

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian

Pengertian penyuluhan dalam arti umum adalah ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan (Setiana. L, 2005) penyuluhan dapat dipandang sebagai sesuatu bentuk pendidikan untuk orang dewasa. Dalam bukunya A.W. Van den Ban dkk (1999) dituliskan bahwa penyuluhan merupakan keterlibatan seseorang untuk melakukan komunikasi informasi secara sadar dengan tujuan membantu sesamanya memberikan pendapat sehingga bisa membuat keputusan dengan benar.

Penyuluhan berasal dari kata “suluh” yang berarti obor atau pelita yang memberi terang. Dengan penyuluhan diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Pengetahuan dikatakan meningkat apabila terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dan yang sudah tahu menjadi lebih tahu. Keterampilan dikatakan meningkat bila terjadi perubahan dari yang tidak mampu menjadi mampu melakukan suatu pekerjaan yang bermanfaat. Sikap dikatakan meningkat bila terjadi perubahan dari yang tidak mau menjadi mau memanfaatkan kesempatan-kesempatan yang diciptakan (Ibrahim, et.al, 2003:1-2).

Penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi pembangunan, dimana penyuluhan tidak sekedar upaya untuk menyampaikan pesan-pesan, tetapi yang lebih penting dari itu adalah untuk menumbuh kembangkan partisipasi masyarakat (Mardikanto, 1987).

Penyuluhan merupakan sistem pendidikan diluar sekolah, dimana mereka belajar sambil berbuat untuk menjadi tahu, mau dan mampu atau bisa menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi secara baik, menguntungkan, dan memuaskan. Jadi penyuluhan adalah suatu pendidikan yang cara, bahan, dan sarananya disesuaikan dengan keadaan, kebutuhan, dan kepentingan sasaran. Karena sifatnya yang demikian maka penyuluhan biasa juga disebut sebagai pendidikan non formal (Wiriaatmadja, 1973).

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyuluhan adalah suatu ilmu sosial yang didapatkan di sekolah yang bertujuan untuk mengubah sebuah pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang dari tidak tahu menjadi tahu, tidak mampu menjadi mampu, dan tidak mau menjadi mau terhadap sesuatu yang dapat mengubah masing-masing individu.

2. Tujuan penyuluhan

Menurut Effendy (1998) tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan atau individu dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

Tujuan penyuluhan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membna dan menerima perilaku sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Departemen Kesehatan RI, 1990)

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyuluhan

Menurut anonim (2008) faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan adalah :

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi yang baru diterimanya. Maka dapat dikatakan ahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

b. Tingkat sosial ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, maka semakin mudah pula seseorang dalam menerima informasi baru.

c. Adat istiadat

Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat di Indonesia masih sangat menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

d. Kepercayaan masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan masyarakat dalam menyampaikan informasi.

e. Ketersediaan waktu di masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan. Dalam melakukan penyuluhan, maka penyuluh yang baik harus melakukan penyuluhan sesuai dengan langkah-langkah dalam penyuluhan.

4. Sasaran penyuluhan

Dalam penyuluhan kesehatan dikenal 3 jenis sasaran antara lain adalah:

- a. Individual : sasaran adalah bersifat perorangan dengan permasalahan yang lebih spesifik.
- b. Kelompok : kelompok sasaran dapat dalam jumlah besar disebut kelompok besar dan jumlah kecil disebut kelompok kecil. Biasanya dengan ciri-ciri yang lebih spesifik.
- c. Masa (*public*): sasaran masa adalah sasaran penyuluhan yang bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya. Adapun metode yang cocok untuk sasaran ini adalah ceramah umum (*public speaking*), pidato melalui media cetak, tulisan di majalah atau koran (Notoadmodjo, 1984).

