

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

1. Pengertian kebugaran jasmani

Istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan (Welis, 2013).

Secara harfiah arti *physical fitness* ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Ini berarti ada sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani itu. Dengan demikian secara garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Kebugaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang dilaksanakan. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Giriwijoyo, 2004).

2. Komponen kebugaran jasmani

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Menurut (Welis, 2013) komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi.

a. Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem pernapasan dan sirkulasinya di dalam tubuh untuk mensuplai bahan bakar selama melakukan aktivitas fisik.

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kapasitas untuk mengatasi suatu beban/hambatan. Latihan kekuatan akan menghasilkan pembesaran otot dan peningkatan kekuatan otot.

c. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang – ulang, mengatasi beban pada suatu waktu tertentu atau dengan kata lain daya tahan otot adalah kemampuan untuk melaksanakan kekuatan dan mempertahankannya selama mungkin.

d. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh menggambarkan jumlah relatif dari otot, lemak, tulang, dan bagian penting lain dari tubuh komposisi tubuh akan berbeda berdasarkan jenis

kelamin. Komposisi lemak tubuh perempuan lebih tinggi bila dibandingkan laki – laki.

e. Kecepatan gerak

Kecepatan gerak adalah kemampuan atau laju gerak yang dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh untuk melaksanakan gerak – gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

f. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Definisi lain dinyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara efisien, dan hal ini memerlukan suatu kombinasi dari keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), refleksi (*reflexes*), dan kekuatan (*strength*).

g. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.

h. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima rangsangan.

i. Koordinasi

Koodinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

j. Kelenturan

Kelenturan adalah cakupan dari gerakan di sekitar persendian. Jika kita ingin meningkatkan *fleksibilitas*, maka aktivitas yang dapat memperpanjang otot – otot adalah berenang atau dengan suatu program peregangan dasar.

3. Faktor - faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani remaja

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor – faktor sebagai berikut (Irianto, 2004).

a. Makanan

Setiap manusia memerlukan makan yang cukup untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima selain memperhatikan dari segi makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan buruk, yaitu minum alkohol serta makan berlebihan secara tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah suatu indikator dari keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh dapat melakukan pemulihan sehingga mampu melakukan kerja dengan nyaman.

c. Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan anggota gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dan bertujuan

untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anjuran untuk melakukan olahraga, yaitu dilakukan 30 menit tiap harinya.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut buku Panduan Kesehatan Olahraga, (Karim, 2002) adalah sebagai berikut,

a. Umur

Kebugaran jasmani anak – anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60 – 70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO_2 max, yang berpengaruh terhadap daya tahan. Perkins dan Sexton dalam penelitiannya menyebutkan *nicotine* dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

4. Bentuk – bentuk tes kebugaran jasmani

a. Tes lari cepat 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari. Cara melakukan tes ini yaitu *start* dilakukan dengan menggunakan *start* berdiri. Pada aba – aba “Bersedia” peserta tes berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*. Pada aba – aba “Siap” peserta tes bersiap untuk berlari. Pada aba – aba “Ya” atau bunyi peluit peserta tes berlari secepat mungkin menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis *finish* (Riangwati, 2013).

b. Tes baring duduk (*Sit-Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat – alat yang digunakan dalam tes ini adalah lantai / lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas / tikar / matras dll. Sikap permulaan dalam tes ini adalah berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari – jarinya diletakkan di belakang kepala. Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini berulang – ulang tanpa henti selama 60 detik (Riangwati, 2013).

c. Tes multi tahap (*Bleep Test*)

Tes ini merupakan tes yang dilakukan di lapangan sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan/tujuan. Pada dasarnya, tes ini bersifat langsung, peserta berlari secara bolak balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “Tut” yang terekam dalam kaset. Tanda “Tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin sulit peserta untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Peserta berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal peserta tersebut (Fenanlampir & Faruq, 2015).

B. Aktivitas Olahraga

1. Pengertian olahraga

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Definisi atau batasan tentang olahraga itu sendiri masih belum tegas, akibatnya terdapat bermacam – macam batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga, karena memang belum ada lembaga resmi yang diakui sebagai berwenang (seperti halnya WHO yang diakui berwenang membuat batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu sehat), untuk membuat batasan, definisi ataupun deskripsi mengenai pengertian apa itu olahraga. Dari sudut pandang Ilmu

Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Giriwijoyo, 2004).

Olahraga adalah proses sistemik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Yuliatin, 2012).

2. Jenis olahraga dan manfaatnya bagi kesehatan

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakin sehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Tapi karena kesibukan dan rasa malas membuat olahraga lebih sering terabaikan dan bahkan terlupakan (Kemenkes RI, 2016).

