

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsumsi Buah dan Sayur Remaja

Konsumsi buah dan sayur adalah perilaku seseorang secara teratur mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayuran dalam porsi yang memadai (frekuensi, jumlah, variasi, dan konsistensi) serta dalam jangka waktu tertentu, seperti (harian, mingguan, atau bulanan). Konsumsi buah terdapat dalam poin kedua Pesan gizi seimbang yaitu merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan risiko sulit buang air besar dan kegemukan (Herianto, 2018).

a. Buah dan Sayur

Buah dan sayur sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya vitamin dan mineral (Isnainingsih *et al.*, 2022). Golongan vitamin dan mineral ini sangat bermanfaat bagi tubuh karena merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi serta dapat menurunkan terpapar penyakit kronis (Isnainingsih *et al.*, 2022).

Berkembangnya berbagai penelitian, terungkap bahwa buah dan sayur memiliki kandungan zat kimia aktif dan zat nutrisi yang disebut *fitokimia* dan *fitonutrien*, yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti pencegahan penyakit, pengobatan, sampai penyembuhan. Buah dan sayur juga berkhasiat sebagai antikanker, sumber serat, antioksidan, vitamin, dan mineral (Dalimartha, 2019).

Buah merupakan sumber yang baik dari antioksidan dan *fitokimia*, seperti vitamin C, *karoten*, *flavonoid*, dan *polifenol*. Buah mengandung sejumlah gula alamiah, seperti *fruktosa* dan *glukosa*. Mengonsumsi buah secara teratur dan tidak berlebihan dapat mengontrol nafsu makan dan menurunkan berat badan (Dalimartha, 2019).

Sayuran merupakan tanaman yang berasal dari daun-daunan, biji-bijian, dan lain-lain yang dapat dimasak. Sayuran dapat diolah menjadi makanan yang dapat dikonsumsi secara mentah tanpa melalui proses pemasakan. Sayuran menyumbang sejumlah vitamin, mineral, serat, karbohidrat, protein, lemak, dan berbagai nutrisi dalam menu sehari-hari (Dalimartha, 2019).

Menurut *World Health Organization* secara umum konsumsi buah dan sayur 400gr/hari, yang terdiri dari 250 gr sayur dan 150 gr buah. Konsumsi buah dan sayur tercukupi apabila asupan buah dan sayur lima porsi atau lebih/hari. Masyarakat Indonesia mengonsumsi buah dan sayur terutama anak balita dan anak usia

sekolah dianjurkan sebanyak 300-400 gr/hari, dan bagi remaja dianjurkan sebanyak 400-600 gr/hari. Sekitar dua-pertiganya adalah porsi sayur (Muna, 2019). Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, Undang-undang Kesehatan No. 36 tahun 2009, masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi tiga sampai lima porsi sayur yaitu sebanyak 150-200 gr atau 1½-2 mangkok sayuran/hari sedangkan untuk buah dianjurkan mengonsumsi dua sampai tiga porsi/hari (Kemenkes, 2014).

b. Remaja

Fase penting pada kehidupan untuk mencapai potensi manusia yaitu remaja berusia 10-19 tahun. Remaja merupakan salah satu yang membutuhkan intervensi khusus. Intervensi ini yakni untuk kehidupan dewasa mereka, dan untuk generasi berikutnya. Salah satu intervensi khususnya yaitu kesehatan dan kesejahteraan dalam upaya menciptakan masyarakat yang lebih sehat yang berkelanjutan (Dong *et al.*, 2020). Masa remaja adalah tahap pertumbuhan perkembangan fisik yang cepat dimana dalam prosesnya dapat menaikkan kebutuhan tubuh akan energi serta nutrisi (Moreno-Maldonado *et al.*, 2018).

Berdasarkan batasan umur Departemen Kesehatan Republik Indonesia remaja terbagi menjadi dua, yaitu remaja awal berkisar 12-16 tahun dan remaja akhir berkisar 17-25 tahun. Remaja dapat diklasifikasikan berdasarkan umur dan karakteristiknya yaitu remaja

awal 10-12 tahun, remaja pertengahan 13-16 tahun, dan remaja akhir 17-21 tahun (Hapsari, 2019).

c. Metode Penilaian Konsumsi Makan

Metode penilaian yang dapat digunakan dalam mengukur kebiasaan makan adalah *Semi-quantitatif Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). SQ-FFQ merupakan suatu metode untuk penilaian konsumsi pangan. Metode SQ-FFQ memiliki perbedaan dengan metode penilaian konsumsi pangan lainnya. Perbedaan yang dimaksud terletak pada proses penggunaan yakni diperlukan persiapan studi pendahuluan makanan yang dikonsumsi seseorang (Kemenkes, 2018).