5. Metode penyuluhan

Metode adalah cara yang sistematis untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan. Setiap orang “belajar” lebih banyak melalui cara yang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan dalam menangkap pesan yang diterimanya, ada yang cukup dengan mendengar saja, atau melihat dan juga ada yang harus mempraktikkan dan kemudian mendistribusikannya. Namun dilain pihak, penggunaan kombinasi dari berbagai metode penyuluhan akan banyak membantu mempercepat proses perubahan. Penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak metode penyuluhan yang akan digunakan, akan lebih banyak perubahan yang terjadi dalam diri individu. Kombinasi metode penggunaan metode komunikasi (baca: penyuluhan) juga dilakukan pada “kelompencapir”. Dalam operasional di lapangan, kelompencapir menggunakan berbagai cara/metode komunikasi yaitu metode komunikasi banyak tahap (*multi step of communication*) yaitu arus komunikasi mengalir dari media masyarakat kepada pemuka masyarakat, dari pemuka masyarakat secara “tatap muka” disalurkan kepada anggota kelompencapir melalui diskusi-diskusi kelompok tentang topik yang dibahas oleh media massa, dan selanjutnya disebarkan kepada khalayak secara bersilang dan menyeluruh.

Metode komunikasi semacam ini dimanfaatkan sebagai strategi untuk mempercepat perubahan dalam proses pembaharuan seperti yang dilakukan oleh *All India Radio*. *All Radio India* berhasil melakukan eksperimen dengan beberapa strategi komunikasi, menggunakan saluran-saluran tradisional maupun mass media. Penggunaan komunikasi antarpribadi maupun peragaan metode telah berhasil mengubah sikap dan mengajarkan beberapa teknik

(Depari dan Mc Andrew, dalam Peranan Komunikasi Massa dalam Pembangunan, 1978).

Pengalaman penelitian di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara tahapan adopsi seseorang dengan pendekatan yang harus dilakukan, karena ada perbedaan kecapatan seseorang dalam mempelajari sesuatu. Sekelompok orang mungkin telah sampai pada tahap mencoba sesuatu hal yang baru sehingga mereka ingin mempraktikkannya. Tetapi di lain pihak bisa terjadi, hanya sampai pada tahap menyadari dan atau berniat. Dengan demikian, melihat kasus ini: penggunaan kombinasi berbagai metode penyuluhan akan lebih efektif.

Menurut pendapat Mounder dalam Suriatna (1987) menggolongkan metode penyuluhan menjadi 3 (tiga) golongan berdasarkan jumlah sasaran yang dapat di capai:

a. Metode berdasarkan pendekatan perseorangan

Dalam metode ini, penyuluh berhubungan dengan baik secara langsung maupun tidak langsung dengan sasaran secara perseorangan. Yang termasuk ke dalam metode ini adalah:

1) Konseling

Konseling adalah suatu nama yang luas pengertiannya untuk beraneka ragam prosedur guna menolong orang banyak agar mampu menyesuaikan diri, seperti memberi nasehat, diskusi terapeutis, pengadministrasian, dan penafsiran tes dan bantuan vokasional atau kejuruan.

2) Konsultasi

Konsultasi adalah suatu bentuk hubungan tolong menolong yang dilakukan seorang profesional (konsultan) kepada konsele (keluarga atau individu) dalam hubungannya menyelesaikan masalah.

b. Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Dalam hal ini, penyuluh berhubungan dengan sekelompok orang yang menyampaikan pesannya. Beberapa metode pendekatan kelompok antara lain:

1) Ceramah

Ceramah adalah pidato atau penyampaian materi yang bertujuan untuk memberikan nasehat atau petunjuk-petunjuk mengenai suatu topik atau materi, dan terdapat audiens yang bertindak sebagai pendengar.

2) Simulasi

Simulasi adalah suatu proses peniruan dari sesuatu yang nyata beserta keadaan sekelilingnya. Biasanya simulasi ini secara umum menggambarkan sifat-sifat karakteristik kunci dari kelakuan sistem fisik atau sistem abstrak tertentu.

Simulasi adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode simulasi dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia (Supariasa, 2012).

3) Demonstrasi

Demonstrasi adalah penyajian pelajaran dengan cara memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari.

4) Sarasehan

Sarasehan adalah suatu pertemuan yang dilaksanakan untuk mendengarkan pendapat seseorang yang ahli di dalam bidang tertentu, dimana kegiatan ini akan dilaksanakan dengan cara mengundang atau menghadirkan sekelompok undangan tertentu.

c. Metode berdasarkan pendekatan massal

Metode ini dapat menjangkau sasaran yang lebih luas (massa). Beberapa metode yang termasuk dalam golongan itu, antara lain:

1) Rapat umum

Rapat umum adalah pertemuan terbuka yang dilakukan untuk menyampaikan pendapat dengan tema tertentu.

