

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsumsi

1. Pengertian konsumsi

Konsumsi makan adalah jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Khomsan,2010). Penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam menentukan status gizi perorangan atau kelompok (Supriasa,2016). Pola konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan pada waktu tertentu (Balawati dan Roosita,2004). Sejalan dengan pendapat Sandjaja (2009) pola konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka tertentu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) pola konsumsi merupakan gambaran suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain, dalam penelitian ini konsumsi lebih dititikberatkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi sayur dan buah. Pengukuran konsumsi makan dapat dilakukan dengan dua metode yaitu (Supriasa,Bakri dan Fajar,2001) :

- a. Metode kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut.

Yang termasuk dalam metode ini yaitu frekuensi makanan, metode dietary history, metode telepon, dan metode pendaftaran makanan.

- b. Metode kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Mentah (DKMM) dan penyerapan minyak.

Metode ini adalah metode *recall 24 jam*, perkiraan makan, metode food account, metode inventaris, dan pencatatan.

Anak usia prasekolah cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya. Masalah makan relatif terjadi pada usia ini. Berbagai masalah dalam mengkonsumsi makanan sering terjadi pada anak, seperti memilih-milih makanan, ketakutan pada makanan tertentu dan mengikuti makanan populer tertentu. Anak seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya, meskipun makanan tersebut menyenangkan, Atikah (dalam jurnal gizi,2008). Menurut Tuti Soenardi (2006) menolak makanan merupakan cara pertama anak untuk melenturkan otot dan menyatakan keinginannya yang bebas Sikap penolakan makanan menjadi masalah, namun seorang ibu tak perlu buru-buru menanggapi sebagai masalah bila cara yang tepat untuk menghadapinya belum dicari.

Masalah makan yang terjadi pada umumnya adalah kesulitan makan, karena dari hari kehari umumnya nafsu makannya tidak menentu. Kesulitan makan adalah

ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Sejalan dengan pendapat Santoso (2004). Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak, kewajiban orangtua adalah memperhatikan jumlah makanan dan kondisi makanannya setiap hari.

Makan merupakan hal yang kurang menyenangkan untuk anak karena pada usia ini yang menggembirakan adalah bermain. Permainan merupakan media dan ajang peningkatan ketrampilannya. Saat bermain adalah waktu yang tepat untuk menyuapkan makanannya. Anak akan tetap memperoleh asupan gizi ketika dia sedang bermain, belajar dan bersosialisasi melalui permainan. Sejak usia ini mulai terlihat adanya tanda-tanda sikap pribadi anak yang menyukai dan tidak menyukai makanan tertentu. Menolak makanan terutama sayuran sangat umum pada anak usia prasekolah. Tidak ada satupun jenis bahan makanan yang esensial sehingga jika satu jenis ditolak dapat diganti dengan jenis lain yang nilai gizinya setara (Tuti Soenardi,2006:71).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan anak usia 4 – 6 tahun (prasekolah) adalah pada usia ini konsumsi makanan pada anak cenderung berubah-ubah konsumsi makanannya, nak memilih-milih makanan dan seringkali tidak mau mencoba makanan baru dan menolak makanan yang tidak dikenali sebelumnya.

Tabel 1
Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi
Untuk Kelompok Umur 1 – 3 Tahun dan 4 – 6 Tahun

Bahan Makanan	Anak usia 1 – 3 tahun 1125 kkal	Anak usia 4 – 6 tahun 1600 kkal
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5 p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging/ikan	1p	2p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

Keterangan :
*p = porsi

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah

Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi preferensi makanan anak, pengaruh orangtua, pendapatan keluarga, dan ketersediaan sayur dan buah di keluarga.

a. Faktor Internal

1) Preferensi makanan

Preferensi dianggap sebagai faktor penentu dalam mengkonsumsi makanan termasuk sayur dan buah. Menurut Suharjo (2003) bahwa preferensi merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Van Dyun et al (2001) ditemukan bahwa suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi tekstur dan suhu. Menurut Santoso (2004) bahwa pola preferensi dan asupan makanan anak dibentuk melalui pengalaman tentang makan dan makanan yang diberikan oleh ibu dan anggota keluarganya. Rasa suka terhadap makanan terbentuk oleh rasa senang atau puas yang diperoleh saat makan makanan tertentu.

