

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi merupakan penggunaan barang hasil dari suatu produksi, seperti (bahan pakaian, makanan, dan lain sebagainya) yang mana barang-barang tersebut digunakan untuk memenuhi keperluan hidup kita (KBBI,2010) dalam (Nurlidiyawati, 2015). Didalam penelitian yang akan dilakukan, konsumsi yang dimaksud adalah konsumsi bahan makanan, yang berupa konsumsi buah dan sayur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memenuhi kebutuhan bahan makanannya sehingga dapat terpenuhinya kecukupan gizi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997) dalam Farida (2010).

Menurut (Eliza, 2019) Konsumsi buah dan sayur merupakan pesan penting dalam pedoman gizi seimbang untuk menciptakan masyarakat hidup sehat, konsumsi buah dan sayur juga merupakan salah satu dari kegiatan pada peringatan Hari Gizi Nasional pada tahun 2017 yang bertujuan untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma yang baik dan sehat, sehingga pemerintah Indonesia menggunakan segala upayanya yaitu melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

2. Konsep Buah dan Sayur

Buah dan sayur adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, didalam buah dan sayur terkandung zat gizi yang saling melengkapi dan juga memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Farida 2010 dalam Dina Safari, 2019).

a. Pengertian Buah

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari (Muchtadi 2010) dalam (Pangestika 2019). Sedangkan menurut Pujimulyani (2012) dalam (pangestika 2019), buah merupakan perkembangan dari bunga, yang mana didalamnya terdapat biji, atau buah yang merupakan jaringan yang mengelilingi biji tersebut.

b. Pengertian Sayur

Sayur diklasifikasikan sebagai tanaman hortikultura atau jenis tanaman budidaya kebun, umur panen sayur pada umumnya relatif pendek (kurang dari satu tahun) dan secara umum sayur bukan merupakan tanaman musiman, jadi dapat disimpulkan bahwa hampir semua jenis sayur dapat dijumpai sepanjang tahun (Winarti, 2010 dalam pangestika 2019). Sayur merupakan bagian yang bisa dimakan dari tanaman yang biasanya bisa dimakan bersama nasi, baik dalam bentuk segar maupun setelah diolah atau dimasak (Pujimulyani, 2012) dalam (pangestika, 2019).

c. Penggolongan buah dan sayur

1) Penggolongan buah

Berdasarkan jenisnya buah - buahan dapat dibedakan menjadi (Astawan, 2008):

- a. Buah bersifat musiman seperti cempedak, manggis, rambutan, keledang dan lain-lain.
- b. Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, pepaya, semangka, melon dan lain-lain.

Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan, buah-buahan dapat dibagi menjadi (Astawan, 2008):

- a. Buah yang merupakan prioritas nasional yaitu meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian dan pisang.
- b. Buah yang merupakan prioritas daerah yaitu meliputi manggis, duku, leci, lengkeng, salak dan markisa.

2) Penggolongan sayur

Berdasarkan dari tumbuhan yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi (Astawan. 2008):

- a. Sayuran berbentuk daun yaitu seperti kangkung dan bayam.
- b. Sayuran berbentuk bunga yaitu seperti brokoli dan kembang kol.
- c. Sayuran berbentuk buah yaitu seperti terong, dan tomat.

- d. Sayuran berbentuk biji muda yaitu seperti asparagus dan rebung.
- e. Sayuran berbentuk akar yaitu seperti wortel dan kentang.
- f. Sayuran berbentuk umbi yaitu seperti bawang.

3. Kandungan dan manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang mempunyai sumber gizi seperti serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B, asam folat, dan mineral. Setiap sayur ataupun buah memiliki kandungan serat yang berbeda-beda. Contohnya seperti belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, merupakan buah yang kandungan vitamin C nya cenderung lebih tinggi jika dibandingkan dengan buah-buahan yang lainnya. Sedangkan untuk buah seperti jambu biji, mangga matang, dan pisang raja merupakan buah yang mempunyai sumber provitamin A yang sangat tinggi. Terdapat banyak buah-buahan yang memiliki manfaat dan berguna untuk menurunkan kadar kolesterol darah, kadar gula darah dan lain-lain. (Astawan, 2008).

