

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi dapat di definisikan sebagai pemakaian dari barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan, dan lain sebagainya), barang-barang yang langsung memenuhi keperluan hidup kita (KBBI, 2010) dalam (Nurlidiyawat, 2015). Menurut (Eliza, 2019) Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu pesan penting yang ada di dalam pedoman gizi seimbang untuk menjadikan masyarakat yang hidup sehat, konsumsi buah & sayur juga salah satu dari kegiatan pada peringatan Hari Gizi Nasional pada tahun 2017. Dalam memperbaiki pola pikir masyarakat agar bisa memiliki paradigma sehat yang baik, pemerintah Indonesia menggunakan segala upaya yaitu melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

2. Pengertian Buah dan Sayur

Buah dan sayur didefinisikan menjadi dua unsur yang tidak dapat dipisahkan, buah dan sayur mengandung zat gizi yang saling melengkapi dan juga sangat berperan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang (Dina safari, 2019)

a. Pengertian Buah

Buah didefinisikan sebagai bagian dari tanaman dengan strukturnya yang mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri (Sediaoetama,2012) dalam (Amalia, 2019). menurut Sunita Almatsier (2012) Buah berguna untuk menjadi pelengkap gizi yang dibutuhkan tubuh, khususnya vitamin C. Menurut pujimulyani (2012) dalam (Pangestika, 2019) buah artikan sebagai perkembangan dari bunga, yang didalamnya termasuk biji, atau buah adalah jaringan yang mengelilingi biji kecuali buah jambu mete yang bijinya terdapat di bagian luar daging buah.

b. Pengertian Sayur

Menurut (Farida, 2010) Sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang dan bunga. Menurut (Sediaoetama, 2004) dalam (Nurlidiyawati, 2015) sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian dari tumbuhan yang bisa dibuat menjadi sayur yaitu daun, batang seperti wortel, bunga seperti jantung pisang & buah muda seperti labu, dapat dikatakan semua bagian dari tumbuhan bisa dijadikan makanan sayur.

3. Kandungan Buah dan Sayur

a. Kandungan Buah

Buah memiliki banyak kandungan seperti vitamin & mineral. Vitamin yang ada di dalam buah-buahan adalah vitamin C dan Vitamin B kompleks selain itu beberapa buah-buahan juga memiliki kandungan Vitamin A, D dan E yang sangat penting untuk tubuh. Vitamin A, C dan E merupakan antioksidan alami yang mempunyai manfaat untuk melawan radikal bebas yang merupakan penyebab dari penuaan dini dan berbagai jenis kanker (Astawan, 2008) dalam (Nadya Itsnal Muna, 2019)

Pada buah-buahan yang memiliki warna kuning seperti mangga, papaya dan pisang raja yang mengandung provitamin A yang tinggi, dan pada buah-buahan yang memiliki rasa asam seperti buah jeruk, jambu biji, serta buah rambutan memiliki kandungan vitamin C. pada umumnya buah dimakan dalam bentuk mentah atau tidak di masak, buah-buahan juga merupakan sumber utama vitamin C.

Menurut (Astawan, 2008) kandungan mineral yang terdapat didalam buah-buahan antara lain zat besi, seng, tembaga, mangan, kalsium, fosfor, dan lain-lain. Kandungan mineral juga memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

b. Kandungan Sayur

Menurut (Almatsier, 2002) dalam (Nadya Itsnal Muna, 2019) sayuran menjadi sumber vitamin & mineral yang baik bagi tubuh, sayuran juga mengandung zat gizi seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat. Tidak hanya menjadi sumber gizi, vitamin, & mineral sayuran juga bisa menjadi penambah ragam, rasa, warna dan tekstur pada makanan. Sayuran akan sangat baik jika dikonsumsi setiap hari karena pada sayuran memiliki kandungan vitamin, mineral, serat, zat gizi dan juga manfaat yang lainnya.

Menurut (Astawan, 2008) pada sayuran memiliki banyak kandungan vitamin seperti A, D dan E. vitamin C dan vitamin E menjadi antioksidan alami yang sangat berguna dalam melawan serangan radikal bebas, penyebab penuaan dini & berbagai jenis kanker. Kandungan mineral di dalam sayuran yaitu kandungan zat besi (Fe), seng/Zinc (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), kalsium (Ca), dan fosfor (P). mineral seperti Cu, Zn dan Mn berguna sebagai mineral antioksidan.

