

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Perilaku**

##### **2.1.1 Definisi Perilaku**

Perilaku berdasarkan KBBI didefinisikan sebagai suatu tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Jadi perilaku diartikan sebagai reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Perilaku berdasarkan sudut pandang biologis adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang dapat diamati baik secara langsung maupun tidak langsung (Hartono, 2016). Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Sering tidak disadari bahwa interaksi tersebut amat kompleks sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu amat penting untuk dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu sebelum ia mampu mengubah perilaku tersebut (Wawan & Dewi, 2016).

##### **2.1.2 Ciri-Ciri Perilaku Manusia**

Menurut Hartono (2016) perilaku manusia senantiasa berbeda, selalu mempunyai ciri-ciri, sifat tersendiri, sehingga dikatakan manusia itu unik. Ciri-ciri perilaku manusia berbeda satu sama lain karena pada manusia ada kepekaan sosial, kelangsungan perilaku, orientasi pada

tugas, usaha, dan perjuangan. Ciri-ciri perilaku adalah :

#### 1. Kepekaan sosial

Kepekaan sosial artinya kemampuan yang dimiliki oleh manusia untuk dapat menyelesaikan perilakunya dengan pandangan dan harapan orang lain. Hal ini tidak lepas dari konsepsi manusia sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia dalam hidupnya perlu teman dan bekerjasama dengan orang lain. Perilaku manusia itu akan selalu berbeda, karena harus menyesuaikan situasi dan kondisi dimana saat itu dia berada.

#### 2. Kelangsungan perilaku

Kelangsungan perilaku ini artinya perilaku yang satu berkaitan dengan perilaku selanjutnya. Jadi, dapat diartikan perilaku sekarang merupakan kelanjutan perilaku sebelumnya. Dengan kata lain, perilaku yang terjadi tidak serta merta begitu saja, tetapi terjadi secara berkesinambungan. Perilaku manusia tidak pernah berhenti pada satu waktu. Perilaku masa lalu merupakan persiapan untuk perilaku sekarang, perilaku sekarang menjadi dasar perilaku selanjutnya.

#### 3. Orientasi pada tugas

Artinya setiap perilaku manusia mempunyai tugas atau tujuan tertentu. Jadi, setiap perilaku yang ditampilkan manusia ada tujuannya.

#### 4. Usaha dan perjuangan

Setiap individu atau manusia pasti memiliki cita-cita yang akan diperjuangkan. Jadi manusia itu akan memperjuangkan sesuatu yang telah ditentukan atau dipilihnya.

## 5. Unik

Tiap individu manusia adalah unik, unik mengandung arti manusia yang satu berbeda dari manusia lainnya. Setiap individu manusia memiliki ciri-ciri, sifat, watak, tabiat, kepribadian dan motivasi yang berbeda-beda. Demikian juga berbeda dalam pengalaman, masa lalu, cita-cita dikemudian hari dan perilaku.

### **2.1.3 Proses Pembentukan Perilaku**

Menurut Hartono (2016) perilaku manusia timbul karena adanya dorongan dalam menentukan kebutuhan. Kebutuhan manusia ada dua yaitu kebutuhan dasar dan kebutuhan tambahan. A. Maslow menggambarkan kebutuhan dasar manusia ada 5 tingkatan, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman nyaman, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan di hargai dan menghargai orang lain, dan kebutuhan aktualisasi diri. Berdasarkan prosesnya, hal yang harus kita sadari dan diingat bahwa pada dasarnya sebenarnya perilaku manusia dapat diformulasikan sebagai berikut.

#### 1. Teori Lingkungan

Teori ini menjelaskan bahwa individu berperilaku, karena adanya rangsangan atau stimulus (s), baik yang berasal dari dalam maupun dari luar individu. Hal ini mengharuskan individu merespon atau menjawab. Proses yang terjadi, stimulus diterima panca indera diteruskan ke otak untuk segera memberikan jawaban atau respon dalam bentuk aktivitas. Formulasi dapat di gambarkan sebagai berikut:

S → O → R Keterangan :

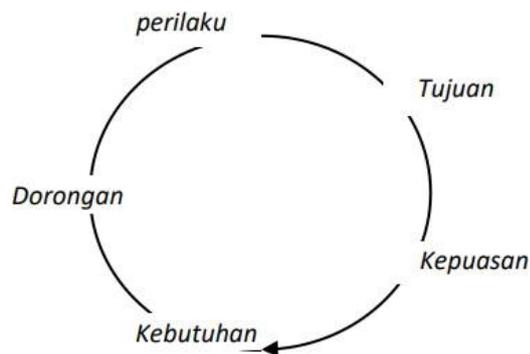
S: stimulus

O: organisme/individu

R: respon

## 2. Teori Lingkaran

Teori ini memandang terjadinya perilaku sebagai suatu rangkaian dari adanya kebutuhan, motivasi, tujuan dan kepuasan. Hal ini tersebut bila digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.1 Teori Lingkaran