Jenis – jenis olahraga dan manfaatnya adalah sebagai berikut (Kemenkes RI, 2016).

a. Kardiovaskular

Olahraga kardiovaskular merupakan salah satu bentuk olahraga yang memiliki fungsi untuk meningkatkan pernapasan dan denyut jantung. Pada intinya olahraga ini memaksa jantung bekerja keras dan lebih kuat. Selain itu juga berfungsi untuk memperbaiki cara kerja jantung dalam memompa darah di dalam tubuh. Berikut adalah jenis olahraga kardiovaskular atau olahraga yang membuat jantung sehat.

- 1) Jalan cepat, jenis olahraga ini merupakan cara alami yang dapat membuat jantung lebih sehat. Selain itu jalan cepat juga sangat baik untuk membantu proses menurunkan berat badan karena jalan cepat dapat membantu mengurangi lemak otot pada area dekat sendi.
- 2) Senam, segala macam gerakan senam memiliki dampak positif bagi kesehatan, kebugaran, hingga kecantikan. Senam merupakan salah satu olahraga untuk kesehatan jantung dan menjaga stamina dalam tubuh.
- 3) Berenang, olahraga air ini memang sangat dikenal sekali dengan manfaatnya untuk meningkatkan kesehatan jantung.

b. Shapping (olahraga pembentukan)

Jenis olahraga selanjutnya adalah olahraga pembentukan atau yang sering disebut dengan shapping ini merupakan olahraga untuk membakar timbunan lemak dari dalam tubuh yang dapat mengurangi resiko obesitas. Adapun jenis olahraga shapping adalah sebagai berikut.

- 1) Latihan beban, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan massa otot.

- 2) *Push up*, olahraga dengan gerakan menahan tubuh atau badan dengan hanya menggunakan tangan yang berfungsi untuk memperkuat lengan dan stamina agar tetap kuat.
- 3) *Sit up*, olahraga ini berfungsi sebagai cara membentuk otot perut yang sering menjadi solusi bagi mereka yang memiliki perut buncit

c. *Strethcing*

Strethcing gerakan yang dilakukan ketika sebelum melakukan olahraga yang berat. Peregangan adalah jenis gerakan dalam olahraga *strethcing* ini memiliki manfaat untuk membuat otot menjadi tetap elastisitas atau fleksibel ketika pada saat melakukan olahraga yang berat. Selain itu peregangan juga bermanfaat untuk mencegah timbulnya cedera. Manfaat terakhir gerakan *strethcing* adalah dapat membuat tubuh menjadi lebih kuat dimana dapat meningkatkan kekuatan sampai dengan 20%.

3. **Takaran melakukan olahraga**

Memiliki tubuh yang sehat dan bugar, bahkan terhindar dari berbagai penyakit berat, menjadi keinginan banyak orang. Untuk memilikinya ternyata tak sulit. Mulailah dengan meluangkan waktu 30 menit untuk bergerak aktif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Kemenkes RI, 2017), kurang aktivitas fisik termasuk dalam atribut penyebab kematian nomer 4 tertinggi setelah tekanan darah tinggi, merokok, dan kadar gula darah tinggi. Padahal aktivitas fisik berperan penting dalam kesehatan tubuh, termasuk mencegah penyakit yang bisa berakibat fatal seperti *stroke* atau serangan jantung. Setiap peningkatan aktivitas fisik akan sangat bermanfaat untuk kesehatan. Dibandingkan duduk diam di sofa, lakukan

aktivitas fisik di rumah seperti mengepel, mencuci piring, mencuci mobil dan lain-lain. Aktivitas seperti berjalan cepat, *jogging*, bersepeda, atau berenang, bisa kita lakukan setiap hari. Mulailah dari olahraga yang ringan lalu lama – lama ditingkatkan. Kita juga bisa mencicil 30 menit itu dengan berlatih 10 menit di pagi hari, 10 menit siang, lalu sore 10 menit lagi. Sebagai langkah awal, berjalan kaki bisa menjadi pilihan karena mudah, murah, dan bisa dilakukan di mana saja. Usahakan untuk mencapai target minimal 10.000 langkah setiap hari. Bagi yang sudah sering melangkah, jangan puas, tambahkan 30 menit latihan intensitas sedang dapat memberi manfaat tambahan (Kemenkes RI, 2017).

C. Pola Konsumsi

1. Pengertian pola konsumsi

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari – hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari – hari (Adriani & Wiryatmadi, 2012).

Biasanya pola ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam dan sebagainya. Semua faktor tersebut bersatu membentuk pola yang kompak disebut pola konsumsi. Pola konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk pada jangka waktu tertentu (Sandjaja, 2009).

