

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

Remaja merupakan periode masa peralihan dari usia kanak-kanak menuju dewasa. Menurut WHO (2021), batasan usia remaja adalah 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 rentang usia remaja adalah 10-18 tahun.

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada periode usia ini terjadi sangat pesat. Usia remaja menjadi puncak terjadinya pertumbuhan secara fisik yaitu tinggi badan, dan berat badan (Miyatun, 2019). Berbagai perubahan lain yang juga terjadi yaitu perubahan hormonal, psikologis, maupun intelektual (Almatsier, 2011).

Pesatnya pertumbuhan dan perkembangan pada usia ini, menyebabkan remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi. Kebutuhan asupan zat gizi pada usia remaja tidak hanya untuk pertumbuhan fisik, namun juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksual (Pritasari, Damayanti dan Lestari, 2017). Asupan zat gizi yang optimal baik zat gizi makro, maupun zat gizi mikro sangat dibutuhkan untuk menunjang proses pertumbuhan tersebut (Almatsier, 2011).

2. Kebiasaan Makan

a. Pengertian kebiasaan makan

Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap suatu makanan mencakup sikap, kepercayaan, pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi dan diperoleh secara berulang-ulang (Jauziah *et al.*, 2021). Kebiasaan makan dapat mencakup beberapa hal seperti jenis makanan, jumlah makanan yang dikonsumsi, frekuensi makanan yang dikonsumsi, dan cara yang dilakukan dalam pemilihan makanan tersebut (Aritonang, 2011).

Kebiasaan makan remaja terbentuk seiring bertambahnya usia dan pengaruh dari lingkungan di sekitarnya. Pembentukan kebiasaan makan remaja dimulai dari masa balita yang terbentuk dari kebiasaan orang tua, selanjutnya saat anak menginjak remaja kebiasaan ini akan lebih banyak terbentuk dari lingkungan sosial terutama teman sebayanya (Hafiza, Utmi dan Niriyah, 2020).

b. Metode Penilaian Kebiasaan Makan

Metode penilaian yang dapat digunakan dalam mengukur kebiasaan makan adalah FFQ atau *Food Frequency Questionnaire*. Tujuan dari metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data asupan energi dan zat gizi dengan menentukan frekuensi penggunaan sejumlah bahan makanan maupun makanan jadi yang merupakan sumber utama dari zat gizi tertentu dan dalam jangka waktu tertentu (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2017). Kuesioner ini memuat daftar bahan makanan yang spesifik dengan

jangka waktu satu hari, satu minggu, atau satu bulan selama periode waktu tertentu (enam bulan sampai satu tahun terakhir) (Sirajuddin, Surmita dan Astuti, 2018). Penggunaan metode ini dapat dilakukan melalui teknik wawancara, maupun dilakukan sendiri oleh responden sesuai dengan kondisi dan kebutuhan.

FFQ memiliki kategori frekuensi dan skor yang dapat menggambarkan pola atau kebiasaan konsumsi makanan. Kategori frekuensi dan skor yang dapat digunakan menurut Sirajuddin. *et al* (2018) ditampilkan dalam tabel 2.1

Tabel 2.1 Kategori Frekuensi dan Skor FFQ

No	Kategori Frekuensi	Skor
1.	>3x/hari	50
2.	1-3x/hari	25
3.	3-6x/minggu	15
4.	1-2x/minggu	10
5.	2x/bulan	5
6.	Tidak pernah	0

Sumber: Sirajuddin, *et al* (2018)

3. Konsumsi Sayur dan Buah

a. Pengertian Sayur dan Buah

Buah merupakan bagian tanaman yang dapat dimakan, mengandung biji dan berdaging di jaringan sekitarnya, sedangkan sayur merupakan bagian tumbuhan yang dapat dimakan meliputi batang dan tangkai, akar, umbi, daun, dan buah (WHO, 2003). Secara umum sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, antioksidan dan serat pangan yang sangat diperlukan oleh tubuh (Hermina dan Prihatini, 2016). Selain memiliki kandungan gizi yang beragam, sayur dan buah juga

memiliki berbagai macam jenis yang memiliki bentuk dan warna berbeda dari setiap jenisnya.

