

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Peran Teman Sebaya

Didefinisikan sebagai pertemanan dan seumuran yang sering bersama. Pengertian lainnya adalah anak dengan usia yang kurang lebih sama. Dari kedua arti di atas disimpulkan bahwa adanya hubungan yang terjalin dengan umur yang sama serta menjadi akrab.

Adanya persamaan menyebabkan mereka menjadi cocok sehingga merasa senang untuk saling berbagi baik itu cerita, simpati, empati, bahkan jika ada yang sakit maka akan berusaha untuk membantu dengan melakukan apapun. Mereka berupaya memberikan yang terbaik kepada teman sebayanya itu (Santrock, 2007).

Seorang remaja selalu ingin disukai dan diterima oleh kawan yang seumuran dengannya, dan akan merasa tertekan dan cemas apabila diremehkan atau tidak diperdulikan dalam kelompoknya. Pandangan teman terhadap dirinya sangatlah penting. Peran dari teman sebaya adalah :

- a. Sebagai sumber informasi dan pengetahuan mengenai dunia di luar keluarga dan untuk pemecahan masalah dan mendapatkan ilmu (Lubis, 2011). Piaget menyatakan, cara berfikir remaja pada tahap mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya, yaitu :

1. Kritis

Segalanya harus rasional dan jelas, cenderung mempertanyakan kembali aturan yang diterimanya.

2. Rasa ingin tahu yang kuat

Daya pikirnya membuatnya harus memecahkan permasalahannya sendiri.

3. Jalan pikiran egosentris

Selalu menang sendiri menjadikannya tidak menerima pendapat orang lain dan sebaliknya dia harus diakui selalu benar.

4. *Imagery Audience*

Merasa diperhatikan dan menjadi sorotan jadi membuatnya terpengaruh dengan penampilan fisiknya sehingga berusaha tampil keren dan cantik.

5. *Personal Fables*

Menurutnya dirinya unik dan berbeda. Mudah emosional untuk mengungkapkan identitas diri. Kondisi ini merubah perilakunya menjadi tidak baik.

B. Usia Anak Sekolah

Saat sudah mulai mengalami perubahan baik mental maupun fisik. Pada masa ini mudah terpengaruh dengan apa yang dilihatnya. Salah satunya adalah pada jenis makanan yang lagi trendi. Perkembangan dan karakteristik anak pada umur ini tidaklah sama pada setiap anak, karakter

anak pada masa ini masih rendah. Anak yang masih ada di Sekolah dasar tentunya belum dapat mengenal dengan baik yang boleh dilakukan ataupun tidak. Sebagian besar waktu mereka banyak dihabiskan diluar rumah untuk bersekolah dan juga bermain bersama temannya. Karena kegiatannya tersebut, kebutuhanpun meningkat.

C. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Pengertiannya yaitu suatu kegiatan seperti berjalan, berbicara, berpikir, berpendapat, dan lainnya yang dikerjakan baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak. Dalam perilakunya mengkonsumsi diartikan sebagai aktifitas memenuhi kebutuhan dirinya yang hal ini berupa makanan yaitu buah dan sayur guna terpenuhi kecukupan gizinya dikehidupannya sehari-hari.

D. Konsumsi Buah dan Sayur

Sayuran terdiri atas tunas, daun, buah dan akar tanaman yang yang dapat dimakan baik hanya sebagian maupun seluruhnya. Bisa dalam bentuk segar atau mentah maupun yang harus dimasak digunakan sebagai pelengkap makanan (Williams, 2010). Sayur dimakan sebagai hidangan pelengkap selain nutrisinya yang baik bagi tubuh juga kaya serat menjadikan pencernaan menjadi sehat. Banyak remaja yang tidak menyukai sayur dikarenakan rasanya yang kurang nyaman terutama jika diolah dengan tidak sesuai selera mereka. Anak muda cenderung menyukai yang manis, tinggi

lemak, yang jika sering dimakan akan menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan antara lain diabetes dan kegemukan.