2. Metode pengukuran konsumsi

Berdasarkan sasaran pengamatan atau pengguna, metode pengukuran konsumsi makanan dibedakan menjadi tiga, yakni tingkat nasional, tingkat rumah tangga, dan tingkat individu atau perorangan. Pengukuran konsumsi pada tingkat individu atau perorangan meliputi beberapa metode berikut:

a. Metode *food recall* 24 jam

Metode *recall* 24 jam adalah salah satu metode *survey* konsumsi yang menggali atau menanyakan apa saja yang dimakan dan diminum responden 24 jam yang berlalu baik yang berasal dari dalam rumah maupun di luar rumah. Metode ini paling sering digunakan dalam suatu penelitian karena cukup akurat, cepat pelaksanaannya, murah, mudah, dan tidak memerlukan peralatan yang mahal (Koesharto & Supariasa, 2014).

b. Metode *food record*

Metode *Food Record* biasanya berlangsung selama satu minggu atau 7 (tujuh) hari. Selama periode waktu tersebut, semua pangan yang dikonsumsi pada setiap waktu makan diukur dengan cara penimbangan maupun dengan menggunakan URT. Deskripsi lengkap mengenai semua jenis pangan dicatat baik mengenai merk maupun cara penyiapannya (cara memasak/mengolah makanan). Jumlah anggota keluarga dan tamu yang makan pada setiap waktu makan dicatat lengkap dengan umur dan jenis kelaminnya (Koesharto & Supariasa, 2014).

c. Penimbangan makanan (*Food Weighing*)

Metode penimbangan makanan adalah salah satu metode *survey* konsumsi kuantitatif. Pada dasarnya metode ini adalah responden atau petugas diminta

menimbang dan mencatat makanan dan minuman yang dikonsumsi selama satu hari, termasuk cara memasak, merk makanan dan komposisi (bila memungkinkan). Penggunaan metode ini dilakukan di rumah tangga atau institusi khusus, apabila tersedia timbangan makanan. Umumnya pedesaan di Indonesia jarang mempunyai timbangan makanan. Oleh karena itu petugas *survey* atau pengumpul data harus menyediakan timbangan (Koesharto & Supariasa, 2014).

d. Metode riwayat makan (*Dietary History Method*)

Riwayat makan (*Dietary History*) digunakan untuk menggunakan asupan gizi individu dalam kurun waktu tertentu seperti beberapa minggu, beberapa bulan atau beberapa tahun yang lalu. Pada awalnya oleh Burke, metode ini melibatkan 4 (empat) langkah yaitu,

- 1) Pertama, mengumpulkan informasi yang bersifat umum tentang kesehatan (*helath habits*).
- 2) Kedua, pertanyaan tentang pola makan.
- 3) Ketiga, mengecek data yang dikumpulkan pada langkah kedua.
- 4) Keempat, melengkapi data responden tentang catatan makan selama 3 hari.

e. Metode frekuensi makanan (*Food Frequency*)

Penggunaan metode frekuensi pangan bertujuan untuk memperoleh data konsumsi pangan secara kualitatif dan informasi deskriptif tentang pola konsumsi. Metode ini umumnya tidak digunakan untuk memperoleh data kuantitatif pangan atau asupan konsumsi zat gizi. Namun metode frekuensi pangan dapat juga digunakan untuk menilai konsumsi pangan secara kuantitatif. Dengan metode ini, kita dapat menilai frekuensi penggunaan pangan atau kelompok pangan tertentu (misalnya:

sumber lemak, sumber protein, sumber vitamin A, dsb) selama kurun waktu yang spesifik (misalnya: per hari, minggu, bulan, tahun) dan sekaligus memperkirakan konsumsi zat gizinya. Kuesioner mempunyai dua komponen utama yaitu daftar pangan dan frekuensi penggunaan pangan. SQ-FFQ merupakan metode frekuensi makanan yang telah dimodifikasi dengan memperkirakan atau estimasi URT dalam gram. Pada FFQ semi kuantitatif skor zat gizi yang terdapat di setiap subjek dihitung dengan cara mengalikan frekuensi setiap jenis makanan yang dikonsumsi yang diperoleh dari data komposisi makanan yang tepat (Koesharto & Supariasa, 2014).

f. Metode *food account* dan *food inventory*

1) *Food account method*

Metode ini bertujuan untuk mencatat semua pangan yang ada di rumah tangga, yaitu yang berasal dari pembelian, pemberian atau yang diproduksi sendiri. Jumlah masing – masing pangan dicatat dalam bentuk satuan dan URT. Dicatat pula mengenai merk dagang dan harga dari setiap jenis pangan (Koesharto & Supariasa, 2014).