b. Penggolongan Sayur dan Buah

1) Penggolongan Sayur

Menurut Muchtadi (2008), sayuran dapat dikelompokkan berdasarkan bagian dari tanamannya, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Sayuran umbi-umbian, terdiri dari sayuran akar contohnya ubi jalar dan wortel, sayuran umbi akar contohnya kentang dan bit, dan umbi bunga contohnya bawang merah dan bawang putih.
- b) Sayuran buah-buahan, yang terdiri dari beberapa jenis. Polong-polongan contohnya buncis, kapri, kacang merah, kacang panjang. Biji-bijian, contohnya jagung muda. Buah-buahan berbiji banyak contohnya tomat, cabe, terong. Buah-buahan dari tanaman merambat, contohnya gambas, labu, mentimun, kecipir.
- c) Sayuran daun (sayuran hijau), contohnya kubis, bayam, kangkung, sawi, selada, petsai, dan daun singkong.
- d) Sayuran batang (muda), contohnya rebung dan asparagus.
- e) Sayuran bunga, contohnya bunga kol dan brokoli.
- f) Sayuran tangkai daun, contohnya seledri dan sereh.
- g) Sayuran kecambah, contohnya tauge (kacang hijau, kedelai).

2) Penggolongan Buah

Menurut Astawan (2008) buah-buahan dapat dikelompokkan menjadi dua berdasarkan musim ketersediaannya, yaitu:

- a. Buah musiman yang ketersediaannya sepanjang tahun, seperti pisang, pepaya, sirsak, nanas, jambu biji, alpukat, anggur, apel, buah naga, belimbing, semangka, jeruk, dll.
- b. Buah musiman yang ketersediaannya hanya pada musim kemarau dan musim hujan, seperti jeruk, durian, duku, rambutan, mangga, kelengkeng, dll.

c. Dampak Kurangnya Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan bahan pangan sumber zat gizi mikro yaitu vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Jumlah asupannya harus terpenuhi untuk menghindari terjadinya defisiensi zat gizi mikro dan dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan (Akib dan Sumarmi, 2017).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan dampak negatif dan gangguan terhadap kesehatan tubuh. Menurut Kemenkes (2019), beberapa risiko gangguan kesehatan yang dapat terjadi adalah:

1) Sembelit atau konstipasi

Sembelit atau konstipasi merupakan dampak yang paling dapat dirasakan dari kurangnya konsumsi sayur dan buah. Konstipasi dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi kurangnya intensitas buang air besar yaitu kurang dari tiga kali seminggu, feses keras, tidak tuntas dan

disertai mengejan saat buang air besar (Rahmah, Rezal dan Rasma, 2017). Kurangnya konsumsi buah dapat menyebabkan konstipasi karena rendahnya asupan serat yang sangat berperan dalam sistem pencernaan. Hal tersebut terjadi karena air yang ada dalam usus besar menjadi berkurang karena diserap oleh sel-sel usus, sehingga kurangnya serat akan menyebabkan terbentuknya feses dengan kondisi kekurangan air dan lebih keras (Muawanah dan Nindya, 2016).

2) Obesitas

Kurangnya asupan sayur dan buah merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Serat dalam sayur dan buah terutama larut air akan menarik air dan membentuk gel yang akan memperlambat pencernaan, menunda pengosongan lambung dan membuat rasa kenyang lebih lama, sehingga membantu mengontrol berat badan (Muawanah dan Nindya, 2017). Ketika asupan serat tersebut tidak terpenuhi, maka peluang untuk cepat merasa lapar akan lebih tinggi, karena serat dapat membantu mencegah konsumsi makanan dalam jumlah yang banyak (Jeser dan Santoso, 2021).