2) Pertunjukan kesenian rakyat (pertunra)

Pertunjukan kesenian rakyat adalah sebuah persembahan yang biasanya berupa pertunjukan dengan suatu tema yang diperuntukkan bagi masyarakat.

Sedangkan para ahli yang lain menggolongkan metode berdasarkan teknik komunikasi dan berdasarkan indra penerimaan sasaran. Berdasarkan teknik komunikasi, metode penyuluhan dibagi menjadi 2 golongan, yaitu:

a. Metode penyuluhan langsung

Artinya para petugas penyuluhan, langsung bertatap muka dengan sasaran. Misalnya anjangsana, kontak personal, demonstrasi, dll.

b. Metode penyuluhan tidak langsung

Dalam hal ini pesan yang disampaikan tidak secara langsung dilakukan oleh penyuluh tetapi melalui perantara atau media. Misalnya

pertunjukan film atau slide, siaran melalau radio atau televisi dan penyebaran bahan tercetak.

Adapun penggolongan metode berdasarkan indera penerima dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

- a. Metode yang dilaksanakan dengan jalan memperhatikan. Pesan yang diterima melalui indra penglihatan. Misalnya penempelan poster, pemutaran film dan pemutaran slide.
- b. Metode yang disampaikan melalui indra pendengaran. Misalnya siaran pertanian melalui radio dan hubungan telephone serata alat-alat audiotif lainnya.
- c. Metode yang disampaikan, diterima oleh sasaran melalui beberapa macam indra secara kombinasi. Misalnya:
 - 1) Demonstrasi hasil (dilihat, didengar, dan diraba)
 - 2) Demonstrasi cara (dilihat, didengar, dan diraba)
 - 3) Siaran melalui televisi (didengar dan dilihat)

6. Metode simulasi

Metode simulasi ini merupakan suatu permainan yang sudah direncanakan sebelumnya yang nantinya maknanya akan dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode simulasi ini dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia (Supariasa, 2012)

Tujuan penggunaan metode simulasi ini antara lain adalah :

- a. Peserta menjadi lebih sadar pada kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik
- b. Peserta menjadi lebih peka, tahu kekurangan dan kelebihan sendiri

c. Dapat mengembangkan diri peserta sesuai dengan potensi yang dimilikinya

Metode simulasi dipergunakan untuk memaknai hubungan antar manusia dengan berbagai macam permainan sehingga para peserta dapat memahami kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki. Di samping memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, metode simulasi juga dapat digunakan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta.

Terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan dari metode simulasi ini, antara lain :

a. Keunggulan

Keunggulan metode simulasi adalah :

- 1) Partisipasi peserta dalam suatu kegiatan. Peserta langsung mengalami dan berbuat (*learning by doing*)
- 2) Suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari
- 3) Dari permainan dalam situasi, peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari
- 4) Permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam

b. Kelemahan

Kelemahan metode simulasi adalah :

- 1) Apabila topik permainan tidak tepat, tujuan simulasi tidak akan tercapai
- 2) Membutuhkan alat-alat untuk mendukung permainan
- 3) Kadang-kadang peserta sulit ditunjuk dan menolak menjadi pemain dalam simulasi

- 4) Umumnya berhenti pada permainan dan makna atau manfaatnya tidak dapat digali.

B. Pengetahuan

1. Pengertian

Menurut Notoadmodjo (2007) Pengetahuan adalah hasil dari “*tahu*” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behaviour*).

Pengetahuan adalah berbagai hal yang diperoleh manusia melalui panca indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan inderanya untuk menggali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya (Widjayanti, 2009).

2. Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan salah satu bagian perilaku. Perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu merupakan salah satu tujuan penelitian.

