

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Mardalena, 2017). Seseorang akan memiliki status gizi yang baik, jika asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dalam makanan dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang, sebaliknya orang yang memiliki asupan gizi yang berlebih akan menderita gizi lebih.

b. Pengukuran Status Gizi

Dalam ilmu gizi, ada dua metode penelitian status gizi yaitu penilaian status gizi langsung dan penilaian status gizi tidak langsung (Mardalena, 2017). Penilaian status gizi secara langsung terdiri dari antropometri, biokimia, klinis dan biofisik. Pengukuran status gizi secara tidak langsung terdiri dari survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

Berikut ini adalah pengukuran status gizi dengan menggunakan parameter antropometri yaitu dengan menggunakan rumus IMT (Mardalena, 2017):

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2} \dots\dots\dots (2.1)$$

IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Status gizi dan indikator IMT dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel. 2.1 Status Gizi dan Indikator IMT

No	Status gizi	Indikator
1	Sangat kurus	< 17,0
2	Kurus	17,0 - < 18,5
3	Normal	18,5-25,0
4	Gemuk	>25,0-27,0
5	Obesitas	>27,0

Sumber: Kemenkes RI (2014)

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Faktor langsung

Menurut Mardalena (2017) faktor yang mempengaruhi status gizi adalah:

a) Konsumsi makanan

Konsumsi makanan meliputi konsumsi makanan pokok, lauk pauk, konsumsi buah dan sayur. Seseorang yang mempunyai kebiasaan konsumsi pangan kurang dari kebutuhan maka dapat mengakibatkan status gizi buruk dan sebaliknya jika konsumsi pangan terpenuhi maka status gizinya baik.

b) Infeksi

Infeksi dan status gizi saling berhubungan. Infeksi dapat menyebabkan nafsu makan seseorang menurun dan mengurangi konsumsi makannya sehingga mempengaruhi status gizi.

2) Faktor tidak langsung

Menurut Suhartini dan Ahmad (2018) faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi adalah:

a) Tingkat pendapatan

Pendapatan adalah semua penerimaan dalam bentuk uang maupun barang dari pihak lain serta hasil sendiri. Pendapatan merupakan faktor yang penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.

b) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi adalah kemampuan untuk memilih makanan yang merupakan sumber nutrisi dan kecerdasan dalam mengolah bahan makanan yang benar dan sehat. Seseorang yang pengetahuannya tinggi akan memiliki kecenderungan untuk memilih makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang baik.

2. Kebiasaan Konsumsi

Kebiasaan konsumsi adalah tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang terjadi secara berulang-ulang (Jauziyah dkk., 2021). Dalam penelitian ini kebiasaan konsumsi difokuskan pada buah dan sayur. Kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur merupakan kegiatan individu untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan buah dan sayur agar kecukupan gizi terpenuhi.

a. Kebiasaan Konsumsi Buah

Kebiasaan konsumsi buah merupakan kegiatan individu untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan buah agar kecukupan gizi terpenuhi. Buah merupakan bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari yang pada umumnya bagian tanaman ini merupakan biji. Setiap jenis buah memiliki komposisi yang berbeda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu perbedaan varietas, kondisi iklim tempat tumbuh, pemeliharaan tanaman, cara panen, kondisi saat pematangan dan kondisi penyimpanan. Buah pada umumnya mempunyai kadar air yang tinggi, yaitu sekitar 65-90%, tetapi rendah dalam kadar protein dan kadar lemak kecuali alpukat yang mempunyai kadar lemak yang cukup tinggi, yaitu sekitar 4% (Muchtadi dkk., 2016).

b. Kebiasaan Konsumsi Sayur

Kebiasaan konsumsi sayur merupakan kegiatan individu untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan sayur agar kecukupan gizi terpenuhi. Sayur merupakan tanaman hortikultura yang umumnya memiliki umur yang relatif pendek (kurang dari satu tahun) dan merupakan tanaman musiman. Setiap jenis dan ragam sayur memiliki rasa, warna, aroma dan tekstur yang berbeda-beda sehingga sebagai bahan pangan sayur dapat menambah variasi pada makanan. Ditinjau dari segi nilai gizi, sayur memiliki arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin serta kaya akan serat (Muchtadi dkk., 2016).

c. Metode Penilaian Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur

Metode penilaian kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Metode FFQ digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun (Sirajuddin dkk., 2018). Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan buah dan sayur yang sering dikonsumsi pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tabel FFQ (Lampiran 4) yang dikonsumsi cukup sering oleh responden berdasarkan hasil studi pendahuluan.

