

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020), konsumsi merupakan suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi keperluan hidupnya, baik berupa barang produksi seperti bahan pakaian, bahan makanan dan lain-lain. Pada penelitian ini, konsumsi lebih berfokus pada bahan makanan, khususnya buah dan sayur. Jadi dapat disimpulkan konsumsi merupakan suatu kegiatan atau aktivitas individu dalam memenuhi kebutuhan akan bahan makanan yaitu buah dan sayur untuk memenuhi kecukupan gizi masing-masing individu.

##### 2. Pengertian Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan bahan pangan utama dari kelompok bahan pangan nabati yang berasal dari hasil pertanian tanaman hortikultural. Tanaman hortikultural diartikan sebagai tanaman yang memiliki sifat *perishable* artinya apabila disimpan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan tanaman tersebut mudah rusak. Karakteristik dari tanaman hortikultural yaitu memiliki kadar air yang tinggi.

###### a. Pengertian buah

Buah adalah bagian dari tanaman dimana struktur buah

berasal dari indung telur atau sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri, dimana strukur tersebut mengelilingi biji (KBBI, 2020). Menurut Sobari (2018), buah merupakan bagian tanaman yang berasal dari bunga hasil proses produksi antara gamet jantan dengan gamet betina yang mengalami pembuahan. Umur tanaman buah biasanya relatif panjang, dan termasuk kedalam tanaman musiman. Buah biasa digunakan sebagai *dessert* contohnya yaitu pisang, apel, dan lain-lain. Buah pada dasarnya lebih baik dikonsumsi dalam keadaan segar karena pada keadaan ini kandungan senyawa yang terdapat dalam daging buah tidak rusak atau hilang akibat pengolahan atau penanganan lainnya.

Menurut sobari (2018) buah dapat dikelompokkan berdasarkan musim panen yaitu:

1) Buah tidak semusim

Buah tidak semusim merupakan buah yang sering ditemui di pasaran, atau dapat dipanen, dikonsumsi serta dimanfaatkan sepanjang tahun. Seperti: papaya, apel, belimbing, kelapa, nanas, jambu, pisang, dan lain-lain

2) Buah semusim

Buah semusim merupakan buah yang keberadaannya

dapat ditemui saat musim panennya. Seperti : mangga, durian, duku, rambutan, jeruk, dan lain-lain.

Menurut Radha dan Matthew (2007) dalam Nurlidyawati, 2015 buah-buahan dapat dikelompokkan menjadi :

- 1) Buah dengan iklim yang sedang yaitu : apel, pir, almond, walnut.
- 2) Buah pada daerah yang panas yaitu : manga, pisang, papaya, jambu, biji merah, jeruk
- 3) Buah pada daerah yang beriklim sub tropis yaitu : anggur, citrus, zaitun

b. Pengertian sayur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020) sayur merupakan tanaman yang berasal dari daun-daunan, polong atau biji-bijian, tumbuhan dan lain-lain yang dapat dimasak. Selain itu sayur juga dapat diolah menjadi makanan, sayur juga dapat dikonsumsi secara mentah tanpa melalui proses masakan (Sobari, 2018).

Menurut (Sobari, 2018) sayur dapat dikelompokkan menjadi:

- 1) Sayuran berjenis daun yaitu : sawi, daun bayam, kangkung, kubis, sawi putih dan lain-lain

- 2) Jenis sayuran tangkai yaitu jenis sayuran yang daun dan tangkainya dapat dimanfaatkan. Seperti : kangkung, bayam, kemangi, selada, petai, seledri, sawi dan lain-lain
- 3) Jenis sayuran batang yaitu: rebung dan lainnya
- 4) Jenis sayuran umbi/akar yaitu: wortel, kentang, lobak, bawang merah, bawang putih, bawang bombay, dan lainnya
- 5) Jenis sayuran bunga yaitu: brokoli, bunga kol, brokoli putih dan lain-lain
- 6) Jenis sayuran buah yaitu: tomat, cabai terung, labu siam, dan lain-lain.

### **3. Kandungan Buah dan Sayur**

Menurut Kemenkes (2014) dalam Nenobanu *et al.*, (2018) buah dan sayur juga termasuk kedalam sumber zat gizi mikro yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme. Selain mengandung zat gizi mikro, buah dan sayur juga sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk di konsumsi setiap hari (Komarayanti, 2017) .

