

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Persepsi Sehat

1. Pengertian Persepsi Sehat

Setiap orang mempunyai persepsi sendiri mengenai apa yang dipikirkan, dilihat, dan dirasakan. Hal tersebut sekaligus berarti bahwa persepsi menentukan apa yang akan diperbuat seseorang untuk memenuhi berbagai kepentingan baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan masyarakat tempat berinteraksi. Persepsi inilah yang membedakan seseorang dengan yang lain. Persepsi dihasilkan dari kongkritisasi pemikiran, kemudian melahirkan konsep atau ide yang berbeda-beda dari masing-masing orang meskipun obyek yang dilihat sama . Sedangkan Sehat menurut WHO yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat. Persepsi sehat merupakan gambaran pengetahuan, penilaian dan pendapat seseorang mengenai bagaimana kondisi tubuh yang sehat secara jasmani, rohani, sosial, dan ekonomi sehingga mempengaruhi perilakunya dan membedakakan antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Persepsi merupakan faktor psikologis yang mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi perilaku seseorang, dapat disimpulkan bahwa persepsi dapat diartikan sebagai proses yang menyangkut masuknya informasi ke dalam otak manusia melalui panca indra yang kemudian memberikan tanggapan dan informasi terhadap suatu obyek sehingga dapat mempengaruhi perilaku (Chabib Muhamad, 2017).

2. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang dalam menciptakan dan menemukan sesuatu yang kemudian bermanfaat untuk orang banyak. Dalam hal ini faktor internal yang mempengaruhi persepsi yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan (Chabib, Muhamad, 2017).

1) Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai ulang tahun. Usia sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan pengalaman seseorang dan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja.

2) Pendidikan

Orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memberikan tanggapan yang lebih rasional dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah ataupun tidak pernah menempuh pendidikan sama sekali.

3) Pekerjaan

Masyarakat yang sibuk bekerja hanya memiliki sedikit waktu untuk memperoleh informasi. Dengan bekerja seseorang dapat berbuat sesuatu yang bernilai, bermanfaat, memperoleh pengetahuan yang baik tentang suatu hal sehingga lebih mengerti dan akhirnya mempersepsikan sesuatu itu positif.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang dalam menciptakan dan menemukan sesuatu. Dalam hal ini faktor eksternal yang mempengaruhi persepsi yaitu informasi, dan pengalaman (Chabib, Muhamad, 2017).

1) Informasi

Semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang dan dengan pengetahuan menimbulkan kesadaran yang akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

2) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang pernah dialami seseorang. Pengalaman masa lalu atau apa yang kita pelajari akan menyebabkan terjadinya perbedaan interpretasi. Pengalaman mempengaruhi kecermatan persepsi.

B. Asupan Energi dan Protein

1. Pengertian Asupan Energi dan Protein

Asupan zat gizi merupakan jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi akan mengalami proses pencernaan di dalam alat pencernaan. Makanan tersebut akan diuraikan menjadi zat gizi lalu diserap melalui dinding usus dan masuk ke dalam cairan tubuh. Energi dalam tubuh manusia dapat

timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan. Kebutuhan protein, lemak dan karbohidrat menurut WHO adalah sebanyak 10-15% protein dari kebutuhan energi total, lemak 10-25% dari kebutuhan energi total, dan karbohidrat 60-75% dari kebutuhan energi total atau sisa dari kebutuhan energi yang berasal dari protein dan lemak (Almatsier,2008).

Asupan energi adalah suatu hasil dari metabolisme karbohidrat,protein dan lemak. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang (Ari,2011).

Protein merupakan nutrisi yang amat penting bagi tubuh karena fungsinya sebagai sumber energi dalam tubuh dan juga sebagai zat pembangun. Protein sumber asam-asam amino yang mengandung unsur-unsur C,H,O dan N. Molekul protein mengandung fosfor,belerang,dan jenis protein yang mengandung unsur logam seperti besi dan tembaga.Sebagai zat pembangun, protein merupakan bahan pembentuk jaringan-jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh. Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara pesat. Pada masa kehamilan proteinlah yang membentuk jaringan janin dan pertumbuhan embrio. Protein juga menggantikan jaringan tubuh yang rusak dan perlu dirombak (Robert,dkk,2009),

Asupan makanan yang sehat berpedoman pada gizi seimbang yaitu konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang

sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Gizi Seimbang untuk dewasa merupakan perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang dapat terganggu oleh pola kegiatan kelompok usia dewasa saat ini yaitu persaingan tenaga kerja yang ketat, ibu bekerja diluar rumah, tersedianya berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidak-tahuan tentang gizi menyebabkan keluarga dihadapkan pada pola kegiatan yang cenderung pasif atau “sedentary life”, waktu di rumah yang pendek terutama untuk ibu, dan konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. Oleh karena itu, perhatian terhadap perilaku konsumsi pangan dengan gizi seimbang, termasuk kegiatan fisik yang memadai dan memonitor BB normal, perlu diperhatikan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif (Kemenkes, 2014).

2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Asupan Energi, Protein

Menurut penelitian (Kunarso, 2005) menyebutkan faktor – faktor yang mempengaruhi asupan zat gizi yaitu kejadian infeksi, pola asuh dan ketersediaan pangan

C. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Himmatul Ulya, 2016).