Metode FFQ dapat dilakukan pengisian sendiri oleh responden, sederhana dan murah (Sirajuddin dkk., 2018). FFQ mempunyai nilai skor yang sudah dikategorisasikan. Skor konsumsi pangan menurut Sirajuddin dkk. (2018) ditampilkan pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2 Skor dan Kategori FFQ

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

Sumber: Sirajuddin dkk. (2018)

Hasil perhitungan jumlah skor dikategorisasikan menurut Sirajuddin dkk. (2018) dengan menggunakan nilai rata-rata dari jumlah skor penelitian tiap responden. Kategorisasi tersebut ditunjukkan pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3 Kategori Kebiasaan Konsumsi

No	Kategori kebiasaan konsumsi	Keterangan
1	Jarang	$< Mean$ (rata-rata skor penelitian)
2	Sering	$\geq Mean$ (rata-rata skor penelitian)

Sumber: Sirajuddin dkk. (2018)

d. Kandungan dan Manfaat Buah dan Sayur

Menurut Pardede (2013) kandungan dan manfaat yang terdapat pada buah dan sayur adalah sebagai berikut :

1) Buah dan sayur sebagai sumber vitamin

Vitamin merupakan zat gizi dengan senyawa yang berbeda dengan zat gizi lainnya (karbohidrat, protein, lemak) (Ahmad, 2016). Peran vitamin sebagai zat pengatur dan pemeliharaan tubuh. Beberapa kandungan vitamin pada buah dan sayur per 100 g dapat dilihat pada Tabel 2.4 dan Tabel 2.5.

Tabel 2.4 Kandungan Vitamin pada Buah

Nama Bahan	Vitamin A (mcg)	Vitamin C (mg)	Vitamin E (mg)
Alpukat	23,2	13	4,16
Jambu biji	31	87	0,73
Jeruk	8	49	0,18
Mangga	26	2	0,9
Melon	3	18	0,02
Nanas	5,2	22	0,02
Pepaya	86,7	78	0,30
Pisang	9,2	78	0,33
Semangka	51	6	0,05
Stroberi	1	60	0,29

Sumber: Kemenkes RI (2018) dan Pawera dkk. (2020)

Tabel 2.5 Kandungan Vitamin pada Sayur

Nama Bahan	Vitamin A (mcg)	Vitamin C (mg)	Vitamin E (mg)
Bayam	320	41	2,03
Bengkuang	1	20	0,46
Brokoli	31	89,2	1,5
Buncis	87,2	11	0,83
Kangkung	1180	164	11
Labu siam	131	2	1,06
Pakcoy	223	45	0,09
Sawi hijau	461	109	1,35
Tomat	75	34	0,75
Wortel	835	18	0,66

Sumber: Kemenkes RI (2018) dan Pawera dkk. (2020)

2) Buah dan sayur sebagai sumber mineral

Buah dan sayur mengandung mineral yang secara umum berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan asam basa tubuh dan mengatur keseimbangan kadar air dalam tubuh (Darawati, 2016). Beberapa kandungan mineral pada buah dan sayur per 100 g dapat dilihat pada Tabel 2.6 dan Tabel 2.7.