#### **a. Kandungan Buah**

Menurut (Santoso & Ranti, 1999) buah termasuk bahan makanan yang kaya akan vitamin B kompleks, dan C serta beberapa mineral seperti kalsium (Ca), kalium (K), dan

sebagainya. Setiap buah mempunyai kandungan yang berbeda-beda misalnya buah yang kaya akan vitamin C banyak terdapat pada buah belimbing, buah jambu, buah mangga, buah durian, buah jeruk, buah papaya, buah melon, buah rambutan, buah sawo, buah sirsak, dan buah naga. Sedangkan untuk buah manga matang, buah pisang raja, buah nangka, dan buah jambu biji merupakan contoh buah yang mempunyai kandungan provitamin A yang sangat tinggi dibanding buah yang lain ( Astwan, 2008 dalam Putra, 2016). Vitamin B-kompleks dapat diperoleh dari buah pisang, jeruk, semangka, strawberi (Almatsier, 2009). Selain jenis buah buahan yang disebutkan di atas buah naga juga merupakan jenis buah yang mempunyai kandungan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kandungan dari buah naga itu sendiri yaitu air 90,20%, Karbohidrat 11,50%, lemak 0,40%, Serat 0,71%, kalsium 6-10 mg/100g, fosfor 8,70%, dan vitamin C 9,40% (Muas et al., 2016).

b. Kandungan Sayur

Sayur banyak mengandung air, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya. Masing-masing sayur mempunyai kandungan yang berbeda beda misalnya, sayuran yang berwarna hijau dan sayuran dengan jenis daun-daunan kaya akan karotin (provitamin A) (seperti kangkung, daun singkong, daun

katuk, daun papaya, daun kelor, bayam dan sebagainya) (Sediaoetama, 1989), selain itu, sayuran jenis ini juga memiliki kandungan air sebanyak 96% (Sobari, 2018). Sayuran dengan kandungan vitamin C banyak terdapat pada sayuran jenis daun-daunan (daun singkong, daun katuk, daun melinjo, daun papaya, sawi dan sebagainya) dan jenis kol (Almatsier, 2009). Kandungan vitamin K juga dapat didapatkan dalam sayur bayam, kubis, brokoli, dan kacang buncis (Putra , 2013) menurut Almatsier (2009) semakin hijau daun-daunan maka kandungan vitamin K-nya semakin tinggi (Almatsier, 2009). Menurut Almatsier (2009) sayur juga mengandung vitamin E.

#### **4. Manfaat Buah dan Sayur**

Menurut purwita (2018) dalam Nay, Rattu and Adam, (2020) konsumsi buah dan sayur mempunyai manfaat untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut, dan kulit, mencegah terjadinya konstipasi, mencegah timbulnya penyakit kanker, meningkatkan selera makan, menjaga sistem syaraf dan mencegah terjadinya penyakit degenerativ seperti obesitas. Kandungan gizi mikro (mineral dan vitamin) pada buah dan sayur bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan, pertumbuhan serta perkembangan pada anak (Anwar, et al., 2018).

Menurut Kemkes RI (2017) dalam Widani (2019) sayuran yang berwarna seperti bayam merah, kubis ungu, terong ungu, wortel, tomat merupakan sumber antioksidan. Selain itu, kandungan protein dan mineral dalam buah dan sayur juga bermanfaat untuk pertumbuhan dan pembangunan sel-sel jaringan tubuh serta berperan dalam proses metabolisme organ tubuh seperti proses peredaran darah, proses penyerapan sari makanan didalam tubuh, proses pembersihan darah oleh ginjal, dan juga proses metabolisme tubuh lainnya. (Karmila, 2016). Kandungan serat dalam buah dan sayur juga bermanfaat untuk mengontrol berat badan tubuh, membantu mencegah bakteri penyebab infeksi pada bagian appendix (appendicitis), mencegah konstipasi, menurunkan kejadian kanker kolon, menurunkan penyakit jantung dan arteri karena rendahnya konsentrasi kolesterol dalam batas yang normal, mengatur kadar glukosa dalam darah (Departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2009).