Metode SQ-FFQ adalah metode penilaian konsumsi pangan yang bersifat semi kualitatif yang berisi penjelasan singkat mengenai frekuensi konsumsi makanan dan minuman seseorang yang diperoleh untuk data informasi berupa bahan makanan yang dikonsumsi. Metode SQ-FFQ dalam penggunaannya memiliki kemudahan karena setiap jenis makanan sudah tersusun dalam daftar secara teratur menurut sumbernya meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah. Pengelompokan makanan ini untuk mengklasifikasikan makanan menurut skor konsumsi pada subjek. Skor SQ-FFQ pada konsumsi konsumsi buah dan sayur yaitu >3x/hari (50), 1-3x/hari (25), 3-6x/minggu (15), 1-2x/minggu (10), 2x/bulan (5) dan tidak pernah (0) (Kemenkes, 2018).

2. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur serta konsumsi makan dapat disebabkan oleh faktor internal diantaranya jenis kelamin, sosial budaya, kurangnya sikap dan pengetahuan tentang gizi seimbang yang dimiliki oleh kelompok usia remaja. Hal tersebut akan mempengaruhi perilaku dan pemilihan makanan. Pengetahuan gizi seimbang memberikan pedoman mengenai pemilihan makanan sehat dan memiliki pemahaman bahwa makanan berkaitan dengan gizi dan kesehatan (Notoatmodjo, 2019). Selain faktor internal, konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh faktor eksternal diantaranya uang saku, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, pendapatan orang tua dan ketersediaan buah dan sayur di rumah, di sekolah, dan di waktu luang. Ketersediaan buah dan sayur di sekolah, di waktu luang terutama di rumah dapat mendorong tersedia berbagai jenis pilihan makanan termasuk buah dan sayur (Ramussen., 2018).

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi variasi asupan makanan dimana terdapat perbedaan perilaku makan antara laki-laki dan perempuan (Choiriyah *et al.*, 2019). Menurut Gibney *et al.*, (2019) perempuan lebih menyukai makanan seperti buah, sayur dan produk rendah lemak sedangkan laki-laki cenderung menyukai makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, protein, gula dan *alcohol*.

Perempuan lebih memperhatikan *body image* atau citra tubuh dibandingkan dengan laki-laki.

Hal ini sejalan dalam penelitian Austien, (2018) perempuan mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat. Perempuan lebih memilih mengonsumsi buah dan sayur untuk menjaga bentuk badan agar tetap ideal, sedangkan laki-laki mereka cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak dibanding buah dan sayur. Hal ini karena tingkat aktifitas fisik laki-laki lebih berat daripada perempuan sehingga mereka memerlukan asupan energi yang lebih banyak untuk mengembalikan energi mereka yang hilang saat melakukan aktivitas fisik.

b. Sosial budaya

Menurut sebuah studi di *BMC Public Health* (2022), faktor-faktor sosial budaya sangat penting dalam memahami kesehatan karena mereka berperan dalam membentuk persepsi individu tentang kesehatan, cara mereka mencari dan menggunakan layanan kesehatan, serta respons mereka terhadap intervensi kesehatan. Sosial dan budaya yang ada dalam masyarakat mempengaruhi konsumsi makan. Di beberapa budaya, konsumsi buah dan sayur lebih dihargai dan dianggap sebagai bagian penting dari diet sehari-hari. Sebaliknya, di budaya lain, makanan cepat saji dan daging lebih dominan (Walls *et al.*, 2022).

c. Pendapatan Orang Tua

Pendapatan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada remaja. Semakin tinggi pendapatan, maka semakin besar peluang untuk memilih pangan yang baik dalam memenuhi ketersediaan pangan yang akan dikonsumsi (Rachman *et al.*, 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 *et al.*, 2018).

d. Uang Saku

Uang saku memiliki hubungan dengan pendapatan keluarga. Pendapatan keluarga yang besar, maka uang sakunya akan besar. Remaja yang memiliki uang saku cukup besar, biasanya akan lebih sering mengonsumsi makanan modern yang memiliki gengsi dengan harapan diterima dikalangan teman sebaya mereka. Uang saku akan menentukan makanan apa yang dikonsumsi remaja di luar rumah. Peluang bertambahnya uang saku yang diterima remaja dari orang tua, diduga semakin besar dengan semakin meningkatnya daya beli serta pendapat masyarakat (Mauludina, 2018).

e. Pengaruh Orang Tua

Orang tua merupakan salah satu pengaruh yang penting terhadap perilaku makan remaja. Dikeluarga, perkembangan utama pada masa remaja yaitu memulai ketidaktergantungan terhadap

orang tua sehingga hubungan antar orang tua yang tadinya sangat erat akan merenggang (Muna, 2019). Orang tua mendominasi hal-hal yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Orang tua tidak hanya menjadi penyedia makanan tetapi juga sebagai penghubung perilaku makan, preferensi makanan, dan pola makan (Muna, 2019).