Tabel 2.6 Kandungan Mineral pada Buah

Nama Bahan	Zat Besi (Fe) (mg)	Seng (Zn) (mg)	Selenium (Se) (mcg)
Alpukat	0,9	0,4	0,4
Anggur	1,1	0,07	0,9
Apel	0,3	0,3	6,1
Jambu biji	1,1	0,3	0,6
Melon	0,4	0,1	0,7
Nanas	0,9	0,1	0,1
Pepaya	1,7	0,3	0,6
Pisang	0,6	0,4	2
Semangka	0,2	0,1	0,4
Stroberi	0,4	18,9	0,7

Sumber: Kemenkes RI (2018) dan Pawera dkk. (2020)

Tabel 2.7 Kandungan Mineral pada Sayur

Nama Bahan	Zat Besi	Seng	Selenium
	(Fe)	(Zn)	(Se)
	(mg)	(mg)	(mcg)
Bayam	3,5	0,4	1,5
Bengkuang	0,6	0,3	0,7
Brokoli	0,7	0,4	3
Kangkung	1,7	0,4	0,1
Kentang	0,7	0,3	0,7
Kubis	0,5	0,3	0,9
Labu siam	0,5	1	0,3
Mentimun	0,8	0,1	0,3
Pakcoy	1,8	0,3	0,7
Wortel	1	0,3	0,1

Sumber: Kemenkes RI (2018) dan Pawera dkk. (2020)

3) Buah dan sayur sebagai sumber serat

Buah dan sayur mengandung serat yang merupakan komponen jaringan tumbuhan yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan. Serat dapat mencegah dan mengatasi konstipasi (Claudina dkk., 2018). Kandungan serat pada beberapa buah dan sayur per 100 g dapat dilihat pada Tabel 2.8 dan Tabel 2.9.

Tabel 2.8 Kandungan Serat pada Buah

Nama Bahan	Kandungan Serat (g)
Anggur	1,2
Apel	2,6
Buah naga merah	3,2
Buah naga putih	3,2
Duku	4,3
Jambu air	2,1
Jeruk	1,4
Mangga	1,6
Pepaya	4,3
Pisang	5,3

Sumber: Kemenkes RI (2018)

Tabel 2.9 Kandungan Serat pada Sayur

Nama Bahan	Kandungan Serat (g)
Bengkuang	4,9
Buncis	1,9
Daun katuk	1,5
Kacang panjang	2,7
Kangkung	2
Labu siam	6,2
Mentimun	0,3
Sawi putih	0,8
Tomat	0,4
wortel	1,0

Sumber: Kemenkes RI (2018)

e. Dampak Kurang Mengonsumsi Buah dan Sayur

Menurut Suprihantini (2019) dampak yang dapat ditimbulkan dari kurang mengonsumsi buah dan sayur:

1) Sistem kekebalan tubuh menurun

Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin A, Vitamin E, beta karoten dan selenium yang merupakan antioksidan yang tinggi. Antioksidan dapat melindungi sel-sel dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas sehingga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Contoh buah dan sayur yang tinggi kandungan antioksidan adalah nanas, pepaya, paprika dan seledri (Silvia dkk., 2016).

2) Gangguan fungsi penglihatan

Gangguan fungsi penglihatan yang disebabkan oleh kurangnya kandungan beta karoten dalam tubuh. Gangguan penglihatan dapat dicegah antara lain dengan banyak mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung beta karoten contohnya wortel, bayam, kucai, pepaya dan markisa (Kemenkes RI, 2018).

3) Meningkatkan risiko sembelit

Sembelit atau konstipasi merupakan pertanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya konsumsi serat dari buah dan sayur. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya (Claudina dkk., 2018). Contoh buah dan sayur yang tinggi kandungan serat adalah tekokak, jamur kuping, markisa dan mangga (Kemenkes RI, 2018).

4) Meningkatkan kadar kolesterol darah

Seseorang yang kekurangan konsumsi buah dan sayur maka akan mengalami kelebihan kolesterol darah. Kandungan serat dalam buah dan sayur dapat menjerat lemak dalam usus sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh (Pratama dkk., 2019).

5) Meningkatkan risiko kegemukan

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan. Kandungan serat dalam buah dan sayur dapat mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang tubuh. Tubuh yang kekurangan serat maka lemak akan sulit keluar sehingga mengalami risiko kegemukan (Suprihantini, 2019).