a). Klasifikasi buah dan sayur

Buah-buahan menjadi bermanfaat saat dimakan dalam keadaan sudah matang dari pohonnya. Berbeda dengan yang harus melalui proses pemeraman misalnya buah mangga, pepaya, alpukat dan lainnya. Rasanyapun kurang enak karena tidak alami pematangannya. Dipasaran ketersediaan buah bermacam-macam yaitu :

- 1) Musiman : Durian, rambutan, dan lain-lain.
- 2) Sepanjang tahun : pisang, nanas, pepaya, semangka, dan lain-lain.
- 3) Impor : anggur, apel, jeruk, kiwi dan lainnya.

Buah juga dapat dibedakan berdasarkan warnanya, yang berasal dari pigmennya yang disebut fito kimia merupakan zat yang terdapat pada tumbuhan. Bisa dimakan dalam bentuk segar maupun diolah seperti buahan kalengan, jus, minuman ringan, konsentrat, asinan, manisan dan lainnya (Astawan, 2010).

Buahan ada berbagai jenis yang bergizi tinggi jika dimakan bersama dengan kulitnya yaitu dicuci bersih lalu langsung dikonsumsi. Hal ini bisa dikarenakan isi dan kulit buah tersebut saling melengkapi kandungan nutrisinya sehingga baik buat kesehatan. Tapi ada juga yang harus dikupas karena memang tidak bisa dimakan bersama disebabkan oleh keras dan juga rasanya yang pahit.

Selain itu pengolahan buah ini bermacam-macam ada yang dibuat jus, dan penyajian ini membuatnya lebih disukai dikarenakan memberikan rasa buah menjadi lebih nyaman dan manis, dengan memberikan berbagai macam topping dan disajikan dengan varian yang mengundang selera terutama para remaja menjadikan jenis jus ini banyak pelanggannya.

Sayuran juga memiliki jenis yang beranekagam. Pengelompokkannya menjadi :

- 1) Daun : bayam, kangkung, daun singkong, katuk, sawi, daun ubi, genjer, kenikir.
- 2) Buah : terong, labu siam, tomat, pare, labu air, pare walut
- 3) Biji muda : kembang kol, bunga pisang, brokoli dan lain-lain.
- 4) Tunas : tauge kacang hijau, kedelai, biji wijen, dan rebung.
- 5) Akar atau umbi : wortel, lobak, dll

Menurut Rubatzky (2017), berdasarkan kandungan gizi utama sayur terdiri atas :

- 1) Karbohidrat seperti kentang, ubi jalar, uwi, dan talas.
- 2) Sumber lemak seperti cucurbit
- 3) Protein : kapri, jagung manis, dan kubis
- 4) Provitamin A : cabai merah, sayuran daun hijau
- 5) Vitamin C : bijian kacang muda

Sayuran dibagi berdasarkan warnanya, antara lain:

- 1) Hijau tua : pare (sumber karoten)

- 2) Kuning atau oranye : wortelan dan labu kuning.
- 3) Merah : bit, kol dan tomatan
- 4) Ungu : terong dan radis
- 5) Putih : lobak dan taugean.

b). Kandungan dan Manfaatnya

Beberapa jenis buahan bermanfaat untuk menurunkan kolesterol darah, kadar gula, mencegah penyebaran sel kanker, antibiotik, menyembuhkan luka lambung, mengurangi serangan rematik, karies gigi, diare, sakit kepala dan lainnya. Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan mineral adalah C dan B kompleks, A, D, dan E yang sangat penting bagi tubuh. A, C dan E merupakan antioksidan alami yang bisa melawan radikal bebas, penyebab penuaan dini (Astawan, 2017).

Mangga, pepaya, dan pisang raja mengandung provit A yang cukup tinggi, sedangkan yang memiliki rasa asam seperti jeruk, jambu biji dan rambutan tinggi vit C. Karena pada umumnya dimakan dalam bentuk mentah, merupakan sumber utama vitamin C. Daun yang berwarna jingga atau oranye mengandung lebih banyak beta- karoten daripada yang tidak. Semakin hijau warnanya kaya akan zat gizi. Buncis dan kacang panjang banyak vitamin B. Labu siam, ketimun, nangka dan rebung sedikit memiliki kandungan gizinya (Almatsier, 2015).