Menurut Almatsier (2009) beberapa manfaat konsumsi buah dan sayur berdasarkan jenis kandungan vitamin didalamnya yaitu:

- a. Buah dan sayur yang mengandung vitamin C mempunyai manfaat yaitu sebagai antioksidan, meningkatkan

kekebalan tubuh sehingga dapat mencegah infeksi, serta dapat mencegah kanker dan penyakit jantung.

- b. Buah dan sayur yang mengandung vitamin A bermanfaat untuk penglihatan, meningkatkan kekebalan tubuh pada manusia, pertumbuhan dan perkembangan, mencegah kanker dan penyakit jantung, serta dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah, yang kemungkinan melalui interaksi dengan besi.
- c. Kandungan vitamin E dalam buah dan sayur bermanfaat sebagai antioksidan, selain itu, vitamin E juga dapat merangsang system kekebalan tubuh, mencegah penyakit jantung coroner, mencegah keguguran dan sterilisasi, serta dapat mencegah gangguan saat menstruasi.
- d. Kandungan vitamin K dalam buah dan sayur bermanfaat dalam proses pembekuan darah. Kekurangan vitamin K dalam tubuh dapat menyebabkan darah tidak dapat menggumpal sehingga jika terdapat luka atau pada operasi akan menyebabkan perdarahan, selain itu, kekurangan vitamin K dapat menyebabkan produksi protein dalam tulang tidak sempurna sehingga mineral-mineral yang diperlukan dalam pembentukan tulang tidak dapat diikat.

## **5. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur**

Menurut Hull (1996) dalam Nenobanu *et al.*, (2018) dampak



dari kurang konsumsi buah dan sayur yaitu dapat menimbulkan terjadinya resiko gangguan kesehatan dimasa yang akan datang serta beresiko memicu perkembangan penyakit degeneratif yang biasa muncul di usia dewasa seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Selain itu, kurangnya konsumsi buah dan sayur juga dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke (WHO, 2003 dalam Nenobanu *et al.*, 2018). Menurut (Anwar, et al., 2018) kekurangan gizi pada anak dapat berakibat buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak serta dapat menyebabkan anak tidak mampu bersaing baik dalam pendidikan maupun pekerjaan di usia dewasa nanti. Menurut Ruwaidah (2007) dalam Putra (2016) kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat memicu timbulnya masalah kesehatan seperti :

a. Kolestrol dalam darah meningkat

Kandungan serat dalam buah dan sayur berfungsi untuk mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolestrol sehingga jumlah asam lemak didalam saluran pencernaan menurun. Dengan demikian, empedu dapat keluar dari siklus *enterohepatic*, karena usus tidak dapat mengabsorpsikan asam empedu yang diseksresi ke usus tetap terbuang ke dalam feses. Menurunnya jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolestrol

sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Sehingga kadar kolestrol dalam dara dapat berkurang (Nainggolan dan Adimunca, 2005 dalam Putra, 2016) Dengan demikian, jika konsumsi buah dan sayur kurang maka tubuh tidak dapat melakukan proses tersebut sehingga kadar kolestrol dalam darah dapat meningkat.

b. Penglihatan/ mata terganggu

Gangguan pada mata biasanya disebabkan oleh kekurangan gizi yang berupa karoten didalam tubuh. *B-caroten* atau beta karoten merupakan bentuk awal dari vitamin A. zat gizi ini dapat ditemukan pada buah dan sayur. Vitamin A berguna untuk penglihatan normal dalam ruangan yang remang-remang cahayanya. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rhodopsin. Rabun senja merupakan tanda pertama dari kekurangan vitamin A (Almatsier, 2009).

c. Kekebalan tubuh menurun

Kandungan vitamin C dalam buah dan sayur berfungsi sebagai antioksidan (Almatsier, 2009). Selain itu, vitamin C yang terdapat pada buah jeruk, strowberi, sayur bayam, paprika dan brokoli dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Amalia et al., 2020). Kurangnya konsumsi buah dan sayur

dapat menyebabkan tubuh kekurangan vitamin C sehingga sistem imunitas dalam tubuh juga dapat menurun.

d. Resiko terjadinya kegemukan/obesitas meningkat

Buah dan sayur mengandung serat dan mineral. Menurut Ratu (2011) dalam Nenobanu *et al.*, (2018) kelebihan berat badan atau obesitas dapat terjadi pada remaja yang mengkonsumsi makanan kurang baik tanpa disertai dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup sebagai sumber serat dan mineral. Menurut Yuliah, Adam and Hasyim (2018) kandungan serat dalam buah dan sayur dapat mencegah terjadinya obesitas. Serat pada buah dan sayur dapat berfungsi mencegah terjadinya sembelit, mencegah wasir, serta dapat menurunkan berat badan.