4. Manfaat Buah dan Sayur

Pada buah dan sayur dikenal memiliki banyak manfaat yang lebih baik bagi kesehatan tubuh dibandingkan suplemen.

Menurut (Khomsan dkk, 2013) dalam (Amalia, 2019) Buah dan sayur memiliki banyak manfaat terdapat dua alasan utama mengapa konsumsi buah dan sayur penting bagi kesehatan yaitu:

- a. Vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang terkandung pada sayur dan buah sangat dibutuhkan oleh tubuh. Jika tidak mengkonsumsi buah dan sayur seperti vitamin C,A, Potassium & Folat akan kurang terpenuhi, sebab itulah sayur dan buah menjadi sumber makanan yang baik bagi kesehatan.
- b. Sayur & buah kaya akan enzim yang bisa mempercepat reaksi-reaksi kimia yang terjadi didalam tubuh. Komponen zat gizi dan komponen aktif non- nutri yang ada didalam sayur dan buah berfungsi sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, antikanker dan menetralkan kolesterol jahat. Manfaat buah dan sayur bagi kesehatan di dalam sistem pencernaan bermanfaat sebagai serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air berguna untuk memperbaiki kinerja dari usus sehingga jumlah dari bakteri yang baik tumbuh secara sempurna, sedangkan serat tidak larut air bisa menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai penyebab dari berbagai macam penyakit.

5. Dampak Mengonsumsi Buah dan Sayur

Menurut (Ruwidah, 2007) dalam (Dina safari, 2019) terdapat banyak dampak apabila seseorang kurang mengonsumsi buah dan sayur, antara lain:

a. Masalah BAB

Buah dan sayur yang kaya akan serat sangat berguna untuk membantu kelancaran dalam buang air besar (BAB). jadi, jika kurangan dalam konsumsi buah-sayur yang kaya akan serat maka tubuh akan bisa dengan mudah terkena masalah kesehatan seperti gangguan konstipasi , wasir, dan masalah pencernaan lainnya.

b. Kurang vitamin & mineral

Pada saat tubuh kekurangan vitamin & mineral maka akan menimbulkan masalah pada kesehatan yang bisa berakibat, seperti menyebabkan gusi berdarah tanpa sebab, anemia, pembuluh darah pecah, susah berpikir, serta detak jantung tidak beraturan.

c. Meningkatkan Kolestrol Darah

Buah & sayur yang kaya akan serat guna membantu untuk mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Terdapat dua jenis serat yaitu serat tidak larut dan serat larut yang memiliki efek mengikat zat organik seperti kolesterol dan asam empedu sehingga serat dapat menurunkan jumlah asam

lemak di dalam saluran pencernaan. Jika tubuh kurang mengkonsumsi buah & sayur yang memiliki serat tubuh akan kelebihan kolestrol darah karena serat dalam buah & sayur dapat menjerat lemak dalam usus yang dapat mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Jika asam empedu yang disekresikan ke usus tidak dapat di absorpsi melainkan terbuang ke dalam feses dikarenakan keluarnya asam empedu dari siklus enterohepatic disebabkan pengikatan empedu oleh serat. Yang dimana hepar harus menggunakan kolestrol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu disebabkan oleh penurunan jumlah asam empedu tersebut. Hal tersebut yang membuat serat dapat menurunkan kadar kolestrol (Nainggolan, 2005). Proses tersebut tidak akan terjadi dan menyebabkan kolestrol darah meningkat apabila kurang mengkonsumsi serat.

d. Tekanan darah tinggi

Pada seseorang dengan pola makan yang tinggi akan sodium tetapi kurang akan buah dan sayur, akan dengan mudah bisa menyebabkan tekanan darah meningkat, yang kemudian akan berakibat pada gangguan sakit kepala secara terus menerus, resiko terkena penyakit stroke, resiko sakit jantung dan berbagai penyakit lain.