2) Pengaruh orangtua

Keluarga adalah pengaruh utama dalam perkembangan kebiasaan makan anak. Pemberian makanan terhadap anak merupakan tanggungjawab orangtua dalam menyediakan makanan yang aman dan bergizi. Orangtua mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan preferensi makanan bagi anak-anaknya. Menurut Santoso (2004) bahwa pola konsumsi pada anak dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak. Dengan memberikan makan kepada anak, maka anak juga dididik

agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup sehingga akan terbina kebiasaan yang baik.

3) Pendapatan keluarga

Pendapatan keluarga secara langsung juga turut menentukan konsumsi makanan dalam sebuah keluarga. Menurut Rahmadanih (2002) mengatakan bahwa meningkatnya pendapatan dapat memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas lebih baik. Semakin tinggi tingkat pendapatan per kapita, maka semakin tinggi juga konsumsi sayur dan buah. Pendapat lain menurut Atikah, (2008) mengatakan pendapatan juga mempengaruhi kecukupan konsumsi makanan. Anak yang berasal dari keluarga dengan pendapatan tinggi mempunyai preferensi makanan yang berbeda dengan anak yang berasal dari keluarga yang berpendapatan rendah.

4) Ketersediaan sayur dan buah di keluarga

Ketersediaan sayur dan buah didalam keluarga sangatlah penting. Menurut Baliwati,dkk (2004) mutu gizi pangan seseorang dapat diperbaiki dengan diversifikasi konsumsi pangan. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan diversifikasi pangan yaitu menyediakan berbagai ragam pangan di tingkat keluarga.

b. Faktor Eksternal

1) Pengaruh teman

Seiring dengan pertumbuhan anak, interaksi anak dengan lingkungan sosial semakin luas dan komunikasi menjadi penting. Menurut Betty dalam jurnal, 2004 Teman mempengaruhi dalam pemilihan dan kesukaan makanan. Anak dapat menolak suatu makanan dan meminta suatu makanan yang sedang populer secara tiba-tiba. Sebuah penelitian menurut Patrick, 2005 adalah pada anak prasekolah membuktikan bahwa seorang anak akan ikut mengkonsumsi sayuran ketika melihat temannya memilih dan memakan sayuran tersebut walaupun dia tidak suka.

2) Pengaruh pesan media

Pemilihan dan kesukaan makanan tidak hanya terpengaruh pada reaksi indera tetapi juga oleh pendekatan melalui media massa, seperti televisi, radio, dan Majalah (Suharjo, 2003). Dengan adanya pesan media ini dapat mengubah kebiasaan makan pada anak. Menurut penelitian Renee Beynton, 2003 yang mengatakan bahwa anak usia prasekolah di Amerika menonton televisi rata-rata 27 jam dalam seminggu. Sebagian besar iklan yang ditayangkan saat program acara anak adalah iklan makanan yang biasanya menawarkan produk makanan yang rendah serat dan tinggi kandungan gula lemak dan natrium. Iklan tersebut dapat mempengaruhi anak pada usia prasekolah dengan mudah sehingga anak meminta untuk mengkonsumsinya dan dengan mengkonsumsi makanan tersebut dapat menggantikan sayur dan buah.

Sebagai contoh yang lain, dengan menonton acara masak di televisi, dia ingin mencoba dan karena suka dia hanya mau makan jenis itu saja.

3) Pengetahuan gizi ibu

Faktor pengetahuan gizi dan pendapatan keluarga faktor yang saling berhubungan dalam mempengaruhi konsumsi pangan. Adanya pendapatan yang rendah disertai dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan Rahmadanih (2002 dalam jurnal). Pengetahuan gizi ibu dalam menangani makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga dan juga pola konsumsi makanan. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dalam rumah tangga dan selanjutnya mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan. Pola konsumsi pada anak di bentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak.

4) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecapatan seseorang secara intelektual dan emosional (Notoatmodjo). Pendidikan juga diartikan sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Sejalan dengan pendapat Nurhayati Fifi, 2000 bahwa tingkat pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin baik pula konsumsi buah dan sayur. Akan tetapi, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah belum

tentu kurang mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibandingkan dengan orang lain yang tingkat pendidikannya lebih tinggi, karena sekalipun berpendidikan rendah walaupun orang tersebut rajin mendengarkan penyuluhan dan selalu memperhatikan tentang kesehatan gizi, bukan tidak mungkin pengetahuannya akan lebih baik.

5) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan segala aktivitas yang dijalani oleh orangtua. Dan pekerjaan juga menjadi profesi yang dilakukan oleh orangtua dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut Departemen Kesehatan, 2008 mengatakan bahwa pekerjaan adalah jenis kegiatan yang menggunakan waktu terbanyak responden atau yang memberikan penghasilan terbesar. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (dalam Bahria,2009) yang menjelaskan pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam kehidupan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pekerjaan berhubungan langsung dengan tingkat pendapatan. Selain itu, pekerjaan juga berpengaruh terhadap besar-kecilnya perhatian seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsinya. Jika seseorang terlalu sibuk bekerja ,maka seringkali ia melalaikan dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan cepat saji.

6) Lingkungan sosial dan budaya

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya

memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu (Suharjo, 2006). Sejalan dengan pendapat Sutiah, 2006 ditemukan bahwa lingkungan sosial budaya atau suku bangsa berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang.

B. Ketersediaan Sayur dan Buah

1. Pengertian ketersediaan sayur dan buah

Ketersediaan sayur dan buah adalah upaya untuk menyediakan sayur dan buah di rumah yang dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan (Reynolds *et al.*, 2004). Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang.

Anak dan remaja awal mungkin memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan oleh dirinya sendiri, sehingga faktor lingkungan seperti ketersediaan buah dan sayur dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Klepp *et al.*, 2005). Penelitian Young, Fors dan Hayes (2004) menyimpulkan bahwa ketersediaan buah dan sayur adalah penghubung antara faktor-faktor yang lain terhadap konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian Noia dan Contento, 2010 ketersediaan buah dan sayur di rumah dan sekolah berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketersediaan sayur dan buah

a. Faktor lingkungan

Ketersediaan makanan yang bersifat musiman yang berdampak pada harga makanan tersebut merupakan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Jika ketersediaan suatu makanan di musim dingin, atau jika harga lebih mahal karena pasokan yang kurang dan biaya import yang tinggi, besar kemungkinan orang yang membeli makanan tersebut akan lebih sedikit.

b. Faktor musim

Pada beberapa tahun terakhir, pengaruh musim dapat mempengaruhi ketersediaan sayur dan buah, karena pasokan yang kurang, besar kemungkinan orang yang membeli makanan tersebut akan lebih sedikit. (Reynolds *et al.*,2004).

c. Faktor harga

Jika harga bahan makanan lebih mahal karena pasokan yang kurang dan biaya import yang tinggi, besar kemungkinan orang yang membeli makanan tersebut akan lebih sedikit. (Reynolds *et al.*,2004).

3. Cara mengukur ketersediaan sayur dan buah

Pengukuran ketersediaan sayur dan buah dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga, baik frekuensi maupun jumlahnya.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan adalah hasil tahu dari seseorang setelah ia melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan yang dimaksud yaitu melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang Notoatmodjo (2014). Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman, melalui proses belajar terhadap suatu informasi yang diperoleh seseorang, dan proses pendidikan atau edukasi Nurjanatun N (2012).