Sikap dan perilaku orang tua terhadap konsumsi buah dan sayur berkorelasi positif dengan perilaku remaja dalam mengonsumsi buah dan sayur. Remaja akan mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak bila orang tua juga suka mengonsumsi buah dan sayur. Praktik makan remaja merupakan refleksi dari pengaruh orang tua. Pengaruh orang tua berperan dalam konsumsi buah dan sayur (Muna, 2019).

Hal ini sejalan dalam penelitian Muna, (2019) menemukan apa yang orang tua makan di depan anak mempengaruhi pola makan sang anak. Konsumsi makan orang tua akan menjadi pengaruh konsumsi buah dan sayur yang kuat apabila ketersediaan buah dan sayur baik. Dukungan orang tua menjadi pengaruh yang penting jika ketersediaan buah dan sayur baik.

f. Pengaruh Teman Sebaya

Menurut Veranita, (2021) pada masa remaja perilaku makan dipengaruhi oleh teman sebayanya. Pemilihan makanan tidak hanya dilihat pada kandungan gizinya melainkan juga untuk bersosialisasi,

kesenangan dan takut akan kehilangan status pada lingkungan pertemanan. Kesibukan remaja di sekolah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga atau kegiatan akademis lainnya menyebabkan mereka lebih cenderung menghabiskan waktu bersama temannya dibandingkan bersama keluarga. Pada zaman sekarang pengaruh teman sebaya kurang mendukung dalam konsumsi buah dan sayur. Hal itu dikarenakan adanya tekanan kuat dari teman untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat, contohnya seperti *junk food* (Veranita, 2021).

Menurut penelitian Pangestika, (2019) dan penelitian Sudiarti *et al*, (2018) kategori penilaian 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 (Muna, 2019).

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu indra penglihatan, indra penciuman, indra pendengaran, indra rasa, dan indra raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting

dalam tindakan seseorang untuk memahami pengalaman. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran.

Pengetahuan gizi seimbang merujuk pada pemahaman individu mengenai komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status kesehatan. Pengetahuan gizi pada remaja adalah pemahaman tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Pantaleon, 2019). Pengetahuan gizi seimbang memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan (Yanti *et al.*, 2018).

b. Ranah Kognitif Pengetahuan

Ranah kognitif berisi perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Ranah kognitif mengurutkan keahlian berpikir sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Ranah kognitif pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda (Rahman, 2020). Secara garis besar ranah kognitif dibagi dalam 6 tingkat yaitu:

1) Mengingat (*Remember*) C-1

Mengingat adalah mengenal data atau suatu materi yang telah ada atau dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini

merupakan mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, ini merupakan tingkat pengetahuan yang rendah. Pengukuran terkait tingkat pengetahuan seseorang yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*comprehension*) C-2

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam menjelaskan secara benar terkait objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.

3) Mengaplikasi (*application*) C-3

Mengaplikasi diartikan sebagai kemampuan dari seseorang yang telah menggunakan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi yang *real* (sebenarnya). Aplikasi disini meliputi penggunaan rumus, hukum-hukum, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Menganalisis (*analysis*) C-4

Menganalisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan suatu objek atau materi ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur

organisasi, dan masih memiliki keterkaitan satu dan yang lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Mengevaluasi C-5

Mengevaluasi (*Evaluate*) adalah memberikan penilaian setelah dilakukan pengaplikasian. Kata kunci mengevaluasi, membandikan, menilai, mengarahkan, dan mengukur.

6) Menciptakan (*Create*) C-6

Menciptakan (*Create*) adalah membangun pola dari berbagai elemen. Kata kunci mencipta antara lain mengatur, merancang, membuat, dan menyusun.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu (Notoatmodjo, 2019) :

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami suatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi. Hal tersebut membuat pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya, jika

seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

b) Pekerjaan

Pekerjaan adalah zona dimana individu memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung.

c) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri dari empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa.

d) Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman baik ini akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

f) Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

2) Faktor eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan keadaan di sekitar individu dan berdampak pada pertumbuhan dan perilaku individu.

b) Sosial budaya

Sosial budaya merupakan norma dalam masyarakat yang mempengaruhi sikap dalam memperoleh informasi.

