiknya mengonsumsi sayuran senilai 2 centong. Ukuran porsi yang disarankan untuk buah adalah 1/6 piring, yang sama dengan ukuran porsi lauk pauk. (Pertama, 2022)



Gambar 1 Isi Piringku

3. Factor yang mempengaruhi konsumsi

Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan menurut Fayasari (2018) adalah sebagai berikut:

a. Pengetahuan

Pengetahuan sangat penting untuk mempengaruhi perilaku seseorang. Perilaku berbasis pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku berbasis ketidaktahuan.

b. Sikap

Suatu tanggapan ataupun reaksi dimana masih tertutup pada rangsangan ataupun objek dikatakan sikap. Sikap hanya dapat diprediksi berdasarkan perilaku tertutup karena sikap tidak dapat diamati secara langsung. Dimungkinkan untuk memiliki sikap tanpa benar-benar mengambil tindakan

atau terlibat dalam aktivitas apa pun.

c. Kesukaan

Kesukaan yakni faktor penentu seseorang mengkonsumsi makanan, suka atau tidaknya sebab rasa yakni faktor penting pada pemilihan makanan dimana didasari oleh aroma serta tekstur.

d. Tingkat ekonomi keluarga

Keluarga dengan status ekonomi yang buruk biasanya mengkonsumsi lebih sedikit makanan daripada yang ideal di masyarakat; Hal ini didorong oleh rendahnya pendapatan keluarga. kebiasaan asupan akan beragam seiring dengan meningkatnya kekayaan, yang mengarah pada peningkatan asupan makanan dengan kandungan gizi tinggi.

e. Ketersediaan sayur dan buah

Ketersediaan buah serta sayur memiliki hubungan konsumsi buah serta sayur pada remaja, jika konsumsi sayur serta buah dimana mau lebih banyak di remaja mempunyai ketersediaan sayur serta buah baik dirumah.

f. Akses terhadap sayur dan buah

Faktor lingkungan dimana dapat memengaruhi asupan buah serta sayur adalah tersedianya sayur atau buah di rumah. Tersedianya sayur serta buah di rumah dikaitkan konsumsi buah serta sayur untuk remaja. Peningkatan tersedianya buah serta sayur memengaruhi asupan, bahwa kurangnya ketersediaan menghambat asupan buah dan sayuran.

4. Cara mengukur konsumsi

Cara mengukur konsumsi makan menurut (Besti, 2021) menggunakan 2 metode yaitu:

a. Metode kualitatif

Untuk menentukan frekuensi asupan berdasarkan jenis bahan makanan, untuk mempelajari lebih dalam tentang kebiasaan makan (food habit), dan untuk mengetahui di mana membeli makanan tersebut:

1) Metode frekuensi makanan (*food frequency*)

a) Kualitatif *FFQ*

b) Semi kuantitatif *FFQ (SQ-FFQ)*

2) Metode *dietary history*

3) Metode pendaftaran makanan (*food list*)

b. Metode kuantitatif

Melalui penggunaan Daftar Komposisi Pangan (DKBM) ataupun daftar lain dimana relevan, tentukan berapa banyak makanan yang dikonsumsi sehingga dapat ditentukan konsumsi zat gizinya:

1) Metode *recall* 24 jam

2) Perkiraan makanan (*estimated food records*).

3) Penimbangan makanan (*food weighing*)

4) Metode *food account*

5) Metode inventaris (*inventory method*)

6) Metode *food records*

B. Sayur dan Buah

1. Pengertian

Tubuh membutuhkan vitamin dan mineral tertentu, yang disediakan oleh sayuran. Peran vitamin dan mineral tidak dapat dipenuhi oleh jenis makanan lain, meskipun permintaannya hanya sedikit. Tubuh mendapat banyak manfaat

dari mikronutrien yang termasuk dalam sayuran karena mereka memainkan peran penting sebagai pengatur dan antibodi dalam proses metabolisme tubuh dan membantu menurunkan risiko penyakit kronis. (Saidi, Azara, & dkk, 2022) Sayuran merupakan tanaman hortikultura yang memiliki usia kurang setahun tahun dan tanaman yang setiap bagian nya dapat dimakan oleh manusia. Sayuran mempunyai beberapa jenis atau varietas yang berbeda-beda, memiliki nilai gizi penting menjadu sumber mineral serta vitamin seperti vitamin A dan C, nutrisi dalam sayuran bermanfaat untuk mencegah penyakit tidak menular (Fayasari, 2018)

Buah yakni komoditas unggulan dimana memegang peranan sangat penting dalam masyarakat. Buah-buahan memiliki pengaruh yang sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebab memiliki kandungan banyak mineral serta vitamin. Buah adalah makanan dimana bisa dimakan mentah dan diolah (Ziraluo & Duha, 2020)

2. Jenis sayur dan buah

a. Jenis sayur

Sayuran ditemui dalam berbagai bentuk, selain menjadi komponen tanaman yang dapat dimakan. Menurut Astawan (2012) dalam (Rizqi, 2018), jenis sayuran bisa dibedakan menjadi:

- 1) Jenis sayuran daun seperti : kangkung, katuk, bayam, sawi, selada air serta lainnya.
- 2) Jenis sayuran bunga seperti : kembang turi, kembang kol ataupun brokoli, serta lainnya.
- 3) Jenis batang muda seperti : rebung, asparagus, jamur, serta lainnya.

