

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak (Jatmika dalam Ayu, 2005)

B. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Supriarsa dalam Ayu (2005) menyatakan bahwa karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari :

1. Fisik/Jasmani
 - a. Pertumbuhan lambat dan teratur.
 - b. Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.
 - c. Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
 - d. Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.
 - e. Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
 - f. Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
 - g. Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini.
2. Emosi
 - a. Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga.
 - b. Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.
3. Sosial
 - a. Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.
 - b. Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri.
4. Intelektual

- a. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu.
- b. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

C. Pengertian Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur

Muchtadi menyatakan bahwa sayur merupakan zat pengatur, zat pengatur tersebut terdiri dari vitamin dan mineral. Sayuran merupakan salah satu penyumbang paling sedikit kalori namun sumber provitamin A, vitamin C, Vitamin B, CA, FE. Apabila tubuh kekurangan vitamin dan mineral dalam waktu yang lama maka akan menderita berbagai penyakit kekurangan vitamin dan mineral. Dalam sayuran pun sebagai sumber serat yang baik sebagai antioksidan yang memiliki peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh sayuran juga memiliki sebutan sebagai tumbuhan yang mengandung kadar air tinggi (Yulandari,2013).

2. Pengertian Buah

Andrianto menyatakan bahwa buah adalah makanan yang baik bagi kesehatan. Selain memiliki rasa dan aroma, pada umumnya buah cukup banyak mengandung vitamin dan mineral. Buah segar termasuk golongan makanan baik dikarenakan nutrisi yang dikandung lebih banyak atau tinggi daripada buah yang telah mengalami pengolahan (Fransiska,2019). Buah memiliki kandungan gizi, vitamin, mineral dan serat yang sangat perlu untuk dikonsumsi setiap hari. Keanekaragaman warna pada buah bukanlah sekedar pembeda jenis antar buah yang satu dengan yang lainnya. Warna buah merupakan sumber informasi dari kandungan nutrisinya. Kandungan dan jenis phytonutrient dalam buah diindikasikan oleh warna buah. Masing-masing mempunyai manfaat tersendiri untuk tubuh sesuai dengan warnanya. Phytonutrient penting untuk kesehatan, perlu diperhatikan porsi makan buah dan variasi warna buah yang dimakan guna memaksimalkan manfaat bagi kesehatan (Komarayanti,2017).

D. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Eka (2010) Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayur berwarna hijau merupakan sumber kaya karoten (provitamin A). Semakin tua warna hijaunya, maka semakin banyak kandungan karotennya. Kandungan beta karoten pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan dini mencegah resiko penyakit kanker, meningkatkan fungsi paru-paru dan menurunkan komplikasi yang berkaitan dengan diabetes. Sayuran yang berwarna hijau tua diantaranya

adalah kangkung, daun singkong, daun katuk, daun papaya, genjer dan daun kelor. Di dalam sayuran dan buah juga terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan. Antioksidan dalam sayur dan buah bekerja dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan mampu melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun.

E. Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Menurut Hidayati, dkk (2017) konsumsi buah dan sayur anak yang masih rendah disebabkan karena kelompok makanan tersebut biasanya kurang disukai anak. Padahal, buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi, terutama untuk anak usia sekolah, karena zat gizi yang terkandung di dalamnya digunakan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah penyakit tidak menular seperti kanker ketika dewasa. Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit (Nurmahmudah, 2015). Beberapa dampak apabila anak kurang konsumsi buah dan sayur antara lain:

a. Kekurangan vitamin A, C, D dan E

Agar tetap sehat dan bertenaga, anak harus makan buah dan sayur dalam jumlah seimbang. Tak mengonsumsi buah dalam takaran cukup bisa membuatnya kekurangan vitamin A, C, D dan E. Vitamin tersebut berperan dalam perkembangan sel-sel dalam tubuh, juga untuk memproduksi sel darah merah. Hal ini juga mencakup kecerdasan, kekuatan otot, kekuatan tulang, serta bentuk tubuh yang ideal ketika mereka dewasa kelak (Ariska, 2018).