Dalam kandungan sayur terdapat serat yang disebut dengan pektin. Pektin ini merupakan serat yang terlarut dalam air dan berfungsi sebagai zat yang dapat menurunkan kadar kolesterol pada tubuh. Kolesterol yang berlebih didalam tubuh akan mengakibatkan adanya penempelan kolesterol pada pembuluh darah yang mana nantinya akan meyebabkan penyempitan pembuluh darah dan mengakibatkan tekanan darah yang tinggi.

Selain itu terdapat pula kadungan lain yang terdapat pada sayur dan buah, yaitu vitamin A, vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan yang bersifat alami guna untuk menghindari terjadinya penumpukan radikal bebas didalam tubuh yang berupa plak pada pembuluh darah. Sedangkan mineral seperti kalium dan kalsium berfungsi untuk mempertahankan fungsi normal kontraksi otot jantung, dan lain sebagainya (Astawan 2008).

4. Dampak Kurangnya Mengonsumsi Buah dan sayur

Terdapat beberapa dampak yang disebabkan akibat kurangnya konsumsi buah dan sayur (Ruwaidah, 2007) dalam (Devi, 2018) , yaitu:

a. Meningkatkan Risiko Obesitas

Kurangnya mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas dan diabetes (WHO, 2003). Buah berfungsi sebagai sumber vitamin dan juga mineral yang sangat penting pada proses pertumbuhan kita. Selain itu buah juga mampu menjadi cemilan alternatif yang sehat dibanding dengan jajanan yang lainnya, hal ini disebabkan karena kandungan gula pada buah tidak bisa membuat seseorang menjadi gemuk tetapi mampu menjadi sumber energi bagi tubuh kita. Tidak jauh beda dengan buah, sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan

seseorang. Dan juga, sayuran memiliki peran penting dalam upaya mencegah penyakit degeneratif (Khomsan, dkk, 2010).

b. Menurunkan Kekebalan tubuh

Sayur dan buah memiliki kandungan vitamin C yang sangat banyak sehingga dapat dikatakan sayur dan buah merupakan antioksidan yang kuat dalam pengikat radikal bebas. Selain itu vitamin C juga akan meningkatkan proses kerja sistem imun manusia sehingga dapat mencegah berbagai jenis penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006).

c. Meningkatkan Kadar Kolesterol dan Tekanan Darah

Jika seseorang kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur maka akan menimbulkan risiko terjadinya kadar kolesterol yang berlebihan dalam darah, hal ini juga akan meningkatkan risiko munculnya plak pada pembuluh darah yang akhirnya memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Kandungan serat dalam sayur dan buah dapat menjerat lemak di dalam usus, sehingga nantinya akan mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Serat tidak larut (*lignin*) dan serat larut (*pectin*, *β -glucans*) memiliki fungsi untuk mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan juga kolesterol yang nantinya akan menurunkan jumlah kadar asam lemak di dalam saluran pencernaan (Nainggolan dan Adimunca, 2005).

d. Gangguan Penglihatan Mata

Gangguan yang terjadi pada mata disebabkan karena kurangnya kandungan sayur dan buah berupa betakarotin. Gangguan pada mata bisa dicegah diatasi dengan mengonsumsi banyak sayur seperti wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya. Kandungan vitamin A yang terdapat pada buah dan sayur baik untuk penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit dan infeksi. (Almatsier, 2012; Ruwaidah,2007).

5. Anjuran konsumsi buah dan sayur

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014, mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang yang harus dikonsumsi setiap kali makan oleh semua masyarakat Indonesia. Bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400–600 gram perorang perhari yang terdiri dari 250-400 gram sayur (3-4 porsi, per porsi sayuran adalah 100 gram) dan 150-200 gram buah (2-3 porsi, per porsi buah adalah 50 gram) (Kemenkes RI, 2014).