e. Risiko kanker kolon meningkat

Risiko kanker kolon dapat meningkat apabila kebutuhan serat dalam tubuh kurang. Kandungan serat pada buah dan sayur dapat memperlambat proses penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga dapat membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Insulin (hormon pengatur kadar gula darah) yang berlebihan akan menghasilkan protein dalam darah yang dapat menambah risiko munculnya kanker yang disebut *insulin growth faktor* (IGF) (Puspitasari, 2006 dalam Putra, 2016).

f. Risiko sembelit (konstipasi) meningkat

Kurangnya konsumsi buah dan sayur yang mengandung serat dapat menyebabkan feses yang keras dan kering yang susah dikeluarkan dan membutuhkan peningkatan tekanan saluran cerna yang luar biasa untuk mengeluarkannya. Hal inilah yang sering menjadi penyebab terjadinya konstipasi (Almatsier, 2009). Konsumsi buah dan sayur dapat memberi rangsang gerak pada peristaltik usus agar proses defegasi (BAB) dapat berjalan dengan normal ( puspitasari, 2006 dalam Putra, 2016)

**6. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur**

Konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan oleh *world Health Organization* (WHO) yaitu berjumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan, dan 150 gram buah, yang setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang. Untuk orang remaja dan orang dewasa di Indonesia dianjurkan mengkonsumsi sebanyak 400 sampai dengan 600 gram per orang setiap hari dan 300 sampai 400 gram per orang setiap hari untuk anak dengan kategori usia sekolah dan anak balita, dengan porsi sayur dua pertiga dari jumlah yang dianjurkan. Sesuai dengan permenkes No. 41

tahun 2014 menjelaskan konsumsi sayur dan buah hendaknya mengikuti pedoman gizi seimbang yaitu sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari setiap kali makan (Kemenkes, 2014).



**Gambar 2. 1**  
**Tumpeng Gizi Seimbang**

Sumber Gambar : (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

## 7. Konsep Mahasiswa

### a. pengertian mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2020). Pengertian lain menurut Hartaji (2012 dalam Aprilia, Koagouw and J.P.M, 2017) mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar di perguruan tinggi yang meliputi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas serta sedang menjalani proses menimba ilmu atau belajar di perguruan tinggi tersebut.

Yusuf (2012) dalam Anwar (2017) mengemukakan mahasiswa termasuk dalam kategori tahap perkembangan dengan usia 18 sampai 25 tahun dan tergolong kedalam masa remaja akhir sampai masa dewasa awal.

b. pengertian remaja

Menurut DeBrun dalam Putro (2017) remaja merupakan masa pertumbuhan dari masa kanak-kanak dan dewasa. Pengertian lain menurut Papalia dan Olds dalam Putro (2017) masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun dan merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan Wirawan dalam Putro (2017) mendefinisikan batasan usia remaja sesuai dengan budaya setempat yaitu 11-24 tahun dan belum menikah. Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan masa remaja yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun, pengertian lain menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan penduduk yang belum menikah dengan rentang usia 10-24

tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Story *et al* (2002, dalam Nurlidyawati, 2015) mengemukakan bahwa terdapat beberapa tahapan remaja yaitu meliputi remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Yang termasuk kedalam tahapan remaja awal apabila seseorang berusia 11 sampai 14 tahun. Pada tahap ini, remaja akan mengalami perubahan pada kognitif dan pubertas. Selanjutnya pada usia 15 sampai 17 tahun remaja termasuk ketahapan kedua yaitu remaja tengah, pada tahap ini, tingkat kemandirian pada remaja akan mengalami peningkatan. Selain itu, pada tahap ini remaja cenderung ingin melakukan berbagai eksperimen. Tahapan terakhir pada remaja yaitu tahap remaja akhir yang berusia 18 sampai 21 tahun pada tahap remaja akhir, remaja cenderung mulai mengambil keputusan sendiri.

