

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Asupan Buah dan Sayur

1. Pengertian Asupan Buah dan Sayur

Asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Maretha, 2009). Dari asupan makanan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik (Budianto, 2009).

Asupan makanan adalah segala jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan.

Secara umum asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Dari asupan makanan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik (Rahayu, 2017).

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai *fundamen* (bagian) dari bunga

itu sendiri. Buah-buahan merupakan sumber vitamin (terutama vitamin C dan Karotin atau provitamin A) dan mineral seperti zat kalsium, zat pospor dan lainnya dalam jumlah kecil. Serat banyak terdapat pada buah-buahan di bagian kulitnya. Jadi, bila buah yang dapat dimakan dengan kulitnya dianjurkan tidak perlu dikupas, hanya dicuci sampai bersih.

Setiap buah mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Minyaknya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, papaya, rambutan, sawo, dan sirsak merupakan kebanyakan buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, mangga matang, pisang raja, dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi (Astawan, 2008).

Buah-buahan dapat dikelompokkan sebagai berikut :

- a. Buah di iklim sedang, misalnya : apel, pir, almond, walnut
- b. Buah di daerah tropis, misalnya : mangga, pisang, papaya, jambu biji merah, jeruk
- c. Buah di daerah sub tropis, misalnya : anggur, citrus, zaitun

Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Soediatama, 2004).

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Sayur-sayuran mempunyai

arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin A maupun C. Sayuran dapat dikelompokkan menurut bagian yang dapat dimakan (Anonim, 2014) :

- a. Akar (kentang, wortel)
- b. Tunas (rebung)
- c. Seluruh bagian kecuali akar (asparagus dan seledri)
- d. Daun (bayam dan kangkung)
- e. Bunga muda (brokoli, bunga kol, dan brokolini)
- f. Buah (tomat, mentimun)
- g. Biji (petai dan kapri)

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

Buah dan sayur telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah seseorang berpengaruh besar terhadap usia hidupnya.

Sebaliknya, semakin banyak orang mengonsumsi daging, susu, dan telur, semakin besar pula risiko terserang penyakit degeneratif (Aphrodita, 2013).

2. Manfaat Konsumsi Buah dan Sayur Segar

a. Kandungan dan Manfaat Mengonsumsi Buah – Buah

Buah adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan gizi, vitamin, dan mineral yang umumnya baik untuk dikonsumsi setiap hari. Dibandingkan dengan suplemen obat-obatan kimia yang dijual di toko-toko, konsumsi buah jauh lebih aman tanpa efek samping yang berbahaya serta dari sisi harga umumnya jauh lebih murah dibandingkan suplemen yang memiliki fungsi yang sama.

Aphrodita (2013) menyatakan bahwa khasiat dan manfaat sehat dari beberapa jenis buah antara lain :

- 1) Tomat mengandung vitamin A, B1, dan C. Tomat membantu membersihkan hati dan darah kita, mencegah gusi berdarah, mengatasi rabun senja/kotok ayam, mencegah penggumpalan darah, mencegah usus buntu, serta mencegah dan mengatasi kanker prostat dan kanker payudara.
- 2) Pepaya kaya akan vitamin C dan provitamin A. Pepaya bermanfaat dalam memecah serat makanan dalam sistem pencernaan, melancarkan saluran pencernaan makanan, menyembuhkan luka, menghilangkan infeksi, dan menghilangkan alergi.
- 3) Pisang kaya akan vitamin A, B1, B2, C, serta kalium. Pisang sangat baik untuk membantu mengurangi asam lambung, menjaga keseimbangan air dalam tubuh, menanggulangi atau mengobati gangguan pada lambung, mengatasi penyakit

jantung dan mencegah stroke, mencegah stres, dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

- 4) Mangga termasuk buah yang berwarna jingga. Buah yang berwarna ini mengandung vitamin A, E, dan C yang tinggi. Selain itu, mangga juga kaya akan betakaroten. Mangga bermanfaat sebagai disinfektan, pembersih darah, pengusir bau badan yang tidak sedap, dan penurun panas saat demam.
- 5) Stroberi mengandung provitamin A, vitamin B1, B, C, dan antioksidan yang bermanfaat untuk melawan radikal bebas. Stroberi bermanfaat untuk mengatasi gangguan kesehatan pada kandung kemih, sebagai antivirus dan antikanker.
- 6) Apel mengandung vitamin A, B, dan C. Apel membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah, sebagai anti-kanker, mengurangi nafsu makan yang terlalu besar. Oleh karena itu, apel sangat cocok untuk mereka yang sedang menjalankan diet.
- 7) Jeruk mengandung vitamin A, B1, B2, dan C. Kandungan paling tinggi buah jeruk adalah vitamin C. Jeruk mempunyai khasiat dan manfaat sebagai anti-kanker bagi tubuh karena jeruk mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas penyebab kanker, mengobati sariawan, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan katarak.
- 8) Di dalam buah pir, terkandung vitamin C dan provitamin A. Buah pir sangat bagus untuk menjaga kesehatan karena fungsinya sebagai antioksidan yang baik bagi tubuh. Buah pir juga berkhasiat untuk menurunkan panas (demam) dan mengencerkan dahak pada batuk.