Gambar diatas merupakan ilustrasi bahwa manusia berperilaku atau melakukan aktivitas dalam rangka mencapai tujuan. Kebutuhan merupakan hal yang mendasar yang memunculkan dorongan, sehingga manusia melakukan aktivitas atau adanya perilaku untuk mencapai tujuan yang pada akhirnya terjadi kepuasan. Hal ini selesai untuk satu perilaku, tapi selanjutnya akan timbul lagi kebutuhan yang lain, sehingga kembali terjadi proses atau siklus yang sepertinya tidak akan pernah berakhir.

#### 2.1.4 Macam-macam Perilaku

Hartono (2016) menyebutkan berdasarkan macamnya perilaku manusia ada 3 macam yaitu:

1. Perilaku reflek, perilaku ini umumnya terjadi secara otomatis dan tidak disadari tanpa dipikir atau keinginan. Perilaku reflek secara umum bertujuan menghindari ancaman yang dapat merusak keberadaan individu.
2. Perilaku reflek bersyarat, adalah perilaku yang terjadi atau muncul karena adanya perangsangan tertentu. Ini merupakan reaksi yang wajar, dapat merupakan pembawaan atau dipelajari (didapat dari pengalaman).
3. Perilaku bertujuan, perilaku ini disebut juga perilaku naluri. Perilaku naluri adalah gerak reflek yang kompleks atau merupakan rangkaian tahapan yang banyak. Setiap tahapan merupakan perilaku reflek sederhana. Ada 3 gejala yang menyertai perilaku bertujuan, yaitu pengenalan, perasaan atau emosi, dorongan, keinginan atau motif.

Perilaku juga dapat dibedakan berdasarkan pada batasan bahwa perilaku sebagai tanggapan individu terhadap rangsangan, baik yang bersumber dari dalam maupun dari luar individu. Berdasarkan hal ini, maka perilaku dapat dibedakan menjadi:

1. Perilaku pasif, disebut juga respon internal. Perilaku tersebut sifatnya masih tertutup, terjadi dalam diri individu sehingga tidak bisa diamati secara langsung.
2. Perilaku aktif, disebut juga respon eksternal dan perilaku ini sifatnya

terbuka. Perilaku ini dapat diamati secara langsung, karena sudah merupakan tindakan nyata.

### **2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku manusia menurut Purwanto (1998) dalam Hartono (2016) antara lain sebagai berikut.

#### **1. Faktor endogen (*genetic*/keturunan)**

Faktor pembawaan atau *herediter* merupakan dasar perkembangan perilaku makhluk hidup selanjutnya. Yang termasuk faktor genetik berasal dari individu di antaranya sebagai berikut:

- a. Jenis ras, setiap ras mempunyai perilaku yang spesifik, ras yang satu berbeda dengan ras yang lainnya.
- b. Jenis kelamin, perilaku pria dan wanita berbeda seperti kita lihat dalam berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari.
- c. Sifat fisik, individu yang pendek dan gemuk berbeda perilaku dengan individu yang tinggi kurus.
- d. Kepribadian, perilaku merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki individu, hasil perpaduan antara faktor genetik dan lingkungan.
- e. Bakat pembawaan, merupakan intelegensinya tinggi dapat mengambil keputusan dan bertindak secara cepat, tepat, dan mudah.

#### **2. Faktor eksogen**

Faktor ini berkaitan dengan faktor luar individu antara lain seperti berikut:

- a. Lingkungan, adalah segala sesuatu yang berada di sekitar individu, baik fisik, biologi maupun sosial. Berpengaruh, karena lingkungan merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.

- b. Pendidikan, baik secara formal maupun informal proses pendidikan melibatkan masalah perilaku individu maupun kelompok. Latar belakang pendidikan akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang.
- c. Agama, sebagai suatu keyakinan hidup akan masuk dalam konstruksi kepribadian seseorang. Hal ini akan berpengaruh dalam cara berpikir, bersikap, bereaksi dan berperilaku dari seseorang
- d. Sosial ekonomi, orang dengan status sosial ekonomi berkecukupan akan dengan mudah memenuhi kebutuhan hidupnya, sedangkan status sosial ekonominya kurang akan bersusah payah memenuhi kebutuhan hidupnya.
- e. Kebudayaan, merupakan hasil budi dan karya manusia. Dalam arti sempit diartikan sebagai kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia. Kita dapat membedakan orang dari perilakunya.
- f. Lama Bekerja, lama bekerja akan mempengaruhi keterampilan dalam melaksanakan tugas. Semakin lama bekerja maka keterampilan akan semakin meningkat.
- g. Faktor lain, seperti susunan saraf pusat, persepsi, dan emosi. Ketiga hal ini berkaitan dengan susunan saraf pusat menerima rangsangan, selanjutnya akan terjadi proses persepsi dan akan muncul emosi. Tentunya bila ada masalah pada salah satunya, maka perilakunya akan berbeda.

