

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayur dan buah adalah bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Secara botani, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji, memiliki kandungan zat gizi yang cukup lengkap seperti protein lemak dan karbohidrat, yang jumlahnya relatif kecil. Sedangkan, sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh. (Mudiarti and Amaliah, 2013). Secara ilmiah, buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan (Kemenkes RI, 2014 dalam Kurniawati, 2017).

2. Fungsi Sayur dan Buah

Kandungan gizi utama di dalam buah dan sayur adalah pro vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin E dan kelompok vitamin B kompleks. Selain itu buah dan sayur juga mengandung mineral yaitu Kalium, Kalsium, Natrium, Zat Besi, Magnesium, Mangan, Seng, Selenium, dan Boron (Yuliarti, 2008). 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 dapat mencegah penyakit tidak menular kronis (Kemenkes RI, 2014).

Vitamin dan mineral dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan

fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui antioksidan. Vitamin merupakan zat gizi mikro yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Sumber makanan yang tinggi akan vitamin adalah buah dan sayuran yang berwarna hijau, kuning, merah, oranye, coklat, ungu, dan lain-lain (Pakar Gizi Indonesia, 2017).

3. Kebutuhan Sayur dan Buah

Buah dan sayur sangat penting dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. WHO dalam (Pedoman Gizi Seimbang, 2014) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, terdiri dari 250 gram sayur (2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Bagi anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari.

4. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

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

a) Pengetahuan gizi anak

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku anak terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi.

b) Pengaruh teman sebaya

Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat sehingga perilaku cenderung lebih meniru dan menjadikan teman sebagai panutan.

c) *Fast Food* / Makanan Cepat Saji

Alasan seseorang memilih makanan cepat saji / *fast food* yaitu karena praktis, rasanya enak, mudah didapat dan tingkat kesibukan yang tinggi sehingga tidak sempat menyiapkan makanan sehat dan alami. Konsumsi makanan cepat saji terus menerus tanpa diimbangi buah dan sayur dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, kanker dan kegemukan.

d) Pendidikan orang tua.

Pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang. Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan.

e) Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan suatu konsep cara hidup dalam masyarakat yang berasal dari interaksi sosial, budaya dan keadaan lingkungan. Gaya hidup dipengaruhi oleh beragam hal di dalam keluarga atau rumah tangga. Dapat dikatakan bahwa keluarga atau rumah tangga merupakan faktor utama dalam pembentukan gaya hidup terkait pola perilaku makan dan juga dalam pembinaan kesehatan keluarga. Orang dengan gaya hidup modern akan terbiasa mengonsumsi makanan dengan harga mahal, sedangkan orang menengah kebawah yang ada di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal.

f) Ketersediaan sayur dan buah

Kemampuan untuk menyediakan sayur dan buah di rumah, baik dari hasil pembelian atau hasil perkebunan sekitar rumah. Buah dan sayur yang tersedia di rumah dipilih dan didapatkan oleh orangtua yang berbelanja atau berkebun. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan

yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi orang.

g) Pendapatan atau Tingkat Ekonomi keluarga

Mayoritas masyarakat dengan konsumsi makan kurang optimal terutama berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Karena keluarga dengan pendapatan terbatas akan cenderung lebih berhemat, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh.

B. Pengetahuan dan Cara Penilaian

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil (tahu) seseorang setelah melakukan penginderaan melalui indera perasa, penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perabaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan manusia sebagian besar dari hasil penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan suatu hal penting dalam membentuk perilaku karena dengan adanya pengetahuan seseorang akan lebih merasa terdorong untuk menentukan sikap dan perilaku setiap hari (Notoatmodjo, 2014).

2. Cara memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan dapat diperoleh melalui dua bagian besar yaitu:

a) Cara Non Ilmiah atau Tradisional

Cara ini dilakukan pada zaman dahulu kala dalam rangka memecahkan masalah termasuk menemukan teori atau pengetahuan baru. Contoh cara non ilmiah atau tradisional adalah cara coba salah (*trial and error*), secara kebetulan, cara kekuasaan atau otoritas, melalui pengalaman pribadi, cara akal sehat, kebenaran melalui wahyu, kebenaran secara intuitif, melalui jalan pikiran.

b) Cara Ilmiah atau Modern

Cara ilmiah dilalui melalui proses yang sistematis, logis, dan ilmiah dalam bentuk metode penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui uji coba dahulu dengan tujuan agar instrumen yang dihasilkan valid dan reliabel serta hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan pada populasi. Kebenaran pengetahuan yang diperoleh dari cara ilmiah atau modern dapat dipertanggungjawabkan karena telah melalui serangkaian proses ilmiah.