2. Tingkatan pengetahuan

Notoatmodjo (2007) berpendapat bahwa pengetahuan seseorang terhadap obyek memiliki intensitas dan tingkat yang berbeda-beda, hal ini tercakup dalam domain kognitif yang dibagi menjadi enam tingkatan, antara lain :

- a. Tahu (*Know*) yaitu mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya atau dapat dikatakan mengingat kembali suatu materi yang spesifik dari seluruh materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Maka dari itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah
- b. Memahami (*Comprehension*), diartikan bahwa seseorang harus dapat menjelaskan dan menginterpretasikan dengan benar suatu objek atau materi yang diketahuinya.

Seseorang yang telah paham terhadap suatu objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan objek yang dipelajari tersebut

- c. Aplikasi (*Application*), dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang menggunakan atau mengimplementasikan materi yang telah dipelajarinya pada kondisi yang riil (sebenarnya)
- d. Analisis (*Analysis*) yaitu suatu kemampuan dalam menjabarkan suatu materi atau objek kedalam beberapa komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain
- e. Sintesis (*Synthesis*) dapat dikatakan sebagai kemampuan untuk menghubungkan atau meletakkan beberapa bagian kedalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada
- f. Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memberikan penilaian terhadap suatu objek. Penilaian yang diberikan didasari terhadap suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo yang dikutip dalam Nurjanatun N (2012), beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan individu, diantaranya yaitu :

- a. Usia, dimana semakin cukup usia seseorang, maka tingkat kematangannya akan lebih tinggi pada saat berfikir dan bekerja. Hal ini merupakan akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa
- b. Pendidikan, yang merupakan proses belajar, dimana terjadinya proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, keluarga, dan masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya
- c. Persepsi, dapat dikatakan mengenal dan memilih obyek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil
- d. Motivasi, yaitu dorongan keinginan dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi muncul apabila terdapat rangsangan dari dalam dan luar diri individu
- e. Sumber Informasi, seseorang yang sering terpapar informasi akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Paparan informasi dapat diperoleh melalui buku, media massa seperti koran, majalah, televisi, serta saling bertukar informasi.

D. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap merupakan predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, dan merupakan suatu proses kesadaran yang bersifat individual (Nurjanatun N, 2012). Sedangkan Newcomb salah seorang ahli psikologi dalam Notoatmodjo (2007), menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan

untuk bertindak, bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka. Sikap adalah suatu bentuk evaluasi/reaksi terhadap suatu obyek, memihak/tidak memihak yang merupakan keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi) dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Saifudin A, 2005).

Selain itu, beberapa ahli menyimpulkan bahwa sikap merupakan hasil dari proses sosialisasi dan interaksi seseorang dengan lingkungannya, yang merupakan perwujudan dari pikiran, perasaan seseorang serta penilaian terhadap suatu objek yang didasarkan pada pengetahuan, pemahaman, pendapat, dan keyakinan serta gagasan-gagasan terhadap suatu objek sehingga menghasilkan suatu kecenderungan untuk bertindak pada suatu objek Suharyat (2009).

Secara umum, sikap memiliki tiga komponen, yaitu : kognitif, afektif, dan konatif (kecenderungan bertindak). Komponen kognitif merupakan aspek sikap yang berhubungan dengan penilaian individu terhadap suatu subyek atau obyek. Informasi yang masuk ke dalam otak akan menghasilkan nilai baru yang akan disinkronkan dengan pengetahuan yang sudah ada di dalam otak melalui proses analisis, sintesis, dan evaluasi. Pada akhirnya, nilai-nilai yang diyakini baik, benar, dan indah akan mempengaruhi emosi atau komponen afektif dari sikap individu. Oleh karena itu, komponen afektif dapat dikatakan sebagai perasaan (emosi) individu terhadap obyek atau subyek yang sejalan dengan hasil penilaiannya. Sedangkan kecenderungan

bertindak berkaitan dengan keinginan individu melakukan perbuatan sesuai dengan keyakinan dan keinginannya (Suharyat, 2009).