b. Kekurangan mineral

Mineral merupakan kandungan yang sangat dibutuhkan tubuh anak dalam masa pertumbuhan. Kalsium diperlukan untuk tulang yang kuat, dan ditemukan dalam sayuran brokoli dan bayam. Sementara itu, zat besi bisa memasok energi dalam tubuh, sehingga dapat menunjang anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Besarnya manfaat buah-buahan dan sayuran segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Meskipun buah-buahan dan sayuran bukan merupakan sumber mineral utama, beberapa jenis buah dan sayur ada yang mengandung zat besi, kalium,

fosfor dan lain-lain (Surahman & Darmajana, 2004).

c. Konstipasi atau Susah BAB

Menurut Dianne, dkk (2013) menjelaskan bahwa konstipasi adalah ketidakmampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna, seorang anak dikatakan menderita konstipasi apabila ia tidak berhasil melakukan defekasi dengan kekuatan sendiri, sakit saat berdefekasi atau telah terjadi inkontinensia akibat penumpukan feses. Kurang buah sayur bisa memicu anak sulit buang air besar dan mengalami konstipasi. Pasalnya, buah dan sayur segar mengandung enzim pencernaan yang bantu mencerna makanan. Agar kandungan seratnya maksimal, perbanyak makan buah segar yang telah dicuci bersih.

d. Obesitas

Terbiasa tak makan buah dan sayur juga bisa memicu obesitas pada anak. Pasalnya, anak terbiasa untuk selalu mengatasi rasa laparnya dengan menu yang padat dan berkarbohidrat tinggi, dibanding makan buah segar yang juga punya efek mengenyangkan. Menurut Ogden 2010 dalam Dewi (2013) menyebutkan salah satu dampak yang mulai mengalami peningkatan yaitu obesitas pada anak-anak. Obesitas merupakan kelebihan berat badan individu, 33 dengan skala ≥ 30 menggunakan alat ukur indeks masa tubuh (Body Mass Indeks).

F. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang Dianjurkan

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Depkes, 2014), anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon berukuran sedang atau 1,5 potong pepaya berukuran sedang atau 3 buah jeruk berukuran sedang). Ketika anak tahu mengenai jumlah buah dan sayur yang harus dikonsumsinya maka anak kemudian akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsinya sehingga meningkatkan konsumsi buah dan sayurnya. Sayangnya, di Indonesia, pengetahuan gizi terutama tentang buah dan sayur belum didapatkan dalam pendidikan di sekolah-sekolah, padahal FAO, UNESCO dan WHO sudah menganjurkan agar pendidikan gizi diberikan segera setelah anak masuk sekolah dasar. Hal ini ditujukan untuk membentuk kebiasaan makan anak yang sehat mulai sejak dini (Hariani, 2011)

G. Pengertian Pengetahuan

Notoatmodjo menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Penginderaan yang dimiliki oleh manusia yaitu : indera pendengaran, penciuman, penglihatan, rasa dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Safari, 2019).

a. Tingkatan Pengetahuan

Notoadmojo menyatakan (Aisyah, 2016) bahwa pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

i. Tahu (know)

Pada tahap tahu dapat diartikan bahwa seseorang mengingat sesuatu yang telah dipelajari di hari sebelumnya. Pada tingkat ini seseorang dapat mengingat sesuatu secara detail, spesifik, seluruh bahasan yang dipelajari yang telah ia tangkap dan terima. Pada tingkat ini seseorang dapat menyebutkan, menguraikan, menyatakan, mengidentifikasi, dan lain-lain.

ii. Memahami (comprehension)

Pada hal ini diartikan kemampuan menjelaskan sesuatu secara tepat dan benar tentang sesuatu yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan tersebut secara tepat dan benar. Pada seseorang yang sudah berada ditahap ini harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan lainnya.

iii. Aplikasi (aplication)

Aplikasi diartikan yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipahami dan dipelajari pada kondisi sebenarnya. Hal ini juga dapat diartikan pengaplikasian atau penggunaan hukum-hukum, metode, rumus, prinsip, dan lain sebagainya. contohnya yaitu dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan- perhitungan hasil penelitian.

iv. Analisa (analysis)

Analisa yaitu kemampuan untuk menerjemahkan atau menjabarkan suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih memiliki kaitan satu sama lain.

v. Sintesis (synthesis)

Pada tahap ini menunjukkan kemampuan untuk menghubungkan bagian bagian ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain yaitu menyusun formulasi yang ada atau terdahulu menjadi formulasi baru.

vi. Evaluasi (evaluation)

Pada tahap evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek. Penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria tertentu yang telah ada ataupun menentukan sendiri.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Dalam Hayomi,dkk (2019) Budiman dan Riyanto menyatakan bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

i. Pendidikan

Pendidikan yaitu suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan diluar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

ii. Informasi/ media massa

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

iii. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan tanpa melalui penalaran baik atau buruk, akan menambah pengetahuan walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

iv. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. 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.

v. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

vi. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin bertambah pula daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia muda, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan untuk menyesuaikan diri menuju usia tua. Pada usia ini kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal hampir tidak ada penurunan.