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang mengalami berbagai masalah gizi (Andina Rachmayani *et al.*, 2018). Pada masa remaja perkembangan yang terjadi relatif pesat sehingga remaja membutuhkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Konsumsi zat gizi yang seimbang pada masa remaja sangat diperlukan untuk menghindari terjadinya defisiensi relatif terutama defisiensi vitamin-vitamin (Rorimpandei *et al.*, 2020). Menurut

Arisman (2009) dalam Nurlidyawati (2015) pada masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang relatif cepat sehingga memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, selain itu, pada masa remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi serta aktifitas fisik yang meningkat merupakan alasan mengapa remaja dikategorikan sebagai kelompok rentan terhadap gizi. Sehingga pada remaja perlu perhatian khusus karena dapat berpengaruh pada masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta berdampak pada masalah gizi dewasa (Andina Rachmayani et al., 2018).

#### **8. Ketersediaan buah dan sayur**

Ketersediaan buah dan sayur memiliki arti yaitu kemudahan seseorang dalam memperoleh buah dan sayur. menurut Farisa, (2012) makanan yang mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi adalah makanan yang banyak tersedia dirumah sedangkan makanan yang tidak tersedia tidak mempunyai peluang untuk di konsumsi orang. Dapat di simpulkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja dapat ditingkatkan dengan upaya menyediakan lebih banyak buah dan sayuran di rumah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Farisa, (2012) menjelaskan bahwa responden yang mengkonsumsi sayur dan



buah yang baik lebih banyak diperoleh dari responden yang ketersediaan buah dan sayur yang baik dirumah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman, Mustika and Kusumawati, (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur dengan korelasi yang positif, artinya semakin tinggi ketersediaan buah dan sayur maka semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur setiap individu. Apabila ketersediaan pada buah dan sayur rendah maka tingkat konsumsi buah dan sayur pada individu akan menjadi sulit. Kemudahan dalam mengakses pangan yang cukup membuat masyarakat berpeluang mengkonsumsi makanan yang sehat. ketersediaan buah dan sayur dapat mempengaruhi pola konsumsi terhadap buah dan sayur. Buah dan sayur yang lebih banyak tersedia di rumah mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi. Selain itu, tersedianya buah dan sayur di rumah dapat mendorong peningkatan konsumsi sayur dan buah pada remaja.

Menurut Nurlidyawati (2015) untuk menilai responden memiliki ketersediaan buah dan sayur di rumah baik atau kurang yaitu dengan menggunakan nilai mean dari poin kuesioner tersebut sebagai *Cut off point*. Poin dari masing-masing pertanyaan

akan dijumlahkan dan diukur menggunakan nilai mean. Dengan demikian ketersediaan buah dan sayur dikatakan baik apabila poin pertanyaan  $\geq$  nilai mean (21,15) dan dikatakan kurang apabila poin pertanyaan  $<$  nilai mean (21,15). Sedangkan Anggraeni and Sudiarti, (2018) mengkategorikan ketersediaan buah dan sayur menjadi baik apabila skor jawaban  $\geq$  mean dan kurang baik apabila skor jawaban  $<$  mean. Pengkategorian data didasarkan dengan distribusi data, apabila distribusi data normal maka menggunakan mean sebagai *cut-off*, dan jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan median.

## **B. Penelitian Terkait**

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni & Sudiarti, 2018) dengan judul penelitian "Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta" permasalahan yang dibahas pada penelitian ini yaitu faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua remaja (siswa) SMPN 98 Jakarta. Desain penelitian menggunakan desain *cross sectional*. variabel-variabel yang diteliti yaitu konsumsi buah dan sayur, jenis kelamin, pengetahuan buah dan sayur, preferensi, *self-efficacy*, aktifitas fisik, tingkat pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, ketersediaan buah dan sayur di rumah, serta keterpaparan

media massa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel independen dalam penelitian ini yaitu kuesioner, sedangkan untuk variabel dependen menggunakan formulir *food recall 2x24-hour*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja SMPN 98 Jakarta tahun 2017 rata-rata 85, 1±26,58 g/hari. Sementara WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur yaitu 400g/hari. Faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja yaitu tingkat pendidikan ibu dengan menggunakan analisis multivariate dengan nilai beta yang paling tinggi yaitu 0,204 setelah di control dengan variabel *self-efficacy*, aktifitas fisik, pengaruh orang tua, keterpaparan media massa, serta ketersediaan buah dan sayur.

