

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Sayur dan Buah

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2005)

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Dewi & Wawan, 2010)

a. Faktor–faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoatmodjo (2007), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut .

2) Mass media/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia tengah (41-60 tahun) seseorang tinggal mempertahankan prestasi yang telah dicapai pada usia dewasa.

b. Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Arikunto, 2010), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan

disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

1) Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan esay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

2) Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choise), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai

B. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi / respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek (Notoatmodjo, 2003). Sedangkan menurut Widayatun (1999), sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang di atur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik / terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya. Dari berbagai batasan tentang sikap dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulasi tertentu. Sedangkan New Comb salah seorang ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan suatu kesiapan / kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku.

a. Komponen Sikap

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak.

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam penentuan sikap ini, pengetahuan, berfikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Pengetahuan akan merangsang seseorang untuk berfikir dan berusaha untuk mencari penyelesaian sehingga sikap seseorang terhadap objek menjadi baik. Sikap yang didasari dengan pengetahuan akan bertahan lebih lama dari pada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

b. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2003), tingkat sikap dibagi menjadi 4, yaitu :

1) Menerima (*receiving*)

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

2) Merespon (*responding*)

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

3) Menghargai

Mengajak orang lain untuk mengerjakan / mendiskusikan suatu masalah / suatu indikasi sikap tingkat 3 (tiga).

4) Bertanggung jawab Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keluarga terhadap objek sikap antara lain :

1) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting, kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang member corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya factual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan.

Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata “setuju atau tidak setuju ” terhadap pertanyaan-pertanyaan objek tertentu, dengan menggunakan skala likert (Notoatmodjo, 2005).

d. 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) (Notoadmodjo, 2007).

Sedangkan menurut (Azwar, 2005), 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 (Arikunto, 2010).

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial, berdasarkan definisi operasional yang telah ditetapkan oleh peneliti. Skala ini merupakan suatu skala psikometrik yang biasa diaplikasikan dalam angket dan paling sering digunakan untuk riset yang berupa survei, termasuk dalam penelitian survei deskriptif.

C. Ketersediaan Sayur dan buah

1. Pengertian

Ketersediaan pangan merupakan bagian pertama menuju arah konsumsi pangan sebab tidak mungkin kita mengkonsumsi suatu makanan yang tidak tersedia. Ketersediaan pangan yang kurang dapat mengurangi konsumsi pangan, yang akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi kurang. Berdasarkan penelitian yang di

lakukan (Gunati, 2000) terdapat hubungan nyata antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur dimana diketahui ketersediaan sayur di rumah tangga pada anak prasekolah yang di konsumsi sayurnya baik adalah 100% tersedia, pada kelompok.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketersediaan sayur dan buah

Faktor utama yang mempengaruhi ketersediaan pangan adalah :

a) Ketersediaan pangan di pasar

Sistem ini mencakup pengaturan kestabilan, kesinambungan penyediaan pangan dan harga pangan di pasaran. Ketersediaan pangan di pasar menyangkut masalah produksi, stok, impor dan ekspor, yang harus selalu dikelola sedemikian rupa, sehingga walaupun produksi pangan sebagian bersifat musiman, terbatas dan tersebar antara wilayah, pangan yang tersedia bagi keluarga harus cukup volume dan jenis serta stabil dari waktu ke waktu

b) Harga pangan

Sistem ini mencakup ketersediaan pangan yang ada di pasar meliputi jenis, kualitas yang dapat di jual dipasaran dan erat hubungannya dengan ketersediaan pangan apa bila ketersediaan pangan menurun maka harga pangan akan melambung tinggi. Harga pangan yang tinggi tidak terjangkau oleh masyarakat, sehingga akan mempengaruhi pangan tersedia di rumah tangga.

c) Daya beli keluarga

Kebutuhan dasar manusia dalam pemenuhannya merupakan hak asasi setiap warga masyarakat, sehingga pangan harus tersedia dalam jumlah yang cukup, aman , bermutu, bergizi , beragam dengan harga yang terjangkau oleh kemampuan daya beli

masyarakat. Jika harga pangan tinggi dipasaran sedangkan daya beli masyarakat rendah maka akibatnya tidak tersedianya bahan pangan di rumah tangga.

D. Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Depkes RI, 2002).

Metode atau cara bergantung pada aspek atau tujuan apa yang akan dicapai, apakah aspek pengertian, sikap atau keterampilan. Jika tujuan yang akan dicapai adalah aspek pengertian, pesan cukup disampaikan dengan lisan atau disampaikan melalui tulisan. Jika tujuan untuk mengembangkan sikap positif, sasaran perlu menyaksikan kejadian tersebut, baik melihat langsung, melalui film, slide, maupun foto.

a. Menurut (Notoatmodjo, 2007), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode penyuluhan dibagi menjadi 6 macam diantaranya adalah :

1) Ceramah

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada sasaran (peserta) penyuluhan.

2) Diskusi kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan di antara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin. Dalam diskusi kelompok beberapa orang mempunyai minat bersama terhadap sesuatu permasalahan, bertemu, dan bertukar pikiran.