Buah-buahan berwarna terdapat ratusan senyawa fitokimia yang berbeda satu sama lain (Astawan, 2017). Yang berisi antioksidan yang kuat

yang melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan, dan juga sebagai protektif untuk melawan penyakit kanker dan jantung koroner (Dunne, 2013). Mereka bekerja secara alami. Berikut adalah beberapa jenisnya yaitu:

1) Antosianin

Pemberi warna merah dan ungu, yang ditemukan pada buah anggur, ceri, buah beri, plum dan kol. Dapat mencegah penyakit degeneratif pada jantung, pembuluh darah dan paru.

2) Beta-karoten

Berwarna kuning dan jingga dan pada sayuran daun hijau tua. Merupakan provitamin A yang akan diubah menjadi vit A di dalam tubuh. Memiliki zat antikanker, khususnya untuk mencegah kanker kulit dan paru. Jangkauannya bagian tubuh lebih banyak dan dalam waktu relatif lebih lama dibandingkan dengan vitamin A, sehingga memberikan perlindungan lebih optimal.

3) Lutein

Warna kekuningan yang berfungsi untuk melindungi mata dari kerusakan, memperlambat proses penuaan, dan mengurangi risiko tumor.

4) Likopen

Memberikan pewarna merah yang mempunyai kemampuan mencegah oksidasi terhadap LDL, sehingga menghambat terbentuknya racun bebas di dalam tubuh. Dan ini lebih baik dibandingkan dengan betakaroten

selain itu juga dapat mencegah prostat, esofagus, rahim, lambung, dan perut.

5) Flavonoid

Warnanya ungu, untuk membersihkan penyakit tidak baik pada tubuh dapat mencegah dan menghambat penggumpalan sel darah dan merangsang oksidasi yang dapat melebarkan pembuluh darah.

c). Ajuran Konsumsi Buah dan Sayur

Bagi anak balita dan anak usia sekolah disarankan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gr yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gr buah (sama seperti 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya atau 3 jeruk). Sedangkan menurut organisasi pangan dan pertanian dunia (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk memakan sayuran dan juga buahan dengan teratur yaitu 75 kg/kapita/tahun begitu pun dengan WHO menyarankan sekitar 400 gram setiap harinya.

E. Dampak Konsumsi Buah Dan Sayur

Beberapa efek jika sedikit mengkonsumsinya menurut Ruwaidah (2007), ialah : Masalah BAB, kekurangan vitamin dan mineral, tekanan darah tinggi, resiko penyakit kanker meningkat, gangguan pada penglihatan/mata, turunnya system kekebalan tubuh, meningkatnya terjadinya kegemukan.

F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Dilapanga (2008), menyatakan hal ini dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu :

1. Dalam : umur dan jenis kelamin.
2. Luar : tingkat ekonomi, pekerjaan, pendidikan, pengalaman, iklan, lingkungan sosial serta kebudayaan.

Kebiasaan memakan dan memilih jenis apa yang ingin dimakan oleh seseorang sangat kompleks dan tergantung dari berbagai keadaan, antara lain:

a). Jenis Kelamin

Kondisi ini menentukan besar atau kecilnya kebutuhannya dimana biasanya pada remaja pria lebih banyak makan daripada wanita. Dari beberapa penelitian disebutkan gadis menyukai buah dan sayur dari pada lelaki. Hal ini dikarenakan mereka sudah mulai memperhatikan dirinya untuk lebih cantik dan sehat, dan menyadari bahwa makan sayur akan membuat pencernaanya mampu mengatasi kegemukannya atau mempertahankan agar tubuhnya tetap ideal, karena masa ini adalah waktunya untu mencari perhatian dari lawan jenisnya. Begitu juga dengan buah, yang mereka fikirkan adalah untuk kecantikan kulit mereka, inilah yang membuat mereka mau memakan buah dan sayur dengan kebutuhan untuk kesehatan badannya.