3) Tekanan darah tidak terkontrol

Kurangnya konsumsi sayur dan buah akan memberikan dampak pada naiknya tekanan darah atau hipertensi. Hal tersebut terjadi karena kurangnya asupan vitamin K dan kurangnya serat akan mengakibatkan penumpukan natrium dan meningkatnya tekanan pada detak jantung, sehingga terjadi hipertensi (Manik dan Wulandari, 2020).

4) Mudah terserang penyakit menular

Kandungan vitamin dan mineral dalam sayur dan buah merupakan salah satu zat gizi penting yang berperan dalam meningkatkan imunitas tubuh. Kurangnya konsumsi sayur dan buah akan berdampak pada kurangnya asupan vitamin dan mineral, sehingga imunitas tubuh akan menurun dan mudahnya terserang berbagai macam penyakit menular.

5) Tidak terkontrolnya kadar glukosa darah

Salah satu manfaat serat yang terkandung dalam sayur dan buah adalah lambatnya pengosongan lambung. Hal tersebut dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah dan sensitivitas insulin yang dapat membantu mengontrol diabetes (Budianto dan Novendy, 2018). Kurangnya asupan sayur dan buah dapat menyebabkan rendahnya asupan serat yang dapat membantu mengontrol kadar gula darah, serta vitamin dan mineral yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah (Hidayanti, Soviana, dan Widyaningsih, 2019).

6) Penyempitan pembuluh darah

Kurangnya konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu faktor risiko dalam terjadinya penyakit jantung koroner. Kandungan serat terutama serat larut air dapat membantu menurunkan kadar LDL kolesterol, dengan menghambat terserapnya kolesterol dalam makanan (Budianto dan Novendy, 2018). Kurangnya asupan vitamin dan mineral seperti vitamin B1, asam folat, dan vitamin B12 dapat meningkatkan

kadar homosistein sehingga terjadi penebalan pembuluh darah dan risiko penyakit jantung koroner (Akhirul dan Chondro, 2019).

7) Kurangnya asupan vitamin dan mineral

Kurangnya konsumsi sayur dan buah juga akan menyebabkan tubuh kurang asupan vitamin dan mineral. Terdapat berbagai macam dampak yang dapat terjadi dari kurangnya zat gizi mikro tersebut. Kurangnya asupan vitamin A dapat menyebabkan tingginya risiko gangguan penglihatan, infeksi saluran pernafasan, diare, serta tingginya tekanan darah. Kurangnya vitamin C dapat menyebabkan sariawan dan pendarahan pada gusi dan mulut. Kurangnya asupan zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi (Sholihah, Andari, dan Wirjatmadi, 2019).

d. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Secara umum berdasarkan anjuran WHO (2020), konsumsi sayur dan buah yang harus terpenuhi setiap hari adalah sebanyak 400 gram per orang per hari. Jumlah konsumsi tersebut terdiri atas 250 gram sayur atau setara dengan tiga porsi sayur dan 150 gram buah atau setara dengan dua porsi buah.

Berdasarkan Permenkes No.41 tahun 2014 anjuran konsumsi sayur dan buah bagi orang Indonesia terdapat dalam prinsip gizi seimbang. Jumlah yang harus dipenuhi perorang perhari adalah sebanyak 300-400 gram bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan sebanyak 400-600 gram bagi remaja dan orang dewasa.

d. Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro vitamin, mineral dan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Saat masa pertumbuhan terutama usia remaja, zat gizi mikro dibutuhkan untuk menunjang perkembangan fisik yaitu tinggi badan dan berat badan, sistem kekebalan tubuh, perkembangan hormon pertumbuhan, dan salah satu upaya pencegahan terjadinya berbagai penyakit di usia dewasa (Zafira dan Farapti, 2020).