Ketiga komponen sikap tersebut saling berkaitan satu sama lain, dimana ketiga komponen tersebut dapat menumbuhkan sikap individu. Sikap individu sangat berkaitan dengan perilaku mereka. Jika faktor sikap telah mempengaruhi sikap seseorang, maka antara sikap dan perilaku adalah konsisten. Apabila sikap dengan perilaku tidak konsisten, maka mungkin ada faktor luar yang mempengaruhi sikap dan perilaku individu tersebut. Faktor tersebut merupakan faktor eksternal yang ada dalam masyarakat, seperti norma, politik, dan budaya (Suharyat, 2009).

Sikap seseorang terhadap suatu obyek atau subyek dapat bersifat positif maupun negatif. Dimana sikap positif memiliki kecenderungan tindakan untuk menyenangkan, mendekati, dan mengharapkan obyek tertentu. Sedangkan sikap negatif memiliki kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, dan tidak menyukai obyek tertentu (Purwoko, 2011).

2. Sifat dan ciri-ciri sikap

Menurut Heri Purwanto (1998) dalam A.Wawan & Dewi M (2010),sikap dapat pula bersifat positif maupun negatif :

Ciri-ciri sikap adalah sebagai berikut :

- a. Sikap bukanlah dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini membedakannya dengan sifat motif-motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah-ubah pada orang-orang bila terdapat keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- e. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan yang dimiliki orang.

3. Komponen pokok dan tingkatan sikap

Menurut Allport (1954) dalam Soekijo Notoatmodjo (2007) sikap memiliki 3 komponen pokok :

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

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek)

b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.Karena dengan suatu usaha menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah berarti orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

4. Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung.Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu objek.Misalnya, apabila rumah ibu luas, boleh dipakai untuk kegiatan posyandu? Atau saya akan menikah ketika saya berumur 25 tahun (sangat setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju) 9 Soekijo Notoadmodjo,2007)

Sedangkan menurut Azwar (2005) dalam A.Wawan & Dewi M (2010) pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang.

Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkapkan. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap yaitu kalimat yang bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang *favourable*. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi pernyataan negative mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang tidak *favourable*.

Salah satu metode pengukuran sikap adalah dengan menggunakan skala likert. Dengan skala ini responden diminta untuk memilih salah satu jawaban dari lima kemungkinan jawaban yang tersedia “sangat setuju”, ”setuju”, ”ragu-ragu”, ”tidak setuju”, ”sangat tidak setuju” (Suharsimi Arikunto,2010).

E. Pengertian Anak TK/PAUD (Usia 4 – 6 Tahun)

Anak adalah seorang manusia yang hendak menjadi remaja dan dewasa. Dengan demikian anak tersebut masih dalam suatu pertumbuhan dan perkembangan dimana ia sangat memerlukan pemenuhan kebutuhan sesuai dengan apa yang diperlukan untuk menjadi dewasa. UU No.24 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak pasal 1 ayat 2 menyebutkan, anak adalah seseorang yang belum mencapai umur 21 (dua puluh satu) tahun dan belum pernah kawin. Dalam UU No.23 Tahun 2003 tentang perlindungan anak pasal 1, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.

Di dalam kurikulum 2004 Taman Kanak-kanak dan Raudlatul Afhtal (Depdiknas,2004:2) disebutkan bahwa Taman Kanak-kanak adalah salah satu bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur formal bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun. Berdasarkan definisi diatas, anak Taman Kanak-kanak (TK) adalah anak usia prasekolah yang berada dalam rentang usia antara empat sampai enam tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Susanti (2007:6) yang menyatakan bahwa anak Taman Kanak-kanak (TK) adalah anak-anak usia antara lima sampai dengan enam tahun.