Pengetahuan mencakup domain kognitif yang mempunyai 6 tingkatan antara lain :

a. Tahu

Tahu diartikan sebagai pengingat suatu materi yang telah diajarkan sebelumnya. Tahu juga tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja yang dipakai untuk mengukur bahwa orang tahu apa yang telah dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan lain-lain.

b. Memahami

Adapun memahami merupakan kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang akan diketahui dan dapat menginterpretasikan materi yang disebut benar.

c. Aplikasi

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi dapat diartikan mampu menggunakan rumus-rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek kedalam komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.

b. Sintesis

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada.

c. Evaluasi

Evaluasi yaitu berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap obyek, baik penilaian dengan kriteria sendiri maupun menggunakan kriteria yang telah ada.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu :

a. Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan.

Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media massa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

b. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

c. Faktor Pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut.

4. Cara memperoleh pengetahuan

Manusia sudah memperoleh pengetahuan sejak manusia lahir hingga mati. Hal ini bahwa manusia tak lepas dari proses untuk mengumpulkan pengetahuan. Dalam perkembangannya, cara memperoleh pengetahuan telah merentang sedemikian jauh diiringi dengan ragam pengetahuan itu sendiri. Pengetahuan dapat diperoleh kebenarannya dari dua pendekatan, yaitu pendekatan non ilmiah dan pendekatan ilmiah. Pada pendekatan non ilmiah ada beberapa pendekatan yakni akal sehat, intuisi, prasangka, penemuan dan coba-coba, dan berpikir kritis. Pendekatan ilmiah adalah pengetahuan yang didapatkan melalui percobaan terstruktur dan dikontrol oleh data-data empiris. Percobaan ini dibangun atas dasar-dasar terdahulu sehingga ditemukan kebenaran atau perbaikan atas teori yang sebelumnya, dan dapat diuji kembali oleh siapa saja yang ingin memastikan kebenarannya.

a. Pendekatan non ilmiah

1) Akal sehat

Menurut Conant yang dikutip Kerlinger (1973) akal sehat adalah serangkaian konsep dan bagian konseptual yang memuaskan untuk penggunaan praktis bagi kemanusiaan. Konsep merupakan kata yang dinyatakan abstrak dan dapat digeneralisasikan kepada hal-hal yang khusus. Akal sehat ini dapat menunjukkan hal yang benar, walaupun disisi lain dapat pula menyesatkan.

2) Intuisi

Intuisi adalah penilaian terhadap suatu pengetahuan yang cukup dan cepat berjalan dengan sendirinya. Biasanya didapat dengan cepat tanpa

melalui proses yang panjang tanpa disadari. Dalam pendekatan ini tidak terdapat hal yang sistemik.

3) Prasangka

Pengetahuan yang dicapai secara akal sehat biasanya diikuti dengan kepentingan orang yang melakukannya kemudian membuat orang mengumumkan hal yang khusus menjadi terlalu luas. Dan menyebabkan akal sehat berubah menjadi prasangka.

4) Penemuan coba-coba

Pengetahuan yang ditemukan dengan pendekatan tidak terkontrol dan tidak dapat dikatakan trial and error. Dilakukan dengan tidak sengaja yang menghasilkan sebuah pengetahuan dan setiap pemecahan masalahnya tidak selalu sama.

5) Pikiran kritis

Pikiran kritis ini biasanya didapat oleh orang yang sudah mengenyam pendidikan formal yang tinggi sehingga banyak dipercaya benar oleh orang lain. Walaupun tidak semuanya benar karena pendapat tersebut tidak semuanya melalui percobaan yang pasti, terkadang pendapatnya hanya didapatkan melalui pemikiran yang logis.

b. Metode ilmiah

Sesuatu dianggap ilmiah apabila memiliki patokan yang merupakan rambu-rambu untuk menentukan benar atau salah.

5. Cara mengukur pengetahuan

Adapun pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang akan menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau sampel. Pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kit ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan tersebut (Notoadmodjo, 1993).

C. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Terdapat beberapa manifestasi dari sikap yaitu, sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu. Dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

Menurut Newcomb sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksana motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan pre disposisi tindakan atau perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka. Lebih dapat dijelaskan lagi bahwa sikap merupakan reaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

2. Komponen sikap

Menurut Allport, 1954 dalam Notoadmodjo (2007) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok, yakni :

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek
- 3) Kecenderungan untuk bertindak

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh ini. Dalam pembentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan berpikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Aswar (2007) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain :

a. Pengalaman pribadi

Apa yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tidak adanya pengalaman sama sekali terhadap suatu obyek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap obyek tersebut.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap yang dianggapnya penting. Keinginan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Diantara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status

sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri, suami, dan lain-lain.

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah karena kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

d. Media massa

Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Kedua lembaga ini meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam individu sehingga kedua lembaga ini merupakan suatu sistem yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap.

4. Tingkatan sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :

1) Menerima

Menerima, diartikan bahwa orang (subjek) mau dengan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

2) Merespon

Memberi jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas pekerjaan itu benar atau tidak, berarti orang menerima ide tersebut.

3) Menghargai

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

5. Cara mengukur sikap

Pengukuran sikap dilakukan dengan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan sampel terhadap suatu objek. Kemudian secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat sampel.

D. Sarapan

1. Pengertian

Kata sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran –an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa Inggris disebut *breakfast*. Kemudian setelah diberi akhiran –an menjadi kata benda, memiliki arti makan pada pagi hari (Istianah, 2008).

Sarapan merupakan salah satu dari 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum melakukan aktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Gizinet, 2009). Frekuensi makan yang baik adalah sebanyak tiga kali dalam sehari. Hal ini berarti bahwa makan pagi atau sarapan sangat penting untuk dilakukan dan hendaknya jangan ditinggalkan. Sarapan pagi ini dapat berupa makanan atau minuman yang memberikan energi dan zat gizi lainnya yang dikonsumsi pada waktu pagi hari (Ali Khomsan, 2004).

Sarapan atau makan pagi yaitu suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari yang dapat berupa mengkonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau kudapan. Jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari (Supriati, 2005). Konsumsi sarapan yang disarankan untuk memenuhi jumlah kalori adalah 300-500 Kkal, dimana waktu sarapan ini dapat dimulai pada pukul 06.00-10.00 pagi.

Sarapan yaitu makanan yang disantap pada pagi hari. Sarapan merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena alasan kesehatan. Sarapan pagi dikatakan dapat mencerdaskan otak jika dijadikan sebagai rutin harian yang penting untuk kehidupan yang lebih berkualitas (Mansor, 2006)

Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka dapat dipastikan bahwa konsentrasi dari seseorang bisa lebih baik

sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas seseorang (Ali Khomsan, 2010)

c. Manfaat sarapan

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, dan meningkatkan produktivitas kerja. Sedangkan bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar dapat menjadi lebih baik (Ali Khomsan, 2002) Sarapan pagi akan menyumbangkan zat gizi sebesar 25 persen. Ini adalah jumlah yang cukup berarti. Sisa energi dan protein yang lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam, dan makanan selingan diantara dua waktu makan. (Ali Khomsan, 2006)

Menurut Khomsan ada 2 manfaat yang diperoleh apabila seseorang melakukan sarapan pagi, seperti :

- a. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula. Dengan kadar gula yang terjamin normal, maka konsentrasi dari seseorang akan menjadi lebih baik dan berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas
- b. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini akan bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Menurut Mansor (2006) manfaat ketika kita rutin sarapan adalah :

- a. Membantu untuk mencukupi zat gizi

- b. Memberikan nutrisi pada otak, sehingga anak yang sarapan berprestasi lebih baik disekolah dari pada anak yang tidak sarapan
- c. Mengendalikan berat badan

Berguna untuk penurunan berat badan, selama tidur 12 jam tubuh puasa sepanjang malam, dan di pagi hari dalam tahap pertama merasa lapar. Sarapan makanan sehat akan meningkatkan kemampuan pembakaran lemak dalam tubuh. Lebih jauh, sarapan dapat meningkatkan tingkat energi sebagaimana metabolisme sepanjang hari.
- d. Dapat memelihara ketahanan tubuh, agar kita dapat beraktifitas atau belajar dengan baik
- e. Membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan isi pelajaran

Beberapa manfaat lain dari sarapan yaitu :

- a. Memberi kekuatan metabolisme setelah sepanjang malam, sarapan dipertimbangkan sebagai waktu makan yang penting karena mengganti waktu malam yang tak terisi makanan serta menambahkan kebutuhan gula. Di pagi hari, setelah kita tak mengkonsumsi makanan selama 12 jam, zat gula dalam tubuh kita akan turun ketingkat yang paling rendah.
- b. Menambah *essential nutrisi* dan tingkat keseluruhan energi, sarapan menyediakan proporsi signifikan asupan total nutrisi untuk sepanjang hari, dan menawarkan kesempatan untuk mengkonsumsi makanan yang penuh nutrisi seperti zat besi, vitamin, dan serat.