- 4) Jenis sayuran akar seperti : lobak, bit, wortel serta lainnya.
- 5) Jenis umbi-umbian ini meliputi varietas seperti : bawang merah, kentang, bawang putih, serta lainnya. Menurut warnanya sayuran dikategorikan ke dalam berbagai jenis yaitu :
 - 1) Hijau tua yakni: kangkung, bayam, kelor, katuk, daun papaya, dan brokoli
 - 2) Hijau muda yakni: seledri, selada, buncis, dan sawi hijau
 - 3) Hampir tidak berwarna yakni: sawi putih, kol, bunga kol, dan lobak

b. Jenis buah

Menurut Astawan (2012) dalam (Rizqi, 2018) buah-buahan bisa dibedakan menjadi dua, yakni:

- 1) Buah bersifat tidak musiman, misal: nanas, alpukat, papaya, pisang, semangka, serta lainnya.
- 2) Buah bersifat musiman misal: Manga, rambutan, durian, manggis, duku, sawo, nangka, leci, jambu air, serta lainnya.

Buah-buahan bukan hanya ketersediaan dimana ada di pasar, tapi ada pula pada prioritas pengembangan dari Astawan (2012) dalam (Rizqi, 2018) membagi buah-buahan jadi:

- 1) Buah Prioritas Nasional seperti: mangga, rambutan, durian, jeruk, serta pisang
- 2) Buah Prioritas Daerah seperti: duku, leci, kelengkeng, manggis, markisa serta salak.

3. Kandungan gizi

Sayur dan buah kaya akan vitamin serta mineral dimana dibutuhkan dalam pertumbuhan serta perkembangan, dapat memperkuat daya tahan

tubuh, menjaga kesehatan tulang dan gigi, menurunkan kolesterol, dan juga memperlancar sistem pencernaan (KEMENKES, 2018). Berikut nilai serta manfaat gizi dimana terkandung pada sayuran serta buah:

- a. Vitamin A mempunyai fungsi
 - 1) Menjaga kesehatan mata
 - 2) Mencegah munculnya kanker
 - 3) Memperkuat sistem kekebalan tubuh
 - 4) Sumber antioksidan yang tinggi

Vitamin A dalam sayur dan buah biasanya ditemukan dalam bentuk provitamin A dimana dapat berubah jadi vitamin A pada tubuh, misal: wortel, bayam, labu, sayuran yang berdaun hijau, mangga, jeruk, pepaya, semangka, dan tomat (Kemenkes, 2021)

- b. Vitamin B Kompleks mempunyai fungsi
 - 1) Menjaga kesehatan sel – sel tubuh
 - 2) Membantu pertumbuhan sel darah merah dan fungsi otak yang baik
 - 3) Menjaga kesehatan jantung
 - 4) Meningkatkan selera makan dan menjaga sistem syaraf

Vitamin B kompleks terdapat pada : kembang kol, alpukat, jeruk, brokoli, pisang, strawberry, bit, serta kubis (Kemenkes, 2021)

- c. Vitamin C mempunyai fungsi
 - 1) Vitamin C berfungsi untuk pembentukan protein
 - 2) Membentuk pembuluh darah untuk mempercepat penyembuhan luka
 - 3) Membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh
 - 4) Memelihara serta memperbaiki gigi, serta tulang rawan (Kemenkes, 2021)

Sayur memiliki kandungan vitamin C diantaranya : bayam, daun pepaya, daun singkong, daun katuk. Sedangkan buah dimana memiliki kandungan vitamin C yakni: jambu biji, jeruk, nanas, mangga, pepaya (Safnowandi, 2022)

d. Vitamin E mempunyai fungsi

- 1) Memiliki efek antioksidan untuk menjaga tubuh dari paparan radikal bebas
- 2) Menjaga kesehatan kulit, saraf dan otak
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh

Buah serta sayur dimana memiliki kandungan vitamin E yakni : bayam, brokoli, asparagus, kiwi, mangga, alpukat, jambu, pepaya (Kemenkes, 2021)

e. Kalsium mempunyai fungsi

- 1) Menormalkan tekanan darah
- 2) Penting untuk perkembangan syaraf dan otak
- 3) Mencegah osteoporosis
- 4) Menjaga keseimbangan cairan tubuh

Sayuran yang mengandung kalsium banyak pada sayuran hijau serta brokoli (Publik, 2017)

f. Zat Besi mempunyai fungsi

- 1) Meningkatkan produksi hemoglobin
- 2) Mencegah anemia
- 3) Mencegah infeksi
- 4) Meningkatkan konsentrasi

Sayuran yang tinggi mengandung zat besi yaitu, sayuran hijau dan brokoli (Sehat, 2021) Sayuran yakni sumber mineral, vitamin, serta serat baik, yang

dapat membantu sistem pencernaan dan mencegah sembelit.