e. Resiko kanker meningkat

Menurut American Institute for Cancer Reserch (AICR), tidak ada satu makanan yang bisa melindungi tubuh/ diri dari kanker. Namun, jika pola makan yang kaya akan buah dan sayur bisa mengurangi resiko tubuh dari kanker. Antioksidan yang terkandung di dalam buah dan sayur, seperti vitamin E, vitamin C, dan karotenoid mampu mengurangi risiko kanker dengan cara melindungi sel sehat tubuh dari paparan radikal bebas.

f. Gangguan Penglihatan/ Mata

Gangguan pada mata diakibatkan dari tubuh yang kekurangan gizi berupa betakaroten, hal ini bisa diatasi dengan cara memperbanyak konsumsi sayur seperti wortel.

g. Menurunkan imun kekebalan tubuh

Buah dan sayur yang memiliki kandungan Vitamin C bermanfaat sebagai antioksidan yang kuat dan pengikat radikal bebas serta dapat meningkatkan kerja sistem imun, sehingga mencegah terjadinya berbagai macam penyakit infeksi bahkan bisa menghancurkan sel kanker.

h. Meningkatkan resiko kegemukan

Buah yang berguna sebagai salah satu sumber vitamin dan mineral yang penting didalam proses pertumbuhan, buah juga merupakan alternatif cemilan

(snack) yang sangat sehat jika dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, kandungan gula yang terdapat didalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun bisa memberikan energi yang cukup bagi tubuh.

6. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

WHO menganjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400gram/orang/hari, yang terdiri dari konsumsi sayur sebanyak 250 gram (setara 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak & ditiriskan) dan konsumsi buah sebanyak 150 gram (setara pisang ambon ukuran sedang sebanyak 3 buah, pepaya ukuran sedang sebanyak 1 buah, atau jeruk ukuran sedang sebanyak 3 buah).

Pada pedoman Gizi Seimbang Untuk remaja & orang dewasa dianjurkan mengkonsumsi buah & sayur sebanyak (400-600gram/orang per hari) yaitu yang terdiri dari 250-400-gram sayur atau (3-4 porsi, per porsi sayurannya adalah 100 gram atau kurang lebih sama dengan 1 gelas sayuran yang telah dimasak dan ditiriskan) untuk buah 150-200 gram (2-3 porsi, per porsi buah yaitu 50 gram). Sekitar 2/3 dari jumlah anjuran sayuran & buah-buahan itu adalah porsi sayur. (Kemenkes, 2014).

Menurut WHO (2003), maksud dari 1 porsi sayur yaitu 1 mangkok sayur segar ($\frac{1}{2}$ mangkok sayur masak) & 1 porsi buah

yaitu 1 potongan sedang (2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan). Konsumsi buah & sayur dapat dikatakan cukup apabila asupan buah dan sayur sebanyak 5 porsi (lebih per hari). Sedangkan dapat dikatakan kurang apabila asupan buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari.

7. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan diartikan sebagai hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan tersebut menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa & raba. Pengetahuan sebagian besar didapatkan melalui indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2003) dalam (Nadya Itsnal Muna, 2019)

Menurut (Notoatmodjo, 2003) pengertian pengetahuan/kognitif didefinisikan sebagai domain yang penting dalam membentuk tindakan dari seseorang (*overt behaviour*). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu disini diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini yaitu mengingat kembali (*recall*) pada sesuatu hal yang

spesifik serta seluruh bahan yang dipelajari/rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu menjadi tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan dalam menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Pada orang yang sudah paham mengenai obyek dari materi akan bisa menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan lain sebagainya terhadap obyek yang sudah dipelajari.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi merupakan sesuatu kemampuan dalam menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lainnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis ialah kemampuan untuk menjabarkan materi/suatu objek ke dalam suatu komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya antara satu dan lainnya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis disini merupakan menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis ini sendiri adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi sendiri berkaitan dengan kemampuan dari seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Sedangkan menurut (Basuki, 2017) dalam (Sanifah Laili J, 2018) pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (know-how) yang ada pada manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan berpengaruh bagi intelegensia orang tersebut. Pengetahuan dapat disimpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan tersebut akan mengalami transformasi jika digunakan sebagaimana mestinya. Pengetahuan mempunyai peran penting terhadap kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat, atau organisasi.