Menurut Pilgrin (2013) *dalam* Suhardjo (2013) dalam memilih makanan para remaja menentukan apa yang mereka sukai atau tidak. Menurut mereka apa yang mereka rasa nyaman dilidah itulah yang akan mereka konsumsi, tidak perlu harus memikirkan sehat atau tidaknya makanan tersebut, dikarenakan usia yang masih muda sehingga belum merasakan penyakit akibat jenis makanan yang salah.

Penampilan dan aroma makanan akan menyebabkannya memilih makanan tersebut. Terkadang meskipun tidak enak namun nampak keren serta lagi disukai banyak orang akan membuat remaja memilihnya sebagai favoritnya dengan mengindahkan manfaat kesehatannya.

Selain alasan suka atau tidak dengan makan buah dan sayur berdasarkan rasa juga dikarenakan ketersediaannya sendiri, karena jika dirumah selalu disajikan, tinggal disantap, dihidangkan secara menarik, sayur hangat selagi penyajian, buah dengan aneka jenis dan siap saji seperti sudah tinggal minum jika bentuk jus, atau sudah dikupas sehingga tinggal dimakan, maka mereka akan sering memakan buah dan sayuran, hal ini dikarenakan sifat remaja yang cenderung malas untuk memasak sayur dan membuka buah meskipun sudah tersedia dikulkas (Neumark-Sztainer *et al.*, 2014).

b). Umur

Usia bagian dari masa hidup seseorang dalam bentuk tahunan yang dibulatkan ke bawah ataupun saatnya berulang tahun. Berperan untuk

menentukan juga pilihan akan jenis makanannya. Sewaktu bayi, tentunya tidak pernah memilih, semua dari apa yang diberikan oleh orang tua dan sudah mulai merasakan enak tidaknya suatu makanan mereka mulai meminta namun masih bisa dilarang, saat telah dewasa sudah ada mempunyai kontrol terhadap apa yang diinginkannya. Terkadang pemilihan ini disebabkan oleh kebutuhan. Tidak suka makan sayur karena sudah nyaman dengan jenis makanan yang disukai tanpa memikirkan bahwa yang dimakan tidak baik jika tidak ditambah dengan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Penggolongan usia dibagi menjadi 4, yaitu anak (< 10 tahun), remaja (10-24 tahun), dewasa (25-59 tahun) dan lanjut usia (>60 tahun). Untuk untuk dibawah 24 tahun, kebutuhan akan gizinya harus lebih diperhatikan karena adalah masa pertumbuhan sehingga kecukupan gizinya harus tercukupi secara optimal dan upaya pencegahan timbulnya penyakit di waktu yang akan datang (Wulansari, 2009).

Gizi yang baik diperlukan oleh seluruh kelompok umur agar tubuh tetap sehat. Dan pada remaja terkait konsumsinya untuk buah dan sayur sebaiknya tercukupi, dikarenakan penting sebagai sumber vitamin dan mineral serta sebagai penetral kadar kolesterol darah terutama yang berasal dari pangan hewani.

Hasil penelitian NHANES dari tahun 2001-2006 ditemukan bahwa umur tidak berhubungan secara signifikan dengan perilakunya dalam

mengonsumsi buah dan sayuran. Dimana orang Amerika yang berusia ≥ 40 tahun hanya 42% yang memenuhi rekomendasi minimum dalam memakan 5 porsi buah dan sayur perharinya, sedangkan penduduk yang < 40 tahun sebesar 45% berperilaku cukup dalam konsumsi buahan dan sayuran.

G. Keterpaparan Media

Mempunyai efek yang besar bagi gaya makan anak (Rasmussen *et al.*, 2016). Di AS, kurang lebih selama sepuluh tahun mereka sudah dipengaruhi oleh iklan makanan di televisi yang mencerminkan kebiasaan makannya. Anak akan melihat jutaan iklan, yang sebagian besar produknya adalah tinggi gula dan lemak.

