

**PENGETAHUAN & SIKAP DALAM MENGKONSUMSI
MAKANAN BERSERAT PADA KARYAWAN GLOMPONG
GROUP LAMPUNG TAHUN 2014**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta Untuk Memenuhi
Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Teknik



Disusun oleh:

Puspa Ayu Mulatsih

10511241025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas akhir skripsi dengan judul

PENGETAHUAN & SIKAP DALAM MENGKONSUMSI MAKANAN BERSERAT PADA KARYAWAN GLOMPOONG GROUP LAMPUNG TAHUN 2014

Disusun Oleh:

Puspa Ayu Mulatsih
10511241025

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 2 Januari 2015

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Teknik Boga

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Sutriyati Purwanti, M. Si
NIP. 19611216 198803 2 001

Rizqie Auliana, M. Kes.
NIP. 19670805 199303 2 001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Puspa Ayu Mulatsih

NIM : 10511241025

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Judul TAS :

Pengetahuan & Sikap Dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat Pada Karyawan Glompong *Group* Lampung Tahun 2014

Menyatakan bahwa dalam Tugas Akhir Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Teknik atau gelar lainnya di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 2 Januari 2015

Yang menyatakan,



Puspa Ayu Mulatsih
NIM 10511241025

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGETAHUAN & SIKAP DALAM MENGKONSUMSI MAKANAN BERSERAT PADA KARYAWAN GLOMONG GROUP LAMPUNG TAHUN 2014

Disusun Oleh:
Puspa Ayu Mulatsih
10511241025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 12 Januari 2015 dan dinyatakan Lulus.

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Rizqie Auliana, M.Kes	Ketua penguji		12-01-15
Sutriyati Purwanti, M.Si	Sekretaris		12-01-15
Dr. Badraningsih L., M.Kes	Penguji utama		12-01-15

Yogyakarta, 13 Januari 2015

Dekan Fakultas Teknik

Universitas Negeri Yogyakarta



Dr. Moch. Bruri Triyono, M. Pd

NIP. 19560216 198603 1 003

MOTTO

"Percayalah Allah SWT tidak memberi apa yang kita inginkan tapi Dia selalu memberi apa yang kita butuhkan dan apa yang terbaik untuk kita."

"Kemalasan adalah keadaan yang menyenangkan tetapi menyedihkan. Kita harus melakukan sesuatu untuk menjadi bahagia." - Mahatma Gandhi

"You do not have to try so hard, you just have to get up, get up, and get up."

"There are only two ways to live your life. One is as though nothing is a miracle.

The other is as though everything is a miracle." -Albert Einstein

PERSEMBAHAN

Karya Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk

1. Allah SWT yang selalu memberikan kasih sayang-Nya dan kemudahan dalam menyusun karya ini.
2. Orang tua ku (Bapak Suripno dan Ibu Sulistyaningsih) yang selalu mendoakan. memberi dukungan dan semangat. Kasih sayang kalian lah yang mengantarkanku sampai sejauh ini dan juga terima kasih untuk adik-adik ku (Opa, Dyah, dan Nando), semua keluarga besar ku dan keluarga besar Gigih Agro yang selalu memberikan dukungan. Semoga ini dapat memberikan kebahagiaan tersediri untuk kalian yang saya sayangi.
3. Gigih Agro Fitrian Suwadica yang selalu menemani, membantu, memberi dukungan dan semangat. Terima kasih atas kebersamaan, kebahagiaan dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini. Semoga apa yang kita jalani saat ini menjadi sebuah jalan yang akan membawa kita menuju keridhoan-Nya.
4. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta terkhusus Fakultas Teknik dan Jurusan Pendidikan Teknik Boga Busana, yang selama ini menjadi tempatku menuntut ilmu.
5. Sahabat-sahabatku Arin, Dewi, Dina, Hanis, Sita, Umi, Leli, Wike, Reni, Echy, Ines, Yuyun, Riska, Fella, Eka, Lutfi, yang selalu mendukung dan memberi semangat kepadaku, kalian sungguh luar biasa.

6. Teman-teman seperjuangan kelas A Pendidikan Teknik Boga (Devina, Tanti, Vita, Pipit, Ani, dan semuanya yg tak bisa ku sebutkan satu persatu) terima kasih untuk kebersamaan selama ini.
7. Semua pihak yang telah mebantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini yang tak bias disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
8. Juga untuk para pembaca, semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat.

**PENGETAHUAN & SIKAP DALAM MENGKONSUMSI MAKANAN
BERSERAT PADA KARYAWAN GLOMPOONG GROUP LAMPUNG TAHUN 2014**

**Oleh:
Puspa Ayu Mulatsih
10511241025**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui pengetahuan karyawan Glompong Grup Lampung tentang konsumsi makanan berserat, (2) mengetahui sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam konsumsi makanan berserat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh karyawan Glompong *Group* Lampung sebanyak 150 orang karyawan. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dengan rumus *slovin* dengan taraf kesalahan 10% dan didapat sampel sebanyak 60 orang karyawan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Desember 2014. Data pengetahuan dikumpulkan dengan kuesioner tertutup berupa tes, data sikap dikumpulkan dengan kuesioner *check list*. Validitas instrumen tes berupa soal dan kuesioner dilakukan dengan cara *expert judgment* kemudian soal dilanjutkan dengan analisis menggunakan program ITEMAN versi 3.0 dengan hasil validitas tes didapat 4 soal yang gugur, sedangkan kuesioner *check list* dengan program SPSS versi 16.0 dengan hasil terdapat 3 pernyataan yang gugur. Kedua instrumen reliabilitas dengan membandingkan *alpha cronbach* dan r tabel, pada instrumen angket didapatkan hasil pada instrumen tes reliabel sebesar 0,750 dan instrumen angket reliabel sebesar 0,937. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) Pengetahuan karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori baik 6,7%, kategori cukup 78,3% (47 orang), dan kategori kurang 15%. Pengetahuan karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori cukup. (2) Sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat kategori baik 50%, kategori cukup 50%, dan kategori kurang 0%. Rata-rata sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat memiliki kecenderungan kearah kategori baik.

Kata kunci: Perilaku Konsumsi Makanan Berserat, Karyawan

KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN CONSUMING FIBROUS FOODS AMONG EMPLOYEES AT GLOMPEG GROUP LAMPUNG IN 2014

**Puspa Ayu Mulatsih
10511241025**

ABSTRACT

This study aims to investigate: (1) knowledge levels of employees at Glompong Group Lampung in consuming fibrous foods, and (2) their attitudes towards consuming fibrous foods.

This was a descriptive study. The research population comprised all employees at Glompong Group Lampung with a total of 150 employees. The sample was selected by means of the simple random sampling technique using Slovin's formula at an error level of 10% and the sample consisted of 60 employees. The study was conducted from January to December 2014. The data on the knowledge were collected through a closed-ended questionnaire in the form of a test and the data on the attitudes were collected through a checklist questionnaire. The validity of the test instrument in the form of test items and the questionnaire was assessed by expert judgment. The test items were then analyzed by the program of ITEMPAN version 3.0 and the results indicated that 4 items were invalid. The checklist questionnaire was analyzed by the program of SPSS version 16.0 and the results showed that 3 statements were invalid. The reliability of both instruments was assessed by comparing the Cronbach's Alpha with the r table. For the questionnaire instrument the reliability coefficient was 0.750 and for the checklist instrument the reliability coefficient was 0.937. The data were analyzed by means of descriptive statistics.

The results of the study are as follows. (1) Regarding employees' knowledge in consuming fibrous foods, 6.7% are good, 78.3% (47 employees) are moderate, and 15% are poor. Their knowledge in consuming fibrous foods is in the moderate category. (2) Regarding their attitudes towards consuming fibrous foods, 50% are good, 50% are moderate, and 0% is poor. On the average their attitudes towards consuming fibrous foods tend to be in the good category.

Keywords: *Fibrous Food Consuming Behaviors, Employees*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Pengetahuan & Sikap dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat Pada Karyawan Glompong *Group* Lampung Tahun 2014" dengan semaksimal mungkin.

Terdelesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Rizqie Auliana, M. Kes selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Badraningsih Lastariwati, M.Kes selaku Dosen Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah menguji dan memberikan arahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Sutriyati Purwanti, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga dan Dosen Sekretaris Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah menguji dan memberikan arahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Noor Fitrihana, M.Eng selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Dr. Moch. Bruri Triyono selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
7. Pimpinan dan seluruh karyawan UKM Glompong Grup yang telah memberikan izin dan memberikan waktu selama proses pengambilan data penelitian.
8. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan dan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini tidak lepas dari segala kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir skripsi ini memenui harapan dan bermanfaat bagi semua pihak. Apabila dalam penyusunan kalimat di laporan ini ada kesalahan penulis mohon maaf.

Yogyakarta, 2 Januari 2015
Penulis

Puspa Ayu Mulatsih
NIM 10511241025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan masalah	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. KAJIAN TEORI	13
1. PENGETAHUAN	13

a.	Pengertian Pengetahuan	13
b.	Tingkatan Pengetahuan	13
c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	15
2.	SIKAP	16
a.	Pengertian Sikap	16
b.	Fungsi Sikap	18
c.	Komponen Sikap	20
d.	Tingkatan Sikap	21
e.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap	22
3.	PERILAKU	23
a.	Pengertian Perilaku	23
b.	Proses Pembentukan Perilaku.....	28
c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku.....	29
4.	KONSUMSI MAKANAN	30
5.	SERAT PANGAN.....	33
a.	Pengertian Serat Pangan.....	33
b.	Komponen Serat Pangan.....	34
c.	Pengaruh Serat Pangan Dalam Tubuh	39
d.	Serat Pangan Dalam Kesehatan	40
e.	Efek Negatif Serat Pangan Bagi Tubuh	45
f.	Kebutuhan Serat Pangan	47
g.	Bahan Pangan Sumber Serat.....	49

6. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI MAKANAN	
BERSERAT	55
a. Tingkat Pendidikan	57
b. Pendapatan	59
c. Pengetahuan Gizi	60
B. PENELITIAN YANG RELEVAN.....	72
C. KERANGKA BERPIKIR.....	73
D. PERTANYAAN PENELITIAN.....	75
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	76
B. Tempat dan Waktu Penelitian	77
C. Populasi dan Sampel Penelitian	77
1. Populasi Penelitian.....	77
2. Sampel Penelitian	78
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	79
1. Pengetahuan.....	79
2. Sikap	79
3. Makanan Berserat.....	79
E. Teknik dan Instrumen Penelitian	80
F. Validasi dan Reliabilitas Instrumen.....	83
1. Validitas.....	84
2. Reliabilitas Instrumen	85

G. Teknik Analisis Data	86
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data ..	89
1. Profil UKN Glompong Grup Lampung	89
2. Deskripsi Responden.....	90
3. Pengetahuan Karyawan Tentang Makanan Berserat.....	93
4. Sikap Karyawan Dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat ..	99
B. Pembahasan	
1. Pengetahuan Karyawan Dalam Perilaku Konsumsi Makanan Berserat.....	100
2. Sikap Karyawan Dalam Perilaku Konsumsi Makanan Berserat.....	104
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	106
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Serangan Kanker Kolon di Beberapa Negara.....	3
Tabel 2. Diabetes Mellitus dikaitkan Dengan Kebiasaan Makan	3
Tabel 3.Angka Kecukupan Serat (AKS)	48
Tabel 4. Kandungan Serat Kasar Pada 100 gram Beras Giling	51
Tabel 5. Kandungan Serat dari Beberapa Jenis Jagung.....	51
Tabel 6. Kandungan Serat dari Beberapa Biji Sorgum.....	52
Tabel 7. Kandungan Serat Kasar Sorgum Pra dan Pasca Giling.....	52
Tabel 8. Kandungan Serat dari Beberapa Jenis Kacang-kacangan	53
Tabel 9. Kandungan Serat dalam 100 gram Sayuran.....	53
Tabel 10. Kandungan Serat dalam 100 gram Buah	55
Tabel 11. Kisi – kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Karyawan	82
Tabel 12. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sikap Karyawan.....	83
Tabel 13. Nilai Intprestasi Nilai Koefisien Reliabilitas	86
Tabel 14. Jenis Kelamin Karyawan	91
Tabel 15. Usia Karyawan	91
Tabel 16. Tingkat Pendidikan Terakhir Karyawan.....	92
Tabel 17. Tingkat Pendapatan karyawan.....	92
Tabel 18. Statistik Deskriptif Pengetahuan Karyawan	93
Tabel 19. Kategori Nilai Pengetahuan	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Sikap	18
Gambar 2. Diagram Alir Kerangka Berpikir	75
Gambar 3. Diagram Batang Pengetahuan Karyawan	95
Gambar 4. Diagram Batang Pengertian Gizi dan Zat Gizi	96
Gambar 5. Diagram Batang Pengertian Serat dan Manfaat Serat.....	97
Gambar 6. Diagram Batang Tentang Penerapan Serat	98
Gambar 7. Diagram Batang Sikap Karyawan	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Era *modern* saat ini membuat pola konsumsi masyarakat Indonesia semakin beragam. Disadari atau tidak disadari hampir semua orang mengalami perubahan pola konsumsi. Hal ini disebabkan karena globalisasi dalam bidang ekonomi dan perdagangan. Kemajuan teknologi pengolahan pangan, kemajuan teknologi transportasi, industri, dan informasi, urbanisasi, kemajuan ekonomi, dan berkembangnya pasar bebas, menjamurnya supermarket, dan minimarket, memudahkan masyarakat Indonesia mengenal berbagai jenis makanan yang berasal dan dikonsumsi oleh bangsa asing, baik yang berasal dari budaya Barat maupun Budaya Timur. Seiring berkembangnya waktu dari berbagai ragam makanan yang hadir di Indonesia, jenis makanan siap saji (*fast food*) dari budaya Barat merupakan jenis makanan yang digemari oleh masyarakat Indonesia pada saat ini.

