

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian dan Cara Penilaian Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan bahan pangan utama dalam kehidupan kita sehari-hari, selain sumber protein dan karbohidrat. Sejak tahun 80-an Badan Kesehatan Dunia (WHO) sudah mengingatkan untuk *back to nature* (kembali ke alam) karena sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral dan zat non-gizi lain yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Besarnya manfaat sayuran dan buah-buahan segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada sayuran dan buah-buahan adalah vitamin dan mineral (Surahman, 2004).

1. Pengertian sayur

Bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dimakan dan dijadikan sayur adalah daun, batang, bunga dan buah muda sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan sayur. Dalam hidangan orang Indonesia, sayur mayur adalah sebagai makanan pokok pemberi serat dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak.

a. Manfaat Warna Sayuran

Untuk kesehatan yang optimal, para ilmuwan menganjurkan agar mengonsumsi makanan dengan beragam warna. Mengonsumsi buah dan sayuran berwarna sebanyak 5 porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayuran berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral dan serat yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan, penyakit jantung, gangguan penglihatan serta mengurangi resiko terkena penyakit kanker. Dengan mengonsumsi semua kelompok warna sayuran, yaitu biru/ungu, hijau, putih, kuning/orange, dan merah, akan mendapatkan perlindungan kesehatan yang paling luas (Fikawati, S, Syafiq, A, dan Veratamala, 2017).

1) Warna ungu/biru

Membantu menjaga kesehatan saluran kemih, menjaga fungsi ingatan, dan mengurangi resiko terkena kanker. Sayuran berwarna biru/ungu antara lain kol ungu, plum, terong.

2) Warna hijau

Bermanfaat untuk menurunkan risiko beberapa jenis kanker, menguatkan tulang dan gigi. Sayuran berwarna hijau seperti bayam, brokoli, buncis, daun selada, kol hijau, ketimun, labu siam, oyong, sawi dan seledri.

3) Warna Putih

Bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung, menjaga tingkat kolesterol yang sudah baik, serta menurunkan risiko sejumlah jenis kanker. Sayuran putih seperti : kembang kol, bawang putih, bawang bombay, jahe, jamur, lengkuas, lobak, talas, dan ubi putih.

4) Warna kuning/oranye

Bermanfaat untuk sistem kekebalan tubuh, warna kuning mengandung berbagai jumlah antioksidan, seperti vitamin C. Sayuran warna kuning dan oranye seperti: jagung, nangka, pepaya, ubi dan wortel.

5) Warna merah

Buah dan sayuran berwarna merah mempunyai antioksidan yang kuat dan dikenal sebagai resveratol. Antioksidan ini memiliki sifat anti inflamasi dan dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung dan kanker. Zat gizi lain yang terkandung dalam buah dan sayur berwarna merah adalah likopen, yang terdapat pada buah semangka dan tomat. Likopen bermanfaat untuk melawan kanker prostat. Sayuran berwarna merah seperti: paprika merah, cabai merah, bawang merah, buah bit, delima (Fikawati, S, Syafiq, A, dan Veratamala, 2017).

2. Pengertian buah

Organ pada pertumbuhan bunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dapat dimakan kapan saja untuk mendapatkan rasa manis. Buah biasanya dimakan mentah, tetapi dapat juga diolah atau diawetkan (Santoso, 2004).

3. Manfaat Sayur dan Buah

a. Vitamin A

- 1) Untuk pertumbuhan tulang, mata, rambut dan kulit.
- 2) Menganti sel-sel tubuh, mengganti selaput lendir mata, mulut dan pencernaan.

- 3) Meningkatkan kekebalan tubuh terhadap infeksi.
- 4) Menghindari kanker tertentu (Soenardi, 2000).

Dalam sayuran dan buah-buahan umumnya dalam bentuk provitamin A yang akan diubah menjadi vitamin A di dalam tubuh. Contohnya : daun katuk, bayam, wortel, mangga, pepaya, tomat dan labu kuning (Yuliarti, 2008).

b. Vitamin B Kompleks

- 1) Penting untuk proses metabolisme pembentukan sel darah merah.
- 2) Meningkatkan selera makan, menjaga sistem syaraf.
- 3) Membantu proses perubahan karbohidrat menjadi energi.
- 4) Membantu sel tubuh menggunakan oksigen (Soenardi, 2000).