3. Proses terjadinya Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo dalam Hartini (2019) proses yang terjadi sebelum mengadopsi perilaku baru di dalam diri seseorang sebagai berikut:

- a) Kesadaran (*awareness*), dimana seseorang menyadari atau mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulasi (objek).
- b) Merasa (*interest*), tertarik terhadap stimulus atau objek tersebut ditandai dengan sikap objek yang mulai timbul.
- c) Menimbang-nimbang (*evaluation*), terhadap baik dan tidak baiknya stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d) Mencoba (*trial*), dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki.
- e) Adaptation, dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap terhadap stimulasi.

4. Tingkatan dalam Pengetahuan

Menurut Benyamin Bloom 1908 dalam (Notoatmodjo, 2012), Pengetahuan memiliki 6 tingkatan yaitu:

- a. Tahu (*know*), diartikan dengan mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya secara spesifik dari keseluruhan materi yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Untuk mengukur seseorang tahu tentang hal yang dipelajari yaitu menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, menyebutkan, dan sebagainya. Contoh yaitu, sampel dapat menguraikan kembali materi dari definisi buah dan sayur, fungsi, manfaat, akibat tidak konsumsi buah dan sayur, hingga faktor yang mempengaruhi konsumsi yang telah dijelaskan oleh penyuluh.
- b. Memahami (*Comperehension*) diartikan sebagai kemampuan menjelaskan dan menginterpretasikan dengan benar tentang materi yang diketahui. Seseorang yang telah paham tentang materi harus dapat mejelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagainya.
- c. Aplikasi (*Application*) diartikan sebagai kemampuan dalam menerapkan materi yang telah dipelajari pada keadaan atau kondisi

sebenarnya. Contoh yaitu, makan buah dan sayur setiap hari untuk menghindari penyakit yang berhubungan.

- d. Analisis (*Analysis*), kemampuan menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen yang masih dalam struktur dan terkait satu sama lain. Analisis dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja seperti membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya. Contoh yaitu, mampu membedakan antara buah dan sayur dengan menggunakan media yang ada.
- e. Sintesis (*Synthesis*) mengarah pada kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk yang baru atau dapat dikatakan menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada.
- f. Evaluasi (*Evaluation*) berhubungan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian yang berdasarkan kriteria terhadap materi atau objek. Kriteria yang digunakan dapat ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada. Contoh yaitu, dapat menafsirkan penyebab anak-anak tidak mau makan buah dan sayur.

5. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan yang ingin diketahui secara mendalam dapat diukur dengan melakukan wawancara atau angket yang menanyakan tentang materi yang ingin diukur dari subjek penelitian/responden. Hal ini dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut diatas (Notoatmodjo, 2012).

6. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

- a. Faktor internal
 - 1) Usia, semakin dewasa seseorang kematangan daya pikir jauh lebih baik sehingga dapat mempengaruhi kemampuan untuk menerima informasi.
 - 2) Tingkat pendidikan, semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan cara berfikirnya.
- b. Faktor eksternal
Lingkungan disampaikan dapat mempengaruhi penyampaian informasi. Apabila lingkungan sebagai tempat penyampaian

pesan/informasi kurang mendukung, maka dapat mempengaruhi konsentrasi sasaran dalam menerima informasi yang disampaikan.

C. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang untuk mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan pada masyarakat dengan menerapkan prinsip belajar, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mencapai kondisi tersebut secara individu maupun bersama-sama (Suliha dkk, 2001 dalam Nurmala and KM, 2020).