Pola konsumsi makanan yang telah berubah ini mulai menggeser anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang “TGS (Tumpeng Gizi Seimbang)” sebagai pola konsumsi makanan sehari-hari bangsa Indonesia. Pada menu TGS telah tersedia semua unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral dan unsur non-gizi serat yang berperan aktif dalam kesehatan manusia. Manusia adalah makhluk hidup tingkat tinggi yang membutuhkan kompleksitas dan kombinasi makro-nutrien yang sempurna (Tan Shot Yen, 2012:228). Sehingga, jika pola konsumsi makanan

mulai berpindah dari menu Tumpeng Gizi Seimbang menjadi konsumsi menu makanan cepat saji (*fast food*) yang mengandung gizi makro, karbohidrat, protein, lemak dan rendah serat dengan kadar gula dan garam tinggi menjadikan tidak akan tercapainya kondisi sehat-seimbang pada tubuh manusia. Pada makanan cepat saji (*fast food*) zat – zat gizi yang terkandung di dalamnya sudah berkurang atau bahkan hilang selama proses pengolahan. Bahaya lain yang timbul akibat penambahan zat – zat kimia dan bahaya masa kadaluarsa yang terjadi karena tidak adanya sistem pengontrolan yang ketat. Jika hal ini terjadi terus menerus berlanjut tentu dapat menimbulkan masalah kesehatan pada manusia. Makanan rendah serat penyebab utama timbulnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, atherosclerosis, jantung koroner, hipertensi dan kanker kolon. Dalam penyelidikan epidemiologis dan laboratoris didapatkan bahwa diet banyak lemak, kurang serat dalam makanan memiliki peranan sebesar 35-50% untuk timbulnya kanker pada saluran pencernaan (Elna Kartawiguna, 2001:16). Burkitt dan Trowell dalam Dina Agoes Soelisijani (1999) menemukan bahwa serangan kanker kolon lebih banyak diderita orang Amerika dan Eropa, hal ini berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi sebab fakta menyebutkan bahwa masyarakat Amerika dan Eropa sebagian besar lebih sedikit mengkonsumsi makanan berserat.

Tabel 1. Angka Serangan Kanker Kolon di Beberapa Negara

Negara	Jumlah Penderita Kanker Kolon/100 ribu org
Amerika	41,6
Inggris	38,1
Skotlandia	51,5
India	14,0
Jepang	13,0
Uganda	3,5

Sumber : Dina Agoes Soelistijani (1999:13)

Untuk penyakit diabetes sendiri, Indonesia menduduki peringkat keempat di dunia. Dalam 20 tahun terakhir ini, para ilmuwan klinik telah membuktikan bahwa serat merupakan komponen esensial pada diet yang seimbang (Mary E. Beck, 2011:84). Prevelensi penyakit ini lebih rendah dan jarang terjadi pada negara yang masyarakatnya memiliki kebiasaan makan makanan berserat tinggi.

Tabel 2. Diabetes Mellitus dikaitkan Dengan Kebiasaan Makan

Negara	Konsumsi Serat (g/hari)	Prevelensi DM (%)
Afrika	10 – 25	1
Amerika & Inggris	3,5 – 11	3

Sumber: Dina Agoer Soelistijani (1999:14)

Serat makanan merupakan bahan tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim dalam saluran pencernaan manusia. komponen serat makanan terdiri dari selulosa, pektin, gum, musilago, dan lignin. Serat dalam makanan merupakan campuran yang kompleks dari berbagai bahan yang memberikan ragam pengaruh terhadap saluran pencernaan. Serat makanan berpengaruh terhadap pelepasan hormon intestinal (pencernaan dalam usus), kalsium, zat besi, seng dan zat organik lainnya. Serat juga dapat mengikat kolesterol dan asam empedu sehingga berpengaruh terhadap sirkulasi enterohepatik

kolesterol (peredaran darah tidak langsung melalui hati menuju jantung) (Clara M. Kusharto, 2007:45).

Pemenuhan kebutuhan serat makanan diperlukan mengkonsumsi kombinasi bermacam serat makanan, seperti bahan nabati berupa sayuran, buah-buahan, padi-padian, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Serat makanan ini tidak tercerna secara enzimatik menjadi bagian-bagian yang dapat dicerna oleh saluran pencernaan sehingga serat makanan ini tidak menghasilkan energi atau kalori. Besarnya manfaat sayur-sayuran dan buah-buahan segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui, bahkan serat kasarnya sama sekali tidak mengandung gizi sedikitpun ternyata terbukti sangat berguna untuk melancarkan pencernaan sehingga zat-zat racun yang membahayakan bagi tubuh dapat langsung keluar dari tubuh. Berbeda dengan makanan yang mengandung lemak, protein, maupun karbohidrat yang mudah dicerna kandungannya oleh saluran pencernaan dan diserap oleh tubuh, sehingga menghasilkan kalori yang cukup tinggi bagi tubuh.

Perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan sangatlah subjektif. Pada umumnya ada tiga pengaruh seseorang dalam mengkonsumsi makanan, yaitu 1) lingkungan keluarga, tempat seseorang hidup dan dibesarkan; 2) lingkungan diluar sistem sosial keluarga yang mempengaruhi langsung kepada dirinya maupun keluarganya; 3) dorongan yang berasal dari dalam diri atau disebut faktor internal (Marwanti, 2000:1). Hal ini yang akan menentukan perilaku seseorang khususnya perilaku dalam mengkonsumsi makanan berserat. Perilaku merupakan apa yang dikerjakan oleh seseorang

yang dapat diamati secara langsung, meliputi cara individu dalam memilih, mengolah, menyajikan, mendistribusikan, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan penggunaan pangan.

Pengetahuan, sikap, tindakan dan gaya hidup manusia melandasi perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan berserat. Konsumsi makanan berserat terdiri dari dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal terdiri dari ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat pembawaan, dan intelegensi. Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi / pendapatan, dan kebudayaan. Sehingga dengan pengaruh tersebut seseorang akan mempunyai keputusan yang baik dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi.

Tingkat pendapatan seseorang mempengaruhi apa yang akan mereka konsumsi dan pangan apa yang mereka pilih untuk dikonsumsi. Seseorang yang berpenghasilan rendah tidak lebih selektif dibandingkan dengan seseorang yang berpenghasilan tinggi. Pendidikan, pengalaman hidup dan lingkungan sosial mempengaruhi pengetahuan tentang kesehatan dalam kehidupan individual mereka. Seseorang yang memiliki pengetahuan luas dalam bidang kesehatan akan cenderung mengkonsumsi makanan sehat bergizi. Kultur budaya menyebabkan perbedaan perilaku dalam mengkonsumsi makanan berserat.

Faktor usia juga mempengaruhi konsumsi makanan berserat, seorang remaja lebih menyukai dan mengikuti perkembangan jaman dimana mereka dalam konsumsi makanan tidak terlalu memikirkan kesehatan dan hanya

mengikuti apa yang teman sebaya mereka konsumsi. Beda halnya dengan seorang lansia yang telah mengalami penurunan kesehatan, mereka akan lebih memilih mengkonsumsi makanan yang baik bagi kesehatan. Berdasarkan jenis kelamin atau gender jumlah asupan kalori pria cenderung lebih banyak dibandingkan asupan kalori yang dibutuhkan wanita. Dalam hal agama yang dianut tiap agama memiliki kebiasaan berbeda dalam mengkonsumsi makanan. Hal ini dapat dilihat pada Biksu penganut agama Budha yang dimana mereka hanya mengkonsumsi makanan nabati yaitu, buah-buahan dan sayur-sayuran dan menghindari makanan hewani atau makanan yang berasal dari hewan.

Keterbatasan waktu dan padatnya aktivitas membuat karyawan cenderung mencari kemudahan dalam mengkonsumsi makanan, dan memiliki kebiasaan makan diluar rumah. Dalam mengkonsumsi makanan yang disiapkan sendiri, mereka lebih memilih bahan pangan yang mudah diolah, praktis dan tidak memerlukan waktu yang lama dalam pengolahannya. Karyawan yang memiliki aktivitas tinggi terkadang lupa akan perlunya mengkonsumsi makanan yang memiliki unsur gizi dan non gizi/serat pangan.

Kelompok pekerja seperti karyawan UKM (Usaha Kecil dan Menengah) termasuk golongan ekonomi menengah kebawah dimana penghasilan dipusatkan untuk memenuhi kebutuhan hidup yang diperlukan. Tingkat pendidikan dan pengetahuan yang terbatas juga mempengaruhi tingkat pengetahuan makanan untuk kesehatan sehingga dalam pemilihan makanan terkadang hanya sebatas memberi rasa kenyang dan tenaga.

Di Indonesia perkembangan UKM semakin pesat dan mencapai puluhan juta unit. Salah satu UKM yang berdiri adalah UKM Glompong *Group* yang telah berdiri sejak tahun 1990. UKM Glompong *Group* ini memiliki beberapa cabang di provinsi Lampung, 1 cabang di provinsi Jambi, dan 1 cabang di kota madya Lubuk Linggau Sumatera Selatan, dengan jumlah karyawan kurang lebih sekitar 150 orang karyawan.

Adapun pemilihan UKM Glompong *Group* yang beralamat di JL. KH. Ahmad Dahlan Lingkungan IV Bandar Jaya Kab. Lampung Tengah sebagai tempat penelitian dikarenakan padatnya aktivitas karyawan UKM Glompong Grup dengan total jam kerja sebanyak 12 jam sehari, aktivitas kerja dimulai pada pukul 4 pagi sampai dengan pukul 4 sore yang menyebabkan karyawan memiliki keterbatasan waktu dalam pemenuhan konsumsi makanan.

Seorang karyawan dalam mencapai kerja maksimal dan kesehatan yang tetap terjaga harus memiliki fisik yang sehat. Pencapaian fisik yang sehat dapat dipenuhi jika seseorang memiliki pola hidup yang sehat salah satunya yaitu mengkonsumsi makanan berserat. Maka, perlu diadakan penelitian untuk mengetahui perilaku konsumsi makanan berserat pada Karyawan Glompong Grup Lampung sebagai pendukung upaya peningkatan kesehatan.

Oleh karena itu perlu diketahui bagaimana konsumsi karyawan UKM Glompong *Group* Lampung terhadap makanan sumber serat dalam kehidupannya sehari-hari, mengingat bahwa karyawan UKM Glompong *Group* merupakan salah satu aset yang dibutuhkan untuk proses kemajuan perekonomian di Indonesia. Masalah ini menjadi penting lagi jika melihat

pada kenyataan, resiko kelebihan gizi atau ketidak seimbangan zat gizi seperti penyakit jantung dan diabetes melitus misalnya menimpa kelompok masyarakat usia produktif termasuk karyawan UKM, yaitu suatu usia dimana seseorang mempunyai kemauan dan kemampuan tinggi untuk menghasilkan lebih banyak dan berkualitas lebih baik berdasarkan komponen kejiwaan yang melatar belakanginya.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Gaya hidup diera modern dan canggih telah mangubah perilaku konsumsi masyarakat di Indonesia yang telah bergeser ke arah yang serba praktis dan instan tanpa mempertimbangkan kandungan gizi khususnya kebutuhan serat pangan yang mulai terabaikan. Sibuknya aktivitas yang dimiliki oleh karyawan dan keterbatasan waktu yang dimilikinya dalam mempersiapkan makanan sehingga kebutuhan konsumsi makanan berserat semakin terbatas.

Faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan berserat pada karyawan meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, agama, dan tingkat pengetahuan gizi.

Faktor ekstrinsik meliputi tingkat pendapatan, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman hidup, tempat tinggal dan lingkungan sosial, golongan etnik/kultur budaya dan informasi yang tersedia atau media massa.

Didalam UKM Glompong *Group* Lampung yang memiliki karyawan sekitar 150 orang tentu memiliki perilaku konsumsi yang berbeda antara satu dengan lainnya terutama tentang konsumsi makanan berserat. Seperti yang

dijelaskan diatas banyak faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi individu satu dengan lainnya, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah globalisasi ekonomi dan perdagangan berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat?
2. Apakah pola konsumsi yang telah berubah berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat?
3. Bagaimana pengaruh tingkat pendapatan karyawan Glompong *Group* terhadap pengetahuan & sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat?
4. Bagaimana pengaruh jenjang pendidikan karyawan Glompong *Group* Lampung terhadap pengetahuan & sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat?
5. Apakah usia karyawan Glompong *Group* Lampung berpengaruh pengetahuan & sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat?
6. Apakah gender karyawan Glompong *Group* Lampung berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat?
7. Apakah tempat tinggal dan lingkungan sosial karyawan berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat?

8. Apakah kultur budaya karyawan berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat?
9. Apakah tingkat pengetahuan gizi karyawan Glompong *Group* Lampung berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat?
10. Apakah sikap karyawan Glompong *Group* Lampung berpengaruh terhadap pengetahuan & sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat?

C. BATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi permasalahan maka, penelitian ini membatasi permasalahan pada pengetahuan dan sikap karyawan terhadap konsumsi makanan berserat. Pengetahuan karyawan yang dimaksud adalah pengetahuan responden tentang gizi terutama yang berhubungan dengan makanan berserat. Sikap karyawan yang dimaksud adalah sikap responden terhadap konsumsi makanan berserat.

Pengetahuan karyawan dan sikap karyawan yang berhubungan dengan konsumsi makanan berserat yang bersumber dari sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan buah-buahan, meliputi jumlah yang dikonsumsi makanan berserat dalam kehidupan sehari-hari.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian batasan masalah diatas dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan karyawan Glompong *Group Lampung* tentang konsumsi makanan berserat?
2. Bagaimana sikap karyawan Glompong *Group Lampung* dalam mengkonsumsi makanan berserat?

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengetahuan karyawan Glompong *Group Lampung* tentang konsumsi makanan berserat.
2. Mengetahui sikap karyawan Glompong *Group Lampung* dalam konsumsi makanan berserat.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

- a) Menambah wawasan dan pengetahuan tentang serat makanan dan fungsi serat makanan bagi kesehatan tubuh.
- b) Dapat disebarluaskan didunia nyata dengan mengadakan sosialisasi pada masyarakat awam tentang baiknya mengkonsumsi makanan berserat.

2. Bagi Karyawan/Masyarakat

- a) Dapat menambah pengetahuan tentang serat makanan yang baik bagi kesehatan.
- b) Mendapatkan informasi tentang angka kecukupan serat untuk dikonsumsi dalam sehari.
- c) Mendapatkan informasi tentang sikap yang baik dalam mengkonsumsi makanan berserat.

3. Bagi Perusahaan

- a) Dapat dijadikan masukkan dalam menerapkan hidangan menu harian untuk karyawan perusahaan
- b) Mendapatkan informasi tentang pengetahuan dalam pemenuhan serat makanan bagi karyawan perusahaan.
- c) Dapat dijadikan masukkan bagi perusahaan untuk melakukan sosialisasi konsumsi makanan berserat pada karyawan perusahaan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu individu dan hal ini terjadi setelah individu melakukan pengindraan terhadap objek tertentu melalui indra yang dimiliki individu tersebut. Pengindraan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan peraba. Pada saat terjadi penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap suatu obyek (Soekidjo Notoatmodjo, 2010:27).

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek memiliki tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

- 1) Tahu (*Know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Misalnya tahu bahwa buah tomat mengandung vitamin C, tahu bahwa sayuran dan

buah-buahan mengandung serat, tahu bahwa serat baik untuk dikonsumsi dalam menjaga kesehatan dan sebagainya.