Sayur dan buah-buahan sumber vitamin B kompleks contohnya alpukat, kembang kol, brokoli, jeruk, strawberry, pisang, kubis, bit, dan asparagus (Yuliarti, 2008).

c. Vitamin C

- 1) Penting memelihara kesehatan gigi, gusi, kulit, otot, dan tulang.
- 2) Mempercepat penyembuhan luka.
- 3) Menambah daya serap tubuh atas zat besi.
- 4) Membantu pembuluh darah agar tetap elastis.
- 5) Dapat mencegah flu (Soenardi, 2000).

Buah yang banyak mengandung vitamin C diantaranya jambu biji, jeruk, mangga, pepaya dan sirsak. Sedangkan sayur yang banyak mengandung vitamin C adalah bayam, daun beluntas, daun pepaya, daun singkong, daun katuk, daun kelor, peterseli dan sawi (Yuliarti, 2008).

d. Vitamin E

- 1) Penting untuk proses metabolisme.
- 2) Menjaga kesehatan kulit.
- 3) Membantu sel-sel darah merah.
- 4) Melindungi lemak dan zat-zat yang terkandung di dalamnya seperti vitamin A dari kerusakan (Soenardi, 2000).

Vitamin E hanya terdapat di dalam kecambah, asparagus, alpukat, brokoli, sayur hijau dan tomat (Yuliarti, 2008).

e. Kalsium

- 1) Penting untuk pembentukan tulang, kontraksi otot.
- 2) Untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.
- 3) Penting untuk perkembangan sel syaraf dan otak (Soenardi, 2000).

f. Besi

- 1) Membantu pembentukan hemoglobin.
- 2) Penting untuk pertumbuhan jaringan otot.
- 3) Mencegah anemia.

Sayuran yang banyak mengandung zat besi adalah sayuran hijau seperti bayam, kangkung, daun singkong dan sayuran lain seperti brokoli (Yuliarti, 2008).

Selain vitamin dan mineral, dalam sayuran tidak kalah pentingnya yaitu kandungan seratnya berfungsi mengatur kerja pencernaan supaya lancar dan menghindari sembelit (Soenardi, 2000).

4. Sumber-sumber zat gizi vitamin dan mineral pada sayur dan buah

Vitamin yang banyak terdapat pada sayur dan buah adalah vitamin C dan vitamin B kompleks. Beberapa sayur dan buah juga merupakan sumber vitamin A, D, E yang sangat potensial. Mineral yang banyak terdapat pada sayur dan buah adalah zat besi (Fe), seng/zinc (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), kalsium (Ca), dan fosfor (P). Beberapa dari mineral tersebut seperti Cu, Zn dan Mn juga merupakan mineral antioksidan. (Astawan dan Kasih, 2008).

Sayur dan buah segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air, dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit. (Khomsan A. dan Anwar, 2008).

5. Jenis Sayur

Menurut Astawan (2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

- a. Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk, dan bayam.
- b. Sayuran bunga seperti brokoli, kembang kol.
- c. Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun, dan tomat.
- d. Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
- e. Sayuran akar seperti wortel dan lobak.

f. Sayuran umbi seperti kentang.

6. Jenis Buah

Berdasarkan ketersediaan di pasar bahwa buah-buahan dapat dibedakan menjadi dua antara lain:

a. Buah bersifat musiman yang termasuk buah musiman antara lain: durian, mangga, rambutan, dan lain-lain.

b. Buah bersifat tidak musiman, yang termasuk buah tidak musiman antara lain: pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka, melon dan lain-lain.