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan/kognitif ialah salah satu faktor penting dalam terbentuknya tindakan dari seseorang. Pengetahuan yang didasarkan pada pemahaman yang tepat kemudian menumbuhkan perilaku yang sesuai harapan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan pada remaja terkait pengetahuan gizi didefinisikan sebagai bentuk pemahaman dari seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi, Dampak Mengkonsumsi Buah dan Sayur, manfaat konsumsi buah dan sayur, anjuran konsumsi buah dan sayur. Upaya yang dapat dilakukan remaja agar menjaga keseimbangan dari makanan yang dikonsumsi dengan makanan yang dibutuhkan akan berkurang dan kemudian menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pengetahuan yang membahas terkait makanan & zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan apa aman dikonsumsi supaya tidak menimbulkan penyakit serta cara dari pengolahan makanan yang tentunya harus secara baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah:

1) Faktor internal:

a) Umur

Pada faktor umur dari semakin cukup umur seseorang maka tingkat kematangan & kekuatan seseorang akan semakin lebih matang dalam berpikir dan berkerja dari segi kepercayaan di masyarakat akan lebih dewasa dan akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup kedewasaannya. Hal tersebut merupakan akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011)

b) Pengalaman

Pengalaman sebagai proses memperoleh kebenaran dari pengetahuan yaitu dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh sebagai cara memecahkan masalah yang di hadapi saat masa lalu yang digunakan duntuk memperoleh pengetahuan.

c) Pendidikan

Pada pendidikan dari semakin tinggi pendidikan seseorang itu maka akan banyak

pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin kurang pendidikan dari seseorang maka menghambat perkembangan untuk sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011)

d) Pekerjaan

Pekerjaan menjadi kebutuhan yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukan merupakan sumber untuk kesenangan. Tetapi akan jadi banyak cara mencari nafkah yang dapat membosankan, berulang & banyak tantangan. Bagi seorang ibu bekerja akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan. (Thomas, 2007) dalam Nursalam, 2011)

2) Faktor eksternal

a) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang berada pada masyarakat akan memberikan pengaruh dari sikap seseorang dalam menerima informasi.

b) Lingkungan

Menurut (Notoatmodjo, 2010) dari beberapa pengalaman & observasi yang terjadi adalah perilaku dari seseorang juga termasuk pada terjadinya perilaku kesehatan yang diawali pengalaman seseorang serta

adanya faktor eksternal atau lingkungan fisik dan non fisik.

d. Pengukuran tingkat pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan melalui cara wawancara dan/atau angket yang menanyakan isi materi, lalu akan diukur dari subjek penelitian/responden (Notoatmodjo, 2003). Cara untuk mengukur pada tingkat pengetahuan yakni dengan memberikan pertanyaan, yang dimana dilakukan penilaian/pemberian point 1 untuk jawaban yang benar dan nilai 0 pada jawaban salah. Penilaian tingkat pengetahuan ini dilakukan melalui cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan presentase hasilnya digolongkan menjadi 3 kategori yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = skor pengetahuan

f = frekuensi jawaban benar

n = jumlah item pertanyaan

kategori baik (76-100%), sedang atau cukup (56-75%) dan kurang (<56%). (Arikunto, 2013)

Pada penelitian ini akan membahas terkait pengetahuan seseorang terhadap gizi tentang buah dan

sayur. Pengetahuan gizi sendiri merupakan kemampuan memilih makanan yang berupa sumber gizi dan keterampilan memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi yang rendah akan menjadi penyebab dari timbulnya masalah gizi, perubahan kebiasaan pola makan, serta pola/kebiasaan konsumsi yang meliputi aneka jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang berdasarkan dari jumlah dapat menentukan ukuran untuk tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi (Islamiyati, 2014) dalam (Arieska P Kanah, 2020)

8. Konsep Mahasiswa

Mahasiswa termasuk ke dalam usia transisi dari masa remaja akhir menuju menjadi dewasa awal yang menjadi lebih mandiri untuk dapat memilih makanan apa yang akan dikonsumsi. Masa remaja akhir dapat dilihat dari pertumbuhan yang melambat. Di tahapan ini remaja memikirkan pada rencana yang akan datang dan cenderung meningkatkan untuk pergaulan di lingkungan serta hidup lebih mandiri (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010). Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang/dalam proses untuk menimba ilmu & belajar serta tercatat sedang/dalam menjalani pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari: akademik, universitas, sekolah tinggi, institute dan politeknik (Hartaji, 2012).