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Notoatmodjo, (2019) menjelaskan bahwa cara memperoleh pengetahuan dibagi menjadi 8 macam, yaitu:

- 1) Mencoba (*trial and error*), adalah cara mencoba yang dilakukan dengan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah.
- 2) Kebetulan, adalah cara mendapatkan fakta secara kebetulan sebagai akibat tidak direncanakan.
- 3) Kekuasaan dan wewenang, merupakan cara memperoleh pengetahuan melalui pemegang wewenang.
- 4) Pengalaman pribadi, merupakan cara pemecahan masalah dengan cara mengulang-ulang pengalaman ketika memecahkan masalah di masa lalu.
- 5) Akal sehat (*common sense*), adalah cara individu memperoleh kebenaran melalui penalaran.
- 6) Kebenaran menerima wahyu, adalah cara memperoleh kebenaran melalui pemeluk agama.
- 7) Kebenaran secara naluriah, adalah cara untuk mendapatkan kebenaran tanpa menggunakan akal dan terjadi di luar kesadaran individu.
- 8) Metode penelitian, adalah cara untuk mendapatkan kebenaran secara sistematis, logis, dan ilmiah.

e. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat diatas.

4. Sikap

Reaksi atau respon dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek disebut sikap. Manifestasi sikap dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup yang tidak dapat dilihat secara langsung. Sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial yang secara nyata menunjukkan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2019).

a. Komponen Pokok Sikap

Komponen sikap dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Komponen kognitif

Pengetahuan dan persepsi yang diperoleh melalui kombinasi pengalaman langsung dengan objek sikap dan informasi tentang objek itu yang diperoleh dari berbagai sumber. Pengetahuan dan persepsi yang dihasilkannya biasanya membentuk keyakinan (Laoli *et al.*, 2022). Keyakinan adalah

suatu bentuk kepercayaan yang dimiliki seseorang untuk memecahkan berbagai macam masalah. Keyakinan bisa berupa cara berfikir, motivasi diri, dan keinginan untuk bisa memecahkan beragam permasalahan. Keyakinan kesehatan berakar pada pemberian informasi untuk meningkatkan kesadaran dan kekhawatiran masyarakat mengenai risiko kesehatan (Green *et al.*, 2020).

2) Komponen afektif

Komponen afektif berkaitan dengan emosi atau perasaan seseorang terhadap suatu objek. Perasaan itu mencerminkan evaluasi keseluruhan seseorang terhadap suatu objek, yaitu suatu keadaan seberapa jauh seseorang merasa suka atau tidak suka terhadap objek itu (Laoli *et al.*, 2022).

3) Komponen konatif

Komponen Konatif merupakan komponen yang berkaitan dengan kemungkinan atau kecenderungan bahwa seseorang akan melakukan tindakan tertentu yang berkaitan dengan objek sikap, komponen konatif seringkali diperlukan sebagai suatu ekspresi dari niat seseorang (Laoli *et al.*, 2022).

b. Sifat Sikap

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif yaitu:

- 1) Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu.

- 2) Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, tidak menyukai objek tertentu.

c. Tingkatan Sikap

Ada beberapa tingkatan sikap menurut (Notoatmodjo, 2018), yaitu :

- 1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

- 2) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan serta mengaplikasikan suatu indikasi dari sikap. Tidak memperhatikan benar atau salah, hal ini berarti individu tersebut menerima ide tersebut.

- 3) Menilai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

- 4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi, dengan segala risiko terhadap sesuatu yang telah dipilih.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut (Rachmawati, 2019) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap pada seseorang diantara lain:

1) Pengalaman pribadi

Sikap yang diperoleh lewat pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku berikutnya. Pengaruh langsung tersebut dapat berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan.

2) Kebudayaan

Kebudayaan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Dalam kehidupan di masyarakat kebudayaan meliputi kepercayaan tradisi.

3) Orang lain

Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh orang lain yang dianggap memiliki sejalan dengan sikap yang dimiliki orang yang dianggap berpengaruh antara lain adalah orang tua, teman dekat, teman sebaya.

4) Media massa

Media massa merupakan sarana komunikasi yang mempunyai pengaruh dalam membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarah pada opini yang kemudian dapat mengakibatkan adanya landasan kognisi sehingga mampu membentuk sikap.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama suatu sistem yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap, dikarenakan keduanya meletakkan dasar, pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan pusat keagamaan serta ajarannya.

6) Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi, yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Terwujudnya sikap menjadi suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain harus didukung dengan fasilitas, sikap yang positif.

e. Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dilakukan dengan wawancara sedangkan cara tidak langsung dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap pada kuesioner (Adventus et al., 2019). Pengukuran pada sikap dapat dilakukan dengan memakai skala *Likert*. Skala *Likert* adalah sikap diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap seseorang tentang suatu fenomena sosial. Menurut Notoatmodjo, (2019) bentuk dan skala

pengukurannya dapat disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Indikator variabel menjadi titik tolak ukur untuk menjawab pernyataan yang dibuat. Setiap pernyataan positif (*favorable*), yakni setuju dinilai 4 dan tidak setuju 1. Sebaliknya, pernyataan negatif (*unfavorable*), yakni setuju dinilai 1 dan tidak setuju 4 (Sugiono, 2020).