Buah-buahan tidak hanya ketersediaan yang terdapat di pasar, namun terdapat juga dalam prioritas pengembangan membagi buah- buahan menjadi:

1. Buah Prioritas Nasional yang termasuk dalam jenis tersebut antara lain: jeruk, mangga, rambutan, durian, dan pisang.

2. Buah Prioritas Daerah yang termasuk jenis tersebut antara lain: manggis, duku, leci, kelengkeng, salak dan markisa (Astawan, 2004).

7. Cara Pengolahan Sayur

Sayuran dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah atau segar seperti lalapan maupun dapat dimasak dengan berbagai cara. Pengolahan sayuran dapat dimasak dengan cara yaitu:

a. Direbus

Untuk sayuran daun dan sayuran yang mudah empuk seperti terong, kembang kol, diperlukan waktu merebus dalam air mendidih selama 3-5 menit. Sedangkan untuk sayuran yang agak keras seperti labu siam, pepaya muda, nangka muda, lobak dan sejenisnya akan membutuhkan waktu yang lebih lama.

b. Ditungis

Pengolahan dengan cara ditumis membutuhkan sedikit minyak untuk menumis bumbu yang kemudian sayuran akan dicampurkan ke dalamnya.

c. Digoreng

Sayuran yang biasanya diolah dengan cara digoreng adalah daun bayam. Daun bayam dicampur dengan tepung kemudian digoreng hingga menjadi kripik bayam. Sayuran lain yang dapat diolah dengan cara digoreng adalah wortel, terong, daun bawang dan lain-lain.

d. Dibakar

Pengolahan dengan cara dibakar atau dipanggang didalam oven misalnya jenis masakan skotel sayuran.

e. Dikukus atau Dipepes

Sayuran dapat dicampurkan dalam pepes yang dikukus didalam daun.

f. Dijus

Sayuran dapat dijus. Contohnya seperti sayur wortel (Tarwotjo, 2000).

8. Cara Pengolahan Buah

Pengolahan buah-buahan dapat dibagi menjadi:

a. Pengeringan

Pisang merupakan buah yang sering diolah dengan cara dikeringkan. Hasil olahannya bisa disebut dengan sale pisang. Buah lainnya yang sering dikeringkan

adalah buah anggur yang bisa disebut kismis. Buah kurma pun termasuk buah yang sudah dikeringkan.

b. Manisan

Pengolahan manisan biasa menggunakan gula pasir. Buah yang biasanya diolah sebagai manisan adalah buah rasanya yang aslinya tidak manis atau bersifat asam.

c. Asinan

Buah yang bisa menjadi asinan adalah buah yang rasanya asam, bukan memiliki rasa manis. Biasanya buah diolah sebagai asinan adalah salak, rambutan dan lain-lain.

d. Dijus

Hampir semua buah yang dapat di jus, contohnya seperti alpukat, mangga, semangka, melon, dan lain-lain.

e. Dirujuk

Buah dapat diolah dengan cara di rujak seperti mangga muda, belimbing, jambu air, nanas, jeruk dan lain-lain.

f. Buah yang dikalengkan

Buah biasanya tersimpan dalam larutan gula di dalam kaleng. Pada umumnya, kandungan vitamin A dan C berkurang bila buah-buahan tersebut dikalengkan. Buah nanas, mangga, rambutan adalah buah-buahan Indonesia yang

bisa dikalengkan. Sedangkan buah-buahan yang import dalam bentuk kalengan yaitu anggur, pir, leci (Astawan, 2004).

9. Kebutuhan Sayur dan Buah

Di negara Indonesia konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS). TGS meragakan 4 prinsip gizi seimbang yaitu aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal. TGS terdiri atas beberapa potongan tumpeng: satu potongan besar, dua potongan sedang, dua potongan kecil, dan di puncak terdapat potongan terkecil. Luasnya potongan TGS menunjukkan porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap orang per hari. TGS yang terdiri atas potongan-potongan itu dialasi oleh air putih. Artinya, air putih merupakan bagian terbesar dan zat gizi esensial bagi kehidupan untuk hidup sehat dan aktif. Anjuran dalam TGS untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari (Koalisi Fortifikasi Indonesia, 2011).