6) Meningkatkan risiko kanker

Seseorang yang kurang mengonsumsi buah dan sayur bisa meningkatkan risiko terkena penyakit kanker. Awal penyebab terjadinya kanker kolon adanya pelarutan pada lapisan lendir

permukaan usus besar yang diikuti dengan masuknya zat karsinogenik atau virus ke dalam sel. Gangguan sembelit kronis secara tidak langsung memiliki peluang besar untuk berkembang menjadi kanker kolon. Hal ini bisa terjadi disebabkan tertumpuknya zat karsinogenik dipermukaan kolon akibat kondisi tinja yang keras, kering dan lambatnya pembuangan keluar tubuh. Asupan buah dan sayur yang tinggi serat dapat membantu proses pencernaan pada usus, sehingga racun penyebab kanker dan makanan yang mengandung zat karsinogenik bisa dipisahkan dan dibuang keluar tubuh (Suprihantini, 2019).

f. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Buah dan Kebiasaan Konsumsi Sayur

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur (Asih dan Sudiarti, 2018).

1) Preferensi/kesukaan

Preferensi makanan adalah tingkat suka dan tidak suka terhadap makanan dan preferensi ini akan memengaruhi konsumsi makanan yang mewakili pemilihan frekuensi, asupan gizi dan kecukupan makanan (Febry dan Etrawati, 2020). Preferensi makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk konsumsi buah dan sayur. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik cenderung dapat memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi.

2) Ketersediaan buah dan sayur

Ketersediaan buah dan sayur sangat penting. Upaya untuk menyediakan lebih banyak jenis buah dan sayur akan memberikan peluang untuk dikonsumsi (Eliza, 2019). Oleh karena itu diperlukan diversifikasi pangan yaitu penyediaan pangan yang bervariasi.

3) Keterpaparan media

Keterpaparan media memiliki pengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur. Mahasiswa dapat memperoleh informasi dari berbagai jenis media massa, seperti media elektronik dan media cetak (Khomsan, 2021). Semakin banyak informasi yang didapatkan mengenai buah dan sayur maka peluang untuk mengonsumsinya semakin tinggi.

4) Pendapatan orang tua

Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih makanan yang baik (Rachman dkk, 2017).

g. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

World Health Organization (WHO) menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat adalah sebanyak 400 gram per orang per hari yang terdiri dari sayur 250 g sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah

jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran sebanyak 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa (Kemenkes RI, 2014).

3. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan diawali dari rasa ingin tahu yang ada dalam diri manusia sebagai hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu (Ridwan dkk., 2021). Proses mencari tahu mencakup berbagai metode dan konsep, yaitu melalui proses pendidikan dan pengalaman.

b. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan Taksonomi Bloom, menurut Anderson dan Krathwohl pengetahuan mempunyai enam tingkatan (Syahri dan Ahyana, 2021):

1) Mengingat (C1)

Kemampuan menyebutkan kembali informasi atau pengetahuan yang tersimpan dalam ingatan. Kata kerja operasional dalam mengingat diantaranya membaca, menulis dan menyatakan.

2) Memahami (C2)

Memahami diartikan sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menjelaskan materi dengan benar. Kata kerja operasional dalam memahami diantaranya mengubah, memperluas dan merinci.

3) Menerapkan (C3)

Kemampuan melakukan sesuatu dan mengaplikasikan konsep dalam situasi tertentu. Kata kerja operasional dalam menerapkan diantaranya menentukan, membangun dan menjalankan.

4) Menganalisis (C4)

Kemampuan memisahkan konsep ke dalam beberapa komponen dan menghubungkan satu sama lain untuk memperoleh pemahaman atas konsep tersebut secara utuh. Kata kerja operasional dalam menganalisis diantaranya memecahkan, mengoreksi dan memfokuskan.

5) Mengevaluasi (C5)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu materi atau objek. Penilaian didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang ada. Kata kerja operasional dalam mengevaluasi diantaranya menilai, mendukung dan mengarahkan.

