

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebiasaan

2.1.1 Kebiasaan Makan

Kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa melalui proses berpikir karena perilaku tersebut adalah respon terhadap sesuatu yang umumnya adalah perbuatan sehari-hari. Setiap manusia memiliki kebiasaannya masing-masing, kebiasaan itu bisa terpetakan dalam dua hal, yakni kebiasaan baik dan kebiasaan buruk.

Kebiasaan makan merupakan tindakan individu atau sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan gizi, sikap, keyakinan, dan pola makan. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan antara lain faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu dan mencakup berbagai emosi, kesehatan, dan kualitas makanan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan alam, sosial budaya, dan ekonomi (Birwin & Asiah, 2018).

Kebiasaan perilaku konsumsi anak sekolah mengacu pada kebiasaan makan yang terdiri dari jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi anak pada waktu tertentu (Suriyati et al., 2021). Frekuensi konsumsi dapat dipengaruhi oleh keadaan ekonomi seseorang, pengetahuan seseorang tentang barang yang dikonsumsinya, kebiasaan sehari-hari seseorang. Salah satu faktor yang dapat melihat frekuensi konsumsi makan pada anak-anak sekolah adalah melalui kebiasaan makan dan juga dari suka atau tidak suka pada suatu makanan tertentu. Frekuensi konsumsi makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pemilihan jenis dan banyaknya makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Selain itu juga terdapat faktor lain yang sangat mempengaruhi seperti pendapatan, pengetahuan tentang gizi yang harus terpenuhi, dan ketersediaan bahan pangan yang ada (Oktaviani, 2019).

2.1.2 Metode Penilaian Kebiasaan Makan

Metode penilaian yang dapat digunakan dalam mengukur kebiasaan makan adalah FFQ atau *Food Frequency Questionnaire*. FFQ merupakan salah satu metode menilai asupan makanan selama periode waktu tertentu, umumnya periode waktu yang lebih lama dan ditanyakan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan, sering kali menggabungkan banyak jenis makanan dalam kelompok zat gizi. Tujuan FFQ adalah untuk menilai frekuensi konsumsi makanan selama periode waktu tertentu (Suryani et al., 2023)

Berbagai pertimbangan dapat digunakan untuk menentukan instrumen terbaik untuk mendapatkan informasi konsumsi masyarakat. Adapun berbagai penelitian yang memilih FFQ sebagai instrumennya dikarenakan kelebihanannya sebagai berikut:

1. Memiliki validitas yang tergolong tinggi dalam menggambarkan konsumsi makan suatu kelompok masyarakat.
2. Mampu digunakan untuk melihat kondisi sebab-akibat hubungan penyakit dengan makanan.
3. Mudah untuk diaplikasikan.
4. Murah.
5. Tidak memerlukan keterampilan khusus (contoh keterampilan menimbang makanan).
6. Dapat diaplikasikan pada responden dengan literasi rendah-tinggi.

Adapun kekurangan dari FFQ adalah:

1. Pada FFQ dengan pendekatan kualitatif, hanya mampu memberikan gambaran skor/nilai/frekuensi konsumsi pangan.
2. Daftar pangan yang panjang dan banyak berpotensi menimbulkan kejenuhan dan kelelahan pada responden.
3. Daftar pangan yang paling sesuai hanya bisa diperoleh melalui penelitian pendahuluan terlebih dahulu.
4. Kerangka waktu yang lama pada FFQ meningkatkan risiko kesalahan jawaban.

FFQ memiliki kategori frekuensi dan skor yang dapat menggambarkan pola atau kebiasaan konsumsi makanan. Kategori frekuensi dan skor yang dapat digunakan menurut Sirajuddin, et al (2018) ditampilkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Kategori Frekuensi dan Skor FFQ

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

Sumber: Sirajuddin, et al (2018)

2.2 Anak 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. Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6 – 7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi.

Anak sekolah berada pada usia di mana mereka paling rentan terhadap masalah gizi dan melakukan kebiasaan makan yang tidak tepat sehingga dapat mempengaruhi perkembangan dan berdampak pada kejadian obesitas pada masa kanak-kanak dan gangguan metabolisme terkait seperti hipertensi, diabetes tipe 2, sindrom metabolik, dan gangguan tidur, masalah ortopedi, dan masalah psikososial, yang semuanya cenderung berlanjut hingga dewasa (Suriyati et al., 2021).