Masa Kanak-kanak merupakan masa saat anak belum mampu untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Mereka cenderung ingin menyenangkan orang dewasa, senang bermain bersama tiga atau empat teman pada saat yang bersamaan, tetapi mereka juga ingin menang sendiri dan sering merubah aturan main untuk kepentingannya sendiri (Juwita K,2000:27). Pada masa itu, anak menjadi sensitif untuk menerima berbagai upaya perkembangan seluruh potensi yang dimilikinya.

Anak Taman Kanak-kanak merupakan anak yang berusia 4 sampai 6 tahun yang berada dalam proses perkembangan, baik perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional, maupun bahasa. Perkembangan anak bersifat progresif, sistematis dan berkesinambungan. Setiap aspek perkembangan saling berkaitan satu sama lain, terhambatnya satu aspek perkembangan tertentu akan mempengaruhi aspek perkembangan yang lainnya. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan dan psikologi memandang periode usia dini merupakan periode yang penting yang perlu mendapat penanganan sedini mungkin. Maria Montessori (Elizabeth B.Hurlock,2000:13)

berpendapat bahwa usia 3 – 6 tahun merupakan periode sensitif atau masa peka pada anak, yaitu suatu periode dimana suatu fungsi tertentu perlu dirangsang, diarahkan sehingga tidak terhambat perkembangannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa anak usia 4 – 6 tahun adalah anak yang masih berada dibangku Taman Kanak-kanak (TK) dan merupakan masa periode sensitif anak, dimana anak belum bisa mengembangkan potensinya, dan anak cenderung asik dengan dunianya sendiri (bermain).

F. Sayur dan Buah

1. Pengertian sayur dan buah

Indonesia merupakan Negara tropis yang kaya akan sayur-sayuran dan buah-buahan, tetapi konsumsi sayur - sayuran dan buah-buahan masyarakat Indonesia masih relative rendah dibandingkan dengan negara-negara yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil sayur dan buah (Astawan,2004:113). Menurut Sandjaja (2009:90) sayuran adalah makanan nabati yang merupakan sumber zat gizi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetama,2004: 85).

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri (Sidiaoetama,2004:86). Sejalan dengan pendapat Sunita Almatsier (2001:291)

buah sebagai pelengkap zat gizi yang dibutuhkan tubuh, khususnya vitamin C. Buah merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau kapan saja. Buah sering disebut sebagai penutup atau pencuci mulut karena buah dapat menetralkan rongga mulut setelah makan nasi dengan berbagai macam lauk pauk dengan aneka rasa dan bau.

2. Manfaat sayur dan buah

Sayur dan buah dapat memberikan keuntungan yang lebih baik bagi kesehatan tubuh daripada suplemen. Menurut Khomsan,dkk (2003:45) sayur dan buah mempunyai banyak manfaat. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi sayur dan buah penting untuk kesehatan yaitu :

- a. Sayur dan buah sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengkonsumsi sayur dan buah, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, Pottasium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, sayur dan buah merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
- b. Sayur dan buah mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia didalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non- nutrisi yang terkandung dalam sayur dan buah berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik

dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit.

3. Akibat kurang mengkonsumsi sayur dan buah

Buah dan sayur mengandung antioksidan yang tinggi. Antioksidan melindungi sel-sel tubuh untuk melawan radikal bebas. Radikal bebas yang tidak terkontrol menyebabkan kerusakan sel-sel yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Kurang mengkonsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan beberapa masalah pada tubuh antara lain daya tahan fisik lemah, gangguan pencernaan, gusi berdarah, gangguan mata, kulit kusam, sembelit, kanker dan sariawan.

4. Jenis sayur

Sayur mempunyai berbagai macam jenis, selain itu sayur merupakan bagian tanaman yang dapat dimakan. Menurut Astawan (2004: 114-115) jenis sayuran dapat dibedakan antara lain sebagai berikut :

- a. Jenis sayuran daun yang termasuk jenis tersebut antara lain : kangkung, katuk, sawi, bayam, selada air dan lain-lain.
- b. Jenis sayuran bunga yang termasuk jenis tersebut antara lain : brokoli, atau kembang kol, dan lain-lainnya.
- c. Jenis sayuran batang muda yang termasuk jenis tersebut antara lain : asparagus, rebung, jamur dan lain-lainnya.
- d. Jenis sayuran akar yang termasuk jenis tersebut antara lain : bit, lobak, wortel dan lain-lainnya.

e. Jenis sayuran umbi termasuk jenis tersebut antara lain : kentang, bawang Bombay, bawang merah dan lain-lainnya.