- c. Memberi otak bahan bakar untuk meningkatkan konsentrasi, sarapan juga dapat memperbaiki kemampuan dalam berpikir dan menjaga tetap berada dalam penampilan mental terbaik.
- d. Menghindari makan yang tidak terkontrol, makanan yang dikonsumsi saat sarapan mampu menahan lemak dan kalori tinggi di makanan sepanjang hari. Saat meninggalkan sarapan, kita akan cenderung mengalihkan rasa lapar dengan ngemil sepanjang pagi hingga menjelang makan siang (Mansor, 2006)

3. Fungsi sarapan

Fungsi sarapan bagi tubuh, sama seperti fungsi makanan bagi tubuh yaitu sebagai pemasok atau penyuplai energi dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengatur proses alamiah tubuh.

Menurut Almatsier (2007) sarapan pagi yang mengacu pada gizi seimbang dengan pemberian makanan memenuhi zat-zat sebagai berikut :

- a. Sumber zat energi atau tenaga seperti padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu, dan pisang
- b. Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah-buahan
- c. Sumber zat pembangun seperti ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan, dan hasil olahannya (tempe, tahu, dan oncom)

4. Akibat jika tidak sarapan

Seseorang yang tidak sarapan pagi, maka dapat dipastikan bahwa tubuh tidak dalam keadaan yang baik dan tidak cocok untuk melakukan

pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika cadangan glikogen ini habis, maka cadangan lemak dari tubuh yang akan diambil (Moehji, 2003)

Melewatkan makan pagi atau sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) dan hal ini menyebabkan tubuh menjadi lemah karena tidak adanya suplai energi. Jika hal ini terjadi, tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh. Tidak sarapan dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh adalah makan malam (Ali Khomsan, 2006)

Selain itu, ada pula beberapa akibat yang akan ditimbulkan jika seseorang tidak rutin untuk melakukan sarapan, antara lain adalah :

- b. Jika untuk anak sekolah, maka anak tersebut akan malas dan tidak dapat berpikir dengan baik
- c. Badan akan terasa lemah, hal itu disebabkan karena adanya kekurangan zat gizi yang diperlukan oleh tenaga
- d. Untuk orang dewasa, performance kerja akan menurun
- e. Tidak dapat melakukan aktifitas atau kegiatan atau pekerjaan di pagi hari dengan baik (Mansor, 2006)

Pengaruh positif dari sarapan terhadap fungsi otak timbul karena makanan yang disajikan pada saat sarapan biasanya mengandung karbohidrat, misalnya sereal dan roti panggang. Sereal kerap diperkaya dengan vitamin dan mineral, termasuk vitamin B kompleks dan zat besi, yang bermanfaat

untuk produksi energi. Kedua unsur ini juga menghasilkan glukosa yang berfungsi sebagai bahan bakar utama bagi otak. Sementara susu yang dituang pada sereal adalah sumber kalsium, vitamin B kompleks, dan magnesium yang baik.

Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa sarapan yang mengandung protein lebih efektif dalam merangsang kerja otak, serta lebih cepat dan lebih lama memberikan rasa kenyang dibanding makanan yang mengandung karbohidrat. Hal ini disebabkan karena makanan berprotein memicu pengeluaran hormon-hormon yang meningkatkan kewaspadaan dan kecepatan bereaksi. Berarti, makanan yang mengandung protein, seperti telur, susu, yoghurt, kacang-kacangan, dan ikan bisa jadi memainkan peran yang lebih besar dalam membangkitkan kerja otak di pagi hari. Karena perbandingan yang ideal antara asupan protein dan karbohidrat tidaklah diketahui, keputusan terbaik adalah memastikan bahwa seseorang memasukkan kedua unsur tersebut dalam setiap waktu makan, termasuk sarapan (Nicola Graimes, 2004).