Menurut Kamus Gizi (Persagi, 2010) penyuluhan gizi adalah upaya menjelaskan, menggunakan, memilih dan mengolah bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku perorangan atau masyarakat dalam mengkonsumsi makanan sehingga kesehatan dan gizi meningkat.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi. Menurut Departemen Kesehatan (1991), penyuluhan gizi merupakan proses untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makanan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penyuluhan gizi membantu orang lain dalam membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik (Supariasa, 2012).

2. Tujuan Penyuluhan

Adapun tujuan penyuluhan gizi adalah sebagai berikut (Supariasa, 2012):

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan gizi kepada masyarakat
- b. Menyebarluaskan informasi tentang gizi kepada masyarakat sesuai dengan IPTEK
- c. Membantu individu atau kelompok masyarakat secara keseluruhan dalam menerapkan perilaku positif yang berhubungan dengan pangan dan gizi
- d. Mengubah tindakan dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga status gizi baik dapat

meningkat.

3. Metode Penyuluhan

Secara umum metode penyuluhan adalah suatu cara atau teknik atau strategi untuk mencapai tujuan sesuai dengan situasi atau kondisi serta sumber daya yang tersedia. Berikut metode yang digunakan dalam penyuluhan:

a. Ceramah

Merupakan cara menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok pendengar dengan bantuan alat peraga yang sudah dipersiapkan sebelumnya oleh pembicara. Ceramah adalah transfer informasi dari penyuluh kepada sampel penyuluhan (Supariasa, 2012).

1) Tujuan Ceramah

Bertujuan menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu permasalahan, menyampaikan pengalaman, membangkitkan semangat dan menstimulasi fikiran sampel dan membuka permasalahan untuk didiskusikan. Adapun kelebihan dan kekurangan metode ceramah menurut Supariasa (2012) yaitu:

2) Kelebihan metode ceramah

- a) Cocok untuk berbagai kalangan sampel
- b) Mudah dalam mengaturnya
- c) Efisien waktu
- d) Tidak terlalu banyak memakai alat bantu
- e) Dapat digunakan pada kelompok sampel yang besar
- f) Dapat digunakan untuk memberi pengantar suatu kegiatan

3) Kekurangan metode ceramah

- a) Adapun kekurangan dari metode ceramah:
- b) Pengaruh ceramah terhadap peserta sukar diukur
- c) Umpan balik terbatas
- d) Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatan mendapat tanggapan
- e) Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta
- f) Membatasi daya ingat

b. Diskusi Kelompok (disko) dan Tanya Jawab

Adalah percakapan yang telah direncanakan atau dipersiapkan antara 3 orang atau lebih membahas topik tertentu dengan seorang pemimpin dilanjutkan sesi tanya jawab sehingga terdapat interaksi antara penyuluh dengan peserta didik.

1) Tujuan diskusi kelompok dan tanya jawab

Tujuan dari diskusi kelompok adalah sebagai berikut (Supriasa, 2012):

- a) Mencari, menemukan atau menggali pemecahan suatu masalah
- b) Menetapkan rencana bersama
- c) Bertukar pikiran dan perasaan
- d) Mendorong partisipasi peserta

2) Kelebihan diskusi kelompok dan tanya jawab

Menurut Supriasa (2012). Kelebihan metode diskusi kelompok adalah

- a) Peserta dapat aktif berperan dalam kegiatan
- b) Kesepakatan dapat dicapai secara demokratis
- c) Kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman dari semua peserta dapat digali dan dimanfaatkan.
- d) Komunikasi dilakukan secara lebih dekat dan langsung
- e) Kelompok dapat mengatur sendiri tempat dan waktu bertemu
- f) Dapat memperluas wawasan
- g) Membantu dalam mengembangkan kepemimpinan

3) Kekurangan diskusi kelompok dan tanya jawab

Kekurangan metode diskusi kelompok adalah sebagai berikut:

- a) Diskusi dapat berlangsung lama jika terdapat perbedaan latar belakang peserta
- b) Satu atau beberapa orang dapat mendominasi atau menguasai diskusi
- c) Tidak efektif dipakai pada kelompok yang besar
- d) Membutuhkan pimpinan diskusi yang terampil
- e) Terkadang peserta takut atau ragu untuk menjawab pertanyaan yang diajukan

Metode untuk penyuluhan ini adalah kombinasi antara metode

ceramah, diskusi kelompok (disko) dan tanya jawab. Karena penyampaian informasi dengan cara berbicara dan berdiskusi sambil memberikan pertanyaan dan peserta menjawab adalah cara yang paling alamiah dan mudah dilakukan. Dengan berbicara, penyuluh dengan peserta dapat bertatap dan berinteraksi langsung secara alamiah serta merangsang daya ingat dan kemampuan mengemukakan pendapat siswa.