5. Ketersediaan Buah dan Sayur

Ketersediaan sayur dan buah adalah upaya untuk menyediakan sayur dan buah di rumah yang dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan. Ketersediaan buah dan sayur di restoran, sekolah, dan rumah dapat meningkatkan konsumsi jenis makanan ini (Muna, 2019). Remaja awal memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan, sehingga faktor eksternal seperti ketersediaan buah dan sayur dapat secara langsung berpengaruh pada jumlah konsumsinya (Muna, 2019). Penelitian Muna, (2019) menyimpulkan bahwa ketersediaan buah dan sayur adalah penghubung antara faktor-faktor lain terhadap konsumsi buah dan sayur.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketersediaan Sayur dan Buah

1) Faktor sosial dan demografis

a) Pendapatan dan status sosial ekonomi

Keluarga yang memiliki pendapatan lebih tinggi dan status sosial ekonomi yang baik cenderung memiliki akses ketersediaan buah dan sayur yang memadai (Kaur, 2022).

b) Pendidikan

Tingkat pendidikan orang tua terutama ibu, berhubungan positif dengan konsumsi buah dan sayur di rumah. Pendidikan yang tinggi dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya diet sehat (Stadlmayr *et al.*, 2023).

2) Faktor lingkungan fisik

a) Akses ke pasar dan toko

Lingkungan yang memiliki akses aksesibilitas ke pasar atau toko yang menyediakan buah dan sayur segar sangat mempengaruhi ketersediaan buah dan sayur di rumah (Kaur, 2022).

b) Ketersediaan musiman

Ketersediaan buah dan sayur dipengaruhi oleh musim, ini banyak terjadi di negara berkembang. Selama musim panen, ketersediaannya buah dan sayur dapat meningkat (Kaur, 2022).

3) Faktor ekonomi

a) Harga

Harga buah dan sayur seringkali menjadi hambatan utama. Harga yang tinggi dapat menghalangi keluarga dengan pendapatan rendah untuk membeli buah dan sayur, meskipun mereka menyadari manfaat kesehatannya (Kaur, 2022).

b) Stabilitas ekonomi

Stabilitas ekonomi suatu negara juga memainkan peran penting. Di negara-negara dengan inflasi tinggi atau ekonomi yang tidak stabil, harga buah dan sayur dapat berfluktuasi secara signifikan, sehingga harga buah dan sayur kurang terjangkau (Dave *et al.*, 2018).

4) Faktor budaya dan *preferensi*

a) Preferensi rasa dan konsumsi makan

Preferensi rasa dan konsumsi makan dapat mempengaruhi konsumsi dan ketersediaan buah dan sayur. Beberapa budaya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu, yang dapat mengurangi konsumsi dan ketersediaan buah dan sayur (Kaur, 2022).

b) Norma sosial

Norma sosial dan budaya berpengaruh untuk mendorong atau menghambat seseorang mengonsumsi buah dan sayur. Misalnya, jika komunitas atau kelompok sebaya mendorong makan sehat, ini dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Kaur, 2022).

5) Faktor pemerintah dan kebijakan

a) Kebijakan pertanian dan subsidi

Kebijakan pemerintah dapat mendukung produksi dan distribusi buah dan sayur yang dapat berpengaruh untuk

meningkatkan ketersediaan dan meningkatkan aksesibilitas (Dave *et al.*, 2018).

b) Program edukasi dan promosi kesehatan

Program edukasi dan promosi kesehatan adalah inisiatif pemerintah dan lembaga kesehatan untuk mendorong konsumsi buah dan sayur melalui kampanye kesadaran dan edukasi yang dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Kaur, 2022).

b. Cara Pengukuran Ketersediaan Buah dan Sayur

Pengukuran ketersediaan sayur dan buah dapat dilakukan dengan wawancara atau angket dengan menanyakan ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga, baik frekuensi mau pun jumlahnya. Pengukuran ketersediaan buah dan sayur dapat dilakukan dengan menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* adalah suatu skala *psikometrik* yang umum digunakan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei. Ada dua bentuk pertanyaan yang menggunakan *Likert* yaitu pertanyaan positif untuk mengukur minat positif, dan bentuk pertanyaan negatif untuk mengukur minat negatif. Bentuk jawaban skala *Likert* ketersediaan buah dan sayur terdiri dari selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah.

6. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah

Pengetahuan gizi seimbang memainkan peran penting dalam menentukan pola makan individu yang dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan sehat, termasuk buah. Individu yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang cenderung lebih sadar akan pentingnya konsumsi buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat (Rarastiti, 2022). Penelitian oleh Rarastiti, (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja, di mana peningkatan pengetahuan gizi seimbang berbanding lurus dengan peningkatan konsumsi buah dan sayur. Individu yang memiliki pemahaman baik tentang manfaat buah cenderung lebih sering mengonsumsinya. Selain itu, edukasi gizi yang intensif dapat membantu membangun kebiasaan konsumsi buah. Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ini meliputi:

a. Pemahaman manfaat buah

Pengetahuan yang baik mengenai kandungan vitamin, mineral, dan serat dalam buah dapat mendorong individu untuk memasukkan buah dalam pola makan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menyebabkan rendahnya konsumsi buah (Rarastiti, 2022).

b. Sikap pola makan sehat

Pengetahuan gizi yang memadai dapat membentuk sikap positif terhadap pentingnya konsumsi buah, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku makan individu (Rarastiti, 2022).

c. Akses terhadap informasi gizi

Ketersediaan informasi yang akurat mengenai gizi seimbang, baik melalui pendidikan formal maupun media, dapat meningkatkan pengetahuan individu dan mendorong konsumsi buah yang lebih baik (Naza, 2024).

7. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Sayur

Pengetahuan gizi seimbang juga berperan penting dalam mendorong konsumsi sayur. Seseorang yang mengetahui manfaat sayur, seperti perannya dalam meningkatkan sistem imun, memperbaiki pencernaan, dan mencegah penyakit kronis, akan lebih terdorong untuk menjadikan sayur sebagai bagian utama dari pola makan sehari-hari (Eliza, 2019). Sebuah studi oleh Eliza, (2019) menemukan bahwa konsumsi sayur meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan gizi. Selain pengetahuan, ketersediaan informasi melalui keluarga dan sekolah menjadi faktor pendukung konsumsi sayur. Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ini meliputi:

a. Pemahaman Manfaat Sayur

Pengetahuan yang baik mengenai kandungan vitamin, mineral, dan serat dalam sayur dapat mendorong individu untuk memasukkan sayur dalam pola makan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menyebabkan rendahnya konsumsi sayur (Arbie, 2019).

b. Sikap Pola Makan Sehat

Pengetahuan gizi yang memadai dapat membentuk sikap positif terhadap pentingnya konsumsi sayur, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku makan individu (Gifari *et. al.*, 2024).

c. Akses terhadap Informasi Gizi

Ketersediaan informasi yang akurat mengenai gizi seimbang, baik melalui pendidikan formal maupun media, dapat meningkatkan pengetahuan individu dan mendorong konsumsi sayur yang lebih baik (Naza, 2024).

8. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Buah

Sikap individu terhadap konsumsi buah memainkan peran penting dalam menentukan seberapa sering dan seberapa banyak buah yang dikonsumsi. Sikap positif terhadap manfaat dan pentingnya buah dalam diet harian cenderung mendorong peningkatan konsumsi buah. Sebaliknya, sikap negatif atau ketidakpedulian terhadap konsumsi buah dapat mengakibatkan rendahnya asupan buah (Hasibuan *et. al.*, 2024).

Sebuah studi menemukan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar. Anak-anak dengan sikap positif terhadap buah dan sayur cenderung mengonsumsi lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang memiliki sikap negatif (Hasibuan *et. al.*, 2024). Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara sikap dan konsumsi buah meliputi:

a. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan yang baik tentang manfaat buah bagi kesehatan dapat membentuk sikap positif terhadap konsumsi buah. Individu yang memahami pentingnya buah cenderung memiliki sikap yang lebih baik dan, pada gilirannya, meningkatkan konsumsi buah (Hasibuan *et. al.*, 2024).

b. Preferensi Rasa

Sikap terhadap rasa buah tertentu dapat memengaruhi konsumsi. Jika seseorang menyukai rasa buah tertentu, mereka lebih mungkin untuk mengonsumsinya secara teratur (Gifari *et. al.*, 2024).

c. Ketersediaan Buah

Seseorang memiliki sikap positif terhadap konsumsi buah, keterbatasan akses atau ketersediaan buah dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan asupan buah (Gifari *et. al.*, 2024).

d. Pengaruh Sosial

Lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman, dapat memengaruhi sikap individu terhadap konsumsi buah. Dukungan

dan kebiasaan positif dalam lingkungan sosial dapat membentuk sikap yang mendukung konsumsi buah (Gifari *et. al.*, 2024).