#### **2.1.6 Domain Perilaku**

Domain perilaku ada 3, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan ini menentukan untuk terbentuknya

perilaku baru. Secara umum, timbulnya perilaku diawali dari adanya domain kognitif. Individu tahu adanya stimulus, sehingga terbentuk pengetahuan baru. Selanjutnya, timbul respon batin dalam bentuk sikap individu terhadap obyek yang diketahuinya. Pada akhirnya obyek yang telah diketahui di sadari secara penuh akan menimbulkan respon berupa tindakan (psikomotor). Jadi urutan terbentuknya perilaku adalah pengetahuan, sikap, dan psikomotor (Hartono,2016).

### **2.1.7 Kriteria Perilaku**

Mengadopsi kriteria pengetahuan Arikunto (2006) dalam Wawan dan Dewi (2016) perilaku seseorang diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik : 76%-100% total skor.
2. Cukup : 56%-75% total skor.
3. Kurang : <56% total skor

### **2.1.8 Aspek-Aspek pola makan**

Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2011). Secara

umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makanan

Makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih,2011).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, dalam Renita 2017). Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika dirata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam.

c. Jumlah makan

Untuk mengetahui pola makan seseorang dapat dilihat dari jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi dari bahan makanan.

1. Faktor – faktor yang mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan

lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan. Pendapatan yang tinggi dan tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makan sehari – hari, sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor.

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, serta untuk siapa, dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi.

c. Agama

Pantangan yang didasari agama, khususnya Islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Adanya pantangan makanan atau minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan dan

minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengkonsumsinya.

#### d. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

#### e. Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

### **2.1.9 Konsumsi Buah dan Sayur**

Buah-buahan dan sayuran merupakan makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sejak nenek moyang kita, sayur dan buah dimanfaatkan untuk bahan makanan. Hingga perkembangan zaman membuat sayur dan buah menjadi subyek yang selalu menarik untuk dikembangkan, baik dalam hal untuk bahan makanan. Hingga perkembangan zaman membuat sayur dan buah menjadi subyek yang selalu menarik untuk dikembangkan, baik dalam hal budidaya hingga penelitian mengenai kandungan nutrisi yang terkandung di dalamnya, serta hubungannya dengan kesehatan manusia (Kusumo, 2010).

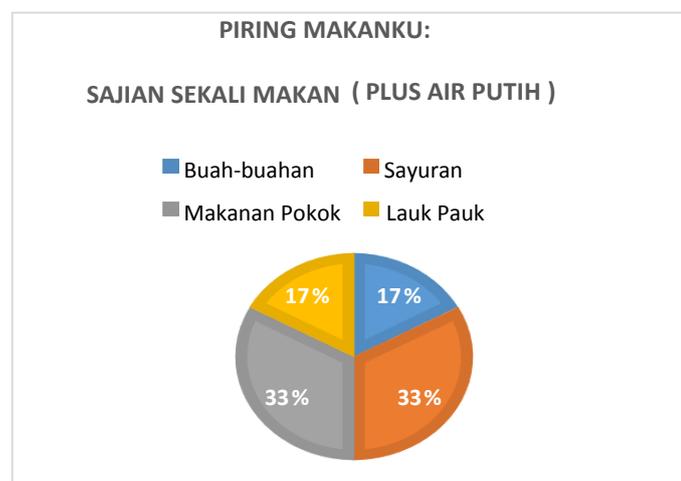
Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin

dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar duapertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014).

Menurut BPOM (2013), konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang harus memperhatikan empat prinsip dasar, yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang teratur dan terukur, kebersihan diri dan lingkungan terjaga, serta pantau atau pertahankan berat badan ideal. Dalam monitor BB ideal terdapat panduan menjaga BB ideal, salah satunya yaitu konsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi perhari. Sedangkan rekomendasi dari WHO adalah sebesar 400 gram sayur dan buah perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. Bagi anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram/orang/hari dengan 2/3 terdiri dari sayuran (Panduan Germas, 2016).