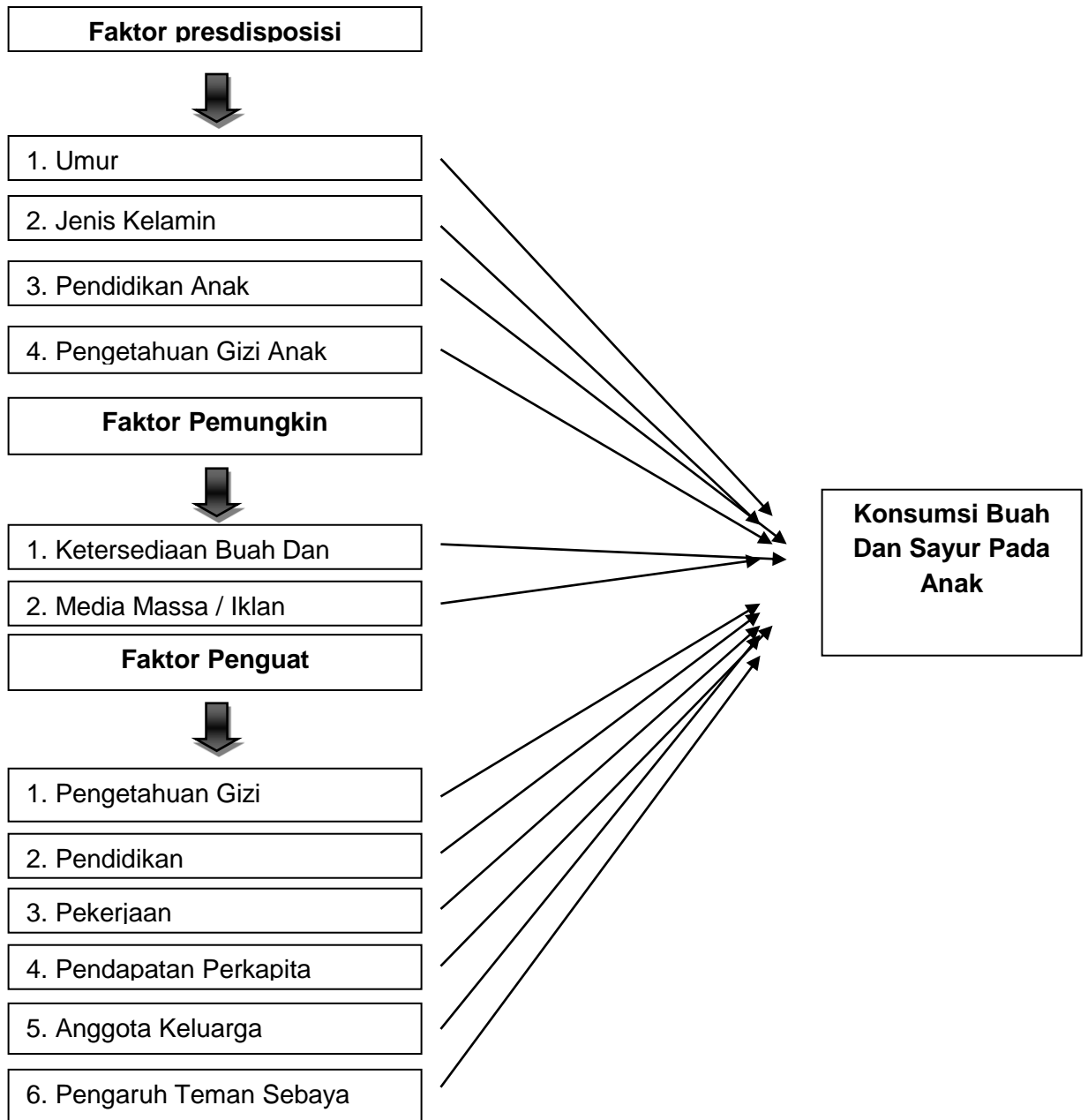
Sederet reklame banyak yang menginformasikan mengenai jenis makanan yang bernilai gizi baik akan tetapi tidak sedikit yang hanya menunjukkan rasa yang enak saja padahal rendah protein dan vitaminnya, sehingga menyebabkan mereka lebih memilih makanan yang disukainya saja tanpa memperdulikan kandungannya.