Selain sayur memiliki berbagai macam jenis, sayur pun juga mempunyai berbagai macam warna yang terkandung dalam sayur tersebut. Berdasarkan warna sayuran terbagi atas beberapa macam yaitu :

- 1). Hijau tua antara lain : bayam, kangkung, katuk, kelor, daun papaya
- 2). Hijau muda antara lain : selada, seledri
- 3). Warna kuning atau oranye antara lain : wortel dan labu kuning
- 4). Warna merah antara lain : bit, kol merah dan tomat
- 5). Warna ungu antara lain : kol ungu, terong dan radis
- 6). Warna putih antara lain : lobak, kol, sawi putih, tauge dan kembang kol

5. Jenis buah

Berdasarkan ketersediaan di pasar menurut Astawan (2004:216) bahwa buah-buahan dapat dibedakan menjadi dua antara lain :

- a. Buah bersifat musiman, yang termasuk buah musiman antara lain : durian, mangga, rambutan, dan lain-lain.
- b. Buah bersifat tidak musiman, yang termasuk buah tidak musiman antara lain : Pisang, nenas, alpukat, papaya, semangka, dan lain-lain

Buah-buahan tidak hanya ketersediaan yang terdapat di pasar, namun terdapat juga dalam prioritas pengembangan menurut Astawan (2004: 115) membagi buah-buahan menjadi:

- 1). Buah prioritas nasional yang termasuk dalam jenis tersebut antara lain: jeruk, mangga, rambutan, durian dan pisang.
- 2). Buah prioritas daerah yang termasuk jenis tersebut antara lain: manggis, duku, leci, kelengkeng, salak dan markisa.

6. Kandungan gizi pada sayur dan buah

Sayur dan buah memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh.

Kandungan tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

a. Karoten (vitamin A)

Sayur dan buah mengandung karotenoid yang merupakan provitamin A. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten. Vitamin A berfungsi untuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan sebagai antioksidan. Sumber karoten adalah sayuran berwarna hijau tua dan buah-buahan yang berwarna kuning-jingga, seperti daun singkong, daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, wortel, tomat, jagung kuning, pepaya, mangga, nangka dan jeruk (Sunita Almatsier, 2001: 156-162).

b. Folat

Folat terdapat dalam sayuran hijau dan buah jeruk. Vitamin C yang terdapat dalam buah jeruk dapat menghambat kerusakan folat. Folat mudah rusak pada pemanasan, sehingga dianjurkan pemasakan sayuran tidak terlalu lama. Contoh sayur dan buah yang mengandung folat adalah asparagus, bayam, daun kacang, daun selada, dan jeruk (Sunita Almatsier, 2001: 211).¹⁷

c. Vitamin C

Vitamin C (asam askorbat) berfungsi fisiologis yaitu kolagin, membantu absorpsi zat besi, dan sebagai antioksidan. Vitamin C pada umumnya hanya terdapat didalam pangan nabati yaitu sayuran dan buah segar. Contoh bahan makanan sumber vitamin C yang terdapat dalam sayur dan buah adalah jambu biji, jeruk, rambutan, mangga, pepaya, daun singkong, kol, sawi, kembang kol, selada air, bayam, dan tomat Sunita Almatsier (2001: 187). Menurut Ronald Sitorus (2009:7)

Kekurangan vitamin C menyebabkan lemahnya daya tahan terhadap salesma. Kekurangan vitamin C yang berat bisa menimbulkan penyakit sariawan pada usus.