H. Pola Makan

Dalam Renita (2017) Depkes RI menyatakan bahwa pola makan adalah suatu cara dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status gizi atau nutrisi, membantu kesembuhan dan mencegah penyakit. Selain Handayani menyatakan bahwa pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekumpulan manusia untuk memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan bahan makanan.

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

1. Jenis makan

Dalam Renita (2017) Sulistyoningih menyatakan bahwa jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari.

2. Frekuensi makan

Dalam Renita (2017) Depkes RI menyatakan bahwa Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam satu hari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan.

3. Jumlah makan

Dalam Renita (2017) willy menyatakan bahwa jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok.

I. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan

Konsumsi Makanan Tingkat Individu Data konsumsi makanan tingkat individu diperoleh dengan pengukuran konsumsi makanan tingkat individu, untuk mengetahui pola dan jumlah konsumsi individu yang berhubungan dengan keadaan kesehatannya. Metode pengukuran konsumsi makanan individu dan kelompok ada 2 yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif yang menyediakan informasi pola makan yang digunakan dalam periode jangka panjang. Metode kuantitatif terdiri dari : Food Record (Estimated Food record dan Weighed Food Record) dan Recall 24 jam (24-hours recall). Metode Kualitatif terdiri dari : Metode Frekuensi Makanan (Food Frequency Questionnaire/ FFQ) dan Metode Riwayat Makan (Dietary History Method) (Supariarsa, 2016).

Pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti menggunakan metode kualitatif yaitu Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang akan dijelaskan sebagai berikut:

J. Food Frequency Questionnaire

a. Pengertian Food Frequency Questionnaire

Metode frekuensi makan (Food Frequency Questionnaire) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Ulangan (repetition), diartikan sebagai banyaknya paparan konsumsi makanan pada subjek yang akhirnya akan berkorelasi positif dengan status asupan gizi subjek dan risiko kesehatan yang menyertainya. Metode frekuensi makan, tidak dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sehingga itulah sebabnya metode ini tidak digunakan untuk menilai persentase asupan gizi. Informasi akhir yang diperoleh dari metode ini adalah sebuah penyakit berhubungan atau tidak berhubungan dengan frekuensi makan makanan tertentu atau tidak.

b. Prinsip dan Kegunaan Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Adapun beberapa prinsip dan kegunaan metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) menurut supariarsa (2016) seperti berikut :

1. FFQ menilai asupan energi dan zat gizi dengan menghubungkan frekuensi

konsumsi individu dengan jumlah bahan makanan dan makanan jadi yang dikonsumsi sebagai sumber utama zat gizi

2. Menyediakan data kebiasaan makan untuk zat gizi tertentu, dari makanan tertentu atau kelompok makanan tertentu
3. Dapat digunakan sebagai informasi awal tentang aspek spesifikasi diet
4. Kuesioner FFQ mencakup beberapa macam kelompok makanan yang memiliki kontribusi besar dalam zat gizi spesifik dalam populasi
5. FFQ dapat dilaksanakan sendiri atau diisi oleh pewawancara
6. Kuesioner FFQ dapat dibuat dalam bentuk semi kuantitatif untuk menanyakan ukuran porsi yang dimakan
7. FFQ harus sesuai dengan budaya makan subyek penelitian

c. Kelebihan dan Kelemahan Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Adapun kelebihan dan kelemahan dari Food Frequency Questionnaire. Menurut Supriarsa (2016) adapun kelebihannya yaitu :

1. Relative murah
2. Sederhana
3. Dapat dilakukan sendiri oleh responden
4. Tidak memerlukan latihan khusus
5. Dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan

Menurut Supriarsa (2016) adapun kelebihannya yaitu :

1. Tidak dapat menghitung intake zat gizi
2. Sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data
3. Membuat wawancara bosan
4. Responden harus jujur serta memiliki motivasi tinggi