Dalam buku panduan Pedoman Gizi Seimbang (2014), terdapat anjuran dalam keanekaragaman jenis pangan yang dikonsumsi, yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan setiap hari atau sekali makan adalah

makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah buahan, dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Tidak jauh berbeda dengan anjuran makanan menurut pedoman gernas, keduanya memiliki proporsi yang sama dalam sekali makan.



Sayur dan buah tergolong sebagai sumber zat pengatur. Semua jenis sayur dan buah mengandung berbagai vitamin dan mineral untuk proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh (BPOM, 2013). zat pembangun tersebut terdiri dari vitamin dan mineral. sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). vitamin merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit namun sangat penting, serta harus selalu tersedia dalam makanan karena tidak dapat dibuat oleh tubuh (BPOM, 2013).

Dalam buah dan sayur juga terdapat serat pangan yang merupakan nutrisi penting. Serat membuat anak merasa kenyang dan membuat saluran cerna bergerak aktif. Diet tinggi serat mencegah anak mengalami konstipasi. Serat juga mengandung vitamin dan mineral yang dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti kanker, obesitas, dan penyakit jantung. Apabila dikonsumsi rutin, akan memberikan manfaat positif seperti meningkatkan fungsi imun tubuh sampai membantu menginduksi sel saraf sehingga berefek terhadap perilaku belajar lebih baik, lebih mudah berkonsentrasi dan memperbaiki memori jangka panjang (dr.Frieda Handayani, dalam Tempo.Co, 2017).

Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa

gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh (Panduan Gizi Seimbang, 2014).

### **2.1.10 Manfaat Sayur dan Buah**

Banyak kajian yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah berperan dalam menjaga dan mengendalikan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga mampu menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis (Kemenkes RI, 2014).

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Menurut Khomsan, dkk (20018) dalam Farida (20017) buah dan sayur mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi buah dan sayur penting untuk kesehatan, yaitu:

1. Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, tanpa mengonsumsi

buah dan sayur maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, Potassium dan Folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.

2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi tinggi buah dan sayur dapat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Salah satu studi epidemiologi yang mengkaji secara umum terhadap perilaku sekelompok masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat Cina, Jepang dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner dibandingkan masyarakat Eropa dan Amerika. Hal ini disebabkan karena masyarakat Korea, Jepang dan Cina dikenal sangat suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan lebih banyak dari negara Eropa dan Amerika.

Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit (Khomsan, dkk 20018).

### **2.1.11 Kandungan Gizi Sayur dan Buah**

Sayur dan buah memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan tersebut antara lain adalah sebagai berikut (Marlinda Putri Dejesetya, 2016). Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh (Panduan Gizi Seimbang, 2014).

Menurut Siti Nurmasita dkk (2014), dalam penelitiannya tentang penyuluhan pentingnya buah dan sayur pada anak usia sekolah menggunakan media penyuluhan dalam bentuk power point dan video kartun, serta pemberian pamflet dengan desain yang menarik sehingga membantu memperjelas pemahaman anak tentang materi yang disampaikan.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang konsumsi sayur dan buah ini dapat dimulai dari membentuk makan sehat sejak usia dini,

memperkenalkan sayur dan buah pada anak, meningkatkan pemahaman mengenai konsumsi sayur dan buah yang tepat dari sisi kuantitas maupun manfaat berbagai variasi sayur dan buah, serta membiasakan konsumsi sayur dan buah dengan variasi jenis dan bentuk olahan.

#### **2.1.12 Faktor-faktor yang Mempengaruhi konsumsi buah dan sayur**

Menurut Mohammad dkk (2015) faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia Sekolah Dasar yaitu:

- a) Pengetahuan gizi anak
- b) Pendidikan orang tua.
- c) Uang saku
- d) Ketersediaan buah
- e) Pendapatan keluarga

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi anak sekolah dasar maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur begitupun sebaliknya dan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu dan ayah maka konsumsi buah dan sayur cenderung akan semakin baik. sedangkan menurut Dewantari dan Widiani (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan khususnya pola konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah yaitu:

- a) Tingkat pengetahuan gizi
- b) tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur
- c) ketersediaan buah dan sayur di keluarga
- d) pengenalan buah dan sayur pertama kali.

Selain faktor tersebut terdapat beberapa faktor yang kemungkinan mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur yaitu:

- a. faktor lingkungan Sosial budaya
- b. musim yang mempengaruhi ketersediaan bahan pangan di keluarga dan tingkat pendapatan keluarga.

### **2.1.13 Kecukupan Konsumsi buah dan Sayur yang Dianjurkan**

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 200-250 gram (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization (FAO)*, merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur sebanyak 250 gram setiap hari.