d. Vitamin E

Vitamin E (alfa tokoferol) berfungsi sebagai antioksidan yang larut lemak. Sayuran berdaun hijau dan buah merupakan sumber vitamin E yang baik, selain minyak tumbuhan. Biji-bijian khususnya berbentuk kecambah mengandung vitamin E yang baik (Sunita Almatsier, 2001: 175-178).

e. Vitamin K

Vitamin K mempunyai fungsi yang spesifik sebagai biokasalisator atau sebagai koenzim. Atikah Proverawati (2011: 27). Sumber utama vitamin K menurut Sunita Almatsier (2001: 183) adalah sayuran daun berwarna hijau (daun selada, bayam), buncis, kacang polong, kol, dan brokoli. Semakin hijau daun-daun maka semakin tinggi kandungan vitamin K.

f. Magnesium

Sumber magnesium dapat diperoleh dari bahan makanan, diantaranya sayur-sayuran hijau, kedelai, dan kecipir. Magnesium berfungsi sebagai aktivator enzim peptisida dan enzim lain yang memecah gugus, fosfat, obat pencuci perut,

meningkatkan tekanan osmotik, membantu mengurangi getaran otot (Atikah Proverawati, 2011: 29).

g. Kalium

Di dalam sel, kalium berfungsi sebagai katalisator dalam reaksi biologik terutama metabolisme energi dan sintesis glikogen dan protein. Bersama kalsium, kalium berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot. Kalium bersama natrium berperan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Sumber utama adalah makanan segar terutama sayur dan buah. Contoh sumber kalium adalah alpokat, pisang, pepaya, mangga, durian, anggur, jeruk, nanas, semangka, selada, bayam, tomat dan wortel (Sunita Almatsier, 2001: 233-234).

h. Zat besi (Fe)

Sumber zat besi selain makanan hewani adalah sayuran hijau. Zat besi sayuran yang mengandung oksalat tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologik rendah. Contoh sayuran yang mengandung zat besi adalah bayam, sawi, kangkung, daun singkong, dan daun katuk (Sunita Almatsier, 2001: 256).

i. Serat Makanan

Kegunaan serat pada makanan yang kita makan cukup vital. Selain untuk membantu membuang sisa-sisa metabolisme, juga berfungsi sebagai unsur pembantu dalam fermentasi. Manfaat yang paling pokok pada serat adalah melancarkan proses buang air besar. Sehingga seluruh sisa metabolisme yang tidak terpakai oleh tubuh akan segera dikeluarkan tanpa kesulitan. Makanan berserat yang bermanfaat bagi tubuh, sebenarnya banyak tersedia di sekitar kita. Beras tumbuk, sayuran (bayam, tauge, kangkung), dan buah-buahan yang hampir semua jenisnya mengandung serat

yang diperlukan untuk membantu metabolisme. Selain buah-buahan seperti nanas, pisang, apel, atau mangga, kacang-kacangan pun memiliki kandungan serat yang cukup (Ronald Sitorus, 2009: 11).

7. Kebutuhan sayur dan buah pada anak usia 4 – 6 tahun

Kebutuhan sayur dan buah setiap hari mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No.41 Tahun 2014, sebanyak 3 – 4 porsi atau 300 – 400 gram sayur dan 2 – 3 porsi atau 200 – 300 gram buah setiap hari (Pedoman Gizi Seimbang,2015). Konsumsi sayur dan buah sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berfungsi sebagai zat pengatur,yang mengandung zat gizi seperti vitamin dan mineral,sumber serat makanan,dan sebagai antioksidan.Membiasakan pola makan sehat pada anak prasekolah menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa remaja,dewasa dan tua nanti.Pola yang paling optimal dibentuk sejak masa anak-anak akan memberikan dampak jangka panjang dan jangka pendek.

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang.Sayur dan buah merupakan makanan yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan.Tidak hanya bagi orang dewasa,mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak.Indonesia merupakan Negara yang kaya akan sayur-sayuran dan buah-buahan,namun konsumsi sayur dan buah oleh masyarakat Indonesia masih relative rendah.