6. Konsep Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau yang belajar dan terdaftar untuk menjalani proses pendidikan pada salah satu dari perguruan tinggi. Pada

tahap perkembangannya mahasiswa dapat dikategorikan berada pada usia 17-19 tahun. Yang mana pada tahap usia ini mahasiswa termasuk dalam kelompok usia remaja tahap akhir menurut *World Health Organization (2015)*, dalam Yusuf (2012).

b. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, penggolongan remaja terbagi menjadi 3 bagian yaitu remaja awal berusia 11-14 tahun, remaja tengah berusia 15-17, dan remaja akhir berusia 18-21 tahun (Brown, 2005) dalam (Farisa, 2012). Periode remaja merupakan periode kritis di mana terjadinya perubahan fisik, biokimia, dan emosional yang begitu cepat. Dimasa ini terjadi *growth spurt* atau puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*) dan berat badan (*peak weight velocity*) (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2014). Selain itu, masa remaja merupakan merupakan periode rentan terhadap defisiensi zat gizi sebab. Yang pertama kebutuhan akan zat gizi meningkat hal itu dikarena peningkatan mendadak dari pertumbuhan fisik dan perkembangan. Kedua perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehingga mempengaruhi asupan dan kebutuhan zat gizinya sehari-hari. Ketiga remaja mempunyai kebutuhan akan zat-zat gizi khusus yang berkaitan dengan peran mereka dalam olahraga, kehamilan, memakan makanan secara berlebihan,

kecanduan alkohol dan merokok. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Almatsier, 2011) dalam (Pangestika, 2019).

7. Teman Sebaya

Remaja dengan aktivitas sosial yang tinggi memperlihatkan peran teman sebaya semakin jelas. Pada masa remaja perilaku juga sering dipengaruhi oleh teman sebaya salah satunya perilaku makan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Menurut Khomsan (2003) dalam (Pangestika,2019) pemilihan makanan tidak hanya dilihat pada kandungan gizinya melainkan juga untuk bersosialisasi, kesenangan dan takut akan kehilangan status pada lingkungan pertemanannya. Kesibukan remaja di sekolah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga atau kegiatan akademis lainnya menyebabkan mereka lebih cenderung menghabiskan waktu bersama temannya dibandingkan bersama keluarga. Pengaruh teman sebaya juga tidak turut mendukung dalam konsumsi buah dan sayur, hal itu dikarenakan adanya tekanan kuat dari teman untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, contohnya seperti *junk food*.

Menurut penelitian Pangestika (2019) dan penelitian Anggraeni dan Sudiarti (2018) kategori penilai teman sebaya terbagi menjadi baik dan kurang baik, yang mana dikatakan baik jika konsumsi buah dan sayur pada lingkungan teman sebaya itu tinggi atau sesuai anjuran

dan dikatakan kurang baik jika konsumsi buah dan sayur pada lingkungan teman sebaya itu kurang dari yang di anjurkan.

B. Penelitian Terkait

Pada penelitian ini ada beberapa penelitian terkait yang digunakan antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nadya itsnal Muna dan Mardiana (2019) dengan judul Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. Persamaan desain penelitian yang digunakan Nadya itsnal Muna dan Mardiana sama dengan desain yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu *cross sectional*. Persamaan lainnya yaitu metode pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kuantitatif. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu pada respondennya, penelitian ini dilakukan pada remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun dengan jumlah respondennya yang di dapat oleh Nadya itsnal Muna dan Mardiana sebanyak 97 orang sedangkan responden yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun dan pada responden sebanyak 243 orang. Instrumen yang digunakan Nadya itsnal Muna dan Mardiana dalam penelitian ini adalah angket dan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Angket dalam penelitian ini berisi faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Teknik pengambilan data yang dalam penelitian

adalah pengisian angket yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, preferensi, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, uang saku, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dukungan orangtua, dukungan teman sebaya, dan jumlah anggota keluarga dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Perbedaan juga didapatkan pada variabel independen dan dependen penelitian yang dilakukan pada Nadya Itsnal Muna dan Mardiana yaitu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, preferensi, pengetahuan gizi, keterampilan dalam menyiapkan buah dan sayur, uang saku, ketersediaan buah dan sayur di rumah, dukungan orangtua, dukungan teman sebaya, dan jumlah anggota keluarga. Dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 24 Semarang. Serta pada penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan variable independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Dari penelitian yang dilakukan oleh Nadya Itsnal Muna dan Mardiana didapatkan hasil yang signifikan antara teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan nilai *p-value* 0,002.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini (2019) dengan judul Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di

Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. . Persamaan desain penelitian yang digunakan Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini sama dengan desain yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu cross sectional. Persamaan lainnya yaitu metode pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kuantitatif, dan memiliki kesamaan pada responden yaitu remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu jumlah respondennya yang di dapat oleh oleh Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini sebanyak 196 orang sedangkan responden yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan sebanyak 243 orang. Instrumen yang digunakan Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini. Dalam penelitian ini adalah kuesioner, Kuesioner yang diisi sendiri oleh responden terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mendapatkan gambaran mengenai karakteristik responden, pengetahuan gizi, kesukaan, media massa, dukungan teman sebaya, pendidikan orang tua, citra tubuh, kepercayaan diri, uang bulanan, ketersediaan buah dan sayur, dan persepsi citra tubuh (Cornelia, 2015).Kuesioner bagian kedua adalah Food Frequency Questionnaire (FFQ) Uji coba kuesioner dilakukan kepada subjek. Perbedaan juga didapatkan pada variabel independen dan dependen penelitian yang dilakukan pada Alfonsa Reni Oktavi,

Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini yaitu, Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, pengetahuan buah dan sayur, preferensi, pendidikan ayah, dukungan teman sebaya, kesukaan terhadap buah, kesukaan terhadap sayur, ketersediaan buah dan sayur, dan keterpaparan informasi. . Dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur pada remaja di Rural-Urban, Yogyakarta. Serta pada penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan variable independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Dari penelitian yang dilakukan oleh Alfonsa Reni Oktavi, Ahmad Syafiq, dan Asih Setiarini didapatkan hasil yang signifikan antara teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan nilai p-value 0,515.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh (2016) dengan judul preferensi (kesukaan), pengetahuan gizi dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Persamaan desain penelitian yang digunakan oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh sama dengan desain yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu cross sectional. Persamaan lainnya yaitu metode pada penelitian ini juga sama dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kuantitatif. Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu penelitian ini dilakukan pada

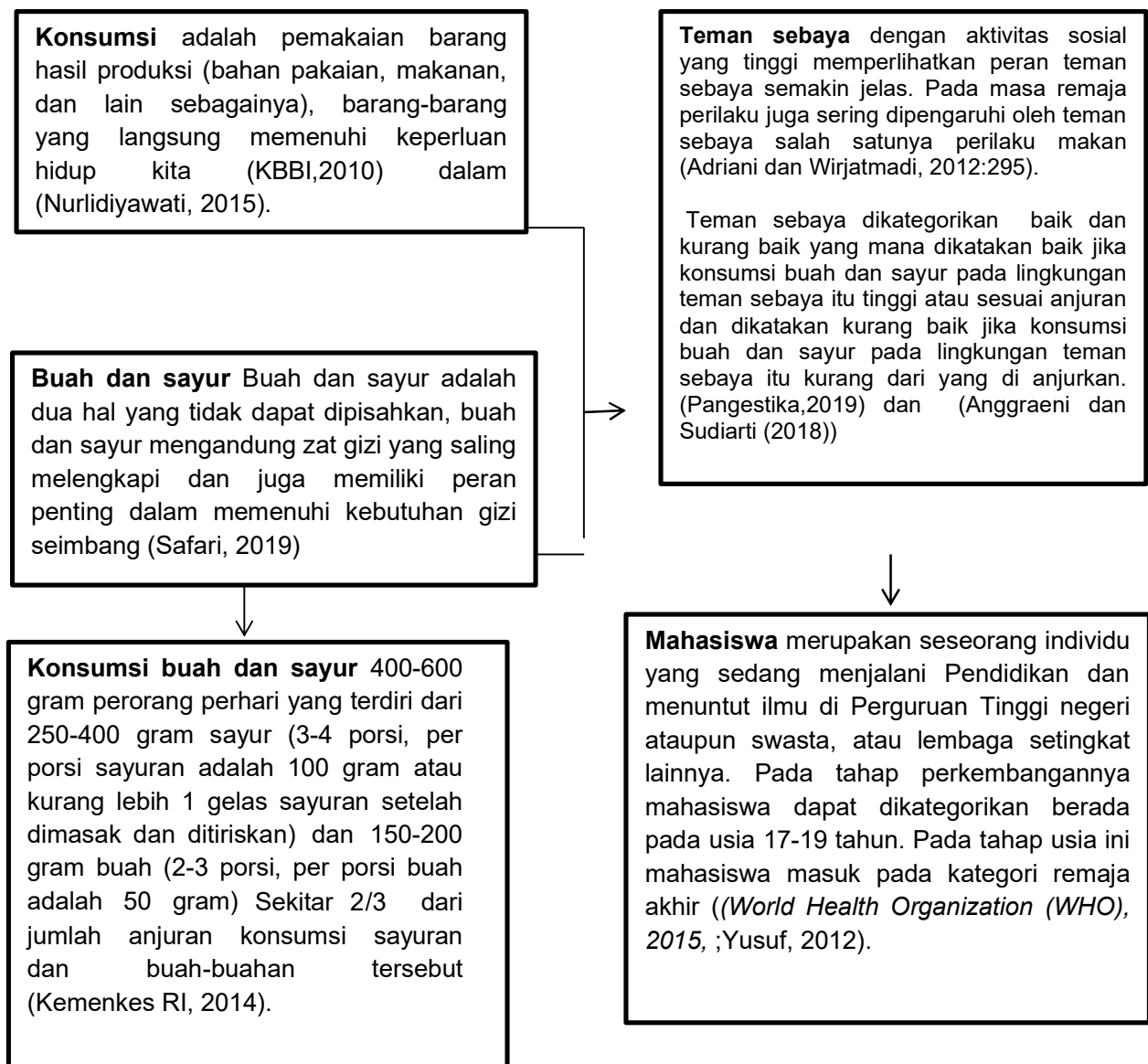
remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun dengan jumlah respondennya yang di dapat oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh sebanyak 97 orang sedangkan responden yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun dan pada responden sebanyak 243 orang. Instrumen yang digunakan Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh dalam penelitian ini yaitu terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mendapatkan gambaran mengenai Preferensi atau kesukaan, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan besarnya uang saku. Kuesioner bagian kedua adalah Food Frequency Questionnaire (FFQ). Perbedaan juga didapatkan pada variabel independen dan dependen penelitian yang dilakukan pada Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh yaitu, Variabel independen dalam penelitian ini adalah preferensi/kesukaan, pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya dan besarnya uang saku. Dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsumsi buah dan sayur. Serta pada penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan variable independen teman sebaya dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur. Dari penelitian yang dilakukan oleh oleh Aisyiyatun Sholehah, Dini Ririn Andrias, dan Siti Rahayu Nadhiroh didapatkan