3) Curah pendapat

Curah pendapat adalah suatu penyampaian pendapat atau ide untuk pemecahan suatu masalah tanpa adanya kritik. Evaluasi pendapat dilaksanakan setelah seluruh peserta menyampaikan pendapat atau ide-idenya. Dalam acara curah pendapat, pemikiran kreatif lebih diperlukan daripada pemikiran praktis. Semua pendapat baik yang benar maupun yang salah sangat diperlukan

4) Demonstrasi

Demonstrasi adalah peragaan atau menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu. Demonstrasi yang dilakukan oleh penyuluh biasanya diikuti dengan redemonstrasi oleh sebagian atau seluruh peserta. Pada dasarnya, demonstrasi adalah penyajian secara nyata yang disertai dengan diskusi.

5) Studi kasus

Studi kasus adalah sekumpulan situasi masalah yang dianalisis secara mendalam atau mendetail. Biasanya permasalahan adalah bagian dari kehidupan yang memerlukan diagnosis dan penanganan.

6) Symposium

Symposium adalah serangkaian pidato pendek di depan pengunjung dengan seorang pemimpin. Pidato-pidato yang mengemukakan aspek yang berbeda dari topik

tertentu. Para pakar metode pendidikan mengemukakan bahwa simposium adalah beberapa orang pakar membahas tentang berbagai aspek dari suatu subjek tertentu dan disampaikan di depan peserta secara singkat.

b. Alat peraga dan Media penyuluhan

Setelah menentukan metode, selanjutnya tentukan media apa yang akan digunakan untuk menunjang pendekatan tadi, misalnya poster, leaflet, atau media lainnya.

E. Konsumsi Sayur dan Buah

1. Pengertian

Konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan dan perbandingan yang satu terhadap yang lain. Kualitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap tubuh. Apabila susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitas, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan yang sebaik-baiknya. Konsumsi makanan adalah jenis dan jumlah makanan yang di makan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi makanan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologik, psikologik maupun sosial (Baliwati, 2004).

Konsumsi pangan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis pangan (tunggal atau beragam) yang dimakan / dikonsumsi seseorang atau kelompok orang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi sendiri merupakan kegiatan memanfaatkan, menghabiskan kegunaan barang maupun jasa untuk memenuhi kebutuhan demi menjaga kelangsungan hidup (Huda, 2012)

2. Pola Konsumsi

Pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan mempunyai ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu dalam memilih makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologis, kebudayaan dan sosial. (Aminah, 2005)

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan:

a. Faktor Internal

1) Pendapatan

Semakin tinggi pendapatan konsumen, konsumsi cenderung semakin besar pula. Sebaliknya, konsumen yang berpendapatan rendah biasanya tidak akan banyak melakukan kegiatan konsumsi karena daya belinya juga rendah.

2) Motivasi

Dalam melakukan konsumsi setiap orang mempunyai motivasi yang berbeda. Ada yang melakukan konsumsi untuk memenuhi kebutuhan yang benar-benar diperlukan. Namun ada pula orang yang membeli barang hanya karena motivasi lain, semisal ikut-ikutan orang lain, padahal sebenarnya ia tidak membutuhkannya.

3) Sikap dan Kepribadian

Sikap dan kepribadian individu akan mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Orang yang hemat, akan membeli barang-barang yang telah direncanakan dan merasa dibutuhkan. Sementara orang yang boros seringkali membeli barang-barang diluar perhitungannya. Orang yang menyukai barang kuno akan berani

membeli barang itu dengan harga tinggi, sementara orang yang tidak menyukai barang kuno tidak akan membeli barang itu meskipun diberi gratis.

4) Selera

Setiap orang mempunyai selernya masing-masing terhadap suatu benda pemuas kebutuhan masing-masing.

5) Pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka ilmu atau pengetahuan yang dimilikinya semakin luas pula.

6) Ketersediaan Buah dan Sayur

Berdasarkan 15 penelitian di berbagai Negara, diketahui bahwa faktor ketersediaan sayur dan buah di rumah merupakan salah satu faktor utama yang turut mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak-anak dan remaja (Ramussen et al., 2006). Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orang tua yang berbelanja. 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 sayuran dan buah di rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini (Reynolds, 2004)

3. Sayur dan Buah

a. Pengertian

Sayur 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. Dalam hidangan orang Indonesia, sayur mayur adalah sebagai makanan pokok pemberi serat dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak berkuah (Santoso, 2004)

Sayuran juga dikenal sebagai bahan pangan yang mempunyai banyak khasiat bagi kehidupan manusia. Sayur mempunyai fungsi yang sama dalam tubuh yaitu sebagai penyedia vitamin dan mineral. Di dalam sayuran hijau dan kuning juga terdapat karotenoid dimana bila kita hanya sedikit mengonsumsi karotenoid maka risiko terserang kanker paru-paru semakin tinggi. Kandungan antioksidan yang banyak terdapat dalam sayuran juga sangat penting di dalam melawan radikal bebas dan zat-zat karsinogenik (Gusti, 2004).