9. Hubungan Sikap dengan Konsumsi Sayur

Sikap terhadap sayur sering kali dipengaruhi oleh preferensi rasa dan pengalaman makan sejak kecil. Individu yang memiliki sikap positif terhadap sayur, seperti menikmati rasanya dan memahami manfaat kesehatannya, akan lebih banyak mengonsumsinya. Sebaliknya, sikap negatif yang disebabkan oleh rasa sayur yang pahit dapat menurunkan konsumsi (Eliza, 2019). Penelitian oleh Eliza, (2019) juga menyebutkan bahwa sikap positif terhadap sayur berkontribusi pada kebiasaan makan yang sehat. Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara sikap dan konsumsi sayur meliputi:

a. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang baik tentang manfaat sayur bagi kesehatan dapat membentuk sikap positif terhadap konsumsi sayur. Individu yang memahami pentingnya sayur cenderung memiliki sikap yang lebih baik dan dapat meningkatkan konsumsi sayur (Hasibuan *et. al.*, 2024).

b. Preferensi Rasa

Sikap terhadap rasa sayur tertentu dapat memengaruhi konsumsi. Jika seseorang menyukai rasa sayur tertentu, mereka

lebih mungkin untuk mengonsumsinya secara teratur (Savitri, 2019).

c. Ketersediaan Sayur

Seseorang yang memiliki sikap positif terhadap konsumsi sayur, keterbatasan akses atau ketersediaan sayur dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan asupan sayur (Farisa, 2019).

d. Pengaruh Sosial

Lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman, dapat memengaruhi sikap individu terhadap konsumsi sayur. Dukungan dan kebiasaan positif dalam lingkungan sosial dapat membentuk sikap yang mendukung konsumsi sayur (Farisa, 2019).

10. Hubungan Ketersediaan Buah dengan Konsumsi Buah

Ketersediaan buah di lingkungan rumah tangga berperan penting dalam menentukan tingkat konsumsi buah oleh individu. Penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan buah yang baik di rumah berkorelasi positif dengan peningkatan konsumsi buah. Sebaliknya, jika buah jarang tersedia, konsumsi buah oleh anggota keluarga cenderung menurun (Safitriani dan Masnina, 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ini meliputi:

a. Aksesibilitas dan Distribusi Buah

Kemudahan akses ke pasar atau toko yang menyediakan buah segar setiap hari meningkatkan kemungkinan konsumsi buah

secara rutin. Daerah dengan distribusi buah yang baik cenderung memiliki tingkat konsumsi yang lebih tinggi (Safitriani dan Masnina, 2022)

b. Harga Buah

Harga yang terjangkau menjadi faktor penting dalam konsumsi buah, terutama bagi masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Jika harga buah mahal, individu mungkin memilih makanan lain yang lebih murah (Safitriani dan Masnina, 2022).

c. Kebijakan dan Program Pemerintah

Kebijakan yang mendukung pertanian lokal, distribusi buah yang merata, atau program subsidi buah dapat meningkatkan ketersediaan dan konsumsi. Program yang menyediakan buah di sekolah atau tempat kerja dapat memperkuat kebiasaan konsumsi buah (Nay *et. al.*, 2020).

d. Variasi Jenis Buah

Ketersediaan berbagai jenis buah yang bervariasi dapat meningkatkan minat untuk mengonsumsinya. Jika hanya satu atau dua jenis buah yang tersedia, konsumsi cenderung menurun karena rasa bosan dan kurangnya variasi nutrisi (Nuraeni dan Hadiningsih, 2019).

11. Hubungan Ketersediaan Sayur dengan Konsumsi Sayur

Hubungan antara ketersediaan sayur dengan konsumsi sayur menentukan seberapa sering seseorang mengonsumsi sayur. Ketersediaan sayur mencakup aspek distribusi, harga, kualitas, dan keberagaman jenis sayur yang tersedia di lingkungan sekitar. Penelitian Kartika, (2020) menunjukkan bahwa semakin mudah sayur diakses dan semakin bervariasi jenisnya, maka semakin besar kecenderungan individu untuk mengonsumsinya secara rutin. Jika sayur tersedia dalam jumlah yang cukup dan harga yang terjangkau, individu akan lebih terdorong untuk mengonsumsi sayur sebagai bagian dari pola makan harian mereka. Sebaliknya, apabila ketersediaan sayur terbatas, baik dari segi jumlah, jenis, maupun kualitas, konsumsi sayur akan menurun, meskipun individu memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi sayur (Rahmawati, 2019). Faktor yang memengaruhi hubungan ketersediaan sayur dan konsumsi sayur:

a. Aksesibilitas dan Distribusi Sayur

Akses yang mudah ke pasar atau toko yang menyediakan sayur segar setiap hari mendorong konsumsi rutin. Daerah perkotaan dengan akses pasar yang lebih baik cenderung memiliki tingkat konsumsi sayur yang lebih tinggi dibandingkan daerah pedesaan dengan distribusi yang terbatas (Handayani, 2021).