Saat ini, tingkat Konsumsi sayur dan buah pada remaja masih tergolong rendah dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja di Indonesia masih kurang disadari (Rachman, Mustika dan Kusumawati, 2017). Berdasarkan Riskesdas 2018 diketahui bahwa remaja usia 10-14 memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang rendah. Konsumsi sayur dan buah belum menjadi *trend* yang diminati oleh remaja (Hendra *et al.*, 2019). Hal ini juga didukung dengan *trend* kebiasaan makan yang terjadi di lingkungannya yang lebih mengarah kepada makanan-makanan saat ini yang cenderung tinggi kandungan gula, lemak, dan natrium (Tanjung *et al.*, 2022).

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja

Menurut Brown (2011) perilaku dan kebiasaan konsumsi remaja dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu, faktor internal yang berasal dari individu itu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan.

Faktor internal mencakup karakteristik individu, perkembangan psikologis, kebutuhan dan karakteristik fisiologis, preferensi, kepercayaan, norma dan sosial budaya. Faktor eksternal mencakup pengetahuan, keterpaparan media, ketersediaan, peran orang tua, dukungan teman sebaya, sosial ekonomi keluarga, dan uang saku.

Beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah sebagai berikut:

1) Faktor internal

a) Preferensi terhadap sayur dan buah

Preferensi makan dapat diartikan sebagai derajat kesukaan seseorang terhadap makanan yang akan berpengaruh pada kebiasaan konsumsi dan kecukupan asupan zat gizi (Yosi AS, Feby dan Etrawati, 2020). Preferensi juga dapat diartikan sebagai derajat kesukaan dan kecenderungan seseorang untuk memilih atau mengonsumsi berbagai jenis makanan yang didasarkan pada keinginan, kebutuhan, dan selernya (Hendra *et al.*, 2019).

Suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendorong tingkat preferensi itu sendiri. Preferensi seseorang terhadap makanan akan bergantung pada rasa, tekstur, tampilan, dan kebiasaan makan (Muna dan Mardiana, 2019). Preferensi ini akan terus berubah seiring bertambahnya usia yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan lingkungan (Syahroni *et al.*, 2021).

Preferensi sayur dan buah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah pada remaja (Pertwi, Qariati dan Dhewi, 2020). Salah satu faktor yang berpengaruh pada preferensi sayur dan buah adalah rasa. Rasa sayur dan buah yang dikonsumsi dipengaruhi oleh dua hal, enak atau tidaknya sayur tergantung pada pengolahannya, sedangkan buah tergantung pada penyajiannya (Tarigan, 2020).

b) Sosial budaya

Sosial budaya merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Pengaruh sosial budaya yang beragam dapat membentuk kebiasaan makan yang beragam dan memiliki perbedaan antar satu wilayah dengan wilayah lainnya (Setyowati, Widajanti and Suyatno, 2023).

Aspek sosial budaya dalam hal pangan merupakan sebuah fungsi pangan yang berkembang berdasarkan kondisi lingkungan, agama, adat istiadat, kebiasaan, dan karakter masyarakat (Eliska, 2016). Salah satu fungsi pangan dalam konsep budaya adalah kepercayaan atau pandangan terhadap suatu makanan dengan dampak kesehatan yang ditimbulkan dan sudah berinteraksi turun temurun selama bertahun-tahun (Nita *et al.*, 2016).

c) Kepercayaan/agama

Kepercayaan/agama yang diyakini oleh setiap orang juga membentuk kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang terbentuk dari

latar belakang agama ataupun budaya dapat dilihat berdasarkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan, dimana hal tersebut merupakan sesuatu yang harus dipatuhi atau dijalankan (Meliono dan Budianto, 2004).

2) Faktor eksternal

a) Ketersediaan sayur dan buah

Ketersediaan pangan di rumah merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kebiasaan konsumsi. Seseorang dengan ketersediaan sayur dan buah yang baik mempunyai rata-rata konsumsi sayur dan buah yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki ketersediaan sayur dan buah yang kurang (Safitriani dan Masnina, 2022).

