

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil persepsi manusia atau hasil pemahaman responden terhadap suatu objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Secara alamiah, selang waktu antara penemuan dan penciptaan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan kesadaran terhadap objek tersebut. Sebagian besar pengetahuan responden diperoleh melalui pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata). Pengetahuan responden tentang objek bervariasi dalam intensitas atau derajatnya yang berbeda-beda. (Notoatmodjo, 2014).

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Retnaningsih, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Pendidikan

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, karena diharapkan bahwa pengetahuan seseorang semakin luas. Namun, perlu ditekankan bahwa kurang pendidikan tidak selalu berarti kurang pengetahuan. Pengetahuan yang lebih baik tidak selalu diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal. Selain itu, pengetahuan seseorang tentang sesuatu terdiri dari dua elemen, yaitu elemen positif dan negatif. Pada akhirnya, kedua elemen ini akan menentukan sikap seseorang terhadap sesuatu yang dimaksud.

2. Informasi/media massa

Pengaruh jangka pendek, atau dampak langsung, dari informasi yang diperoleh dari pendidikan formal dan nonformal dapat menyebabkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Dengan kemajuan teknologi, berbagai jenis media massa akan muncul, yang dapat memengaruhi pemahaman masyarakat tentang teknologi baru.

3. Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa memikirkan apakah itu baik atau buruk. Dengan demikian, bahkan jika seseorang tidak melakukannya, mereka akan belajar. Selain itu, status sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk mendapatkan fasilitas yang diperlukan untuk melakukan kegiatan tertentu, sehingga pengetahuan mereka dipengaruhi oleh status sosial ekonomi mereka.

4. Lingkungan

Lingkungan individu terdiri dari segala sesuatu yang ada di sekitarnya, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan ini berdampak pada proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di dalamnya. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik, yang setiap orang akan mengetahuinya.

5. Pengalaman

Pengalaman belajar di tempat kerja tidak hanya memberi pengetahuan dan keterampilan profesional, tetapi juga membantu membuat keputusan. Keputusan-keputusan ini harus dibuat dengan cara yang ilmiah dan etika berdasarkan masalah yang ada di bidang kerja.

6. Usia

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia. Daya tangkap dan pola pikir seseorang akan berkembang seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang mereka peroleh akan semakin baik.

2.2 Sayur dan Buah

2.2.1 Definisi Sayur dan Buah

Sayur memiliki banyak zat gizi mikro yang membantu metabolisme tubuh, menjadikannya komponen nutrisi penting (Alberta et al., 2020). Banyak vitamin dan mineral penting untuk kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan dapat ditemukan dalam sayur dan buah, tetapi kekurangan vitamin dan mineral ini dapat menyebabkan daya tahan tubuh berkurang (Mahmudah et al., 2015).

Sayur adalah daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong, bijian, dan lainnya

yang dapat dimasak, sedangkan buah adalah bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji.

Produk unggulan yang memiliki peran penting dalam masyarakat adalah buah. Buah-buahan, yang dapat dimakan mentah atau diolah, karena mengkonsumsi buah dapat memengaruhi metabolisme tubuh sebab memiliki kandungan banyak mineral serta vitamin (Penelitian et al., 2020).

2.2.2 Manfaat Sayur dan Buah

Menurut Khomsan, dkk (2008). Konsumsi buah dan sayur memiliki banyak manfaat kesehatan, dan ada dua alasan utama mengapa mengonsumsinya sangat penting untuk kesehatan :