hasil yang signifikan antara teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja dengan nilai p-value 0,011.

C. Kerangka Teori Penelitian

Berikut susunan kerangka teori hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa.

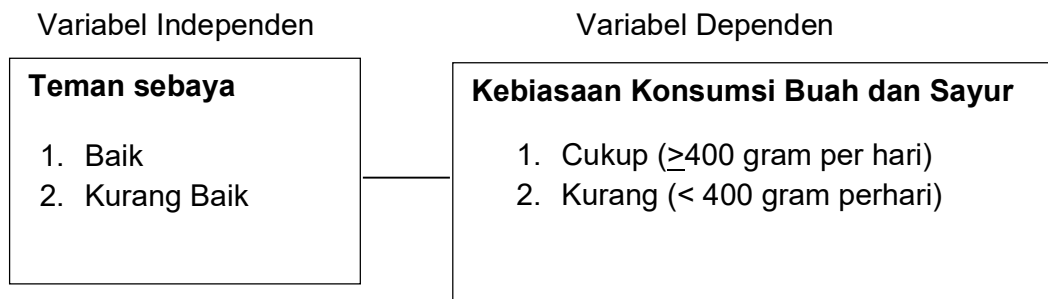
Gambar 2.1 Kerangka Teori



D. Kerangka konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan rancangan yang berisikan hubungan antara beberapa konsep yang ingin diukur dan diamati melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmojo, 2012). Pada penelitian ini akan menggambarkan hubungan teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur:

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara dari rumusan masalah pada suatu penelitian (Nursalam, 2012). Hipotesis terdiri dari dua jenis yaitu:

1. Hipotesis Nol (H_0) adalah hipotesis yang digunakan untuk mengukur statistik serta menginterpretasikan statistik. Hipotesis ini menyatakan tidak ada hubungan dan pengaruh di antara dua variabel atau lebih.
2. Hipotesis alternatif (H_a/H_1) adalah hipotesis yang memperlihatkan adanya suatu hubungan, dan pengaruh diantara dua variabel atau lebih.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. H_a : Ada hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. H_o : Tidak ada Hubungan yang signifikan pada teman sebaya dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.