Dewasa dikategorikan "cukup" mengonsumsi sayur dan/atau buah apabila makan sayur atau buah minimal 5 porsi per hari. sebanyak 3 porsi sayur dan 2 porsi buah atau sebaliknya (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

10. Kekurangan dan Kelebihan Konsumsi Sayur dan Buah

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. Sebagian vitamin dan mineral yang

terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi (Hermina dan Prihatini, 2016).

Konsumsi sayur dan buah harus cukup, tidak boleh kurang ataupun berlebihan sebab jika kekurangan atau kelebihan dapat menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Kekurangan konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi seperti vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat dan dibutuhkan tubuh. Kelebihan konsumsi sayur dan buah dapat berakibat membebani kerja dan fungsi ginjal. Vitamin dan mineral diperlukan tubuh, tetapi jika ginjal tidak mampu mencerna akibat asupan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang terkena gagal ginjal (Khomsan, 2003).

Ada hubungan erat antara makanan dengan perkembangan berbagai penyakit degeneratif (lanjut usia), terutama kardiovaskular (seperti jantung koroner dan stroke), hipertensi dan kegemukan. Diperkirakan paling sedikit sepertiga dari penyakit kanker disebabkan oleh makanan, dan setengah dari penyakit kardiovaskular dan hipertensi juga disebabkan oleh faktor makanan. Orang-orang yang mengonsumsi banyak sayur-sayuran dan buah-buahan biasanya jauh lebih sehat dengan resiko penyakit degeneratif lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan (Silalahi, J., 2006).

Kurang konsumsi sayur dan buah artinya kurang asupan mineral dan vitamin. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kekeringan pada selaput lendir mata dan sering dikaitkan dengan katarak pada lansia. Kekurangan vitamin

B1, asam folat, dan vitamin B12 dapat menyebabkan meningkatnya kadar homosistein sehingga menyebabkan penebalan pembuluh darah dan resiko jantung koroner serta darah tinggi. Kekurangan vitamin C menyebabkan saryawan dimulut dan perdarahan pada gusi.

Selain itu, kekurangan sayur dan buah juga dapat menyebabkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Daya tahan fisik melemah akibat kekurangan vitamin B kompleks, vitamin C, E, seng, zat besi, magnesium dan potassium.
- b. Stress atau depresi akibat kekurangan vitamin B kompleks, C, zat besi, dan magnesium.
- c. Flu akibat kekurangan vitamin C, beta karoten dan seng.
- d. Tekanan darah tinggi akibat kekurangan potassium, kalsium, dan magnesium.
- e. Gangguan pencernaan akibat kekurangan asam folat dan beta karoten.
- f. Gusi berdarah akibat kekurangan vitamin C, kalsium dan magnesium.
- g. Gangguan mata akibat kekurangan beta karoten.
- h. Arthritis akibat kekurangan niasin, vitamin B3, vitamin C, kalsium dan selenium.
- i. Kulit kusut akibat kekurangan vitamin B2, C, E, beta karoten dan potassium (Ruaiha, 2008).

11. Cara Penilaian Konsumsi Sayur dan Buah

- a. Food Recall 24 Jam

Data konsumsi sayur dan buah berdasarkan recall 1x24 jam mengenai jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

Peneliti memilih metode recall karena tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan kebutuhan dengan konsumsi sehari sayur dan buah.

Dalam metode recall 1 x 24 jam kita mendapatkan informasi tentang makanan yang sebenarnya yang dikonsumsi 24 jam yang lalu, makanan dapat berupa makanan utama, makanan selingan, serta minuman yang nyata dimakan 24 jam yang lalu. Selain hal tersebut dengan metode ini dapat diketahui tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi tertentu dengan menggambarkan kuantitas dan kualitas makanan. Sehingga dengan menggunakan metode recall memudahkan peneliti memperoleh informasi mengenai asupan sayur dan buah yang dikonsumsi sampel dalam sehari.