2) Inventaris makanan (*Food Inventory*)

Tujuan dari metode inventaris adalah mencatat semua perolehan dan perubahan pangan yang ada di rumah tangga. Lamanya survey biasanya selama 7 (tujuh) hari. Pada hari pertama survey lakukan inventarisasi terhadap semua jenis pangan yang ada di rumah tangga dengan cara penimbangan. Semua jenis pangan yang ada pada hari pertama ini dianggap sebagai stok pangan di tingkat rumah tangga. Kemudian pada hari – hari berikutnya catat perubahan – perubahan yang terjadi pada pangan yang ada, baik yang berasal dari pembelian, pemberian maupun

yang diproduksi sendiri. Catat pula semua pangan yang dibuang baik berupa sisa, maupun yang digunakan untuk makanan ternak, sehingga dapat diperoleh jumlah dari setiap jenis pangan yang benar – benar dikonsumsi oleh anggota keluarga (Koesharto & Supariasa, 2014).

D. Sayuran dan Buah

1. Pengertian sayuran dan buah

Sayuran merupakan 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 (Sumoprastowo, 2000).

Buah adalah makanan yang sangat baik bagi kesehatan. Selain aroma dan rasa, umumnya buah kaya akan vitamin dan mineral. Buah segar sering disebut sebagai golongan makanan terbaik. Alasannya adalah karena nutrisi yang dikandung buah segar lebih tinggi dibanding buah yang sudah mengalami proses pengolahan. Buah – buahan segar secara alami kaya akan vitamin dan mineral (Andrianto, 2013).

2. Manfaat sayuran dan buah – buahan

Warna pada buah dan sayur bukanlah sekadar pembeda jenis antara buah dan sayur yang satu dengan lainnya, namun juga informasi kandungan nutrisinya. Menurut (Padmiari, 2010) manfaat sayuran dan buah – buahan berdasarkan warnanya yaitu sebagai berikut.

a. Merah tua atau ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua bahkan hampir mendekati ungu umumnya mengandung *anthocyanin*. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah, sehingga risiko penyakit jantung dan *stroke*, berkurang.

b. Merah

Buah berwarna merah mengindikasikan kandungan antosianin dan *likopen*. Antosianin berguna untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan *likopen* menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental agar Anda tidak mudah pikun. Selain itu, *likopen* juga mencegah bermacam-macam penyakit kanker. Sedangkan warna merah pada sayuran menandakan bahwa sayuran itu mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai antikanker.

c. Jingga atau kuning

Buah berwarna jingga dan semua buah – buahan yang memiliki daging buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Di dalam tubuh betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh.

d. Kuning

Buah berwarna kuning kaya akan kalium, unsur nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah *stroke* dan jantung koroner. Sedangkan jenis sayuran yang berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak, serangan jantung, dan *stroke*.

e. Hijau

Buah berwarna hijau banyak mengandung asam alekat yang ampuh mengempur berbagai bibit sel kanker. Asam alekat membantu menormalkan tekanan

darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung vitamin C dan B Kompleks. Selain itu juga besar kandungan zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat. Kekurangan sayuran berwarna hijau menyebabkan kulit jadi kasar dan bersisik.

f. Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, namun kandungan serat dan vitamin C dalam buah dan sayur berwarna putih relatif tinggi. Selain ampuh menjaga kesehatan sistem pencernaan, sayuran berwarna putih dapat meningkatkan ketahanan tubuh.

3. Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja

Menurut penelitian yang dilakukan (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017) faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah sebagai berikut

a. Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi terhadap stimulus atau objek dalam hal ini terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja makanan dapat dijadikan sebagai simbol penerimaan pertemanan dalam hubungan sosial. Semakin baik sikap remaja tentang pemilihan sayur dan buah, maka perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja akan semakin baik.

b. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang makanan yang sehat menjadi faktor yang penting dalam pemilihan. Pengetahuan gizi dan

perilaku konsumsi sayur dan buah mempunyai hubungan yang positif yang berarti bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi remaja, maka akan semakin tinggi pola konsumsi buah dan sayurnya.

c. Ketersediaan makanan

Ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan tersebut akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi.

d. Keterpaparan media

Keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku konsumsi termasuk perilaku makan remaja. Salah satu keterpaparan media yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan khususnya sayur dan buah yakni iklan. Selain menjadi media pemasaran, iklan juga memiliki peran penting sebagai sumber penyampaian informasi mengenai gizi.

e. Pendapatan orang tua

Pemenuhan kebutuhan suatu keluarga bergantung pada pendapatan keluarga terutama pendapatan orang tua. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih makanan yang baik. Sejalan dengan perubahan pendapatan seseorang maka akan diikuti pula dengan perubahan dalam susunan makanan yang dikonsumsi. Seseorang dengan status ekonomi yang tinggi cenderung akan mengonsumsi makanan dengan memperhatikan kandungan gizi.