- 2) Memahami (*Comprehension*) diartikan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar. Misalnya orang yang memahami pentingnya serat pangan bagi tubuh, bukan hanya sekedar mengetahui bahwa sayuran dan buah mengandung serat tetapi juga harus dapat menjelaskan, dan menyebutkan contohnya.
- 3) Aplikasi (*Application*) diartikan suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi sebenarnya. Misalnya seseorang yang mengetahui pentingnya serat bagi kesehatan, bukan hanya sekedar mengetahui tetapi juga menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan mengkonsumsi serat sesuai yang dianjurkan.
- 4) Analisis (*Analysis*) adalah kemampuan seseorang untuk menguraikan atau memisahkan objek kedalam bagian-bagian yang lebih kecil, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Dikatakan bahwa pengetahuan seseorang telah berada pada tingkat analisis apabila orang tersebut sudah dapat membedakan, memisahkan, membuat diagram, terhadap pengetahuan atau objek tersebut.
- 5) Sintesis (*Synthesis*) menunjuk kepada kemampuan seseorang untuk untuk menghubungkan seluruh komponen-komponen pengetahuan yang dimilikinya. Dengan kata lain sistesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma yang berlaku di dalam masyarakat. (Soekidjo Notoatmodjo, 2010).

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Sukanto (2000) dalam Purtiantini (2010:25-26) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang antara lain:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Dengan adanya pendidikan berarti bimbingan yang diajarkan seseorang kepada orang lain untuk mencapai cita – cita yang diinginkan yang mengarahkan manusia untuk berperilaku dan mengisi kehidupannya untuk menggapai keselamatan dan kebahagiaan.

2) Informasi

Seseorang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas. Informasi dapat berasal dari mendengarkan atau membaca media massa (television, radio, surat kabar, dsb).

3) Budaya

Budaya mempengaruhi tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi kepercayaan dan sikap.

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap suatu obyek.

4) Pengalaman

Sesuatu pengalaman yang pernah dijalani atau dihadapi seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal. Seseorang melakukan sesuatu yang positif atau negatif bisa dari pengalaman sendiri ataupun orang lain.

5) Sosial Ekonomi

Tingkat kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang akan menambah pengetahuan.

6) Keyakinan

Biasanya keyakinan didapatkan dengan cara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap suatu obyek.

2. Sikap (*Attitude*)

a. Pengertian Sikap

Sikap menurut LaPierre (1934) dalam Saifuddin Azwar (2013:5) adalah pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam keadaan sosial. Secara sederhana sikap adalah respons seseorang terhadap stimulus atau rangsangan sosial yang telah terkondisikan (Saifuddin Azwar, 2013:5). Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan obyek.

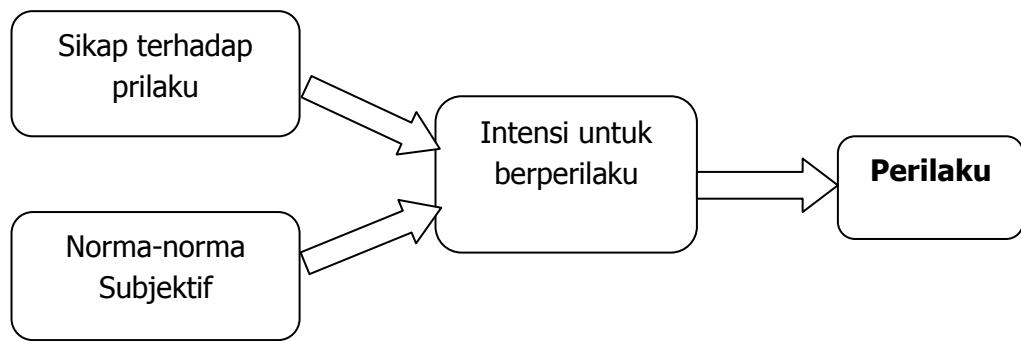
Sikap adalah juga respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (Soekidjo Notoatmodjo, 2010:29).

Menurut Newcomb seorang ahli psikologi sosial dalam Soekidjo Notoatmodjo (2010:29) menyatakan bahwa sikap adalah merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu.

Sikap menurut pendapat Krech & Crutchfield (1948) dalam A. Wawan dan Dewi M. (2010:29) mengemukakan sikap adalah pengorganisasian yang relatif berlangsung lama dari proses motivasi, persepsi, kognitif yang relatif menetap dalam diri seseorang dalam berhubungan dengan aspek kehidupan individu tersebut.

Menurut Chaiken (1993) dalam Arie Arumwardhani (2011:128) mengemukakan bahwa ada dua motivasi yang dapat dipakai untuk mengetahui perubahan sikap, baik dengan proses *heuristic* maupun sistematik, yaitu *defence motivation* atau dorongan untuk mempertahankan suatu sikap tertentu, dan *impression motivation* atau dorongan untuk menerima sikap agar seseorang dapat diterima secara sosial oleh lingkungan orang tersebut.

Sikap merupakan suatu pandangan manusia yang dipengaruhi oleh elemen-elemen seperti persepsi, perasaan dan pengalaman-pengalaman lain (Arie Arumwardhani, 2011:27).



Skema 1. Sikap dan Perilaku (Arie Arumwardhani, 2011:128)

Sikap seseorang adalah predisposisi (keadaan mudah berpengaruh) untuk memberikan tanggapan terhadap rangsangan lingkungan, yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku orang tersebut. Sikap merupakan hasil dari faktor genetis dan proses belajar, dan selalu berhubungan dengan suatu objek atau produk. Sikap biasanya memberikan penilaian (menerima atau menolak) terhadap obyek atau produk yang dihadapinya.

b. Fungsi Sikap

Menurut Katz (Iih Secord dan Backman, 1964) dalam A. Wawan dan Dewi M. (2010:23), sikap mempunyai empat fungsi, yaitu:

1) Fungsi Intrumental (fungsi penyesuaian atau fungsi manfaat)

Fungsi ini adalah fungsi yang berkaitan dengan sarana tujuan. Dalam hal ini sikap merupakan sarana yang digunakan untuk mencapai tujuan. Bila obyek dari sikap dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkannya, maka individu akan bersikap positif terhadap obyek tersebut, demikian sebaliknya bila obyek sikap menghambat jalannya pencapaian tujuan, maka individu akan bersikap negatif terhadap obyek sikap yang

bersangkutan. Disebut juga dengan fungsi manfaat yaitu sampai sejauh mana manfaat yang diberikan obyek sikap dalam pencapaian tujuan yang diinginkan. Fungsi penyesuaian yaitu karena dengan adanya sikap yang diambil oleh individu, orang akan dapat beradaptasi secara baik terhadap lingkungannya.

2) Fungsi Pertahanan Ego

Merupakan sikap yang diterapkan atau diambil oleh seseorang demi mempertahankan ego atau kemauannya. Sikap ini diambil atau diterapkan oleh seseorang pada saat orang tersebut terancam keadaan dirinya atau egonya dan untuk mempertahankan egonya dalam keadaan terdesak.

3) Fungsi Ekspresi Nilai

Sikap yang ada didalam diri seseorang merupakan jalan bagi seseorang untuk menunjukkan nilai yang ada dalam dirinya. Sikap tertentu yang diambil seseorang terhadap nilai tertentu merupakan gambaran keadaan sistem nilai yang ada pada orang yang bersangkutan. Sistem nilai apa yang ada pada seseorang dapat dilihat dari nilai yang diterapkan oleh orang yang bersangkutan terhadap nilai tertentu.

4) Fungsi Pengetahuan

Dorongan keinginan untuk mengerti dengan pengalaman – pengalamannya yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan pengetahuan. Elemen-elemen yang berasal dari pengalaman seseorang yang tidak konsisten dengan apa yang diketahuinya, hal ini dapat disusun kembali sedemikian rupa hingga menjadi konsisten. Dengan ini berarti bila seseorang

memiliki sikap tertentu terhadap suatu obyek, menunjukkan akan pengetahuan individu tersebut terhadap obyek sikap yang bersangkutan.

c. Komponen Sikap

Menurut Saifuddin Azwar (2013:24-28) sikap terdiri dari 3 komponen yang saling menunjang yaitu:

- 1) Komponen kognitif merupakan representasi tentang apa yang dipercaya seseorang pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan yang dimiliki individu mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi suatu obyek sikap atau dapat disamakan dengan penanganan opini terutama apabila menyangkut suatu isu yang beredar atau problem yang kontroversi.
- 2) Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional atau perasaan. Dalam sikap seseorang biasanya aspek emosional yang berakar paling dalam sebagai pembentuk komponen sikap dan merupakan juga aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang. Komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu obyek sikap.
- 3) Komponen perilaku atau konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki individu. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi sikap seseorang terhadap suatu obyek sikap. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bereaksi terhadap sesuatu dengan

cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan obyek yang dihadapinya adalah hal yang masuk akal untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

d. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, sebagai berikut:

- 1) Menerima (*Receiving*) dapat diartikan bahwa subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).
- 2) Merespons (*Responding*) diartikan memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang itu menerima ide tersebut.
- 3) Menghargai (*Valuing*) diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain, bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespons.
- 4) Bertanggung Jawab (*Responsible*) merupakan sikap yang paling tinggi tingkatannya yakni bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. (Soekidjo Notoatmodjo, 2010:30-31).

e. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap terhadap obyek sikap antara lain:

1) Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi pada seseorang haruslah meinggalkan kesan yang kuat dalam dirinya untuk bisa menjadi dasar pembentukan sikapnya. Oleh sebab itu, sikap akan lebih mudah terbentuk jika pengalaman pribadi tersebut terjadi pada kondisi yang melibatkan faktor emosional seseorang.

2) Pengaruh Orang Lain yang dianggap Penting

Umumnya seseorang cenderung memiliki sikap yang searah dengan sikap orang yang dianggap penting olehnya. Kecenderungan ini disebabkan oleh keinginan untuk berorganisasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh Kebudayaan

Tanpa kita sadari kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah yang timbul dalam kehidupan kita. Dengan adanya kebudayaan yang dimiliki memberi warna pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4) Media Massa

Dengan adanya surat kabar, radio, televisi, dan media komunikasi lainnya yang memberikan berbagai informasi dan berita kepada masyarakat, yang seharusnya faktual tetapi terkadang disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi sikap penulisnya, hal ini mengakibatkan pengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran yang diberikan kepada masyarakat dari lembaga pendidikan dan agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan apabila kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor Emosional

Terkadang suatu bentuk sikap yang terjadi merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. (Saifuddin Azwar, 2013:30-38).

3. PERILAKU

a. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan respon seseorang terhadap suatu tindakan yang bisa diamati atau memiliki frekuensi spesifik, durasi, dan tujuan baik yang disadari maupun tidak disadari. Perilaku adalah kumpulan dari berbagai faktor-faktor yang saling berhubungan antara satu dengan lainnya (A. Wawan & Dewi M., 2011:48).

Dari sudut biologi, perilaku adalah suatu aktifitas organisme yang bersangkutan yang dapat diamati secara langsung maupun secara tidak langsung (Sunaryo, 2004:3).

Manusia memiliki bentangan kegiatan yang sangat luas, sepanjang kegiatan yang dilakukan manusia tersebut antara lain: berjalan, berbicara, bekerja, menulis, membaca, berpikir, dan seterusnya. Secara singkat aktivitas manusia dikelompokkan menjadi 2 yakni: a) Aktivitas-

aktivitas yang dapat diamatai orang lain, misalnya: berjalan, bernyanyi, tertawa, dan sebagainya. b) Aktivitas yang tidak dapat diamatai orang lain (dari luar) misalnya: berpikir, berfantasi, bersikap, dan sebagainya (Soekidjo Notoatmodjo, 2010:20).

Menurut aliran Behaviorisme, perilaku manusia adalah perilaku lahir yang dapat diamati oleh seluruh panca indera, sedangkan pengalaman batin yang mendukung timbulnya perilaku tidak dapat diamati. Dalam aliran behaviorisme manusia lahir murni belum mempunyai suatu pembawaan, perilaku yang dibawa manusia ketika lahir dipengaruhi oleh dunia luar seperti lingkungan hidup manusia tersebut, pengelaman-pengalaman yang dialami dan sebagainya (Arie Arumwardhani, 2011:123).

Menurut ahli sosiologi perilaku manusia tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial manusia tersebut. Contohnya dorongan diri manusia untuk makan hal ini dapat disebabkan oleh adanya rasa lapar. Pada konteks kenyataannya, bisa dilihat usaha manusia untuk mengkonsumsi makanan menunjukkan cara dan pola yang berbeda, sesuai dengan situasi sosial masing-masing. Pada konteks tersebut, maka dorongan dalam diri tiap individu dipengaruhi oleh *setting* sosial yang berkembang disepertar individu tersebut (Momon Sudarma, 2008:51-52).

Perilaku manusia, menurut pendapat beberapa ahli psikologi merupakan hasil dari interaksi antara faktor kepribadian manusia dan faktor-faktor yang ada di luar dirinya (faktor lingkungan) (Djamaludin Ancok, 2004:113).

Dari uraian teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah kegiatan yang dilakukan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor-faktor

disekitar individu tersebut, baik faktor lingkungan, faktor kepribadian, dan lain sebagainya yang dapat diamati oleh orang lain secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Skinner (1938) seorang ahli psikologi dalam Soekidjo Notoatmodjo (2010:20) merumuskan bahwa perilaku merupakan respons seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar individu. Dengan demikian perilaku manusia terjadi melalui proses:

Stimulus → Organisme → Respons

Berdasarkan teori "S-O-R" tersebut, perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup terjadi apabila respons seseorang terhadap rangsangan tersebut masih belum dapat diamati oleh orang lain (dari luar) secara jelas. Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap rangsangan yang bersangkutan. Sebagai contoh, Ibu hamil tahu pentingnya mengkonsumsi makanan kaya serat untuk keseimbangan gizi calon bayinya. Kemudian ibu tersebut berkonsultasi kepada dokter kandungan tentang makanan kaya serat apa saja yang baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Ibu berkonsultasi tentang makanan kaya serat yang baik untuk ibu hamil apa saja adalah sebuah kecenderungan untuk melakukan konsultasi, yang selanjutnya disebut sikap. (Soekidjo Notoatmodjo, 2010:21)

Perilaku terbuka terjadi apabila respons seseorang terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan yang dapat diamati orang lain dari luar.

Sebagai contoh, seorang ibu hamil memeriksakan kehamilannya ke puskesmas., seorang ibu rumah tangga menerapkan Tumpeng Gizi Seimbang dalam menu yang disajikan untuk keluarganya guna memenuhi kebutuhan gizi, dan sebagainya.

Adanya batasan perilaku menurut Skinner maka perilaku kesehatan (*health behavior*) merupakan respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit (kesehatan) seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Dalam hal ini perilaku kesehatan dibagi menjadi empat kelompok, yaitu perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, perilaku seseorang terhadap sistem pelayanan kesehatan, perilaku terhadap makanan, dan perilaku terhadap lingkungan.

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit ialah bagaimana manusia berespons, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit atau rasa sakit yang ada pada dirinya, dan diluar dirinya), maupun aktif (tindakan) yang dilakukan berhubungan dengan penyakit tersebut.