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi dapat dikategorikan menjadi dua yakni faktor langsung maupun tidak langsung mempengaruhi status gizi. Penilaian status gizi secara langsung melalui metode antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik.. Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi melalui metode statistic vital, faktor ekologi, dan survey konsumsi (Supariyasa, IDN 2014).

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi menurut Almtsier, 2010 :

2) Pendapatan

Masalah gizi indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut.

3) Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku individu atau masyarakat untuk mewujudkan dengan status gizi yang baik.

4) Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan keluarga dari upah yang diterima. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yangn menyita waktu mempunyai pengaruh terhadap kehidupan.

5) Budaya

Budaya merupakan suatu ciri khas yang akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

b. Faktor Internal

Faktor Internal yang mempengaruhi status gizi yaitu :

1) Usia

Usia mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi.

2) Kondisi Fisik

Mereka yang sakit sedang dalam penyembuhan dan semua usia semuanya memerlukan pangan khusus sesuai dengan kebutuhannya.

3) Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

IMT (Indeks Massa Tubuh = *BMI (Body Mass Index)*) salah satu cara untuk menentukan status gizi dengan membandingkan Berat Badan dan Tinggi Badan.

Rumus IMT :

IMT = BB(kg) / TB² (dalam meter).

Perempuan	Laki – Laki
Kurus : < 17 kg/m ²	Kurus : < 18 kg/m ²
Normal : 17 - 23 kg/ m ²	Normal : 18 - 25 kg/m ²
Kegemukan : 23 - 27 kg/m ²	Kegemukan : 25 - 27 kg/m ²
Obesitas : > 27 kg/m ²	Obesitas : > 27 kg/m ²

Tabel 1 Status IMT

(Sumber : Pedoman praktis terapi gizi medis Departemen Kesehatan RI, 2003)

D. Produk Herbal

1. Pengertian Produk Herbal

Bentuk obatan-obatan tradisional yang paling menguntungkan secara finansial adalah produk herbal yang memang oleh Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO telah dinyatakan dapat mengobati penyakit kronis. Bahkan, negara-negara berkembang di seluruh dunia mulai menggunakan obat tradisional termasuk didalamnya akupuntur. Saat ini, sebesar 70-80% dari total populasi di negara-negara berkembang telah menggunakan pengobatan alternatif.

Obat tradisional menurut WHO adalah keseluruhan dari pengetahuan, keterampilan, dan praktek berdasarkan teori, kepercayaan, dan pengalaman asli setempat yang digunakan untuk pemeliharaan kesehatan dan pengobatan penyakit fisik dan mental. Obat tradisional termasuk di dalamnya produk herbal, pijat, akupuntur, dan lainnya. Menurut Undang-Undang RI No. 23 (1992) obat tradisional didefinisikan sebagai bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun-temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Produk herbal telah mendapat tempat tersendiri di hati masyarakat dunia.

2. Jenis – Jenis Produk Herbal

Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM RI, 2005) mengelompokkan obat tradisional menjadi 3 jenis, yaitu jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka. Jamu adalah obat tradisional yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun

jamu tersebut. Jamu disajikan dalam bentuk serbuk, seduhan, pil atau cairan. Jamu harus memenuhi standar keamanan dan standar mutu, tetapi tidak memerlukan pembuktian ilmiah sampai uji klinis, cukup dengan bukti empiris. Obat herbal terstandar merupakan obat tradisional yang disajikan dari hasil ekstraksi atau penyarian bahan alam, baik tanaman obat, hewan, maupun mineral. Fitofarmaka merupakan obat tradisional yang dapat disejajarkan dengan obat moderen. Proses pembuatan fitofarmaka telah terstandarisasi yang didukung oleh bukti ilmiah sampai uji klinis pada manusia. Pembuatannya diperlukan peralatan berteknologi moderen, tenaga ahli dan biaya yang tidak sedikit (Sinaga, 2008).

Pada Rumah Sehat Club Egar – Bingar menggunakan produk herbal berupa suplemen herbal yang memiliki nilai gizi yang didapat dari bahan – bahan alami yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu.

3. Manfaat Produk Herbal Bagi Kesehatan

Produk herbal memiliki kandungan dan cara kerja yang sangat kompleks. Meski secara umum dianggap alami, namun bukan berarti produk herbal sepenuhnya aman. Berbeda dengan obat-obatan medis, produk herbal memiliki cara kerja yang berbeda dalam mengobati penyakit. Jika obat-obatan konvensional bertujuan mengobati penyakit secara spesifik, produk herbal umumnya lebih berperan dalam proses pemulihan tubuh. Hampir semua tumbuhan memiliki efek atau kandungan antioksidan di dalamnya. Aktivitas antioksidan di dalam produk herbal inilah yang membuatnya digunakan dalam membantu menangani berbagai kondisi seperti kanker,

penurunan daya ingat, penyakit Alzheimer, diabetes, dan penyakit kardiovaskular seperti aterosklerosis.

Produk herbal memiliki manfaat untuk mengobati penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal. Kesalahan persepsi yang paling sering terjadi dimasyarakat adalah bahwa produk herbal itu aman. Padahal kenyataannya, meskipun produk herbal aman, masih mungkin terjadi potensi toksik (Gitawati & Handayani, 2008).