Seperti sayuran, buah pun merupakan kebutuhan penting untuk tubuh kita. Buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral, tetapi pada jenis buah-buahan tersebut juga menghasilkan cukup banyak energi. Buah-buahan biasanya dipergunakan sebagai pencuci mulut. Pada umumnya, buah pencuci mulut memberikan rasa manis dan kadang-kadang memberikan rasa asam. Rasa manis ini berasal dari sukrosa, glukosa, maltosa atau fruktosa. Yang mengandung fruktosa, buah akan terasa manis, sedangkan yang mengandung glukosa dan maltosa kurang begitu manis (Wirakusumah, 2005).

Buah adalah organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjut dari bakal buah (ovarium). Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dapat dimakan kapan saja untuk mendapatkan rasa manis. Buah biasanya dimakan mentah, tetapi dapat juga diolah atau diawetkan (Santoso, 2004)

b. Kandungan dan Manfaat Sayur dan Buah

Memperkenalkan sayuran dan buah sejak dini akan lebih efektif karena pada usia ini memori anak sangat tajam dan akan mengenal rasa tersebut pada usia selanjutnya. Buah dan Sayur kaya akan vitamin dan mineral yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Berikut ini adalah manfaat dan nilai gizi yang terkandung dalam sayur dan buah-buahan (Yuliarti, 2008).

1) Vitamin A

- a) Untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut, dan kulit.
- b) Mengganti sel-sel tubuh, mengganti selaput lendir mata, hidung, mulut, dan pencernaan.
- c) Meningkatkan kekebalan tubuh terhadap infeksi
- d) Menghindari kanker tertentu (Soenardi, 2000).

Dalam sayur dan buah-buahan umumnya dalam bentuk provitamin A yang akan diubah menjadi vitamin A didalam tubuh. Contohnya : daun katuk, bayam, wortel, mangga, papaya, tomat, dan labu kuning. (Yuliarti, 2008).

2) Vitamin B kompleks

- 1) Penting untuk proses metabolisme pembentukan sel darah merah.
- 2) Meningkatkan selera makan dan menjaga sistem syaraf.

- 3) Membantu proses perubahan karbohidrat menjadi energi.
- 4) Membantu sel tubuh menggunakan oksigen (Soenardi, 2000)

Sayur dan buah-buahan sumber vitamin B kompleks contohnya : alpukat, kembang kol, brokoli, jeruk, stroberi, pisang, kubis, bit, asparagus (Yuliarti, 2008).

3) Vitamin C

- 1) Pentingnya memelihara kesehatan gigi, gusi, kulit, otot, dan tulang.
- 2) Mempercepat penyembuhan luka.
- 3) Menambah daya serap tubuh atas zat besi.
- 4) Dapat mencegah flu (Soenardi, 2000)

Buah yang banyak mengandung vitamin C diantaranya adalah jambu biji, jeruk, mangga, pepaya, dan sirsak. Sedangkan sayur yang banyak mengandung vitamin C adalah bayam, daun beluntas, daun pepaya, daun singkong, daun katuk, daun kelor, peterseli, dan sawi (Yuliarti, 2008).

4) Vitamin E

- 1) Penting untuk proses metabolisme.
- 2) Menjaga kesehatan kulit dan otot.
- 3) Membantu sel-sel darah merah.
- 4) Melindungi lemak dan zat-zat yang terkandung di dalamnya seperti vitamin A dari kerusakan (Soenardi, 2000)

Vitamin E banyak terdapat dalam kecambah, asparagus, alpukat, brokoli, sayur hijau, dan tomat (Yuliarti, 2008).

5) Kalsium

- 1) Penting untuk pembentukan tulang dan gigi.
- 2) Untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.
- 3) Penting untuk perkembangan sel syaraf dan otak (Soenardi, 2000)

Kalsium banyak terdapat dalam sayuran hijau dan brokoli (Yuliarti, 2008).

6) Zat Besi

- 1) Membantu pembentukan hemoglobin (zat warna dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh sel-sel tubuh).
- 2) Penting untuk pertumbuhan jaringan otot.
- 3) Mencegah anemia.

Sayur yang banyak mengandung zat besi adalah sayuran hijau seperti bayam, kangkung, daun singkong dan sayur lain seperti brokoli (Yuliarti, 2008). Selain vitamin dan mineral, dalam sayuran yang tidak kalah pentingnya yaitu kandungan seratnya berfungsi mengatur kerja pencernaan agar lancar dan dapat mencegah sembelit (Soenardi, 2000)

c. Akibat kurang konsumsi sayur dan buah

Ada hubungan erat antara makanan dengan perkembangan berbagai penyakit degeneratif (lanjut usia), terutama kardiovaskuler (seperti jantung koroner dan stroke), kanker, hipertensi dan kegemukan. Diperkirakan, paling sedikit sepertiga dari penyakit kanker disebabkan oleh faktor makanan. Orang-orang yang mengkonsumsi banyak sayur-sayuran dan buah-buahan biasanya lebih sehat dengan resiko penyakit degeneratif lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan (Silalahi, 2006)