5. Alasan mengapa tidak sarapan

Walaupun menyadari pentingnya sarapan, tetapi masih banyak orang yang melewatkan sarapan. Sarapan pagi kadang-kadang dianggap sebagai kegiatan yang tidak menggairahkan. Nafsu makan belum ada, menu makanan untuk sarapan kurang tidak menarik, dan waktu yang terbatas menyebabkan anak-anak tidak merasa bersalah ketika meninggalkan sarapan (Ali Khomsan, 2006)

Sedangkan menurut Anonim (2007) ada beberapa alasan seseorang meninggalkan sarapan, misalnya :

- a. Diburu waktu atau waktu yang terbatas. Untuk mengatasi masalah ini, ada baiknya bangun lebih pagi, agar tidak merasa mengantuk saat bangun pagi.
- b. Takut gemuk. Mengurangi jatah makan yang dikonsumsi saat sarapan di pagi hari dapat membuat seseorang terlihat lebih langsing. Pendapat yang satu ini salah besar karena justru tanpa sarapan, kalori yang disantap akan menjadi lebih banyak di makan yang selanjutnya. Tanpa sarapan metabolisme tubuh dan pembakaran lemak dalam tubuh akan menurun sehingga nafsu makan siang akan meningkat.
- c. Tidak terbiasa. Merasa mual dan sakit perut setelah sarapan. Hal lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa mual dan sakit perut setelah sarapan adalah dengan tidak langsung menghabiskan sarapan, tetapi membaginya dalam beberapa porsi kecil yang disantap sepanjang pagi.
- d. Bosan atau tidak nafsu untuk menyantap sarapan. Solusinya adalah dengan membuat menu sarapan bervariasi tidak hanya nasi goreng, roti, selai, dll.

6. Syarat menu sarapan yang baik

- a. Sarapan yang sehat adalah sarapan yang mengandung gizi lengkap. Hanya masalahnya sering kali sayur tidak bisa tersedia pada saat itu sehingga sarapan pagi yang disediakan minus sayuran. Namun, hal ini tidak menjadikan masalah karena fungsi sayuran sebagai penyumbang vitamin dan mineral bisa digantikan oleh buah. (Ali Khomsan, 2006)
- b. Banyaknya kalori yang sebaiknya masuk dalam tubuh kita waktu sarapan adalah sebanyak 300-500 Kkal. Makanan yang dianjurkan untuk sarapan

- adalah menu yang cukup gizinya, yang 3 diantaranya adalah terdiri dari karbohidrat, protein, susu, dan sereal. Pilihan lain adalah dengan minum jus buah, 2 porsi buah besar, susu, atau susu rendah lemak (Anonim, 2007)
- c. Minum susu pada saat sarapan atau sebagai pengganti sarapan juga sangat baik, karena selain susu sebagai sumber vitamin atau mineral, susu juga kaya akan lemak. Apabila kita mengkonsumsi lemak, kita akan relatif lebih tahan lapar. Di dalam tubuh lemak dicerna lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Selain itu, lemak adalah kontributor energi yang lebih tinggi, yaitu 9 kalori per gram lemak, sementara karbohidrat dan protein hanya 4 kalori per gramnya (Ali Khomsan, 2006)
- d. Sarapan pagi hendaknya memenuhi syarat empat sehat lima sempurna dengan kuantitas dan kualitas yang cukup. Ini merupakan penerapan konsep gizi seimbang. Konsumsi pangan sumber karbohidrat (nasi) perlu disertai makanan lain sumber vitamin atau mineral dari sayur dan buah sehingga mekanisme proses pencernaan menjadi lancar. Kombinasi aneka ragam makanan akan memberikan efek komplementer. Artinya, kekurangan suatu zat gizi dari bahan makanan tertentu akan tertutupi oleh bahan makanan yang lainnya. (Ali Khomsan, 2006)
- e. Para ahli menemukan bahwa anak-anak yang mengkonsumsi sarapan bergizi cenderung berprestasi lebih baik di sekolah. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian. Sarapan adalah waktu makan yang penting dibandingkan dengan dua waktu makan yang lainnya, karena berfungsi untuk mengisi kembali nutrisi otak yang sangat penting serta kadar gula darah (glukosa) yang telah habis dalam semalam (Nicola Graimes, 2004).