2. penelitian yang dilakukan oleh (Muna & Mardiana, 2019) dengan judul penelitian “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan sayur pada Remaja”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 24 Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan rumus Stanley Lemeshow. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, preferensi, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, uang saku, ketersediaan buah dan sayur di

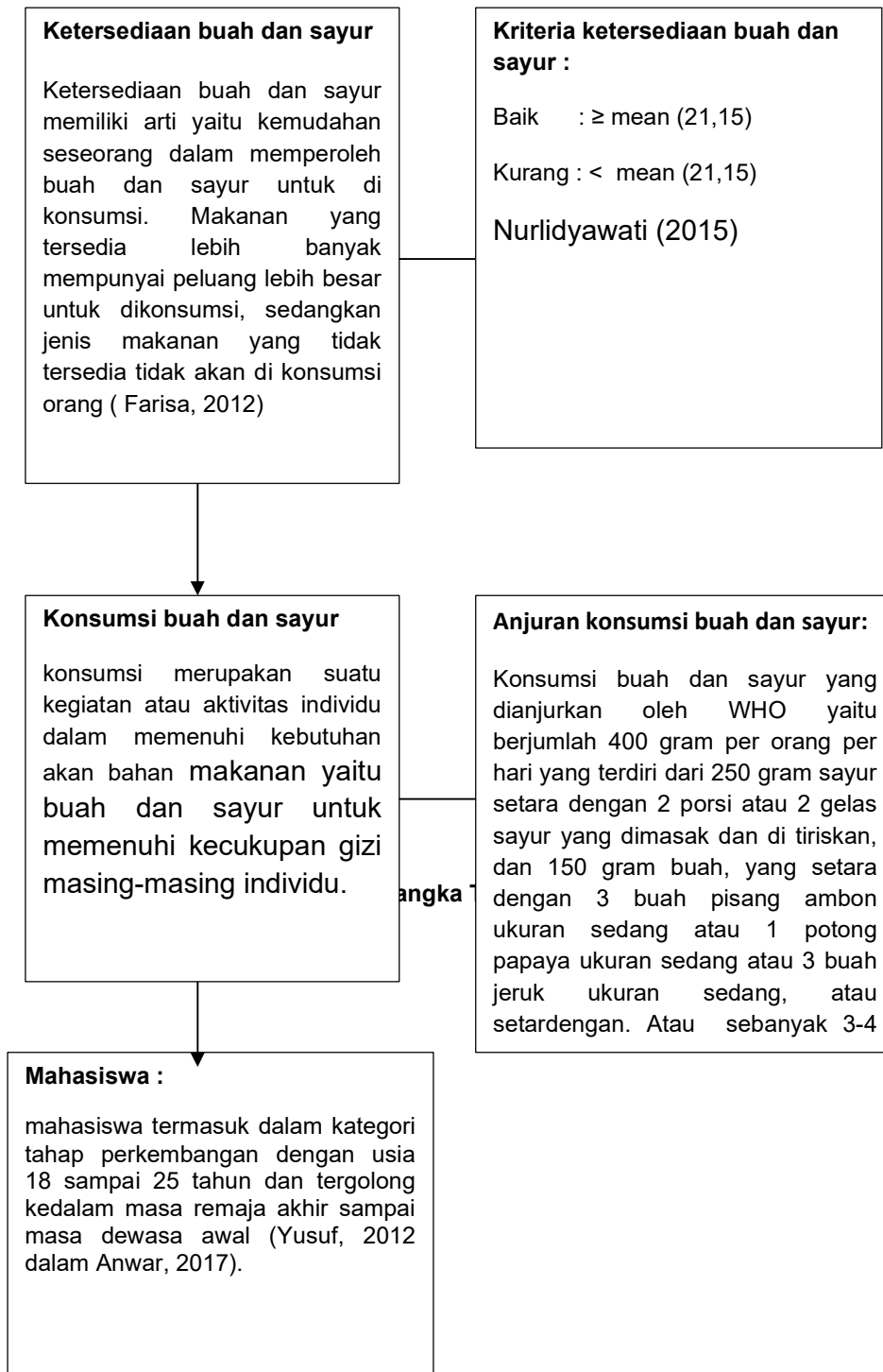
rumah, dukungan orang tua, dukungan teman sebaya, dan jumlah anggota keluarga. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk variabel dependen dan kuesioner untuk variable independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin ( $p=0,018$ ;  $OR=3,09$ ), pengetahuan gizi ( $p=0,043$ ;  $OR=2,59$ ), keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur ( $p=0,041$ ;  $OR=2,58$ ), ketersediaan buah dan sayur di rumah ( $p=0,48$ ;  $OR=2,47$ ), dukungan orang tua ( $p=0,001$ ;  $OR=4,56$ ), dan dukungan teman sebaya ( $p=0,002$ ;  $OR=4,10$ ) dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Mardiana et al., 2018) dengan judul penelitian “Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Tingkat Konsumsi pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017” penelitian ini membahas tentang apakah ada hubungan ketersediaan buah dan sayur di rumah, dan sosial ekonomi (pendapatan orang tua) dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja SMPN 14 kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP Negeri 14 Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik

(*simple random sampling*). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner untuk variabel independen dan FFQ semi kuantitatif untuk variabel dependen. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan buah di rumah dengan *p value* 0,000 ketersediaan sayur di rumah dengan nilai *p value* 0,024, dan sosial ekonomi (pendapatan orang tua) dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja.

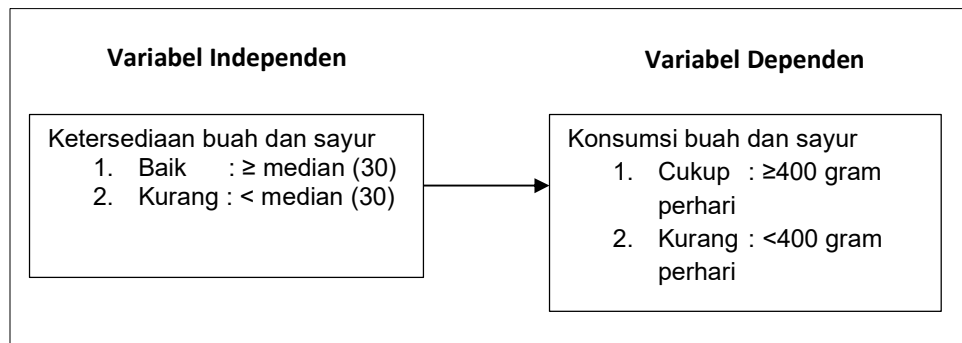
### **C. Kerangka Teori Penelitian**

Menurut Hidayat (2017) kerangka teori merupakan rangkuman dari penjabaran teori yang didapatkan dari kajian pustaka sebagai landasan atau dasar masalah penelitian sebagai kerangka pemikiran bagi peneliti serta bertujuan untuk membantu peneliti dalam menjelaskan hubungan antarvariabel.



#### D. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori di atas maka peneliti dapat merumuskan kerangka konsep yang akan diteliti. Kerangka konsep adalah potongan dari kerangka teori yang akan diteliti, yang terdiri dari variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu ketersediaan buah dan sayur di rumah sedangkan variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur.



Gambar 2. 3 Kerangka Konsep

#### E. Hipotesis Penelitian

Menurut Hidayat (2017:32-33), hipotesis penelitian merupakan suatu pernyataan yang membutuhkan pembuktian untuk menegaskan apakah hipotesis dapat diterima dan ditolak. Hipotesis berasal dari kata hipo (lemah) dan tesis (pernyataan). Dengan demikian, dapat disimpulkan hipotesis penelitian merupakan suatu kesimpulan sementara atau jawaban sementara tentang ada atau tidak adanya hubungan antara dua variabel yakni

variabel independen dan variabel dependen dari suatu penelitian, karena jawaban tersebut masih berdasarkan teori yang relevan belum sampai pada fakta empiris melalui pengumpulan data. Hipotesis dibagi menjadi 2 yaitu hipotesis kerja dan hipotesis nol. Hipotesis kerja merupakan hipotesis yang dinyatakan dalam kalimat positif seperti pernyataan ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen sedangkan hipotesis nol yaitu pernyataan yang dinyatakan dengan kalimat negatif seperti tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan maka hipotesis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesa Alternative ( $H_a$ ) :

Ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2. Hipotesa Nol ( $H_0$ ):

Tidak ada hubungan antara ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.