Perilaku seseorang terhadap pelayanan sistem kesehatan ialah respons seseorang terhadap sistem pelayanan kesehatan baik sistem pelayanan kesehatan modern maupun tradisional. Perilaku ini antara lain respons terhadap fasilitas pelayanan, cara pelayanan, petugas kesehatan, dan obat-obatannya.

Perilaku terhadap makanan (*nutrition behavior*) yakni respons seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan utama bagi kehidupan. Perilaku ini

meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung didalamnya (zat gizi), pengolahan makanan, dan sebagainya. Misalnya makan-makanan yang mengandung serat untuk kesehatan tubuh.

Perilaku terhadap lingkungan kesehatan adalah respons seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia. Perilaku ini mencangkup antara lain perilaku sehubungan dengan air bersih, perilaku sehubungan dengan rumah sehat, dan sebagainya.

Yang tidak termasuk perilaku adalah :

- 1) Deskripsi penafsian dari sifat-sifat kepribadian contohnya pendiam, jujur, rajin, cemas, peduli, taat, pekerja keras, mandiri, dan sebagainya.
- 2) Label-label diagnostik maksudnya adalah kata-kata sifat yang timbul bukan menunjuk pada perilaku tertentu akan tetapi merupakan label yang diberikan sebagai kesimpulan dari beberapa tindakan. Contohnya, apabila menyatakan bahwa mandiri, orang lain yang mendengarkan akan dapat mengerti dan memahami apa maksudnya dan dapat membayangkan bagaimana ciri-ciri perilaku tersebut. yang termasuk dalam label diagnostik, contohnya autis, lerning disability, dan sebagainya.
- 3) Hasil perilaku yang termasuk kedalam hasil perilaku contohnya miskin, kaya, sehat, dan sebagainya. (Sunardi, 2010:1).

b. Proses Pembentukan Perilaku

Perilaku manusia sebagian besar merupakan hasil dari perilaku yang dibentuk, dan yang dipelajari. Cara membentuk perilaku sesuai dengan yang diharapkan, antara lain:

- 1) Cara pembentukan perilaku dengan kebiasaan (kondisioning)

Terbentuknya perilaku seseorang dapat ditempuh dengan salah satu cara yaitu kebiasaan. Dengan cara membiasakan diri untuk berperilaku seperti yang diinginkan atau diharapkan pada akhirnya akan perilaku tersebut. Misalnya dibiasakan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah tiap hari, membiasakan diri untuk mencuci atau membersihkan sayuran dan buah sebelum dimasak atau disantap, membiasakan untuk menerapkan menu Tumpeng Gizi Seimbang dalam sehari-hari, dan sebagainya.

- 2) Pembentukan perilaku dengan pengertian (*insight*)

Selain dengan kebiasaan, pembentukan perilaku dapat ditempuh dengan pengertian. Misalnya, mengkonsumsi sayuran dan buah tiap hari karena untuk mencukupi kebutuhan serat per hari. Bila akan memasak atau mengkonsumsi sayuran dan buah harus dibersihkan atau dicuci dahulu, karena untuk menjaga sanitasi hygiene, dan sebagainya.

- 3) Pembentukan perilaku dengan menggunakan model

Selain dengan cara-cara pembentukan perilaku seperti diatas, pembentukan perilaku masih dapat ditempuh dengan cara menggunakan model atau contoh. Kalau seseorang berbicara bahwa orang tua sebagai contoh dari anak-anaknya, seorang pemimpin menjadi panutan bagi orang-

orang yang dipimpinnya, hal ini menunjukkan adanya pembentukan perilaku dengan menggunakan model atau contoh. (Rakhmat Susilo, 2011:12-14).

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Sunaryo (2004:8-13) ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku, yaitu:

- 1) Faktor genetik, merupakan konsep dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku individu. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu yang bersangkutan, antara lain:
 - a) Ras, setiap ras mempunyai perilaku yang spesifik, saling berbeda antara individu satu dengan lainnya.
 - b) Jenis kelamin, perilaku pria dan wanita berbeda. Pada pria perilaku yang terbentuk atas dasar pertimbangan rasional atau akal, sedangkan wanita perilaku yang terbentuk atas dasar emosional atau perasaan.
 - c) Sifat fisik, perilaku tiap individu akan berbeda sesuai dengan sifat fisik yang dimilikinya.
 - d) Sifat kepribadian, merupakan hasil dari kepribadian yang dimiliki individu sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
 - e) Bakat pembawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung dengan adanya kesempatan untuk pengembangan.
 - f) Intelektualitas, merupakan kemampuan individu untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku individu tersebut.

- 2) Faktor dari luar individu, faktor ini juga mempengaruhi terbentuknya perilaku individu, antara lain:
- a) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku seseorang.
 - b) Pendidikan, proses dan kegiatan yang terjadi dalam pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
 - c) Agama, merupakan keyakinan hidup yang dimiliki seseorang yang masuk kedalam susunan kepribadian seseorang yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang.
 - d) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas yang dibutuhkan oleh individu.
 - e) Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu berupa kesenian, adat istiadat yang ada dalam masyarakat atau lingkungan atau peradaban manusia memiliki peranan pada terbentuknya perilaku seseorang ataupun kelompok.

4. KONSUMSI MAKANAN

Dalam pengertian ilmu ekonomi, konsumsi ialah suatu kegiatan yang bertujuan mengurangi atau menghabiskan faedah suatu benda (barang dan jasa) dalam rangka pemenuhan kebutuhan (Alam S., 2006:37).

Tujuan yang ingin dicapai oleh setiap orang dalam melakukan kegiatan konsumsi adalah untuk memenuhi kebutuhan yang tak terbatas dengan alat

pemenuhan dan kemampuan yang terbatas agar kehidupannya menjadi layak. Dengan kata lain tujuan konsumsi adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup secara langsung.

Dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari kegiatan konsumsi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Kebutuhan pokok manusia terdiri dari sandang, pangan, dan papan. Dalam pemenuhan kebutuhan pangan merupakan yang paling sering dikonsumsi oleh manusia demi menunjang kelanjutan hidupnya.

Pangan atau makanan adalah sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia dalam hirarki kepentingan mereka. Pemenuhan kebutuhan pangan menentukan status gizi dan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan gizi karena ketidakmampuan memenuhi kebutuhan pangan dapat menyebabkan rendahnya derajat kesehatan masyarakat. Pemahaman yang benar tentang pola makan yang beragam dan seimbang dengan mutu gizi yang baik diperlukan untuk peningkatan kesehatan.

Konsumsi pangan atau makanan sangat berperan dalam kaitannya dengan aspek gizi, kesehatan, dan kualitas sumber daya manusia, baik menyangkut pertumbuhan fisik, perkembangan mental, kecerdasan, maupun produktivitas kerja. Didalam setiap pangan atau makanan, terkandung zat gizi yang jenis dan jumlahnya bervariasi antara satu dengan lainnya. (Rita Hanafie, 2010:280).

Konsumsi pangan merupakan banyaknya atau jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok

orang yang bertujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan konsumsi makanan menurut Sediaoetama (2000) dalam Suci Anggraini (2012:9) adalah terdiri dari tujuan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Tujuan psikologis untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologis untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat.

Konsumsi pangan dapat dirumuskan sebagai beranekaragamnya jenis pangan yang dikonsumsi penduduk mencangkup pangan sumber energi, dan zat gizi lain sehingga memenuhi kebutuhan akan pangan dan zat gizi yang seimbang, baik ditinjau dari segi kuantitas dan kualitasnya (Rita Hanafie, 2010:280).

Konsumsi pangan atau makanan bukan hanya diartikan sebatas penganekaragaman bahan pangan pokok, tetapi yang dimaksud adalah keanekaragaman konsumsi pangan secara keseluruhan, baik golongan pangan sumber karbohidrat maupun pangan sumber gizi lainnya, dan tidak hanya mengenai keanekaragaman jenis bahan makanan saja tetapi juga macam jenis masakan yang dihidangkan. Dengan konsep konsumsi pangan ini yang ingin dicapai adalah mutu pangan yang dikonsumsi makin meningkat dan keadaan ini diharapkan berdampak pada makin baiknya status gizi masyarakat. (Rita Hanafie, 2010:283).

5. SERAT PANGAN

a. Pengertian Serat Pangan

Serat pangan merupakan salah satu komponen penting makanan yang sebaiknya ada dalam susunan menu sehari-hari. Serat telah diketahui mempunyai banyak manfaat bagi tubuh terutama dalam mencegah penyakit, meskipun komponen ini belum dimasukkan sebagai zat gizi.

Serat pangan adalah komponen bahan makanan nabati yang penting yang tahan pada proses hidrolisis oleh enzim-enzim pencernaan manusia. Menurut definisi *The American Association of Cereal Chemist* (AACC) (2001) serat pangan adalah bagian tumbuhan yang dapat dimakan atau analog dengan karbohidrat, yang tahan terhadap pencernaan dan absorsi di dalam usus halus manusia dan mengalami fermentasi sebagian di dalam usus besar. Serat pangan meliputi polisakarida, karbohidrat analog, oligosakarida, lignin, dan bahan yang terkait dengan sel tanaman (waxes, cutin, suberin). (Yustinus Marsono, 2004:2-3).

Istilah serat pangan (*dietary fiber*) berbeda dengan istilah serat kasar (*crude fiber*) yang biasa digunakan dalam analisis prosimat bahan pangan. Serat kasar adalah bagian dari pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh bahan-bahan kimia yang digunakan untuk menentukan kadar serat kasar yaitu asam sulfat (1,25%) dan natrium hidroksida (1,25%). Piliang dan Djojosoebagio (2002) mengemukakan bahwa yang dimaksud serat kasar adalah sisa bahan makanan yang telah mengalami proses pemanasan dengan asam kuat dan basa kuat selama 30 menit yang dilakukan di

laboratorium. Bila dibandingkan serat pangan, nilai serat kasar lebih kecil sekitar 1/3-1/2 dari nilai serat pangan.

b. Komponen Serat Pangan

Komposisi kimia serat pangan bervariasi tergantung dari komposisi dinding sel tanaman penghasilnya. Variasi ini dipengaruhi jenis, umur, anatomi, dan keadaan tanaman. Pada dasarnya komponen-komponen penyusun dinding sel tanaman terdiri dari selulosa, hemiselulosa, pektin, lignin, gum, mucilage yang kesemuanya ini masuk kedalam serat pangan.

Berdasarkan jenis kelarutannya, serat pangan digolongkan menjadi dua, yaitu serat tidak larut air (*insoluble dietary fiber*) dan serat larut air (*soluble dietary fiber*). Sifat kelarutan ini sangat menentukan pengaruh fisiologis serat pada proses-proses di dalam pencernaan dan metabolisme zat gizi (Dina Agoes Soelistijani, 1999:4).

1) Serat Tidak Larut Air (*insoluble dietary fiber*)

Serat tidak larut air merupakan serat pangan yang tidak dapat larut ke dalam air yang ada disaluran pencernaan. Karena tidak dapat larut dalam air, maka jenis serat ini tidak berbentuk gel. Selain itu jumlah yang difermentasi dalam usus juga sedikit. Kelompok serat ini bermanfaat mempercepat waktu transit makanan di dalam usus dan meningkatkan berat feses, memperlancar buang air besar, dan mengurangi resiko wasir,

divertikulosis. Kelompok serat tidak larut air tediri dari selulosa, hemiselulosa, dan lignin.

a) Selulosa

Selulosa adalah polisakarida (Mary E. Beck, 2011:84). Selulosa tidak larut dalam air dingin maupun air panas dan alkali panas. Selulosa merupakan komponen penyusun dinding sel tanaman berasa-sama dengan hemiselulosa, pektin dan protein. Selulosa merupakan serat-serat panjang yang terbentuk dari homopolimer glukosa rantai linier. Rantai molekul pembentuk selulosa akan semakin panjang seiring meningkatnya umur tanaman. Di dalam tanaman, fungsi selulosa adalah memperkuat dinding sel tanaman sedangkan di dalam kolon atau pencernaan, selulosa berperan sebagai pengikat air dan akan mempengaruhi masa feses. Selulosa banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan dan akan mengalami perubahan tekstur pada proses penyimpanan dan pengolahan (Dina Agoes Soelistijani, 1999:4).

b) Hemiselulosa

Lzydorczyk, Cui dan Wang (2005) dalam Tensiska (2008:3) menyatakan bahwa hemiselulosa merupakan polisakarida heteropolimer yang menyusun dinding sel tanaman tingkat tinggi dan sering terikat dengan selulosa dan lignin.

Hemiselosa memiliki rantai molekul lebih pendek dibanding selulosa. Unit monomer pembentuk hemiselulosa tidak sama dengan unit penyusun

heteromer. Unit ini terdiri dari heksosa dan pentosa. Hemiselulosa bagi tanaman berfungsi untuk memperkuat dinding sel tanaman dan sebagai cadangan makanan bagi tanaman. Hemiselulosa banyak ditemukan pada bahan makanan serealia, sayur-sayuran dan buah-buahan (Dina Agoes Soelistijani, 1999:5).

Perbedaan selulosa dengan hemiselulosa yaitu hemiselulosa memiliki derajat polimerisasi rendah (50-200 unit) dan mudah larut dalam alkali, tetapi sukar larut dalam asam, sedangkan selulosa sebaliknya (Tensiska, 2008:2).

a) Lignin

Lignin merupakan polimer non karbohidrat yang bersifat tidak larut dalam air. Lignin merupakan senyawa turunan alkohol kompleks yang menyebabkan dinding sel tanaman menjadi keras (Tensiska, 2008:3).

Lignin termasuk senyawa aromatik yang tersusun dari polimer fenil propan. Lignin bersama-sama holoselulosa (gabungan hemiselulosa dan selulosa) berfungsi membentuk jaringan tanaman, terutama memperkuat sel-sel kayu. Dalam kolon lignin agak sukar difermentasikan oleh bakteri kolon karena memiliki ikatan jenis dengan serat lain. Kandungan lignin pada tanaman tidak sama tergantung dengan umur dan jenis tanaman. Lignin banyak ditemukan di dalam serealia dan kacang-kacangan (Dina Agoes Soelistijani, 1999:5).