1. Tubuh manusia membutuhkan banyak vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya dari buah dan sayur. Tanpa mengonsumsi mereka, tubuh tidak dapat memenuhi kebutuhan vitamin seperti vitamin C, vitamin A, potasium, dan folat. Oleh karena itu, buah dan sayur adalah sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Mengonsumsi buah dan sayur dapat mengurangi risiko penyakit jangka panjang. Dibandingkan dengan masyarakat Eropa dan Amerika, orang Cina, Jepang, dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner, menurut sebuah studi epidemiologi yang melihat secara umum perilaku sekelompok masyarakat. Ini karena orang Korea, Jepang, dan Cina lebih suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan daripada orang di Eropa dan Amerika. Selain itu, buah-buahan dan sayuran segar mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat proses kimiawi dalam tubuh. Komponen aktif non-nutrisi dan gizi buah dan sayur berfungsi sebagai antioksidan, melawan radikal bebas, anti kanker, dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, ada dua jenis serat yang ditemukan dalam sayuran dan buah: serat larut air dan serat tidak larut air. Serat larut air memperbaiki fungsi mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna, sedangkan serat tidak larut air menghentikan pertumbuhan bakteri jahat yang menyebabkan penyakit. (Khomsan, dkk, 2008).

2.2.3 Kandungan Gizi Sayur dan Buah

Sayur dan buah banyak memiliki kandungan gizi yang bermanfaat untuk tubuh. Kandungan tersebut antara lain (Dejesetya, 2016):

1) Karoten (Vitamin A)

Karotenoid, atau provitamin A, ditemukan dalam sayur dan buah, seperti daun kacang, kangkung, bayam, kacang panjang, buncis, jeruk, nangka, pepaya, dan mangga. Fungsi provitamin A termasuk penglihatan, diferensiasi sel, fungsi kekebalan, pertumbuhan, dan antioksidan. Bentuk provitamin A yang paling aktif adalah beta-karoten.

2) Vitamin C

Fungsi fisiologis vitamin C adalah sebagai kolagen, membantu absorpsi zat besi, dan antioksidan. Mayoritas vitamin C hanya ada dalam pangan nabati, atau sayuran dan buah segar. Jambu biji, jeruk, rambutan, mangga, pepaya, kol, kembang kol, selada air, bayam, dan tomat adalah beberapa sayur dan buah yang mengandung vitamin C. Penyakit sariawan dapat terjadi karena kekurangan vitamin C yang berat.

3) Vitamin E

Alfa tokoferol atau vitamin E adalah antioksidan yang larut lemak. Sayuran berdaunhijau dan buah adalah sumber vitamin E yang baik.

4) Vitamin K

Sayuran daun hijau (seperti daun selada dan bayam), buncis, kol, kacang polong, dan brokoli adalah sumber utama vitamin K, yang juga berfungsi sebagai biokatalisator atau koenzim.

5) Kalium

Peran natrium dan kalium adalah menjaga keseimbangan cairan elektrolit dan asam basa. Makanan segar, terutama sayur dan buah, adalah sumber utama. Berikut adalah beberapa sayur dan buah yang mengandung kalium: pisang, alpukat, pepaya, durian, mangga, jeruk, anggur, semangka, nanas, selada, tomat, bayam, dan wortel.

6) Zat Besi (Fe)

Sayuran yang mengandung zat besi, seperti bayam, mengandung ketersediaan biologi rendah. Sayuran lain yang mengandung zat besi adalah kangkung, sawi, daun singkong, dan bayam.

2.2.4 Akibat Tidak Mengonsumsi Sayur dan Buah

Anemia lebih mungkin terjadi pada remaja yang makan kurang sayur dan

buah-buahan yang mengandung vitamin C. Kurang makan buah dan sayuran dapat menyebabkan masalah kesehatan di masa depan. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa makan buah dan sayuran dapat meningkatkan risiko diabetes, obesitas, kanker, dan hipertensi. Peningkatan jumlah penyakit tidak menular yang terkait dengan pola makan yang buruk, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Kemudian, buah dan sayuran menenangkan sistem pencernaan. Orang-orang yang mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran daripada yang disarankan dapat mengalami masalah pencernaan, termasuk sembelit. (Liasih & Rohani, 2019).

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

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

1. Pengetahuan gizi anak
2. Pendidikan orang tua
3. Uang Saku Ketersediaan Buah
4. Pendapatan keluarga

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi anak (SD) terkait dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yang lebih baik, dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat pendidikan ibu dan ayah, semakin besar kemungkinan konsumsi buah dan sayur.