b. Harga Sayur

Harga yang terjangkau menjadi faktor penting dalam konsumsi sayur, terutama pada masyarakat dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Jika harga sayur mahal, individu cenderung menggantinya dengan makanan lain yang lebih murah dan mudah diolah (Wijayanti, 2021).

c. Kebijakan dan Program Pemerintah

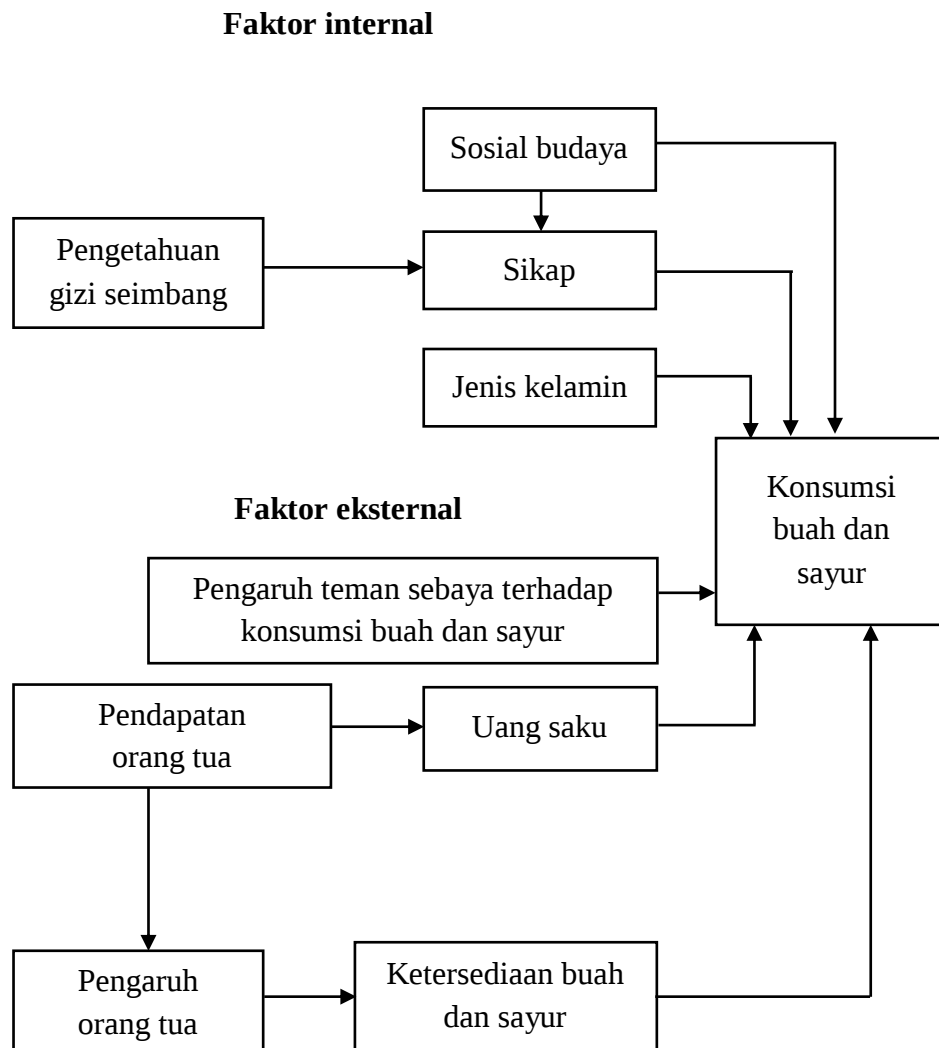
Kebijakan pemerintah, seperti program subsidi harga sayur atau penyediaan sayur segar di sekolah dan tempat kerja, terbukti meningkatkan konsumsi sayur di kalangan anak-anak dan pekerja. Dukungan pemerintah dalam distribusi hasil pertanian juga sangat penting untuk menjaga ketersediaan sayur yang merata di berbagai wilayah (Susanti *et. al.*, 2022).

d. Variasi Jenis Sayur

Ketersediaan berbagai jenis sayur, mulai dari sayuran hijau hingga sayuran berwarna lain, meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsinya. Jika hanya sedikit jenis sayur yang tersedia, konsumsi cenderung menurun karena rasa bosan dan kurangnya variasi nutrisi (Rahmawati, 2019).

B. Kerangka Teori

Berdasarkan pembahasan teori di tinjauan pustaka, maka kerangka teoritis dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 : Kerangka Teori