2) Serat Larut Air (*insoluble dietary fiber*)

Serat larut menurut Mahan & Stump (2003) adalah serat pangan yang dapat larut di dalam air, ketika bertemu dengan air dia akan membentuk gel lalu ketika dia masuk ke dalam usus besar akan difерентасikan dengan bakteri yang ada. Fungsi serat larut dalam tubuh yaitu, mengikat asam empedu di usus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada menurunkan kadar kolesterol darah, memperlambat penyerapan karbohidrat dan makanan sehingga membantu mengontrol kadar gula dalam darah, memperlambat jalannya makanan dalam saluran pencernaan, meningkatkan kesehatan saluran pencernaan dengan cara meningkatkan motilitas (pergerakan) usus besar, dan mengikat air sehingga feses menjadi lunak. Kelompok serat larut air terdiri dari pektin, musilago dan gum (Clara M. Kusharto, 2006:45).

a) Pektin

Pektin terdapat dalam dinding sel primer tanaman dan berfungsi sebagai perekat antara dinding sel tanaman. Pektin merupakan polimer dari glukosa dan adam galakturonol (turunan dari galaktosa) dengan jumlah asam galakturonol lebih banyak. Sifat pektin yang membentuk gel dapat mempengaruhi metabolisme zat gizi (Dina Agoes Soelistijani, 1999:5). Kandungan pektin dalam buah selain memberikan ketebalan pada kulit juga dapat mempertahankan kadar air dalam buah. Pada sebutir jeruk mengandung air sebesar 85% (Mary E. Beck, 2011:84-85).

b) Musilago

Musilago ditemukan dalam lapisan endosperm biji tanaman. Setrukturnya menyerupai hemiselulosa, tetapi tidak termasuk golongan tersebut karena letak dan fungsinya berbeda (Dina Agoes Soelistijani, 1999:6). Pada tanaman musilago berfungsi untuk memberi ketahanan kadar air dalam biji tanaman. Musilago mampu membentuk gel yang mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Musilago banyak ditemukan dalam biji buncis, kacang polong, dan kacang kapri (Mary E. Beck, 2011:85).

c) Gum

Gum merupakan polisakarida yang dihasilkan dari getah atau eksudat tanaman seperti gum arab, gum tragacath, gum karaya, gum ghatti. Adapula gum yang diekstrak dari biji atau cabang tanaman berbatang lunak dan gum yang berasal dari mikroorganisme seperti gum xhantan (Tensiska, 2008:3).

Gum terdapat pada bagian lamela tengah atau diantara dinding sel tanaman. Komposisinya lebih sedikit dibandingkan dengan jenis serat lain. Namun kegunaannya amat penting, yaitu sebagai penutup dan pelindung bagian tanaman yang terluka (Mary E. Beck, 2011:85). Gum memiliki molekul hidrofilik yang berkombinasi dengan air, menyebabkan gum mampu membentuk gel (Dina Agoes Soelistijani, 1999:6).

c. Pengaruh Serat Pangan Dalam Tubuh

Menurut Mary E. Beck (1993) dalam Christina Dian (2009), pada saluran pencernaan serat menimbulkan pengaruh yang berbeda. Mulai dari mulut, lambung, usus halus hingga usus besar efek konsumsi makanan berserat akan memberikan reaksi yang berbeda pula.

Didalam mulut, makanan yang kaya akan serat dan tidak digiling halus akan terasa kasar dan penuh sehingga harus dikunyah lebih lama daripada makanan yang digiling halus. Pekerjaan mangunyah tambahan ini akan meningkatkan pengeluaran air liur (salivasi). Baik peningkatan proses pengunyahan maupun salivasi akan membantuk mempertahankan kesehatan gigi serat gusi.

Makanan yang telah dikunyah akan masuk kedalam lambung. Pada umumnya makanan yang kasar dan banyak mengandung serat akan tinggal lebih lama didalam lambung dibandingkan bentuk makanan halus yang sama. Proses perlambatan pengosongan lambung ini menyebabkan seseorang merasa kenyang lebih lama setelah makan dan dengan demikian makan lebih sedikit.

Dalam usus halus berbagai tipe serat menghasilkan berbagai macam pengaruh terhadap fungsi usus halus. Serat larut air pektin, gum dan musilago meningkatkan viskositas isi usus halus dan memperlambat laju penyerapan produk pencernaan. Hal ini menyebabkan proses pencernaan berlangsung lebih lama hingga sebelah distal usus halus.

Setelah mengalami proses di dalam usus halus, produk pencernaan yang mangandung serat masuk kedalam usus besar. Dalam usus besar serat mempunyai pengaruh yang penting, walaupun serat tidak dapat dipecah oleh enzim dan getah hasil sekresi usus halus, hanya sedikit serat yang diekskresikan ke dalam feses tanpa mengalami perubahan. Dalam usus besar sebagian besar serat dipecah oleh bakteri dalam saekum dan kolon. Produk penguraian oleh bakteri tersebut oleh bakteri tersebut berupa gas, asam-asam lemak rantai pendek dan molekul lainnya. Semua substansi dan sifat serat menahan air pada fragmen serat yang tersisa secara bersama-sama akan menghasilkan massa tinja yang besar. Hal ini mengakibatkan pengurangan waktu transit alam kolon, penurunan tekanan intrakolon, dan peningkatan frekuensi buang air besar.

d. Serat Pangan Dalam Kesehatan

1) Serat Pangan dan Kontrol Berat Badan

Konsumsi serat pangan yang seimbang setiap hari mampu mengatur berat badan seseorang sekaligus cara efektif untuk mengatasi kegemukan. Kegemukan merupakan efek samping dari kelebihan gizi. Seseorang dikatakan kegemukan, bila berat badannya melebihi 20% berat badan ideal (Dina Agoes Soelistijani, 1999:7).

Obesitas yang didefinisikan secara medis-indeks massa tubuh (BMI) 30 kg/m² atau lingkar pinggang >102 cm untuk laki-laki, lingkar pinggang >88

cm untuk perempuan, akan menjadi masalah bagi sekitar satu dari tiga orang ketika mereka semakin tua (Michael E. J. Lean, 2006:87).

Penyebab kegemukan atau obesitas adalah banyak dan rumit, tetapi dapat direduksi menjadi beberapa sebab yang sederhana:

- a) Latar belakang genetik yang mendorong kenaikan berat badan lebih banyak daripada orang lain yang mendapatkan pasokan makanan dan aktivitas fisik yang sama
- b) Penurunan aktivitas fisik di bawah ambang batas individual yang diperlukan untuk penyimbangan otomatis dan bawah sadar akan energi masuk vs energi keluar.
- c) Suplai makanan bercirikan ketersedian energi (kalori) tak terbatas tanpa adanya olah fisik untuk menghabiskannya, dengan kepadatan energi tinggi (kalori per suap) dan dengan proporsi kalori tinggi (> 30 persen) berasal dari lemak (yang tidak memuaskan nafsu makan serta karbohidrat atau protein) (Michael E. J. Lean, 2006:88).

Kegemukan harus segera ditangulangi, karena bisa membahayakan penderitanya yang mempunyai resiko tinggi terserang penyakit degeneratif, seperti hipertensi, jantung koroner, maupun diabetes mellitus. Salah satu cara yang dapat dilakukan penderita Obesitas adalah dengan melakukan Diet rendah kalori yang diimbangi dengan makanan tinggi serat.

Penderita obesitas dapat mekomsumsi makanan seperti sayur – sayuran dan buah-buahan mengandung serat tinggi, terutama jenis serat yang larut air. Serat larut air (*Soluble fiber*) misalnya : Pektin dan gum serta beberapa

hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan.

Dengan kemampuan ini serat larut dapat menunda pengosongan makanan dari lambung, menghambat percampuran isi saluran cerna dengan enzim-enzim pencernaan, sehingga terjadi pengurangan penyerapan zat-zat makanan di bagian proksimal. Mekanisme inilah yang menyebabkan terjadinya penuruana penyerapan (absorbsi) asam amino dan asam lemak oleh serta larut air. Cairan kental ini mengurangi keberadaan asam amino dalam tubuh melalui penghambatan peptida usus. Makanan dengan kandungan serat yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.

2) Serat Pangan dan Kanker Kolon

Kanker kolon adalah adanya *polyps* (tonjolan) yang tidak normal pada dinding usus. Salah satu pemicu timbulnya kanker kolon adalah kurangnya konsumsi serat makanan dan teralu tingginya konsumsi makanan berlemak (Badrialaily, 2004:11).

Kanker usus besar ialah penyakit pertumbuhan sel yang bersifat ganas pada bagian usus kolon. Kanker usus besar ini disebabkan oleh kontak sel-sel mukosa usus besar dengan zat-zat karsinogen, hal ini dapat timbul terutama jika kontak tersebut terjadi dalam waktu yang lama dengan konsentrasi senyawa karsinogen yang tinggi. Senyawa karsinogen berasal

dari makanan yang mengandung prekursor. Di dalam sistem pencernaan, senyawa prekursor dapat dirubah menjadi senyawa-senyawa karsinogen oleh enzim pencernaan dan aktivitas flora usus. Kontak senyawa karsinogen dengan sel usus, dapat merubah sel-sel usus menjadi sel-sel kanker. (Ebookpangan, 2006:9).

Menurut Burkitt (1983) dalam Rosiana Permanasari (1993:18) adanya serat makanan di dalam usus besar, akan menyebabkan usus besar lebih aktif bekerja. Konsumsi serat makanan yang kurang menyebabkan berkurangnya volume feses dan terjadi penahanan feses di kolon, juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan metabolisme zat gizi di dalam kolon. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan jumlah dan aktivitas senyawa karsinogen dan pada akhirnya jika terjadi dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan penyakit kanker kolon

Serat makanan mempunyai daya serap air yang tinggi. Adanya serat makanan dalam feses menyebabkan feses dapat menyerap air yang banyak sehingga volumenya menjadi besar dan teksturnya menjadi lunak. Adanya volume feses yang besar akan mempercepat konstraksi usus untuk lebih cepat buang air – waktu transit makanan lebih cepat. Volume feses yang besar dengan tekstur lunak dapat mengencarkan senyawa karsinogen yang terkandung di dalamnya, sehingga konsentrasinya jauh lebih rendah. Dengan demikian akan terjadi kontak antara zat karsinogenik dengan konsentrasi yang rendah dengan usus besar, dan kontak ini pun terjadi

dalam waktu yang lebih singkat, sehingga tidak memungkinkan terbentuknya sel-sel kanker.

3) Serat Pangan dan *Diabetes Mellitus*

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya terus mengalami peningkatan di dunia, baik pada negara maju ataupun negara berkembang. Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari 346 juta orang diseluruh dunia mengidap diabetes. Jumlah ini kemungkinan akan lebih dari dua kali lipat pada tahun 2030 tanpa intervensi. Hampir 80% kematian diabetes terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (IP. Surioka, 2012:45).

Penyakit diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan insulin yang cukup, atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Penyakit *Diabetes Mellitus* (DM) terjadi karena hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas tidak memadai lagi jumlahnya untuk proses metabolisme karbohidrat secara normal. Hal ini mengakibatkan sebagian besar glukosa yang dikonsumsi tidak dapat diubah menjadi glikogen menyebabkan gula darah bertambah tinggi dan kelebihan glukosa dalam darah akan dibuang melalui urin.

Gejala-gejala yang ditimbul pada penderita penyakit *Diabetes Mellitus* adalah penurunan berat badan, rasa lemas, dan cepat lelah, sering kencing pada malam hari dengan jumlah air seni banyak, banyak minum atau sering merasa haus, dan banyak makan. Hasil penelitian epidemiologi,

menunjukkan adanya kaitan antara konsumsi serat makanan dengan penyakit *Diabetes Mellitus* (Dina Agoes Soelistijani, 1999:14).

Hasil penelitian Jenkins tahun 1976 dalam dalam Dina Agoes Soelistijani (1999:14), menyebutkan bahwa penambahan serat larut air pada diet *Diabetes Mellitus* ringan, dapat menurunkan kadar gula darah dan menyebabkan respon terhadap insulin semakin menurun. Mekanisme serat yang tinggi dapat memperbaiki kadar gula dalam darah, hal ini berhubungan dengan kecepatan penyerapan makanan (karbohidrat) masuk kedalam aliran darah yang dikenal dengan *glycaemic index* (GI). GI ini mempunyai angka dari 0 – 100 dimana makanan cepat dirombak dan diserap masuk ke dalam aliran darah mempunyai kadar GI tinggi sehingga dapat meningkatkan kadar gula darah. Sebaliknya makanan yang lambat dirombak dan lambat diserap masuk ke dalam aliran darah mempunyai angka GI yang rendah sehingga dapat menurunkan kadar gula darah.

e. Efeク Negatif Serat Makanan Bagi Tubuh

Konsumsi serat makanan adalah jumlah asupan dan jenis bahan pangan sumber serat yang dikonsumsi per hari. Walaupun konsumsi serat makanan berpengaruh positif, baik, dan dianjurkan bagi tubuh manusia, akan tetapi dalam pengkonsumsinya harus memperhatikan nilai kecukupan serat bagi tubuh.

Jika serat dikonsumsi secara berlebihan, akan mengganggu dan menguras zat gizi yang dikonsumsi. Jika terjadi dalam jangka waktu yang

rutin dan lama, hal itu dapat berakibat terjadinya kekurangan gizi akut. Konsumsi serat yang berlebihan akan mengakibatkan serat menguras sejumlah zat gizi dalam makanan dan dikeluarkan sebagai feses sehingga zat gizi akan terbuang sia-sia. Mengkonsumsi serat secara berlebih juga akan memperberat tekanan dalam usus dan berakibat tidak baik untuk kesehatan usus. Serat memiliki kemampuan menyerap air yang cukup tinggi sehingga dapat mengikat zat gizi yang telah disederhanakan oleh enzim pencernaan, seperti asam lemak, glukosa, asam amino yang larut dalam air, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Zat gizi tersebut larut dan terikat pada serat dan selanjutnya akan dikeluarkan bersama feses. Hal ini akan mengurangi ketersediaan zat gizi yang berakibat berkurangnya ketersediaan energi, protein, gula, vitamin dan mineral. (Khomsan, 2008).

Kelebihan volume serat akan membuat difisiensi mineral. Mineral kalsium, magnesium, seng, fosfor dan besi dalam makanan sebagian akan terikat pada serat. Karena makanan biasanya mengandung semua mineral ini dalam jumlah yang berlebihan, tubuh akan mengadaptasi keadaan tersebut dengan menyerap lebih banyak mineral. Difisiensi mineral akan terjadi hanya kalau masukan lewat makanan terbatas dan status gizi serta cadangan tubuh sudah dalam keadaan jelek (Mary E. Beck, 2011:94).

Menurut dra. E.S Wirakusumah, M.Sc (1993) dalam Dina Agoes Soelistijani (1999:27), konsumsi serat makanan yang terlalu banyak dapat menghalangi absorpsi vitamin B12, A, D, E, dan K, karena adanya pektin. Terhalangnya absorpsi vitamin sering dijumpai pada para vegetarian.

Defisiensi vitamin-vitamin bermula dari serat makanan yang larut dalam air mengikat dan menyingkirkan asam empedu yang berfungsi mencerna lemak didalam tubuh.

f. Kebutuhan Serat Pangan

Kekurangan serat makanan maupun kelebihan konsumsi serat makanan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Maka sangatlah perlu memperhatikan nilai kecukupan konsumsi serat makanan yang dianjurkan.