f. Sarapan juga mempercepat laju metabolisme tubuh yang melamban di malam hari. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa melewatkan sarapan dapat menyebabkan anak-anak mengembangkan kebiasaan mengemil makanan tinggi lemak dan gula yang dapat merugikan kesehatan. Kasus semacam ini benar-benar terbukti pada anak sekolah yang berangkat dari rumah dengan perut kosong yang kemudian mampir untuk membeli permen dan biskuit di tengah perjalanan ke sekolah (Nicola Graimes, 2004)

Para ahli berpendapat bahwa makanan yang tepat untuk sarapan haruslah mengenyangkan dan memberikan energi untuk jangka panjang, namun tidak mengandung lemak tinggi atau memberikan asupan gula yang tinggi secara mendadak. Ini mungkin saja terjadi apabila seseorang mendapatkan sarapan berupa sereal berlapis gula. Makanan yang dikonsumsi pada waktu sarapan haruslah memenuhi 25% dari kebutuhan nutrisi anak per hari. Berikut adalah beberapa ide sarapan sehat yang dapat diterapkan untuk anak sekolah menurut Nicola Graimes (2004) :

- g. Bubur dengan irisan-irisan pisang
- h. Nasi goreng dengan sayur dan telur mata sapi
- i. Telur rebus dengan roti wholemeal panggang
- j. Sereal rendah gula dengan buah dan susu
- k. Smoothie buah segar
- l. Yoghurt dengan buah segar
- m. Polong-polongan diatas roti wholemeal panggang

- n. Tomat panggang dan potongan-potongan daging asap atau sosis dengan roti wholemeal panggang
- o. Panekuk yang terbuat dari tepung wholemeal dan bertabur buah
- p. Kue muffin wholemeal atau roti dengan selai rendah gula, ekstrak lagi, atau selai kacang
- q. Ikan panggang

Konsep sarapan menurut kaidah gizi ternyata berbeda dengan konsep sarapan masyarakat pada umumnya. Konsep sarapan menurut kaidah gizi merupakan makanan atau minuman apa saja yang dikonsumsi pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Akan tetapi, masyarakat pada umumnya lebih mengenal bahwa sarapan wajib memiliki nilai gizi yang sesuai dengan gizi seimbang, dan rata-rata masyarakat menganggap bahwa sarapan yang memenuhi gizi seimbang itu mahal harganya.

Pola sarapan orang Indonesia umumnya lebih terbuat dari beras, karena masyarakat hanya tahu bahwa sarapan itu harus menggunakan sesuatu yang berbahan dasar dari beras. Contoh menu yang menjadi andalan orang Indonesia untuk sarapan adalah nasi goreng. Nasi goreng saat ini sudah menjadi hidangan nusantara. Hampir setiap etnis di Indonesia mempunyai hidangan nasi goreng yang sering kali dihidangkan untuk sarapan. Selain nasi goreng, sebagian masyarakat di Indonesia juga biasa sarapan pagi dengan nasi uduk, bubur ayam, lontong sayur, dan ketoprak yang semuanya berbahan baku beras (Ali Khomsan, 2006).

Pola sarapan orang Indonesia yang selalu mengkonsumsi segala sesuatu yang berbahan baku dari beras sepertinya susah untuk dirubah atau

bahkan dihilangkan. Hal ini dikarenakan masyarakat Indonesia menjadikan beras sebagai panganan pokok di setiap hari. Hal ini juga dapat dipahami karena makanan yang dimasak dari beras cenderung lebih mengenyangkan dari pada makanan yang berbahan dasar selain beras, selain itu makanan yang berbahan dasar beras lebih banyak menyumbangkan energi untuk tubuh sehingga tubuh tidak mudah lelah dan seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas dengan mudah dan tanpa hambatan (Ali Khomsan, 2006).