4. Media Penyuluhan

a. Pengertian Media Penyuluhan

Media berasal dari bahasa latin dan bentuk jamak dari kata *medium* berarti perantara atau pengantar. Jadi, media adalah wahana penyalur atau penyampaian informasi maupun pesan (Aroni, 2022). Alat peraga atau media dalam sebuah edukasi secara luas dapat diartikan berupa orang, material atau kejadian yang mampu menciptakan kondisi tertentu, sehingga memungkinkan seseorang untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan ataupun sikap baru. Dalam pengertian ini konselor/penyuluh, buku dan lingkungan termasuk media. Dalam arti sempit, yang termasuk media adalah grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses dan menyampaikan informasi secara visual ataupun verbal. Oleh karena itu, media penyuluhan merupakan alat peraga yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan untuk memperjelas pesan atau informasi kesehatan (Suiraoaka dan Supariasa, 2012).

b. Jenis Media Penyuluhan

Dalam dunia pendidikan maupun edukasi kesehatan menurut Aroni (2012), terdapat media yang bisa digunakan seperti media cetak (booklet, leaflet, flyer, flip chart, rubric, poster) dan media elektronik (televise, radio, video, slide PPT). Secara garis besar ada tiga kelompok media atau alat peraga menurut Notoatmodjo (2012), yaitu:

- 1) Alat bantu lihat, merupakan alat untuk membantu dalam menstimulasi pengelihatannya (mata) pada proses penerimaan pesan. Terdapat dua alat bantu lihat diantaranya:
 - a) Alat yang diproyeksikan seperti, *slide, film, film strip* dan sejenisnya

b) Alat yang tidak diproyeksikan seperti:

- Dua dimensi seperti, gambar, peta, bagan dan sejenisnya
 - Tiga dimensi seperti, benda asli, *food model*, bola dunia, boneka dan sejenisnya
- 2) Alat bantu dengar, merupakan alat yang membantu dalam menstimulasi pendengaran (telinga) pada proses penyampaian pesan misalnya, audio, radio, dan sejenisnya.
 - 3) Alat bantu lihat dengar, merupakan alat yang membantu dalam menstimulasi pengelihatian (mata) dan pendengaran (telinga) seperti, televisi, video, DVD dan sejenisnya.

Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah slide PPT, proyektor LCD dan video animasi tebak gambar yang merupakan media dalam bentuk visual. Media ini memudahkan penyajian informasi atau pesan melalui penampilan foto atau gambar bahkan audio visual dalam tampilan yang menarik, tidak memakan waktu yang lama dan tidak membosankan serta dapat mengetahui penggambaran secara langsung.

D. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil penelitian Rosyda dkk (2021) yang berjudul penyuluhan pentingnya konsumsi buah sayur pada masa pandemic covid-19 di SD Al-Azhar 2 menggunakan PPT, video dan E-Booklet menunjukkan bahwa adanya perubahan peningkatan kognitif dari hasil pre test ke post test sebesar 11,75%. Kemudian, dalam penelitian Lestari (2019) pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan asupan buah dan sayur siswa SDN Babadan 01 Blitar disebutkan bahwa pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan sebanyak 20% dengan nilai $p = 0,000$.

Penelitian lainnya yang dilakukan Tantiana (2019) dengan judul Pendidikan Kesehatan melalui media booklet dan audio visual untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur menunjukkan bahwa hasil perhitungan sebelum dan sesudah terdapat perubahan pengetahuan dari kategori “tidak baik” menjadi “baik”. Selain itu

menurut Iana Tresia, dkk (2016) pada penelitiannya yang berjudul pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah dengan metode ceramah dan bermain tebak rasa terhadap pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur dan buah pada siswa SD menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sehingga pengetahuan dan sikap meningkat.