### **2.1.14 Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah**

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan hal-hal berikut (Ruaihah, 2019):

- a. Sistem kekebalan tubuh menurun Jarang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini terjadi karena tubuh 'kurang' vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, seng (Zn), zat besi (Fe), magnesium (Mg), dan potasium.
- b. Gangguan fungsi penglihatan (mata) Gangguan fungsi penglihatan (mata) disebabkan karena tubuh kekurangan betakaroten. Gangguan mata, bisa dicegah dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan

buah-buahan kaya vitamin A lainnya.

c. Meningkatkan resiko sembelit Sembelit atau konstipasi adalah tanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebab sembelit adalah kurang konsumsi serat dari buah dan sayur. Kurang konsumsi serat dapat menyebabkan perubahan pada tekstur dan struktur feses

(Lubis, 2019).

d. Meningkatkan kadar kolesterol darah Tubuh yang kurang asupan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah. Buah dan sayur yang mengandung serat mampu menyerap dan mengikat asam empedu di usus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada penurunan kadar kolesterol darah (Yuliarti, 2018).

e. Meningkatkan resiko kegemukan Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko kegemukan. Serat memiliki fungsi utama dalam mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang dari tubuh. Ketika tubuh kekurangan serat maka, lemak dalam tubuh akan sulit keluar sehingga beresiko mengalami kegemukan. Selain itu, sifat serat yang tidak dapat dicerna merangsang lambung bekerja lebih lama untuk melakukan proses penghancuran serat, tekstur licin juga menyulitkan lambung untuk menghancurkan serat dalam waktu singkat ( Lubis, 2019). Inilah yang menyebabkan serat terkandung di dalam buah dan sayur mampu memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga otak tidak akan terstimulasi untuk makan berlebihan, yang dapat menyebabkan kenaikan

berat badan.

f. Meningkatkan resiko kanker Kurang konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kanker. Penyebab awal terjadinya kanker kolon adalah terjadinya pelarutan pada lapisan lendir permukaan usus besar yang diikuti dengan masuknya zat karsinogenik atau virus ke dalam sel.

## **2.2 Konsep Dasar Anak Usia Sekolah**

### **2.2.1 Pengertian Anak Usia Sekolah**

Setiap anak akan melewati suatu pola tertentu yang merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan melewati masa sekolah pada usia 6-12 tahun (Dwi Sulisty, 2011).periode usia pertengahan ini seringkali di sebut usia sekolah atau masa sekolah. Periode ini di mulai dengan masuknya anak ke lingkungan sekolah, yang memiliki dampak signifikan dalam perkembangan dan hubungan anak dengan orang lain.

### **2.2.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah**

Secara fisiologis, masa kanak-kanak pertengahan di mulai dengan tanggalnya gigi susu pertama dan di akhir pada masa pubertas dengan memperoleh gigi permanen terakhir (kecuali gigi geraham terakhir). Periode masa kanak-kanan pertengahan,antara pertumbuhan yang cepat di masa kanak-kanak awal dan ledakan pertumbuhan di masa pubertas,adalah saat pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara bertahap dengan peningkatan yang lebih besar pada aspek fisik dan emosional (Dwi Sulisty Cahyaningsih, 2011).

### 2.2.3 Tahapan Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah

Menurut Sujono Riyadi dan Sukarmin (2012), terdapat beberapa tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah yang mudah diamati dan dijumpai pada umumnya, antara lain:

#### a.) Motorik

Lebih mampu menggunakan otot-otot kasar daripada otot-otot halus. Misalnya loncat tali, badminton, bola volley, pada akhir masa sekolah motorik halus lebih berkurang, anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan.

#### b.) Sosial Emosional

Mencari lingkungan yang lebih luas sehingga cenderung sering pergi dari rumah hanya untuk bermain dengan teman, saat ini sekolah sangat berperan untuk membentuk pribadi anak, disekolah anak harus berinteraksi dengan orang lain selain keluarganya, sehingga peranan guru sangatlah besar.

#### c) Perkembangan Fisik/Biologis

Berat badan meningkat 2-3 kg/tahun, tinggi badan meningkat 6-7 cm/tahun.

Sedangkan menurut Dwi Sulisty Cahyaningsih (2011) Perkembangan anak usia sekolah dilalui melalui tahapan berikut ini:

#### a.) Perkembangan Biologis

Saat umur 6-12 tahun, pertumbuhan serata 5 cm pertahun untuk tinggi badan dan meningkat 2-3 kg pertahun untuk berat badan. selama usia tersebut anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan ukuran tubuh.

Anak laki-laki cenderung kurus dan tinggi, anak perempuan cenderung gemuk. Pada usia ini, pembentukan jaringan lemak lebih cepat perkembangannya dari pada otot.