2.3 Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis (Kementerian Kesehatan, 2023).

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. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada sayur dan buah berperan sebagai antioksidan yang dapat menurunkan kejadian penyakit tidak menular akibat pola makan berlebih dan kurang gizi (Hermina & S, 2016)

Manfaat mengkonsumsi sayur dan buah diantaranya :

1. Sebagai sumber vitamin
 - a. Untuk penglihatan
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. Antioksidan
 - d. Melawan berbagai zat radikal di dalam tubuh
 - e. Memelihara kesehatan jaringan penghubung di dalam tubuh kita
 - f. Meningkatkan penyerapan zat besi dan kalsium yang kita asup
2. Sebagai sumber mineral

Mineral yang banyak terdapat dalam sayur dan buah berperan mengontrol tekanan darah
3. Sebagai sumber serat
 - a. Di dalam tubuh berperan untuk, untuk proses pencernaan
 - b. Memberikan rasa kenyang
 - c. Mengeluarkan zat sisa yang tidak dibutuhkan tubuh
 - d. Menjaga keseimbangan kadar glukosa darah, dan kadar lemak darah (kolesterol dan trigliserida)
 - e. Mencegah kegemukan/ menurunkan berat badan
 - f. Menjaga kesehatan dan kecantikan kulit, rambut dan kuku
 - g. Mencegah diabetes melitus
 - h. Melancarkan buang air besar
 - i. Mencegah kanker usus.
4. Sebagai antioksidan (Kemenkes RI, 2019)

2.3.1 Sayur

Sayuran merupakan sebutan bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau

setelah diolah secara minimal. Pada umumnya sayuran adalah tanaman hortikultura yang mempunyai umur relatif pendek (kurang dari satu tahun) dibandingkan umur tanaman buah-buahan. Di dunia ini terdapat banyak sekali jenis sayuran yang memiliki warna, rasa, aroma dan tekstur yang berbeda-beda. Namun secara umum bila ditinjau dari segi gizinya, sayuran merupakan sumber mineral, sumber serat dan sumber vitamin terutama vitamin A dan , vitamin C (Nurainy, 2018).

1. Penggolongan sayuran

a. Berdasarkan Bagian dari Tanaman

Sayur-sayuran berasal dari berbagai bagian tanaman. Contohnya, wortel adalah bagian akar tanaman, bit dan bawang adalah umbi; tomat, mentimun, terong adalah buah; seledri adalah tangkai daun dan asparagus dan rebung adalah batang muda; sedangkan bayam, kangkung, selada adalah daun.

b. Berdasarkan Iklim Tempat Tumbuh

Berdasarkan iklim tempat tumbuhnya, sayur-sayuran dapat digolongkan menjadi sayuran yang tumbuh di daerah:

- 1) Iklim panas (tropis), yaitu daerah yang mempunyai suhu udara sekitar 25°C atau lebih. Contohnya: kangkung, bayam, tomat, terong dan sebagainya
- 2) Iklim sedang (subtropis), yaitu daerah yang mempunyai suhu udara maksimum 22°C. Contohnya bawang merah, bawang putih, wortel, sawi, jamur (*champignon*) dan sebagainya

2.3.2 Buah

Secara umum, buah dapat diartikan sebagai bagian tumbuhan yang mengandung biji. Banyak jenis tanaman yang biasa digolongkan sayuran kadang juga disebut buah-buahan, seperti tomat, mentimun, terong, dan nangka. Buah-buahan mempunyai umur yang relatif panjang dibandingkan dengan sayur-sayuran yang umumnya mempunyai umur kurang dari satu tahun (Nurainy, 2018).