Belum ada patokan baku atas konsumsi serat untuk setiap orang. Anjuran biasanya ditunjukan untuk kelompok tertentu. Menurut Instalasi Gizi Perjan RSCM dan Asosiasi Dietisien Indonesia (2003), WHO (*World Health Organization*) menganjurkan asupan serat 25-30 gram per hari. Menurut Mayer dan Goldberg (1990) yang dikutip dalam Dina Agoes Soelistijani (1999:28) bahwa orang dewasa sehat dianjurkan mengkomsumsi serat makanan paling sedikit 10-13 gram per 1000 kalori. Komsumsi serat makanan untuk pria dewasa dianjurkan sebanyak 27-35 gram per hari (dengan rata-rata konsumsi energi 2.700 kal/hari) dan untuk wanita dewasa sebanyak 21-27 gram per hari (dengan rata-rata konsumsi energi 2.100 kal/hari). Data lain yang diberikan oleh " *National Cancer Instute* ", Amerika Serikat yang menganjurkan konsumsi serat makanan untuk orang dewasa adalah 20-30 gram/hari. Sedangkan " *America Diet Association*" (ADA) merekomendasikan konsumsi serat makanan untuk orang dewasa sebanyak 25-35 gram/hari. Di Indonesia rekomendasi asupan serat pangan baru

diusulkan pada Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) yaitu sebesar 25 – 38 gr/hari (Hardiansyah, 2012). Dan pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi, angka kecukupan serat (AKS) yang dianjurkan untuk penduduk Indonesia adalah dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Angka Kecukupan Serat (AKS)

Kelompok Umur	Serat (g)
Bayi / Anak	
0 – 6 bulan	0
7 – 11 bulan	10
1 – 3 bulan	16
4 – 6 tahun	22
7 – 9 tahun	26
Laki – laki	
10 – 12 tahun	30
13 – 15 tahun	35
16 – 18 tahun	37
19 – 29 tahun	38
30 – 49 tahun	38
50 – 64 tahun	33
65 – 80 tahun	27
80+ tahun	22
Perempuan	
10 – 12 tahun	28
13 – 15 tahun	30
16 – 18 tahun	30
19 – 29 tahun	32
30 – 49 tahun	30
50 – 64 tahun	28
64 – 80 tahun	22
80+ tahun	20
Hamil (+an)	
Trimester 1	+3
Trimester 2	+4
Trimester 3	+4
Menyusui (+an)	
6 bln pertama	+5
6 bln kedua	+6

sumber : Peraturan Menteri Kesehatan No 75 tahun 2013

Jumlah konsumsi serat yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 - 35 gram per orang per hari.

g. Bahan Pangan Sumber Serat

Serat pangan berasal dari bahan makanan nabati yakni sayur-sayuran, buah-buahan, serelia, kacang-kacangan serta produk makanan yang berasal dari perairan seperti rumput laut. Kandungan serat dalam makanan bervariasi antara satu sumber dengan sumber lainnya. Mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah cukup dapat mempunyai fungsi ganda, yaitu selain sebagai sumber serat juga kaya akan vitamin dan mineral.

Produk-produk pangan hewani seperti daging, ikan, susu, dan telur, serta hasil-hasil olahannya, mengandung serat dalam jumlah yang sangat sedikit karena hampir seluruh bahan tersebut dapat dicerna oleh tubuh. Hal ini menjadi alasan perlunya mengkonsumsi makanan sumber serat guna mengimbangi konsumsi makanan yang kurang serat.

1) Serealia

Serealia adalah bahan pangan dari tanaman yang termasuk famili rumput-rumputan (*Gramineae*), diantaranya padi (*Oryza sativa L.*), gandum (*Triticum sp.*), jagung (*Zea mays*), dan sorgum (*Sorghum vulgare L.*).

Serealia dalam bentuk utuh merupakan bahan makanan yang kandungan seratnya paling tinggi dibandingkan dengan bahan makanan

lainnya. Sebagian besar komponen serat dalam serealia adalah serat tidak larut dalam air yaitu lignin. Namun jika serealia telah berbentuk tepung kandungan seratnya jauh menurun bahkan tidak ada karena hilang pada proses penepungan.

Kandungan serat tidak larut dalam air yakni jenis selulosa dan hemiselulosa lebih banyak terdapat dalam kulit luar biji serealia. Pada endosperma jumlah kandungan serat lebih sedikit jika dibandingkan dengan kandungan serat yang ada pada kulit luar. Dalam endosperma terkandung jenis serat tidak larut air yaitu musilase dan gum. (Dina Agoes Sulistijani, 1999:16).

Beras merupakan salah satu jenis serealia paling penting di dunia untuk konsumsi manusia terutama di Benua Asia. Penduduk Indonesia sebagian besar mengkonsumsi beras sebagai makanan pokok mereka. Jenis beras yang beredar dipasaran yang dapat ditemukan oleh masyarakat adalah jenis beras giling dan beras tumbuk. Beras giling yang memiliki warna lebih putih umumnya lebih sering dikonsumsi dibandingkan dengan beras tumbuk. Karena selain warnanya yang lebih putih, beras giling juga lebih tahan lama. Padahal kenyataannya kandungan serat dan gizi beras tumbuk lebih banyak jika dibandingkan dengan beras giling. Karena pada beras giling proses penggilingan yang terjadi menyebabkan kandungan serat dan gizinya menurun. Proses penurunan kandungan serat makanan pada berbagai varietas sebelum dan sesudah penggilingan setiap 100 gr beras dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4. Kandungan Serat Kasar

Dalam 100 gr Beras Tumbuk dan Beras Giling

JENIS BERAS		KANDUNGAN SERAT KASAR (g)
Varietas pelita I/I	Tumbuk	0,5
	Giling	0,4
Varietas pelita II/I	Tumbuk	0,7
	Giling	0,4

sumber : Dina Agoes Sulistijani (1999:17)

Penurunan kandungan serat terjadi pada biji gandum yang telah diolah menjadi tepung. Akan tetapi tepung gandum banyak diolah menjadi roti, kue, dan bisikuit hal ini karena pada tepung gandum daya cerna dan sifat panggangnya meningkat. Hasil penelitian puslitbang Gizi menyebutkan bahwa kandung serat kasar dalam 100 gram tepung gandum hanya sebesar 0,3 gr.

Pengelolahan jagung menjadi tepung mengakibatkan menurunya kandungan serat, maka dari itu untuk memperoleh kandungan serat yang tinggi dapat memilih jagung yang masih terbungkus kelobot. Mengenai jumlah kandungan serat kasar yang ada dalam jagung maka dapat melihat

Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Kandungan Serat Pada Beberapa Jenis jagung

JENIS JAGUNG	KANDUNGAN SERAT KASAR (gr)
Varietas Kuning	2,2
Varietas Harapan	2,6
Varietas Metro	2,9

sumber : Dina Agoes Sulistijani (1999:19)

Sorgum yang digiling teksturnya lebih kasar dan tidak putih seperti beras padi, akibat penggilingan juga dapat menurunkan kandungan seratnya.

Walaupun keandungan seratnya turun, penggilingan sorgum menjadi tepung dapat meningkatkan daya cerna dan nilai rasa sorgum. Kini telah ditemukan varietas hibrida berbiji dua (twin seed sorgum) yang memiliki kandungan serat lebih tinggi dibanding yang berbiji tunggal. Berikut ini adalah tabel kandungan serat kasar biji sorgum dan kandungan serat kasar pra dan pasca-giling.

Tabel 6. Kandungan Serat Pada Beberapa Jenis Sorgum

BAGIAN BIJI	SERAT KASAR (%)
Kulit Luar	8,6
Endosperma	1,3
Lembaga	2,6

sumber : Dina Agoes Soelistijani (1999:20)

Tabel 7. Kandungan Serat Kasar Biji Sorgum Pra dan Pasca Giling

PERLAKUAN	SERAT KASAR (%)
Sebelum Digiling	2,1
Sesudah digiling	0,4

sumber : Dina Agoes Sulistijani (1999:20)

2) Kacang-kacangan

Selain kaya protein, kacang-kacangan juga kaya serat. Bahan nabati dari golongan kacang-kacangan yang biasa dikonsumsi antara lain meliputi kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang tolo, serta kacang hijau. Dari semua kacang tersebut kacang kedelai paling banyak variasi olahannya. Tetapi sebaiknya tidak dikonsumsi dalam keadaan kacang kedelai masih mentah, karena kadar zat toksiknya, tripsin inhibitor. Apabila tertelan, orang yang bersangkutan akan mengalami keracunan. Maka dari itu sebelum

mengkonsumsi sebaiknya direbus atau dipanaskan dahulu. Berikut ini adalah tabel kandungan serat pada beberapa jenis kacang-kacangan.

Tabel 8. Kandungan Serat Pada Beberapa Jenis Kacang – Kacangan

Jenis kacang-kacangan	Serat (g)
Kacang Kedelai	1,9
Kacang Tanah	1,4
Kacang Hijau	4,3
Kacang Merah	3,8
Kacang Tolo	4,5

sumber : Penuntun Diet (RSCM, 1982) dalam Clara M. Kusharto (2006:48)

3) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan salah satu tanaman atau bagian tanaman yang dapat dihidangkan dan dimakan dalam keadaan metah maupun matang. Hampir semua orang menyukai sayuran. Bahan nabati yang terdapat dalam sayuran ini sangat dibutuhkan dalam asupan gizi serta harus dikonsumsi setiap hari sesuai dengan jumlah dan komposisi yang seimbang. Sayuran pun mempunyai kandungan zat-zat yang dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu sayuran kaya akan kandungan vitamin dan mineral serta kaya serat. Berikut ini adalah Tabel Kandungan Serat Dalam 100 g Sayuran.

Tabel 9. Kandungan Serat Dalam 100 gr Sayuran

Jenis Sayuran	Kandungan serat (g)
Baligo	0,8
Daun Bawang	1,5
Daun Kacang Panjang	2,0
Jamur segar	1,2
Kangkung	1,0
Ketimun	0,5
Tomat	1,0
Kecipir muda	1,4
Kubis	0,9

Jenis Sayuran	Kandungan Serat (g)
Bunga kol	0,8
Rebung bambu	0,8
Seledri	1,5
Selada	0,6
Tauge	0,7
Terong	0,8
Cabe hijau besar	1,3
Selada air	0,2
Bayam	0,8
Bit	0,8
Buncis	1,2
Daun ubi	2,2
Daun singkong	2,6
Daun pepaya	2,1
Jantung pisang	1,1
Kacang panjang	1,4
Labu siam	0,7
Nangka muda	2,6
Pare	0,9
Wortel	1,1
Brokoli	0,5
Asparagus	0,6
Lobak	0,7
Sawi hijau	1,2

sumber : Penuntun Diet (RSCM,1982) dalam Clara M. Kusharto (2006:48)

4) Buah-buahan

Buah – buahan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari. Buah – buahan dapat dinikmati dalam bentuk segar, diolah dalam bentuk jus atau dihidangkan bersama sayuran. Sebaiknya buah di konsumsi pada saat perlu dalam keadaan kosong, dengan tujuan agar penyerapan zat-zat tersebut tidak dihambat oleh kehadiran makanan lain, juga untuk menghindari fermentasi di dalam kolon. Bila terjadi germentasi di dalam perut maka cairan lambung menjadi asam. Seharusnya alat pencernaan kita sangat membutuhkan kondisi alkali. Untuk menetralisir kondisi asam lemak tersebut

maka lambung akan mengeluarkan cairan melebihi norma. Keadaan seperti ini membuat kesehatan tergangu. Berikut ini tabel yang menerangkan Kandungan serat makanan dalam 100 g (BDD) Buah.

Tabel 10. Kandungan serat makanan dalam 100 g (BDD) Buah

Jenis Buah	Kandungan Serat (g)
Avokad	1,40
Anggur	1,70
Apel	0,70
Belimbing	0,90
Jambu biji	5,60
Jeruk bali	0,40
Jeruk sitrun	2,00
Mangga	0,40
Melon	0,30
Nanas	0,40
Pepaya	0,70
Pisang	0,60
Semangka	0,50
Sirsak	2,00
Srikaya	0,70

sumber : Dina Agoes Soelistijani (1999:26)

Mengkonsumsi buah-buhan dalam jumlah banyak tentunya sulit dilakukan oleh semua orang. Bentuknya yang mengesankan porsi besar, kadang membuat orang enggan menyatapnya. Namun dengan adanya food processor kendala tersebut sedikit banyak teratas.

6. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan Berserat

Pemilihan makanan mencangkup sebagian dari hal yang lebih luas tentang kebiasaan terkait makanan (*food habit*) yang merupakan perilaku khas sekelompok orang dalam kaitannya dengan makanan. Dalam kehidupan sehari-hari perilaku konsumsi tiap individu, keluarga dan

masyarakat berbeda antara satu dengan lainnya hal ini disebabkan oleh cara pandang atau wawasan yang telah terbentuk dari faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri individu tersebut atau faktor internal dan faktor yang berasal dari luar individu atau lingkungan yang disebut dengan faktor eksternal.

Faktor internal terdiri dari ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat pembawaan, dan intelegensi. Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi / pendapatan, dan kebudayaan (Sunaryo, 2004:8-11).

Perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekunesi spesifik, durasi, dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan dari berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor internal dan faktor eksternal saling berkaitan dan berinteraksi sehingga dapat membentuk perilaku seseorang.

Terbentuknya perilaku konsumsi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang telah diuraikan diatas, baik faktor internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang dianggap mempengaruhi konsumsi makanan berserat adalah faktor tingkat pendidikan, tingkat pendapatan dan pengetahuan gizi. Berikut ini dijelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan berserat pada karyawan antara lain :

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu kekuatan yang dinamis dalam kehidupan setiap individu, yang mempengaruhi perkembangan fisiknya, mentalnya, emosionalnya, sosialnya dan etniknya. Melalui pendidikan seseorang mendapatkan berbagai pengetahuan, ketrampilan, kecapakapan, serta kepribadian yang matang, sehingga akan mampu bersikap sesuai dengan norma dan tatanan masyarakat.

Menurut Dictionary of Education menyebutkan bahwa pendidikan adalah proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan sikap dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya didalam masyarakat dimana ia hidup, proses sosial dimana orang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah), sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan sosial dan kemampuan individu yang optimum (Ditjen Dikti, 1982/1983:19).

Menurut Ki Hajar Dewantara (1977:20) dalam buku Dwi Siswoyo (2008:18-19) menyebutkan bahwa yang dinamakan pendidikan yaitu tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Adapun maksudnya pendidikan yaitu, menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiannya yang setinggi-tingginya. Di dalam GBHN tahun 1973 disebutkan bahwa pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan

didalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup (Fuad Ihsan, 2013:5).

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Dwi Siswoyo, 2008:19).