Tersedianya bahan pangan salah satunya sayur dan buah di rumah, tidak lepas dari peran orang tua yang berperan penting dalam menyediakan makanan yang akan dikonsumsi (Nisa, 2020). Berdasarkan penelitian (Asih Anggraeni dan Sudiarti, 2018) didapatkan bahwa, remaja dengan pengaruh dan dukungan orang tua yang baik mempunyai peluang sebanyak 4,04 kali lebih tinggi dalam tersedianya sayur dan buah di rumah. Orang tua yang mempunyai kebiasaan konsumsi sayur buah yang baik dan mendukung anaknya untuk mengonsumsi sayur dan buah, tentu akan berusaha dalam menyediakan sayur dan buah setiap hari agar kebutuhan tersebut dapat terpenuhi.

Ketersediaan sayur dan buah di luar rumah juga mempengaruhi kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada remaja (Rachman, Mustika dan Kusumawati, 2017). Remaja cenderung menghabiskan banyak waktu di luar rumah baik itu di sekolah, tempat bermain, maupun tempat lain untuk mengisi waktu luangnya, sehingga ketersediaan pangan di tempat-tempat tersebut ikut mempengaruhi kebiasaan makan. Hal ini juga didukung dengan daya beli yang dimiliki untuk mendapatkan bahan makanan tersebut, yaitu jumlah uang saku, dimana semakin tinggi uang saku yang dimiliki maka semakin besar kemungkinan seseorang mendapatkan jenis makanan yang beragam (Dhaneswara, 2017).

b) Pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah

Perilaku dan kebiasaan makan remaja sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman sebayanya. Tingginya aktivitas di luar rumah terutama di sekolah menyebabkan remaja cenderung banyak menghabiskan waktu bersama teman seusianya. Remaja sering kali mengadopsi preferensi makan yang sama dengan temannya, karena berusaha keras untuk bisa sama dan diakui dalam lingkungan pertemanan tersebut (Brown, 2011).

Pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi sayur dan buah mempunyai hubungan yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah remaja (Veranita, Masnina dan Budiman, 2022). Remaja dengan pengaruh teman sebaya yang positif memiliki peluang

sebesar 4,182 kali lebih besar untuk mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan remaja dengan pengaruh teman sebaya yang negatif (Sholehah, Andrias dan Nadhiroh, 2016).

c) Pendapatan orang tua

Pendapatan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja. Semakin tingginya pendapatan, maka semakin besar peluang untuk memilih pangan yang baik dalam memenuhi ketersediaan pangan yang akan dikonsumsi (Rachman, Mustika dan Kusumawati, 2017). Pendapatan orang tua juga akan berpengaruh pada ketersediaan pangan di rumah, dimana hal ini dapat mencerminkan kemampuan untuk membeli atau memenuhi bahan pangan yang beragam (Mardiana, Wahyud, dan Simbolon, 2018).