Media massa menjadi salah satu bagian pemberi layanan yang memberitakan yang bisa membuat pemirsanya menjadi yakin dan percaya sehingga mengikuti apa yang disiarkan. Pada penelitian Lowry *et al.* (2012), menonton televisi lebih dari 2 jam sehari pada anak sekolah di Amerika Serikat menyebabkan mereka kurang mengonsumsi buah dan sayuran,

disebabkan lebih menarik jenis yang diiklankan di tv (Boynton-Jarret *et al.*, 2003).

H. Kerangka Teori

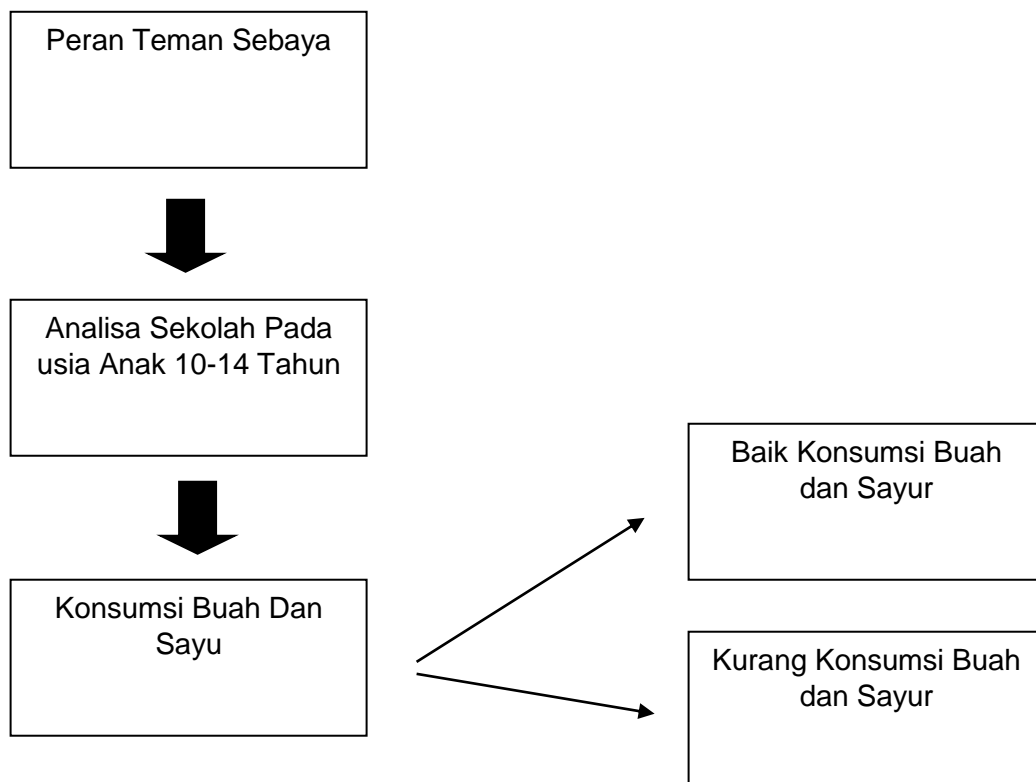
Hubungan peran dari teman sebayanya dengan perilakunya makan buah dan juga sayur usia 10-14 tahun, kerangkanya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Tabel 1.1 Tabel Kerangka Teori

I. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini mengetahui baik dan kurang anak terhadap hubungan peran teman Sebaya terhadap perilaku mengkonsumsi buah dan sayur pada anak usia 10-14 tahun, terdapat pada gambar berikut ini:



Tabel 1.2 Kerangka Konsep