6) Mencipta (C6)

Kemampuan memadukan unsur-unsur menjadi sesuatu bentuk baru yang utuh atau orisinal. Kata kerja operasional dalam mencipta diantaranya mengatur, membuat dan mengarang.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar dan proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa dan lebih matang terhadap individu, kelompok atau masyarakat. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan seseorang mengandung aspek positif dan negatif yang akan menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap suatu objek.

2) Informasi/media masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non-formal dapat menambah pengetahuan dan wawasan. Media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan tentang inovasi baru sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah suatu pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami oleh seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Kecenderungan seseorang dengan pengalaman yang tidak menyenangkan akan dilupakan, tetapi jika pengalaman objek itu menyenangkan secara psikologis akan timbul kesan yang membekas pada emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

6) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

d. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang berisi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Menurut Darsini dkk. (2019) jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi dua yaitu pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* dan

pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan.

Dalam penelitian ini digunakan pertanyaan objektif *multiple choice*. Nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar (Khomsan, 2021). Jumlah skor dihitung menggunakan rumus 2.2.

Hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori. Kategori baik dengan persentase > 80%, kategori sedang dengan persentase 60-80% dan kategori kurang dengan persentase < 60% (Khomsan, 2021).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \dots \dots \dots (2.2)$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

e. Pengetahuan Gizi

Gizi berasal dari bahasa arab "*ghidza*" yang berarti makanan. Gizi dalam bahasa Inggris disebut *nutrition*. Gizi adalah rangkaian proses yang dicerna secara organik oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta untuk mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia erat kaitannya dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan (Mardalena, 2017).

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis-jenis zat gizi dan interaksinya dengan

status gizi serta kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung dan menjadi dasar dalam penentuan konsumsi pangan (Soraya dkk., 2017). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya juga akan memengaruhi keadaan gizi orang yang bersangkutan.

4. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang mengenyam pendidikan formal di tingkat perguruan tinggi baik di Universitas, Institut atau Akademi. Seseorang yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa berada di fase masa dewasa awal dan remaja akhir umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati dan Djibran, 2018). Pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa.

Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi. Mahasiswa Program Studi Gizi merupakan kelompok mahasiswa Fakultas

Ilmu Kesehatan yang dibekali mata kuliah gizi bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang konsep gizi dan asupan gizi yang cukup.

5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Seseorang yang tingkat pengetahuan gizinya kurang, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Pantaleon, 2019). Pengetahuan tentang kandungan gizi makanan dapat membentuk persepsi baik atau buruknya suatu makanan. Persepsi mempengaruhi sikap seseorang terhadap suatu makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku pemilihan makanan.

Pengetahuan tentang gizi sangat penting untuk pemilihan makanan yang bisa mencukupi kebutuhan gizi seperti buah dan sayur yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal. Pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, pemilihan makanan serta hubungannya dengan status gizi (Soraya dkk., 2017).

6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah dengan Status Gizi

Buah adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk dikonsumsi setiap hari serta manfaatnya untuk kesehatan. Buah mengandung tinggi vitamin, mineral, serat juga senyawa fitokimia seperti antioksidan yang dapat membantu melawan radikal bebas (Eliza, 2019). Buah memiliki banyak kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses

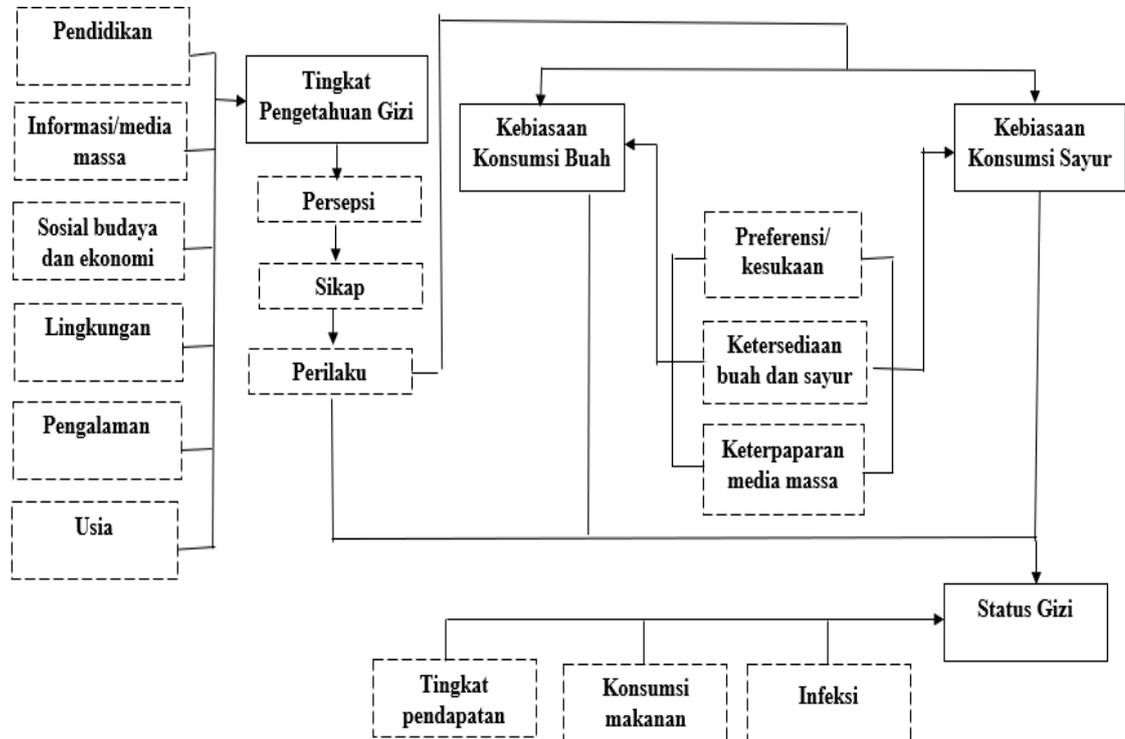
metabolisme dan dapat meningkatkan sistem imun. Kekurangan konsumsi buah dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit dan berpengaruh terhadap status gizi.

7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi

Sayur memiliki kandungan vitamin, mineral dan serat serta senyawa fitokimia seperti antioksidan dan beta karoten. Kandungan mineral yang terdapat pada sayur berfungsi sebagai pendukung metabolisme tubuh, mengatur keseimbangan kadar air dan untuk menjaga kesehatan tubuh (Pardede, 2013). Kandungan vitamin yang ada di dalam sayur juga memiliki peran sebagai antioksidan yang baik untuk menangkal penyakit. Seseorang yang mengonsumsi sayur hariannya kurang dari yang sudah dianjurkan, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan asam basa tubuh dan berdampak pada tubuh yang mudah terserang penyakit sehingga mempengaruhi status gizi seseorang (Arza dan Sari, 2021).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori pada penelitian ini ditampilkan pada Gambar 2.1.



Keterangan:

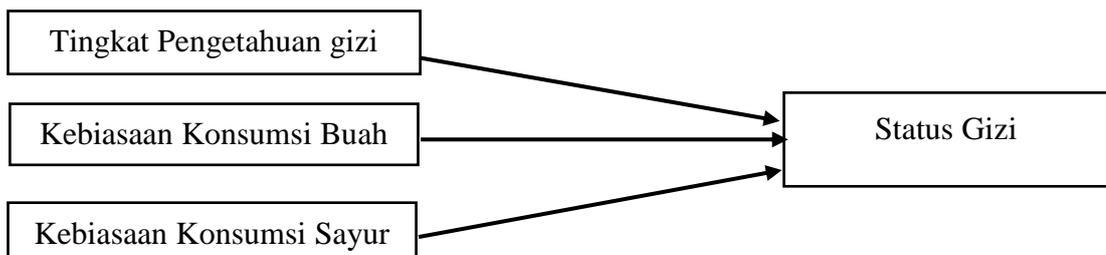
———— = Diteliti

----- = Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori
 Modifikasi: Arieska dan Herdiani (2020) dan Rizqi dkk. (2020)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini ditampilkan pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.
- b. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.
- c. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.

2. Hipotesis Nol (Ho)

- a. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.
- b. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.
- c. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi tahun 2022.