Adapun mengenai unsur-unsur esensial yang tercakup dalam pengertian pendidikan adalah sebagai berikut:

- a) Dalam pendidikan terkandung pembinaan (pembinaan kepribadian), pengembangan (pengembangan kemampuan-kemampuan atau potensi-potensi yang perlu dikembangkan) peningkatan (misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan tidak tahu tentang dirinya menjadi tahu tentang dirinya) serta tujuan (ke arah mana peserta didik akan diharapkan dapat mengaktualisasikan dirinya seoptimal mungkin).
- b) Dalam pendidikan, secara implisit terjalin hubungan antara dua pihak, yaitu piak pendidik dan pihak peserta didik yang didalam hubungan itu berlainan kedudukan dan peranan setiap pihakk, akan tetapi sama dalam hal dayanya yaitu saling mempengaruhi, guna terlaksananya proses pendidikan (transformasi pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan) yang tertuju kepada tujuan-tujuan yang diinginkan.

- c) Pendidikan adalah proses sepanjang hayat dan perwujudan pembentukan diri secara utuh dalam arti pengembangan segenap potensi dalam rangka pemenuhan semua komitmen manusia sebagai individu, sebagai makhluk sosial, dan sebagai makhluk Tuhan.
- d) Aktivitas pendidikan dapat berlangsung di dalam keluarga, dalam sekolah dan dalam masyarakat (Dwi Siswoyo, 2008:19-20).

b. Pendapatan

Ada beberapa pengertian tentang pendapatan, namun secara umum ada dua segi, yaitu dalam arti riil dan dalam arti jumlah uang. Pendapatan dalam arti riil adalah nilai jumlah produksi barang dan jasa yang dihasilkan oleh masyarakat selama jangka waktu tertentu. Sedangkan pendapatan dalam arti jumlah uang diartikan sebagai penerimaan (Tohar, 2000:15).

Menurut pengertian akuntasi keuangan, pendapatan adalah peningkatan jumlah aktiva atau penurunan kewajiban sutau organisasi sebagai akibat dari penjualan barang dan jasa kepada pihak lain dalam periode akuntasi tertentu (Fuad, 2000:168).

Pendapatan perseorangan adalah pendapatan yang diterima setiap orang dalam masyarakat. Pendapatan merupakan imbalan yang diterima oleh seseorang dari pekerjaan yang dilakukannya untuk mencari nafkah. Pendapatan umumnya diterima dalam bentuk uang. Pendapatan adalah sumber daya material yang sangat penting bagi konsumen, karena dengan pendapatan itulah konsumen bisa membiayai kegiatan konsumsinya. Jumlah

pendapatan akan menggambarkan besarnya daya beli dari seseorang. Daya beli akan menggambarkan banyaknya produk dan jasa yang bisa dibeli oleh seseorang konsumen dan seluruh anggota keluarganya. Pendapatan yang diukur bukan hanya pendapatan yang diterima oleh seorang individu, tetapi semua pendapatan yang diterima oleh semua anggota keluarga dimana individu itu berada.

c. Pengetahuan Gizi

1) Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang hubungan antara konsumsi makanan dengan kesehatan. Peran makanan sebagai pemelihara kesehatan dan penyembuhan penyakit pertama kali diungkapkan oleh Hippocrates I(460-377 SM). Memasuki abad XIV berkembang hubungan antara makanan dan lama hidup manusia seperti disampaikan Cornaro, yang hidup lebih dari 100 tahun (1366-1464) dan francis Bacon (1561-1626), yang menyatakan bahwa makan yang diatur dengan baik dapat memperpanjang umur (Dewi Cakrawati & Mustika NH., 2012:2-3).

Dalam ilmu gizi terapan, gizi diartikan sebagai segala sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan.

Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas; di samping kesehatan, gizi

dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Sunita Almatsier, 2009:3).

Gizi adalah keseluruhan dari berbagai proses dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut agar menghasilkan berbagai aktivitas penting dalam tubuhnya sendiri. Bahan-bahan tersebut dikenal sebagai nutrien (unsur gizi) (Mary E. Beck, 2011:1).

Zat gizi merupakan komponen yang terdapat dalam bahan pangan yang terurai selama proses pencernaan dalam tubuh. Zat gizi dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran tubuh. Zat gizi yang dimaksud termasuk di dalamnya air, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Bila dikelompokkan, ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh:

- a) Memberi energi, zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas.
- b) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, dalam fungsi ini protein, mineral, dan air dinamakan zat pembangun. Karena protein, mineral, dan air merupakan bagian dari jaringan tubuh, ketiga zat ini diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak.
- c) Mengatur proses tubuh, zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses tubuh adalah protein, mineral, air, dan vitamin. Protein mengatur

keseimbangan air didalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat infektif dan bahan-bahan asing yang dapat masuk kedalam tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur oksidasi, fungsi normal saraf, dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa/ekskresi, dan lain-lain proses tubuh.

2) Macam-macam Zat Gizi

Nutrien merupakan istilah yang dipakai secara umum pada setiap zat yang dicerna, diserap, dan digunakan untuk mendorong kelangsungan faal tubuh. Zat gizi (Nutrients) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun, dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Zat gizi dapat dipilah menjadi karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air.

a) Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Karbohidrat merupakan senyawa organik yang terdiri atas karbon, hidrogen dan oksigen. Merupakan sumber energi bagi tubuh dan mempengaruhi sifat fungsional makanan. Karbohidrat juga memberi efek fisiologis yang penting

untuk kesehatan, yaitu meliputi efek kenyang, pengendalian glukosa darah, dan insulin, metabolisme protein, lemak, dan dehidrosilasi asam empedu.

Karbohidrat dioksidasi didalam tubuh manusia agar dapat menghasilkan panas dan energi untuk segala bentuk aktivitas tubuh. Karbongidioksida dan air terbentuk sebagai produk akhir dan pada prinsipnya kedua bahan tersebut diekskresikan melalui paru-paru serta ginjal. Satu gram karbohidrat memberikan 16 kj (4 kal) pada proses oksidasi di dalam tubuh (Mary E. Beck, 2011:4).

Karbohidrat diklasifikasikan berdasarkan jumlah unit gula, yaitu monosakarida (seperti glukosa dan fruktosa), disakarida (seperti sukrosa dan laktosa), oligosakarida, dan polisakarida (seperti pati, glikogen, dan selulosa).

Fungsi karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh, memberi rasa manis pada makanan khususnya monosakarida dan disakarida, penghemat protein (apabila karbohidrat makanan mencukupi dalam tubuh, protein terutama akan digunakan sebagai zat pembangun sedangkan bila karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh.), pengatur metabolisme lemak, dan membantu pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltik usus dan memberi bentuk pada feses.

Sumber karbohidrat antara lain berasal dari serelia, umbi-umbian, kacang-kacangan kering dan gula. Sebagian besar sayur dan buah tidak banyak mengandung karbohidrat, begitu juga bahan pangan hewani seperti

telur, daging, ikan, ayam, dan susu mengandung sedikit sekali karbohidrat. Di Indonesia, makanan pokok yang dikonsumsi sebagai sumber karbohidrat adalah beras, jagung, sagu, ubi, singkong, dan talas.

b) Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Lemak memiliki sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu (zat pelarut lemak), seperti petroleum benzene, eter (Ahmad Jauhari, 2013:117).

Lemak yang biasanya disebut juga lipid merupakan suatu zat yang kaya akan energi, lemak berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme tubuh manusia. Lemak yang ada didalam tubuh didapatkan dari dua sumber yaitu dari makanan dan hasil produksi organ hati, yang akan disimpan dalam sel-sel lemak sebagai cadangan energi bagi tubuh manusia (Dewi Cakrawati & Mustika NH., 2012:70).

Lemak menghasilkan energi lebih banyak jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Berat energi yang dihasilkan per gram lemak adalah 2 ¼ kali lebih besar dari karbohidrat dan protein. Dalam 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori sedangkan 1 gram karbohidrat dan protein hanya menghasilkan 4 kalori bagi tubuh manusia (Suhardjo & Clara M. Kusharto, 1992:36).

Sumber lemak dibedakan menjadi dua yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Lemak nabati adalah lemak yang berasal dari bahan makanan

tumbuh-tumbuhan sedangkan lemak hewani adalah lemak yang berasal dari binatang, termasuk ikan, susu, dan telur. Dalam kandungannya lemak nabati lebih banyak mengandung asam lemak tak jenuh, hal ini menyebabkan lemak nabati memiliki titik cair yang lebih rendah, dan dalam suhu kamar lemak nabati berbentuk cair, yang disebut minyak. Sedangkan untuk lemak hewani mengandung asam lemak jenuh, khususnya yang memiliki rantai karbon panjang, hal ini menyebabkan lemak nabati dalam suhu kamar berbentuk padat, yang disebut gajih.

Peranan fisiologis lemak dalam tubuh terutama adalah menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, mempunyai fungsi pembentuk struktur tubuh, penghasil asam lemak esensial, dan pembawa vitamin larut dalam lemak. Fungsi lemak di dalam makanan antara lain memberi rasa gurih, memberikan kualitas renyah, memberi kandungan kalori yang tinggi, dan memberikan sifat empuk pada kue yang dibakar.

c) Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena protein memiliki hubungan paling erat dengan proses-proses kehidupan. Semua hayati hidup sel berhubungan dengan protein. Kata protein berasal dari bahasa Yunani yaitu protebos, yang memiliki arti yang pertama atau yang terpenting. (Sunita Almatsier, 2009: 77).

Protein adalah salah satu makronutrien yang mempunyai peranan penting dalam pembentukan biomolekul. Protein merupakan makromolekul

yang menyusun lebih dari separuh bagian sel tubuh. Protein menentukan ukuran dan struktur sel, komponen utama dari enzim yaitu biokatalisator berbagai reaksi metabolisme yang ada dalam tubuh (Dewi Cakrawati & Mustika NH., 2012:81).

Semua makanan yang berasal dari hewan maupun tumbuhan mengandung protein. Protein akan dihidrolisis oleh-oleh enzim-enzim proteolitik untuk melepaskan asam-asam amino yang kemudian dalam tubuh akan diserap lewat usus. Masuknya segala jenis asam amino dalam jumlah yang memadai diperlukan bagi tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Tubuh sebenarnya dapat memproduksi sendiri sebagaimana asam amino, tetapi ada jenis-jenis asam amino yang tidak dapat disintesis oleh tubuh dan hanya diperoleh dan tersedia dari makanan. Jenis asam amino yang tidak dapat disintetis oleh tubuh ini disebut asam amino esensial (Mary E. Beck, 2011:23).

Molekul protein mengandung unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan unsur khusus yaitu nitrogen yang terdapat di dalam protein dan tidak terdapat dalam molekul karbohidrat dan lemak. Pada beberapa jenis protein terdapat unsur-unsur mineral seperti sulfur, fosfor, iodium, dan zat besi (Sunita Almatsier, 2009:77).

Berdasarkan sumbernya protein berasal dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang. Sumber protein hewani dapat berbentuk daging, babat, iso, ginjal, paru, jantung, ikan, kerang-kerangan, ayam, susu, telur, dan sebagainya.

protein nabati yaitu protein dalam bahan makan yang bersal dari tanaman seperti protein dari jagung, terigu, dan sebagainya. (Ahmad Jauhari, 2013:80).

Protein memiliki fungsi bagi jaringan tubuh antara lain:

- (1)Protein mengantikan protein yang hilang selama proses metabolisme normal dan proses pengausan normal. Protein akan hilang dalam pembentukan kuku serta rambut, dan sebagian sel-sel mati yang lepas dari permukaan kulit dan dalam sekresi pencernaan.
- (2)Protein menghasilkan jaringan yang baru dalam tubuh. Jaringan baru ini terbentuk selama masa pertumbuhan, kesembuhan dari cedera atau luka, laktasi, dan kehamilan.
- (3)Protein diperlukan dalam pembuatan protein-protein yang baru dengan memiliki fungsi khusus di dalam tubuh, yaitu enzim, hemoglobin, dan hormon.
- (4)Protein dapat dipakai sebagai sumber energi bagi tubuh apabila tubuh kekurangan energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak. (Mary E. Beck, 2011:26).

d) Mineral

Pangan merupakan sumber mineral essensial bagi kesehatan tubuh manusia. Mineral esensial adalah mineral yang harus diperoleh dari diet karena tubuh manusia tidak dapat memproduksi atau mendapatkan sendiri (Dewi Cakrawati & Mustika NH, 2012:145). Dalam tubuh unsur-unsur

mineral terdapat di dalam jaringan tulang, gigi, dan protein. Mineral merupakan unsur esensial bagi fungsi normal sebagian enzim dan sangat penting dalam pengendalian cairan tubuh.

Mineral esensial dibagi menjadi dua yaitu mineral makro dan mineral mikro:

(1)Mineral makro yang terdapat dalam tubuh dalam jumlah yang cukup besar yaitu terdiri dari, klor, kalsium, fosfor, natrium, magnesium, dan belerang.

(2)Mineral mikro yang terdapat dalam tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral makro dapat dikelompokkan lagi menurut kegunaannya dalam tubuh:

(a)Mikro elemen essensial yaitu mineral yang harus ada karena diperlukan oleh tubuh, seperti Fe, Cu, Co, Se, Zn, F, dan J.

(b)Mikro elemen yang mungkin essensial yaitu mineral mikro yang belum pasti diperlukan atau tidak dalam struktur tubuh, seperti Cr, Mo.

(c)Mikro elemen yang tidak diperlukan atau non-essensial. Jenis ini terdapat dalam tubuh karena terbawa tidak sengaja bersama bahan makanan jadi sebagai pencemar, seperti Al, As, Ba, Bo, Pb, Cd, Ni, Si, Sr, Va, dan Br.
(Ahmad Jauhari, 2013:211).

Konsumsi mineral rata-rata per hari harus dibedakan dari kebutuhan mineral rata-rata per hari. Karena hanya bagian yang dikonsumsi yang dibutuhkan tubuh yang akan diserap dan digunakan oleh tubuh. Unsur mineral seperti natrium, klorin, dan kalium, yang membentuk garam terlarut langsung dapat diserap oleh tubuh. Unsur lainnya seperti besi, kalsium,

magnesium, dan seng, akan membentuk senyawa tak larut yang tidak langsung diserap tubuh. Dalam konsumsi mineral harus memperkirakan kebutuhan makanan dengan tujuan untuk mempertimbangkan jumlah konsumsi yang tidak diserap oleh tubuh. Karena banyak unsur mineral yang dapat menjadi racun atau pencemar dalam konsentrasi tinggi, sehingga hal ini menyebabkan proses penyerapan dari lambung diatur untuk meningkatkan penyerapan pada saat hanya sedikit persediaan atau pada saat terjadi defisiensi, dan untuk membatasi penyerapan ketika tidak terlalu diperlukan. Untuk beberapa unsur mineral, tetapi tidak semua, (misal besi tetapi tidak untuk seng), tersimpan di dalam tubuh dan dapat mengakomodasi kelebihan racun potensial serta membantu tubuh ketika makanan tidak mencukupi (Michael E. J. Lean, 2013:296).

e) Vitamin

Vitamin merupakan unsur essensial untuk gizi normal. Jenis nutrien ini merupakan zat-zat organik yang dalam jumlah kecil dapat ditemukan pada berbagai macam makanan/pangan (Mary E. Beck, 2011:49). Vitamin tidak dapat digunakan untuk menghasilkan energi dalam tubuh.