#### b.) Perubahan Proporsional

Anak-anak usia sekolah lebih anggun daripada saat mereka usia pra sekolah, dan mereka dapat berdiri tegak diatas kaki mereka sendiri. Proporsi tubuh mereka lebih ramping dengan kaki yang lebih panjang, proporsi tubuh bervariasi dan pusat gaya berat mereka lebih rendah, postur lebih tinggi daripada anak usia pra sekolah untuk memfasilitasi lokomotor dan efisiensi dalam menggunakan lengan tubuh. Perubahan yang paling nyata dan dapat menjadi indikasi terbaik peningkatan kematangan pada anak-anak adalah penurunan lingkaran kepala dalam hubungannya terhadap tinggi tubuh saat berdiri, penurunan lingkaran pinggang dalam hubungannya dengan tinggi badan, dan peningkatan panjang tungkai dalam hubungannya dengan tinggi badan. observasi ini sering memberikan petunjuk terhadap tingkat kematangan fisik anak yang terbukti berguna dalam memprediksi kesiapan anak untuk memenuhi tuntutan sekolah.

Perubahan wajah, karakteristik fisik dan anatomi tertentu adalah khas pada masa anak-anak pertengahan. Proporsi wajah berubah pada saat wajah tumbuh lebih cepat terkait dengan pertumbuhan tulang tengkorak yang tersisa. Tengkorak dan otak tumbuh sangat lambat selama periode ini dan setelah itu ukurannya bertambah sedikit. Karena semua gigi primer (gigi susu) telah tanggal selama usia ini, masa kanak-kanak

pertengahan kadang kala dikenal sebagai usia tanggalnya gigi dan awal masa kanak-kanak dikenal sebagai tahap anak itik yang buruk, yaitu saat gigi sekunder yang baru tampak lebih besar dibandingkan wajah.

#### 2.2.4. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Anak sekolah membutuhkan zat gizi setiap hari, yang diperoleh dari berbagai macam makanan dan minuman, yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga kesehatan, pada dasarnya terdapat 6 macam zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (BPOM, 2014).

Kecukupan zat gizi anak usia sekolah usia 10-12 tahun relatif lebih besar daripada anak usia sekolah usia 7-9 tahun, karena pertumbuhannya relatif cepat, terutama penambahan tinggi badan. Jumlah kebutuhan gizi pada anak ditentukan oleh berbagai faktor, antara lain jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas sehari-hari (BPOM, 2014).

Pemerintah telah menetapkan kecukupan gizi tersebut dalam bentuk angka kecukupan gizi (AKG). AKG adalah angka kecukupan gizi setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktifitas fisik untuk mencegah terjadinya kekurangan ataupun kelebihan gizi. Nilai AKG tahun 2012 untuk anak usia sekolah adalah sebagai berikut (BPOM, 2014) :

Tabel 2.1 AKG Anak Usia 7-9 tahun dan usia 10-12 tahun

Zat Gizi	Satuan	Usia 7-9 tahun	Usia 10-12 tahun	
			Laki-laki	Perempuan
Energi	kcal	1850	2100	2000

Protein	g	49	56	60
Lemak total	g	72	70	67
- N-6 (omega 6)	g	10,0	12,0	10,0
- N-3 (omega 3)	g	0,9	1,2	1,0
Karbohidrat	g	254	289	275
Serat	g	26	30	28
Air	ml	1900	1800	1800
Vitamin				
- Vitamin A	mcg	500	600	600
- Vitamin D	mcg	15	15	15
- Vitamin E	mg	7	11	11
- Vitamin K	mcg	25	35	35
- Vitamin B1 (tiamin)	mg	0,9	1,1	1,0
- Vitamin B2 (riboflavin)	mg	1,1	1,3	1,2
- Vitamin B3 (Niasin)	mg	10	12	11
- Asam pantotenat (vitamin B5)	mg	3,0	4,0	4,0
- Vitamin B6 (Piridoksin)	mg	1,0	1,3	1,2
- Folat (vitamin B9)	mcg	300	400	400
- Vitamin B12	mcg	1,2	1,8	1,8
- Biotin	mcg	12	20	20
- Kolin	mg	375	375	375
- Vitamin C	mg	45	50	50

Mineral				
- Kalsium	mg	1000	1200	1200
- Fosfor	mg	500	1200	1200
- Magnesium	mg	120	150	155
- Natrium	mg	1200	1500	1500
- Kalium	mg	4500	4500	4500
- Mangan	mg	1,7	1,9	1,6
- Tembaga	mg	570	700	700
- Kromium	mcg	20	25	21
- Besi	mg	10	13	20
- Iodium	mcg	120	120	120
- Seng	mg	11	14	13
- Selenium	mcg	20	20	20
- Flour	mg	1,2	1,7	1,9

Sumber: Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2014.