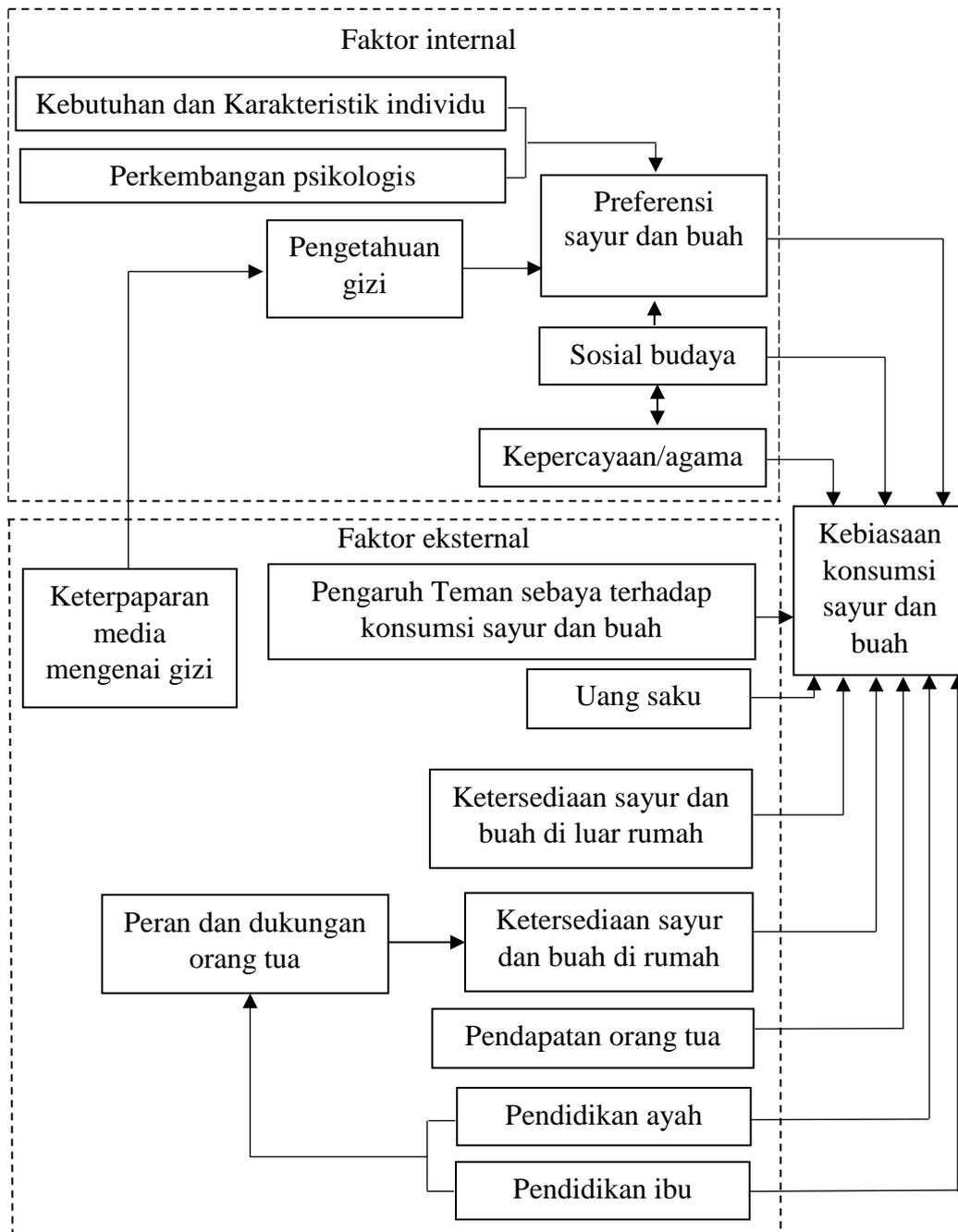
d) Uang saku

Status ekonomi keluarga selain dapat mempengaruhi ketersediaan di rumah, juga dapat mempengaruhi besarnya uang saku pada anak. Uang saku yang dimiliki secara tidak langsung dapat menggambarkan keadaan ekonomi keluarga. Semakin tinggi pendapatan yang dimiliki, maka akan semakin besar peluang seseorang untuk memenuhi kebutuhan pangan yang beragam. Uang saku akan mempengaruhi pemilihan jenis makanan, semakin besar uang saku yang dimiliki maka semakin besar peluang untuk membeli dan mengonsumsi sayur dan buah (Dhaneswara, 2017).

e) Pendidikan orang tua

Pendidikan orang tua dapat berpengaruh pada kebiasaan dan kemampuan konsumsi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan pendidikan orang tua yang tinggi lebih cenderung memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik (Asih Anggraeni dan Sudiarti, 2018). Tingkat pendidikan orang tua diketahui menjadi faktor paling kuat dalam memprediksi perilaku sehat pada keluarga. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi mampu mendorong anaknya dalam memprioritaskan konsumsi makanan yang sehat salah satunya sayur dan buah (Ramezankhani *et al.*, 2016).

D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi teori Brown (2011), Deliens *et al.*, (2014), Neumark *et al.*, (2003)

Keterangan:

: Pembatas antara faktor internal dan faktor eksternal