- 9) Jambu biji merah dipercaya dapat meningkatkan trombosit darah. Karena fungsinya ini, jambu biji merah juga digunakan saat seseorang terkena demam berdarah. Jambu biji merah mengandung vitamin C yang tinggi. Selain dapat meningkatkan trombosit, jambu biji merah juga berkhasiat sebagai antioksidan dan anti-kanker.
- 10) Semangka mengandung vitamin C dan provitamin A. Semangka bermanfaat sebagai anti-alergi, penurun kadar kolesterol darah, dan mencegah serangan jantung.

b. Kandungan dan Manfaat Mengonsumsi Sayuran

Sayuran juga mengandung manfaat yang tidak kalah penting dalam membantu menjaga kesehatan kita. Aphrodita (2013) menyatakan bahwa ada beberapa sayuran yang bermanfaat untuk kesehatan diantaranya adalah :

- 1) Bayam dapat mengurai anemia, mengatasi kelelahan, dan mengencangkan kulit wajah.
- 2) Brokoli dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit kanker, terutama kanker payudara dan kanker prostat, melindungi dari serangan stroke, sebagai sumber kalsium yang tinggi, dan sebagai antioksidan alami.
- 3) Buah bit bermanfaat untuk menambah sel darah merah, membantu penyembuhan kanker, dan memperbaiki tubuh akibat ketergantungan alkohol atau narkoba.
- 4) Daun ginseng bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan vitalitas, dan meningkatkan konsentrasi.

- 5) Kangkung bermanfaat mengatasi keracunan makanan, mengatasi gangguan kandung kemih (oliguria/air seni sedikit, berdarah, dan bernanah), menghentikan mimisan dan batuk berdarah, serta mengatasi wasir dan sembelit.
- 6) Mentimun bermanfaat menjaga kehalusan kulit, mengatasi racun akibat gigitan serangga, sebagai penurun demam, dan mengatasi dehidrasi.
- 7) Sawi bermanfaat untuk mencegah gangguan jantung, mengatasi gangguan maag, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi nyeri haid, mengatasi nyeri rematik dan nyeri pinggang, dan sebagai tonikum penyegar.
- 8) Selada bermanfaat untuk mengatasi sakit kepala dan sakit gigi, memperlancar saluran pernapasan (batuk dan bronchitis), dan mengatasi kesulitan tidur.
- 9) Seledri bermanfaat untuk mengatasi gangguan kulit (psoriasis, dll.), memperbaiki tekanan darah tinggi/hipertensi, mengatasi infeksi dalam darah, dan mengatasi alergi.
- 10) Wortel bermanfaat untuk mempertajam penglihatan, memperbaiki gangguan kulit dan rambut beruban, mengatasi keracunan logam berat, dan mengatasi gangguan sendi.

c. Kandungan dan Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur

Buah dan sayur dipercaya dan terbukti dapat menghilangkan toksin-toksin akibat radikal bebas dan makanan *junk food*. Kandungan dalam buah dan sayur dapat melunturkan lemak sekaligus mengeluarkan toksin-toksin dari dalam tubuh. Tidak heran jika orang yang rajin mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah seimbang akan lebih sehat.

Namun, sebelum mengonsumsi buah dan sayur dalam kondisi segar, ada baiknya kita mengetahui manfaat mengonsumsi buah dan sayur segar. Aphrodita (2013), menyatakan bahwa manfaat mengonsumsi buah dan sayur sebagai berikut :