1. Penggolongan buah-buahan

a. Berdasarkan Tingkat Keseringan Berbuah

Jenis tanaman buah-buahan yang dapat menghasilkan buah sepanjang tahun, walaupun suatu ketika terdapat masa berbuah sedikit dan masa berbuah banyak, digolongkan sebagai buah tidak musiman, misalnya pisang, nenas, pepaya, jambu biji. Tanaman buah-buahan lainnya yang hanya berbuah pada waktu tertentu saja seperti mangga, rambutan, duku, durian, jeruk, digolongkan buah musiman.

b. Berdasarkan Iklim Tempat Tumbuh

Berdasarkan iklim tempat tumbuh, buah-buahan dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

- 1) Buah-buahan iklim panas atau tropis, misalnya nenas, pisang, pepaya, alpukat, mangga, rambutan, durian.
- 2) Buah-buahan iklim sedang atau subtropis, misalnya: anggur, apel, jeruk, pear, peach, arbei, cherry.
- 3) Buah-buahan tropis dihasilkan oleh tanaman yang tumbuh di daerah yang mempunyai suhu udara sekitar 25°C atau lebih. Sedangkan buahbuahan subtropis dihasilkan oleh tanaman yang tumbuh di daerah dengan udara maksimum 22°C.

c. Berdasarkan Pola Respirasi

Berdasarkan pola respirasinya (pernafasan), buah-buahan dapat digolongkan sebagai buah klimakterik, misalnya pepaya, mangga, pisang, alpukat, tomat, apel, pir, peach. Buah-buahan non klimakterik misalnya semangka, jeruk, nanas, mentimun, anggur, arbei dan sebagainya (Muchtadi, 2012).

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur

Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yaitu :

a. Jenis Kelamin Jenis

kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dan remaja. Jenis kelamin turut mempengaruhi kebiasaan dan perilaku makan karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan energy. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena

pertumbuhan dan perkembangan individu satu dengan yang lain cukup berbeda.

b. Umur

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Umur mempunyai peran penting dalam menentukan pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap apa yang mereka makan, sedangkan saat dewasa, seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap apa yang mereka makan. Proses tersebut sudah dimulai saat masa kanak-kanak, mereka mulai memiliki kesukaan terhadap makanan tertentu. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

c. Pengetahuan Orang Tua

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi pada orang yang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan tersebut terjadi dengan adanya pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari penglihatan dan pendengaran.

d. Tingkat Ekonomi Keluarga

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah, karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan.

e. Pengaruh teman sebaya

Motivasi yang diberikan oleh orang terdekat sehingga perilaku cenderung lebih meniruhkan dan menjadikan teman sebagai panutan. Teman sebaya juga sangat mempengaruhi perilaku.

f. Preferensi

Preferensi terhadap makanan merupakan sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap makanan. Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor dalam konsumsi makanan termasuk buah dan sayur. Pada

suatu penelitian menyimpulkan suka atau tidaknya seseorang terhadap makanan tergantung dari rasa. Karena rasa merupakan suatu faktor penting dalam pemilihan pangan yang meliputi bau, tekstur, dan suhu. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesukaan dan preferensi antara lain rasa, aroma, tekstur, dan kebiasaan makan. Rasa yang tidak disukai anak sejak kecil dapat mempengaruhi kesukaan dan preferensi anak sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi buah dan sayur.

g. Uang Saku

Faktor penghasilan keluarga merupakan salah satu faktor dalam perilaku konsumsi buah dan sayur. Uang saku yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi makanan apa yang dimakan dan frekuensinya. Keluarga dengan pendapatan terbatas cenderung tidak dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang yang terbatas tidak akan banyak pilihan bahan makanan yang dikonsumsi.

h. Lingkungan sosial dan budaya

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan. Misalnya bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dianggap tabu untuk dikonsumsi karena alasan-alasan tertentu, sehingga akan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu tersebut. Lingkungan sosial budaya atau suku bangsa berpengaruh terhadap pola konsumsi seseorang.

i. Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan suatu konsep cara hidup dalam masyarakat yang berasal dari berbagai macam interaksi sosial, budaya dan keadaan lingkungan. Gaya hidup dipengaruhi oleh beragam hal yang terjadi 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 yang mahal, sedangkan orang kelas menengah kebawah atau orang

miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran yang mahal, karena dipengaruhi oleh gaya hidup sederhana (Aviana, 2021).