Dalam praktek di masyarakat penerapan AKG memerlukan ukuran porsi pangan untuk menilai maupun merancang konsumsi pangan anak usia sekolah. Pemenuhan kebutuhan zat gizi dalam sehari dapat dilakukan dengan mengonsumsi 3 kali makan besar (nasi, lauk hewani, lauk nabati, buah dan sayur) dan 2 kali makanan selingan (camilan) (BPOM, 2014:04). Menurut WHO, anjuran konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dalam sehari adalah 300-400 gram perharinya dengan 2/3 porsi terdiri dari sayuran (Buku Panduan Germas, 2016).

### **2.2.5 Permasalahan Gizi Anak**

Permasalahan makan pada anak biasanya adalah sulit makan atau tidak mau makan. apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. selain itu, anak usia sekolah umumnya sering tidak makan pagi (sarapan) karena berbagai alasan. Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan lambung kosong dan kadar gula darah berkurang (hipoglikemia) sehingga menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran serta turunnya gairah belajar (Djoko Pekik, 2017).

## **2.3 Konsep Dasar Program Germas**

### **2.3.1 Pengertian program germas**

Program Germas atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan program pemerintahan Indonesia dalam meningkatkan kondisi derajat kesehatan masyarakat. Menurut buku panduan Germas (2016), perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Gerakan ini perlu digaungkan kembali sebagai salah satu perwujudan dari revolusi mental.

### **2.3.2 Tujuan program germas**

Tujuan dari program Germas itu sendiri adalah meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan

produktivitas masyarakat, serta mengurangi beban biaya kesehatan. dengan sasaran pelaku germas ditujukan kepada semua komponen bangsa yang meliputi; pemerintah baik pusat maupun daerah, dunia pendidikan, swasta dan dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan individu, keluarga, serta masyarakat. Menurut buku panduan Germas (2016).

Pada awal peluncuran, program Germas ini akan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu:

- 1) melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari
- 2) mengonsumsi sayur dan buah
- 3) memeriksa kesehatan secara rutin, yang ketiganya dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga serta tidak membutuhkan banyak biaya

### **2.3.3 Fokus Program germas (2016 – 2017)**

Serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam rangka Germas memiliki kegiatan utama yang meliputi:

- a) Peningkatan aktivitas fisik
- b) Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat
- c) Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi
- d) Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit
- e) Peningkatan kualitas lingkungan
- f) Peningkatan edukasi hidup sehat

### **2.3.4. Konsumsi Sayur dan Buah dalam Program Germas**

Sayuran dan buah-buahan merupakan makanan alami langsung dari kebaikan alam yang merupakan sumber berbagai

vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar (Kemenkes, 2016).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan resiko sulit BAB dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik (Kemenkes, 2016). Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Gernas) mengajak masyarakat untuk mengonsumsi sayur dan buah terutama sayur dan buah lokal (Kemenkes, 2016). program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengonsumsi buah dan sayur bagi seluruh lapisan.

Masyarakat dengan sasaran seluruh masyarakat Indonesia. menurut buku panduan Gernas, anjuran konsumsi sayur dan buah adalah 300-400 gram/orang/hari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Sedangkan bagi remaja dan orang dewasa adalah 400-600 gram/orang/hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2016).