Menurut (Siswoyo, 2007) dalam (Anwar Saiful, 2017) mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang menuntut ilmu untuk tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta/lembaga lain yang setingkat perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai tingkat intelektualitas yang terkenal tinggi, kecerdasan dalam berpikir & perencanaan yang baik dalam bertindak. Mampu berpikir kritis lalu bertindak cepat & tepat merupakan sifat yang sudah ada pada diri setiap mahasiswa, yang juga merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Mahasiswa dapat dikategorikan di tahap perkembangan yang usianya 18 hingga 25. Tahap ini dapat termasuk pada masa remaja akhir sampai pada masa dewasa awal dan jika dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan mahasiswa di usia ini dialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012) dalam (Anwar Saiful, 2017).

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Menurut (WHO, 2007) dalam (Nurlidiyawati, 2015) batasan usia remaja yaitu antara 12 sampai 24 tahun. Menurut (story *et al*, 2002) dalam (Nurlidiyawati, 2015) remaja terbbagi menjadi 3 tahap usia. Remaja awal yaitu usia 11 sampai 14 tahun dimana pada usia ini remaja mengalami pubertas dan perubahan kognitif.

Kemudian remaja tengah yaitu usia 15 sampai 17 tahun dimana ini remaja mengalami peningkatan kemandirian dan melakukan berbagai eksperimen. Dan yang terakhir yaitu remaja akhir dari usia 18 sampai 21 tahun dimana remaja pada masa ini mulai membuat keputusannya sendiri.

Menurut (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2014) dalam (Pangestika, 2019) masa remaja juga masa transisi dari anak-anak menjadi masa dewasa. Periode remaja disini merupakan periode kritis terjadinya perbuahan baik secara fisik dan emosional yang cepat. Pada masa remaja akan mengalami *growth spurt* atau (puncak pertumbuhan tinggi badan/biasa disebut *peak high velocity*) lalu berat badan disebut (*weight velocity*).

Masa remaja juga diartikan sebagai periode rentan terhadap defisiensi zat gizi yaitu disebabkan oleh kebutuhan akan zat gizi yang terus meningkat dikarenakan adanya peningkatan mendadak dari baik secara pertumbuhan fisik & secara perkembangan. Pada perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan zat gizi remaja. Ketiga masa remaja akan sangat membutuhkan zat-zat gizi khusus yang berkaitan dengan peran remaja dalam hal olahraga, kehamilan, memakan makanan secara berlebihan,

kecanduan alkohol dan juga rokok. (Almatsier *et al*, 2011)
dalam (Pangestika, 2019)

B. Penelitian Terkait

Di dalam penelitian yang dilakukan ada beberapa penelitian terkait yang digunakan antara lain :

1. Pada penelitian Nadya Itsnal Muna dan Mardiana (2019) yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. Persamaan pada penelitian ini adalah jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, instrumen yang digunakan yaitu Food Frequency Questionnaire (FFQ), populasi pada penelitian ini adalah remaja usia awal 11 sampai 14 tahun, variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pengambilan sampel yaitu menggunakan simple random dan populasi yang digunakan siswa atau remaja awal. Sedangkan pada penelitian peneliti pengambilan sampel yakni menggunakan *stratified random sampling* dan populasi yang digunakan adalah mahasiswa atau remaja akhir dengan usia dari 20 sampai 21 tahun. Dari penelitian yang dilakukan oleh Nadya Istnal Muna di dapatkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Dan nilai *p-value* 0,013.