- 1) Buah dan sayur mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi sehari-hari. Di dalam sistem saluran pencernaan inilah toksin-toksin menumpuk, selain di dalam aliran darah. Dengan mengonsumsi buah dan sayur, toksin-toksin yang ada dalam saluran pencernaan tersebut dapat larut dan dikeluarkan dari dalam tubuh.
- 2) Buah dan sayur mengandung protein, vitamin, mineral, asam lemak esensial, karbohidrat, dan sebagainya yang mudah diserap dan dicerna oleh tubuh kita.
- 3) Buah dan sayur kaya kandungan potassium (kalium) dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah kanker serta menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
- 4) Kandungan karotenoid dari jus sayur-mayur dan buah-buahan yang berwarna kuning, ungu, merah, dan hijau berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas. Karotenoid melawan radikal bebas dengan berlaku sebagai antioksidan. Artinya, mereka menempatkan diri di antara radikal bebas dan sel-sel tubuh kita, serta menetralkannya sebelum mereka menimbulkan kerusakan pada tubuh kita. Karotenoid melawan kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim ini disebut enzim fase 2 (dua). Enzim ini bertanggung jawab membersihkan tubuh dari bahan kimia berbahaya penyebab kanker.

- 5) Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab kanker (zat karsinogen). Kandungan flavonoid juga berfungsi sebagai antivirus, antialergi, anti peradangan, dll.
- 6) Sayuran, terutama sayuran hijau kaya akan asam folat dan vitamin B6. Asam folat dan vitamin B6 ini membantu mengontrol kadar homosistein, yaitu sejenis asam amino yang mengandung sulfur. Homosistein ini adalah senyawa alami yang tidak berbahaya selama kadarnya dalam tubuh tetap terkontrol. Namun dalam kadar tinggi, homosistein akan menjadi racun dan menimbulkan penyumbatan arteri serta menyebabkan serangan jantung. Oleh karena itu, bagi orang yang mengalami penyumbatan arteri disarankan untuk mengonsumsi sayuran berwarna hijau guna mengontrol kadar homosisteinnya.
- 7) Zat besi yang terkandung dalam sayuran hijau merupakan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen. Setengah cangkir bayam mengandung 3 mg zat besi. Jumlah itu memenuhi 20% diet yang dianjurkan bagi wanita dan 30% bagi pria.
- 8) Riboflavin yang terdapat dalam bayam penting untuk pertumbuhan jaringan dan memperbaiki sekaligus membantu tubuh mengubah zat gizi yang lain ke dalam bentuk yang dapat digunakan.
- 9) Asam elagik pada buah stroberi bermanfaat sebagai antikanker.
- 10) Zat *proanthocyanidin* pada buah kranberi berguna untuk menurunkan risiko infeksi saluran kemih.

11) Likopen pada tomat berfungsi untuk antioksidan yang menurunkan risiko terkena kanker prostat.

3. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Ruwaitah (2007) menyatakan bahwa ada beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur, antara lain :

a. Meningkatkan Kolesterol Darah

Jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah.

b. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya.

c. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006). Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun.

d. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003). Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa jadi alternatif cemilan (*snack*) yang sehat dibandingkan dengan makanan ajakan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang cukup (Khomsan, Ali, dkk, 2009).

e. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang di lepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut *insulin growth faktor* (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh (Puspitarani, Dinar, 2006).

f. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tidak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Diet tinggi serat juga dimaksudkan untuk merangsang gerakan peristaltik usus agar defekasi (pembuangan tinja) dapat berjalan normal. Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi

serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Puspitarani, Dinar, 2006).

4. Anjuran Kebutuhan Buah dan Sayur

WHO/FAO (2003) menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Bagi orang Indonesia, dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300-400 gram per orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram per orang per hari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Yang dimaksud dengan 1 porsi sayur adalah 1 mangkok sayur segar atau $\frac{1}{2}$ mangkok sayur masak dan 1 porsi buah adalah 1 potong sedang atau 2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan. Konsumsi buah dan sayur dianggap “cukup” apabila asupan buah dan sayur 5 porsi atau lebih per hari. Sedangkan yang dianggap “kurang” apabila asupan buah dan sayur kurang dari 5 porsi dalam sehari.

Sedangkan di Indonesia menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, UU Kesehatan No. 36 tahun 2009, masyarakat Indonesia dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi sayur yaitu sebanyak 150-200 gram atau $1\frac{1}{2}$ - 2 mangkok sayuran sehari sedangkan untuk buah dianjurkan masyarakat mengonsumsi 2-3 porsi buah per hari yaitu sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong porsi sehari berupa papaya atau buah lain (Kemenkes, 2014).

Konsumsi buah dan sayur harus cukup, tidak boleh kurang ataupun berlebih sebab jika kekurangan ataupun kelebihan dapat menimbulkan efek negative bagi tubuh.

Kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat gizi seperti vitamin dan mineral yang bermanfaat dan dibutuhkan tubuh. Sedangkan jika tubuh kelebihan buah dan sayur dapat berakibat membebani kerja ginjal (Khomsan, 2003).

B. Tingkat Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengar, pencium, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Soediatama, 2004).

2. Pentingnya Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*Over Behaviour*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Notoatmodjo (2007), sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru di dalam diri seseorang) terjadi proses berurutan yakni:

- a. *Awareness* (kesadaran) dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulasi (objek).
- b. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulasi atau objek tertentu. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulasi tersebut bagi dirinya.
- d. *Trial*, sikap dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- e. *Adaption*, dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya, apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Jadi, pentingnya pengetahuan disini adalah dapat menjadi dasar dalam merubah perilaku sehingga perilaku itu langgeng (Notoatmodjo, 2007).

3. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik, dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

Contoh : dapat menyebutkan tanda-tanda kanker leher rahim.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus

pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja : dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan dan sebagainya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Notoatmodjo, 2007).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 6 faktor, yaitu :

a. 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.

b. Ekonomi (pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik akan lebih tercukupi bila dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan akan informasi pendidikan yang termasuk ke dalam kebutuhan sekunder.

c. Lingkungan sosial ekonomi

Manusia adalah makhluk sosial dimana di dalam kehidupan saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Individu yang dapat berinteraksi lebih banyak dan baik, maka akan lebih besar ia terpapar informasi.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam pemberian respon terhadap sesuatu yang datangnya dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan

memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang akan mereka dapatkan.

e. Paparan media massa atau informasi

Melalui berbagai media, baik cetak maupun elektronik berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa (TV, radio, majalah, dan lain-lain) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media massa.

f. Akses layanan kesehatan atau fasilitas kesehatan

Mudah atau sulitnya dalam mengakses layanan kesehatan tentunya akan berpengaruh terhadap pengetahuan khususnya dalam hal kesehatan.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2007).

C. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi / respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek (Notoatmodjo, 2003).

Sedangkan menurut Widayatun (1999), sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang di atur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik / terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya. Dari berbagai batasan tentang sikap dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari

perilaku tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulasi tertentu. Sedangkan New Comb salah seorang ahli psikologi sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan suatu kesiapan / kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku.

2. Komponen Sikap

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak.

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam penentuan sikap ini, pengetahuan, berfikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Pengetahuan akan merangsang seseorang untuk berfikir dan berusaha untuk mencari penyelesaian sehingga sikap seseorang terhadap objek menjadi baik. Sikap yang didasari dengan pengetahuan akan bertahan lebih lama dari pada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003).

3. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2003), tingkat sikap dibagi menjadi 4, yaitu :

- a. Menerima (*receiving*)

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

b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan atau suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti bahwa orang menerima ide itu.

c. Menghargai

Mengajak orang lain untuk mengerjakan / mendiskusikan suatu masalah / suatu indikasi sikap tingkat 3 (tiga).

d. Bertanggung jawab

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

4. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu objek. Misalnya, apabila rumah ibu luas, boleh dipakai untuk kegiatan posyandu? Atau saya akan menikah ketika saya berumur 25 tahun (sangat setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju) (Notoadmodjo, 2007).

Sedangkan menurut (Azwar, 2005), pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkapkan. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu

kalimat yang bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang favourable. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi pernyataan negative mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang tidak favourable. Salah satu metode pengukuran sikap adalah dengan menggunakan skala likert (Arikunto, 2010).

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial, berdasarkan definisi operasional yang telah ditetapkan oleh peneliti. Skala ini merupakan suatu skala psikometrik yang biasa diaplikasikan dalam angket dan paling sering digunakan untuk riset yang berupa survei, termasuk dalam penelitian survei deskriptif.

Dalam pengukuran bidang pendidikan, skala Likert juga sering digunakan, selain juga skala Guttman, semantik Diferensial, Rating scale, dan skala Thurstone. Dalam penggunaan skala Likert, terdapat dua bentuk pertanyaan, yaitu bentuk pertanyaan positif untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negatif untuk mengukur skala negatif. Pertanyaan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1; sedangkan bentuk pertanyaan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5 atau -2, -1, 0, 1, 2. Bentuk jawaban skala Likert antara lain: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan tidak setuju. Selain itu, jawaban setiap item instrumen yang menggunakan Skala Likert bisa juga mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain: Sangat Penting (SP), Penting (P), Ragu-ragu (R), Tidak Penting (TP), Sangat Tidak Penting (STP) (Choizes, 2017).