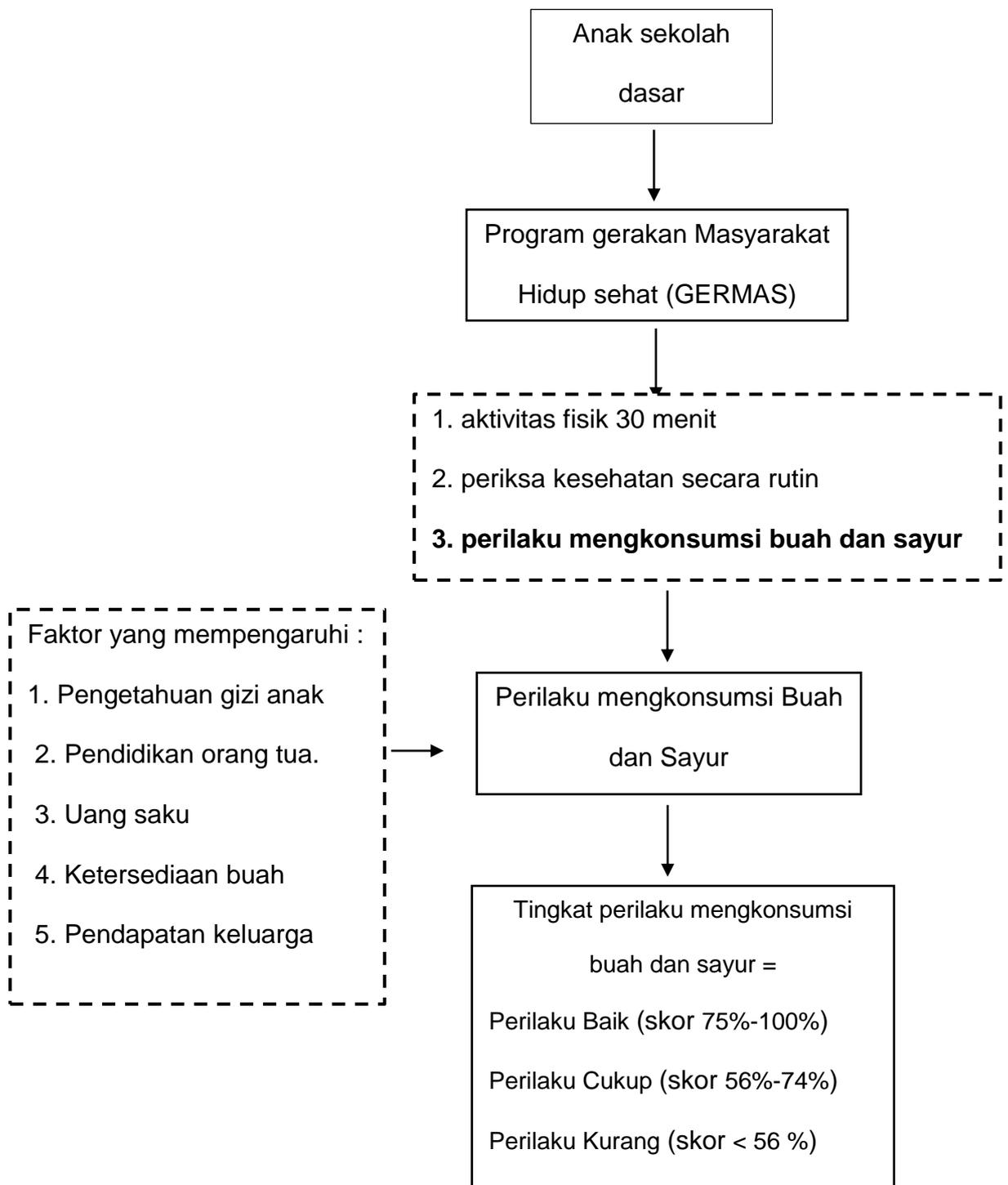


**Gambar 2.1 piring sajian sekali makan anjuran gernas**

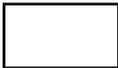
Keterangan:

- ½ piring buah dan sayur
- ½ piring lagi berisi:
- 1/3 lauk pauk dan
- 2/3 makanan pokok

## 2.4 Kerangka Konsep



Keterangan:

 = Diteliti     = Tidak diteliti     = Berhubungan

Gambar 2.4 “Gambaran Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dalam Program Masyarakat Hidup sehat Di MI AL- HUDA Kecamatan Kedungkandang Kota Malang”

## 2.5 Definisi Kerangka Konsep

Pada saat ini, usia pertumbuhan banyak di alami pada saat usia anak sekolah dasar, dalam program gerakan masyarakat hidup sehat dan telah menggalakkan program membawa bekal makanan ke sekolah untuk menghindari jajanan tidak sehat.namun, program fokus konsumsi sayur dan buah rutin menurut anjuran GERMAS belum digalakkan.Selain dalam rangka mendukung program pemerintah - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, juga untuk meningkatkan minat anak sejak dini dalam konsumsi sayur dan buah.Dalam upaya pembangunan pembangunan kesehatan Indonesia melalui perbaikan lingkungan dan perilaku ke arah yang lebih sehat,salah satu fokus kegiatan yang dilakukan dalam rangka Germas adalah Konsumsi Sayur dan Buah, yang bertujuan meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengonsumsi buah dan sayur bagi seluruh lapisan masyarakat.prilaku mengonsumsi buah dan sayur pada usia anak sekolah dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

a. Tingkatan baik, apabila skor 76%-100%. sering dilakukan dalam kegiatan sehari hari dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

b. Tingkatan cukup, apabila skor 56%-75%. Adalah perilaku yang jarang dilakukan dalam kegiatan sehari hari dalam mengkonsumsi buah dan sayur.

c. Tingkatan kurang, apabila skor  $< 56\%$ . Adalah perilaku yang tidak pernah dilakukan dalam kegiatan sehari hari dalam mengkonsumsi buah dan sayur.