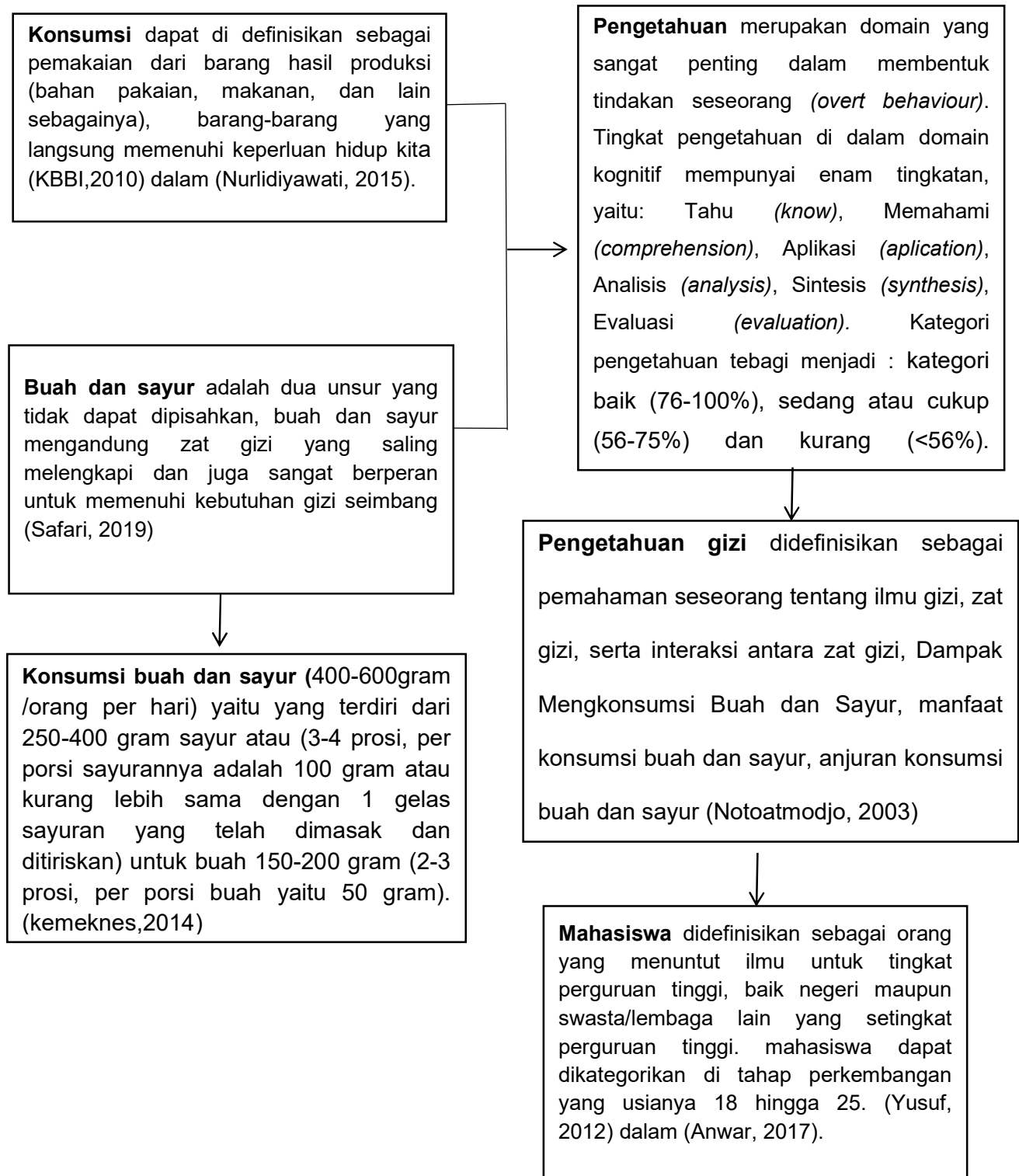
2. Penelitian yang dilakukan oleh Eliza (2019) dengan judul Analisis sikap, pengetahuan, ketersediaan buah, sayur dan status gizi pada siswa sekolah menengah atas di Palembang. Persamaan desain penelitian yang digunakan yakni desain *cross sectional*. Instrumen yang digunakan Eliza dalam penelitian ini adalah berupa *recall* dan *FFQ form*, populasi pada penelitian ini adalah remaja, variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur. Teknik pengambilan data variabel dependen konsumsi buah dan sayur yaitu dengan *recall* dan *FFQ form*. Sampel diambil dengan teknik *proporsional stratified random sampling* dan untuk populasinya yang yaitu siswa sekolah menengah atas dengan usia dari 14 sampai 17 tahun. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Eliza di dapatkan hasil yaitu 31 orang (51,7%) mempunyai pengetahuan yang kurang baik. Sedangkan pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dan populasi yang digunakan adalah mahasiswa atau remaja akhir dengan usia dari 20 sampai 21 tahun.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Soraya Farisa (2012) dengan judul hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan dan keterpaparan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok tahun 2012. Persamaan desain penelitian yang digunakan Soraya Farisa dengan desain

penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah desain *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *stratified random sampling*. Dari hasil penelitian didapatkan hasil pengetahuan buah dan sayur terdapat hubungan yang bermakna dan dengan hasil nilai *p-value* 0,012. Perbedaan pada penelitian Soraya Farisa dengan penelitian ini adalah pada pengumpulan data menggunakan instrumen sebanyak 5 halaman mengenai data diri sedangkan pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Food Frequency Questionnaire (FFQ). Pada penelitian yang akan dilakukan yaitu variable independen Pengetahuan dan variabel dependen konsumsi buah dan sayur.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori merupakan rangkuman dari penjabaran teori-teori yang telah diuraikan sebelumnya, untuk dapat memberikan batasan dari teori yang kemudian akan digunakan sebagai landasan pada penelitian yang dilakukan peneliti (Hidayat,2014) dalam (Nuraini, 2019).

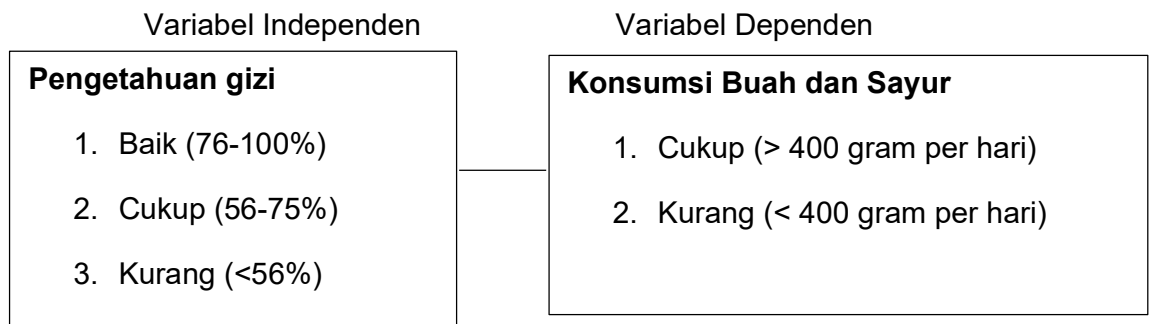
Gambar 2.1 Kerangka Teori



D. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dapat dirumuskan kerangka konsep yaitu hubungan pengetahuan dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang meliputi variabel independen yaitu pengetahuan gizi dan variabel dependen yaitu konsumsi buah dan sayur.

Gambar 2.3 Kerangka Konsep



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban yang sementara dari rumusan masalah penelitian (Nursalam, 2012) dalam. Tipe hipotesis terdiri dari dua yaitu:

1. Hipotesis Nol (H_0) adalah hipotesis untuk mengukur statistik dan interpretasi statistik. Hipotesis ini yang menyatakan terkait tidak ada hubungan, tidak ada pengaruh, dan tidak ada perbedaan antara dua variabel atau lebih.
2. Hipotesis Alternatif (H_a / H_1) adalah hipotesis yang ada pada penelitian. Pada hipotesis ini akan memberikan informasi

mengenai adanya hubungan, pengaruh, dan perbedaan antara dua atau lebih variabel.

Berdasarkan dari uraian diatas dan dari rumusan masalah yang dijelaskan, diperoleh hipotesis penelitian yaitu sebagai berikut :

1. H_a : Ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammdiyah Kalimantan Timur.
2. H_o : Tidak ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan di Universitas Muhammdiyah Kalimantan Timur