Data frekuensi makanan dalam 1 hari dengan menggunakan URT yang dikonversikan ke dalam bentuk satuan gram kemudian diolah dengan menggunakan program *nutri survey* untuk mengetahui jenis dan jumlah bahan makanan sampel sehari dibandingkan dengan kebutuhan sampel.

b. *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Food frequency questionnaire merupakan teknik dengan memberikan tanda check atau dapat dengan tanda lainnya dengan menentukan berapa frekuensi atau seberapa seringnya untuk setiap subjek atau item yang dikonsumsi oleh responden. Metode ini digunakan untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan yang telah terdaftar dalam formulir untuk waktu-waktu yang telah ditentukan dapat dalam periode hari, minggu, bulan atau tahun.

c. Ketersediaan Sayur dan Buah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gunanti (2000), ketersediaan pangan merupakan bagian pertama menuju arah konsumsi pangan sebab tidak mungkin kita mengonsumsi satu makanan yang tidak tersedia. Ketersediaan pangan yang kurang dapat mengurangi konsumsi pangan, yang akhirnya dapat menimbulkan masalah gizi kurang.

Menurut Capaldi (1999, dalam Blanchette dan Brug, 2005) bahwa jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah dan sayur juga akan terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sayur.

B. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behaviour*). Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori *World Health Organization* (WHO) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

2. Pengertian sikap

Sikap adalah juga merespon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang – tidak senang, setuju –tidak setuju, baik – tidak baik, dan sebagainya). Newcomb, salah seorang ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Dalam kata lain, fungsi sikap belum merupakan tindakan (reaksi terbuka) atau aktivitas, akan tetapi merupakan faktor predisposisi perilaku (reaksi tertutup) (Notoatmodjo, 2005).

a) Komponen Pokok Sikap :

Menurut Allport (1954) sikap itu terdiri dari 3 komponen, yaitu :

- 1) Kepercayaan atau keyakinan, ide, dan konsep terhadap obyek, artinya bagaimana keyakinan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap objek, artinya bagaimana penilaian (terkandung didalamnya faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*), artinya sikap adalah merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah anjang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam menentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peran penting.

3. Pengertian perilaku

Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati dari luar. Menurut

Skinner, perilaku adalah respon atau reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan dari luar.

4. Tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku

a. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), ada 6 tingkatan pengetahuan, yaitu : tahu (*know*), memahami (*comprehention*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*)

a) Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) dalam Wawan dan Dewi (2010), tingkat pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Baik : Hasil persentase 76 – 100%
- b. Cukup : Hasil persentase 56 – 75%
- c. Kurang : Hasil persentase < 56%

5. Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmodjo (2005), seperti halnya pengetahuan, sikap juga memiliki tingkatan berdasarkan intensitasnya, sebagai berikut : menerima (*receiving*), menanggapi (*responding*), menghargai (*valuing*), bertanggung jawab (*responsible*).

6. Tingkatan Perilaku

Menurut Skinner, berdasarkan bentuk respons terhadap stimulus, perilaku dapat dibagi menjadi dua, yakni:

1) Perilaku tertutup (*covert behavior*). Perilaku tertutup terjadi apabila respon dari suatu stimulus belum dapat diamati oleh orang lain secara jelas. Respon seseorang terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus tersebut. Bentuk *covert behavior* yang dapat diamati adalah pengetahuan dan sikap.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku terbuka terjadi apabila respon terhadap suatu stimulus dapat diamati oleh orang lain. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam suatu tindakan atau praktik yang dapat dengan mudah diamati oleh orang lain.

Tidak semua tindakan terwujud dalam sebuah tindakan. Hal ini karena untuk terwujudnya suatu tindakan diperlukan beberapa faktor-faktor seperti adanya fasilitas, sarana, dan prasarana.

7. Faktor–faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku

a. Faktor–faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoatmodjo (2007), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk

semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut .

2) Mass media/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia

tengah (41-60 tahun) seseorang tinggal mempertahankan prestasi yang telah dicapai pada usia dewasa.

Sedangkan pada usia tua (>60 tahun) adalah usia tidak produktif lagi dan hanya menikmati hasil dari prestasinya. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan sehingga menambah pengetahuan (Cuwin, 2009). Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan hidup :

a) Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.

b) Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Dapat diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.

b. Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap keluarga terhadap objek sikap antara lain :

1) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisannya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung dapat dilakukan dengan

mengajukan pertanyaan - pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan.

Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata “setuju” atau “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan objek tertentu, dengan menggunakan skala likert (Notoatmodjo, 2005).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Adapun perilaku, terdapat banyak teori yang menjelaskan faktor yang mempengaruhi perilaku. Didalam bidang perilaku kesehatan, terdapat 3 teori yang menjadi acuan didalam penelitian mengenai kesehatan di masyarakat yakni teori Lawrence Green, teori Snehandu B. Karr, dan teori WHO.

1) Teori Lawrence Green

Menurut teori ini, kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Faktor perilaku dipengaruhi oleh 3 hal yakni:

a) Faktor-faktor predisposisi, yakni faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosioideografi.

b) Faktor-faktor pendukung, yakni faktor-faktor yang memfasilitasi suatu perilaku. Yang termasuk kedalam faktor pendukung adalah sarana dan prasarana kesehatan.

c) Faktor-faktor pendorong, yakni faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Faktor-faktor ini terwujud dalam sikap dan

perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi perilaku masyarakat.

2) Teori Snehandu B. Karr

Menurut teori ini, terdapat lima determinan perilaku yakni:

- a) Niat seseorang untuk bertindak sehubungan dengan kesehatan atau perawatan kesehatannya.
- b) Dukungan sosial dari masyarakat sekitarnya. Didalam kehidupan bermasyarakat, perilaku seseorang cenderung memerlukan dukungan dari masyarakat sekitarnya. Apabila suatu perilaku tidak didukung oleh masyarakat sekitar, maka orang tersebut akan merasa tidak nyaman terhadap perilakunya tersebut.
- c) Ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan. Seseorang akan cenderung mengikuti suatu tindakan apabila ia mempunyai penjelasan yang lengkap tentang tindakan yang akan dilakukannya tersebut.
- d) Otonomi pribadi, yang bersangkutan dalam hal ini mengambil tindakan atau keputusan.
- e) Situasi yang memungkinkan untuk bertindak atau tidak bertindak. Hal ini disebabkan untuk melakukan suatu tindakan apapun, diperlukan suatu kondisi dan situasi yang tepat. Kondisi dan situasi mempunyai pengertian yang luas, baik fasilitas yang tersedia maupun kemampuan yang ada.

3) Teori WHO

Menurut teori WHO, terdapat 4 determinan mengapa seseorang berperilaku yakni:

- a) Pemikiran dan perasaan. Hasil pemikiran dan perasaan seseorang atau dapat disebut pula pertimbangan pribadi terhadap obyek kesehatan merupakan langkah awal seseorang untuk berperilaku. Pemikiran dan perasaan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pengetahuan, kepercayaan, dan sikap.
- b) Adanya acuan atau referensi dari seseorang yang dipercayai. Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting oleh dirinya seperti tokoh masyarakat. Apabila seseorang itu dipercaya, maka apa yang dilakukan atau dikatakannya akan cenderung untuk diikuti.
- c) Sumber daya yang tersedia. Adanya sumber daya seperti fasilitas, uang, waktu, tenaga kerja akan mempengaruhi terjadinya perilaku seseorang atau masyarakat. Pengaruh ini dapat bersifat positif maupun negatif.
- d) Kebudayaan, kebiasaan, nilai, maupun tradisi yang ada di masyarakat.

C. Aparatur Sipil Negara

Aparatur Sipil Negara yang selanjutnya disingkat ASN adalah profesi bagi pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang bekerja pada instansi pemerintah.

Pegawai Aparatur Sipil Negara yang selanjutnya disebut Pegawai ASN adalah pegawai negeri sipil dan pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja yang diangkat oleh pejabat pembina kepegawaian dan diserahi tugas dalam suatu jabatan pemerintahan atau diserahi tugas negara lainnya dan digaji berdasarkan peraturan perundang-undangan. (Kementerian Republik Indonesia, 2014).