4. Akibat tidak mengonsumsi sayur dan buah

Remaja yang makan lebih sedikit sayuran dan buah-buahan kaya vitamin C lebih mungkin mengalami anemia. Masalah kesehatan di masa depan mungkin diakibatkan oleh kurangnya makan buah dan sayuran. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa makan buah dan sayuran dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit degeneratif misal diabetes, obesitas, kanker, serta hipertensi. peningkatan prevalensi penyakit tidak menular yang mengenai dengan gizi buruk, misal diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Kemudian, buah dan sayuran membantu menenangkan sistem pencernaan. Orang dimana mengonsumsi lebih sedikit buah serta sayuran dari dimana disarankan dapat merasakan masalah pencernaan termasuk sembelit. (Liasih & Rohani, 2019)

C. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah semua hasil aktivitas kognitif tentang objek (yang dimana berupa hal atau peristiwa dialami subjek). Pengetahuan manusia pada hakekatnya adalah kekayaan mental yang tersimpan dalam otak manusia dan akal budi manusia sebagai hasil usaha kognitif. Informasi yang sudah dimiliki masing-masing orang kemudian disampaikan dan dibagikan satu sama lain melalui bahasa atau kegiatan lainnya, sehingga saling menambah pengetahuan. Prestasi intelektual yang dicapai manusia dapat dilestarikan dalam berbagai cara, antara lain kaset, buku, disket, serta banyak karya dan umumnya dalam kehidupan manusia bisa dikembangkan serta diwariskan ke generasi

berikutnya, selain disimpan dalam pikiran. dan/atau hati setiap manusia (Octaviana & Ramadhani, 2021)

2. Factor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor – factor yang mempengaruhi pengetahuan (Fitriani & Yulina, 2017) ,yakni:

a. Pendidikan

Pendidikan berdampak pada proses pembelajaran; semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk menyerap pengetahuan. Peningkatan pengetahuan bisa didapatkan dari pendidikan non formal maupun pendidikan formal. Unsur positif dan negatif keduanya hadir dalam pemahaman seseorang terhadap suatu hal. Kedua faktor ini memengaruhi perasaan seseorang tentang suatu hal. Semakin banyak informasi yang didapat semakin banyak pemahaman akan kesehatan diperoleh.

b. Media massa/ sumber informasi

Teknologi modern menawarkan banyak media massa dimana bisa berdampak seberapa baik individu untuk mengetahui informasi baru. Media massa dapat memberikan informasi kepada orang melalui saluran komunikasi termasuk televisi, radio, majalah, surat kabar, serta lainnya yang berdampak signifikan pada bagaimana individu menciptakan pemikiran dan keyakinan mereka.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu,

sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan biologis, fisik, dan sosial adalah bagian dari lingkungan individu. Lingkungan mempunyai dampak terhadap orang-orang pada pengaturan mengasimilasi pengetahuan. Hal ini menjadi akibat adanya hubungan timbal balik antara orang yang berada dilingkungan tersebut akan menghasilkan pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengalaman orang lain maupun pengalaman sendiri dapat menghasilkan pengetahuan. Informasi ini dapat diverifikasi oleh pengalaman.

f. Usia

Pemahaman dan perspektif seseorang berubah seiring bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia seseorang, perspektif dan pemahaman mereka berubah, membuat pengetahuan yang mereka miliki semakin bertambah (Hayomi, 2019)

3. Cara mengukur pengetahuan

Menggunakan angket ataupun dengan wawancara, menanyakan pokok bahasan materi selanjutnya dilakukan penilaian tentang pengetahuan (Notoatmodjo, 2014) (Faot, 2019).

Dari Nurhasim (2013) dalam (Faot, 2019) mengatakan kuesioner dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan. Tingkat pengetahuan responden, seperti pemahaman, pengetahuan, analisis, penerapan, sintesis, serta penilaian, dapat digunakan untuk mengubah apa yang ingin diketahui atau diukur. Jenis pertanyaan dimana dapat dipakai dalam mengukur pengetahuan umum bisa

dibagi jadi 2 kategori: pertanyaan subjektif, misal pertanyaan berbentuk esai, serta pertanyaan objektif, misal pilihan ganda, benar-salah, dan pertanyaan menjodohkan. Bagaimana menilai pengetahuan dengan mengajukan pertanyaan dan memberi nilai 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah. Proses penilaian membandingkan total skor prediksi (tertinggi), lalu mengalikan total tersebut dengan 100%.