Vitamin dibagi menjadi dua kelompok:

- (1)Vitamin larut lemak : A, D, E, K
- (2)Vitamin larut air : thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C.

Vitamin mempunyai struktur kimia dan fisiologis yang spesifik dan berbeda-beda. Umumnya vitamin bekerja dengan cara menerapkan reaksi kimia tertentu dalam suatu proses metabolisme. Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama vitamin-vitamin dalam kelompok B (Ahmad Jauhari, 2013:136). Jika terjadi kekurangan vitamin dalam tubuh, proses metabolisme tidak akan berlangsung dan tubuh menjadi sakit.

Terlalu banyak maupun terlalu sedikit vitamin yang tersedia dalam tubuh, memberikan tingkat kesehatan yang kurang. Bila terlalu banyak vitamin di konsumsi, akan menyebabkan gejala-gejala merugikan tubuh dan kondisi ini disebut hypervitaminosis. Sedangkan sebaliknya apabila konsumsi vitamin tidak memenuhi kebutuhan tubuh atau kurang akan terjadi gejala-gejala yang merugikan bagi tubuh. Bila kadar vitamin dalam darah kurang atau sudah menurun, tetapi belum menyebabkan gejala-gejala klinis yang jelas disebut dengan kondisi hypovitaminosis, sedangkan apabila kekurangan vitamin dalam darah sudah tampak gejala-gejala klinis disebut dengan avitaminosis. (Ahmad Jauhari, 2013: 136-138).

f) Air

Air dalam tubuh manusia merupakan zat gizi yang penting, berfungsi sebagai pelarut dan menjaga stabilitas suhu tubuh. Air merupakan unsur utama dari semua struktur sel dan merupakan media kelangsungan berbagai proses metabolisme dan reaksi kimia didalam tubuh. Sekitar 50-

60% dari bobot tubuh orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak adalah air (Sunita Almatsier, 2009:220).

Kandungan air berbeda pada manusia tergantung proporsi otot dan jaringan lemak tubuh. Tubuh yang mengandung lebih banyak otot memiliki lebih banyak air dalam tubuhnya. Sel-sel yang aktif secara metabolismik mempunyai konsentrasi air paling tinggi, sedangkan jaringan tulang dan gigi paling sedikit. Darah mengandung 83% air, tulang mengandung 22% air, lemak tubuh mengandung 23% air, dan jaringan tanpa lemak mengandung 70% air (Dewi Cakrawati & Mustika NH., 2012:172).

Kebutuhan air di dalam tubuh dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi air minum biasa, jus buah, susu, atau minuman ringan. Sumber air terbaik bagi tubuh adalah air putih.

Air yang mencukupi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dengan sifat-sifat yang dimilikinya akan dapat menstabilkan suhu badan, melancarkan proses-proses yang berlangsung didalam tubuh serta melancarkan semua kegiatan internal dan eksternal tubuh. Kekurangan air yang berlebihan di dalam tubuh akan menimbulkan kekeringan pada tubuh (dehidrasi) dan kehilangan elektrolit-elektrolit dalam tubuh (Suhardjo, 1992:89).

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti sebagai referensi, antara lain:

1. Widi widyawati (1997) dalam penelitian yang berjudul "Perilaku Konsumsi Makanan Berserat Pada Karyawan BRI Cabang Sleman Yogyakarta". Populasi yang digunakan adalah karyawan bank BRI Cabang Sleman Yogyakarta yang secara resmi telah tercatat sebagai karyawan tetap dan masih aktif bekerja pada bank tersebut sebanyak 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi karyawan dalam katagori baik 39 orang (78%), katagori cukup 11 orang (22%) dan katagori kurang 0 (0%). Perilaku konsumsi makanan berserat baik dengan katagori baik 10 orang (20%), katagori cukup 30 orang (60%) dan katagori kurang 10 orang (20%). Jadi perilaku konsumsi serat pada karyawan BRI Cabang Sleman Yogyakarta berada pada katagori cukup.
2. Christina Dian W.A (2009) dalam penelitian yang brjudul "Perilaku Konsumsi Makanan Berserat Pada Karyawan PT. Bank Negara Indonesia (PERSERO) Tbk. Sentra Kredit Kecil (SKC) Yogyakarta". Populasi yang digunakan adalah sebanyak 23 orang karyawan dalam bidang operasional keuangan bank BNI Sentra Kredit Kecil Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan karyawan bank BNI SKC Yogyakarta dalam katagori naik sebanyak 19 orang (82,60%), katagori cukup 4 orang (17,40%) dan katagori kurang 0 (0%). Jadi perilaku konsumsi serat karyawan BNI SKC Yogyakarta berada pada katagori baik.

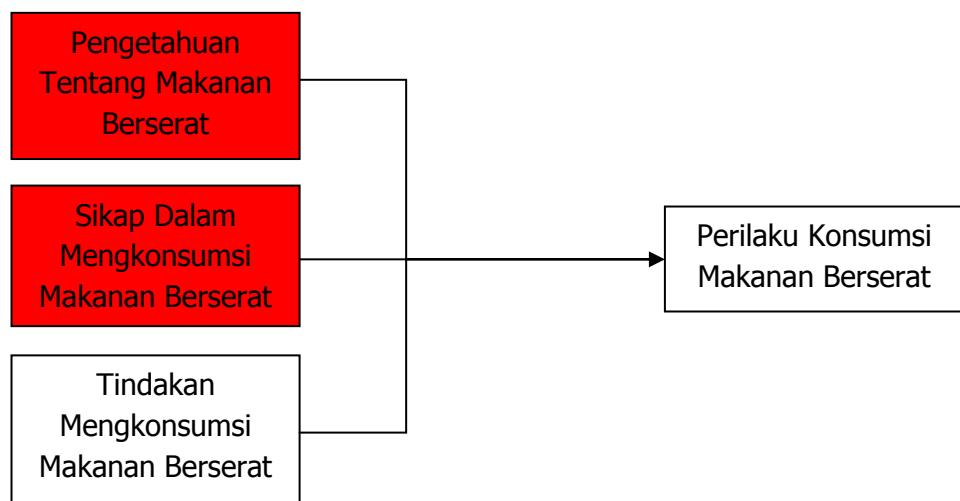
3. Maulida Br Batubara (2012) dalam jurnal yang berjudul "Gambaran Perilaku Konsumsi Pangan dan Status Gizi Lanjut Usia di Kelurahan Pekan Tanjung Pura Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat Tahun 2012". Populasi yang digunakan adalah sebanyak 108 orang dengan umur >60 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lanjut usia yang berpengetahuan sedang sebesar 80,7%, lansia yang berpengetahuan sedang dengan sikap kurang sebesar 4,8%, lanjut usia berpengetahuan sedang dengan pola makan kategori baik 87,1%, mayoritas lanjut usia yang besikap sedang sebesar 81,5% memiliki pola makan pada kategori baik dan 18,5% memiliki pola makan tidak baik, lanjut usia memiliki pola makan baik sebesar 47,8% memiliki status gizi normal, lanjut usia sebesar 21,1% memiliki pola makan baik dengan status gizi berada dalam katagori tidak baik, sebesar 17,8% lanjut usia memiliki gizi kurang, dan 13,3% lanjut usia memiliki obesitas.

C. KERANGKA BERPIKIR

Perilaku konsumsi yang terbentuk dipengaruhi beberapa faktor yang berasal dari diri individu atau faktor internal, dan dari luar individu atau faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat pembawaan, dan intelegensi. Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi / pendapatan, dan kebudayaan (Sunaryo,2004:8-11).

Faktor internal yang digunakan pada penelitian ini adalah pengetahuan yang dimiliki karyawan. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan mengenai konsumsi makanan berserat. Untuk faktor eksternal yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat pendidikan dan tingkat pendapatan. Tingkat pendapatan meliputi total pendapatan dari penghasilan pokok dan penghasilan tambahan tiap bulan. Tingkat pendidikan adalah jenjang terakhir yang ditempuh oleh karyawan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terbentuk setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Dalam penelitian ini objek yang dimaksud adalah konsumsi makanan berserat. Setelah seseorang memiliki pengetahuan, maka tahap selanjutkan adalah terbentuk sikap. Sikap adalah respon seseorang terhadap objek sikap. Sikap dalam setiap individu berbeda-beda hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam dan luar individu. Faktor – faktor yang dianggap mempengaruhi sikap adalah faktor tingkat pendapatan, pendidikan, usia, dan jenis kelamin.



Skema 2. Kerangka Berpikir

Keterangan:



: Variabel yang diteliti



: variabel tidak diteliti

D. PERTANYAAN PENELITIAN

1. Bagaimana pengetahuan karyawan UKM Glompong *Group* Lampung tentang konsumsi makanan berserat?
2. Bagaimana sikap karyawan UKM Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Sekaran (2003) dalam buku Juliansyah Noor (2011:12), penelitian adalah penyelidikan atau investigasi yang terkelola, sistematis, berdasarkan data, kritis, objektif, dan ilmiah terhadap sesuatu masalah yang spesifik, yang dilakukan dengan tujuan menemukan jawaban terkait. Penelitian yang digunakan adalah termasuk jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan guna memberikan deskripsi atau memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi-situasi sosial seperti kehidupan karyawan di tempat kerja atau kantor, perusahaan UKM di suatu kota, dan sebagainya (Nasution, 2012:24).

Pada penelitian ini yang menjadi variabel utama meliputi dua hal yaitu (1) pengetahuan karyawan Glompong *Group* Lampung tentang konsumsi makanan berserat. (2) Sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat. Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap dalam mengkonsumsi makanan berserat pada karyawan Glompong *Group* Lampung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di UKM Glompong *Group* Lampung yang beralamat di Bandar Jaya, Kec. Terbanggi Besar, Lampung Tengah, Lampung. Penelitian dilaksanakan dari bulan Januari 2014 sampai dengan Desember 2014.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah sebutan untuk seluruh atau semua elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari objek penelitian (Juliansyah Noor, 2011:147).

Populasi dibagi menjadi dua yaitu populasi homogen dan populasi heterogen. Populasi homogen adalah keseluruhan individu yang menjadi anggota populasi yang mempunyai sifat relatif sama antara satu dengan yang lain dan memiliki ciri tidak terdapat perbedaan hasil tes dari jumlah tes populasi yang berbeda. Sedangkan populasi heterogen adalah keseluruhan individu anggota populasi relatif yang memiliki sifat-sifat individu dan sifat ini yang membedakan antara individu anggota populasi yang satu dengan individu lainnya.

Populasi pada penelitian ini ada seluruh karyawan UKM Glompong *Group* Lampung dengan jumlah 150 orang karyawan, jenis populasi pada penelitian ini bersifat heterogen karena karyawan yang diteliti memiliki umur, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan pengetahuan yang berbeda-beda.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi (Endang Mulyatiningsih, 2011:10). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2013:81). Penentuan sampel yang akan digunakan dapat ditentukan dengan berbagai macam cara tergantung dengan jenis populasi yang akan diteliti, populasi heterogen dalam pengambilan sampel penelitian harus representatif atau mewakili semua karakteristik yang terdapat pada populasi. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin, berikut ini rumus slovin yang digunakan:

$$n = \frac{N}{1 + (Nxe^2)} + \dots \quad \dots \quad \dots \quad \dots \quad \dots \quad \dots \quad (1)$$

Keterangan :

n : Jumlah elemen/ anggota sampel

N : Jumlah elemen/ anggota populasi

e : *Error level* (tingkat kesalahan) (pada umumnya yang digunakan adalah 1% atau 0,01, 5% atau 0,05 dan 10% atau 0,1) (Juliansyah Noor, 2011:158).

Populasi pada seluruh karyawan UKM Glompong *Group Lampung* yang diasumsikan bersifat heterogen. Peneliti menggunakan tingkat kesalahan (e) dalam penentuan sampel yaitu 10% atau 0,1. Jumlah populasi sebesar 150 orang dihitung dengan rumus 1 dengan taraf kesalahan sebesar 10% maka diperoleh jumlah sampel sebesar 60 orang karyawan. Dengan menggunakan

teknik *simple random sampling* dengan cara mengundi semua anggota populasi.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan, maka dalam penelitian ini mengemukakan definisi operasional variabel penelitian yang ada sebagai berikut:

1. Pengetahuan

Pengetahuan karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat adalah bagaimana pemahaman yang dimiliki karyawan tentang gizi, definisi serat, ragam serat, manfaat, dan sumber serat.

2. Sikap

Sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat adalah respon yang dilakukan karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat baik dirumah, didalam perusahaan maupun tempat lainnya.

3. Makanan Berserat

Makanan berserat adalah makanan yang mengandung serat baik serat larut air dan serat tidak larut air yang berasal dari bahan pangan seperti serealia, kacang-kacangan, sayur-sayuran dan buah-buahan.

Operasional penelitian makanan berserat ini diambil dengan menggunakan kuesioner yang berupa *check list*. Variabel yang digunakan

adalah sikap yang ditujukan kepada karyawan yang memiliki indikator seperti respon terhadap manfaat serat pangan, respon terhadap pengaruh serat bagi kesehatan, respon terhadap penyediaan makanan berserat, dan respon terhadap konsumsi makanan berserat.

E. Teknik dan Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur kajadian alam ataupun sosial yang sedang diteliti. Semua kejadian yang terjadi disebut dengan variabel penelitian. (Sugiyono, 2013:102).

a. Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang didalamnya berisikan sejumlah pertanyaan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Endang Mulyatiningsih, 2011:28). Menurut Juliansyah Noor (2011:139), kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut.

Dalam penelitian mengungkap pengetahuan karyawan menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah tes yang dibuat sedemikian rupa dengan menyediakan alternatif jawaban sehingga responden dapat

memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakter dirinya dengan memberikan tanda silang pada lembar soal/jawaban (Suharsimi Arikunto, 2002:128-129). Pada kuesioner yang akan dibuat berisi 30 pertanyaan dengan setiap pertanyaan diberi empat pilihan jawaban yang terdiri dari tiga jawaban salah dan satu jawaban benar. Penilaian yang akan digunakan pada kuesioner adalah nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah.

Dalam penelitian mengungkap sikap karyawan menggunakan kuesioner bentuk checklist (✓) yaitu berupa pilihan dengan cara memberi tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan pada lembar kuesioner. Dalam penelitian sikap karyawan, skala yang digunakan dalam mengukur adalah skala likert, dengan menggunakan skala likert ini maka variabel yang ada dalam penelitian yang akan diukur dijabarkan menjadi sub variabel, kemudian sub variabel dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Jumlah soal yang digunakan dalam kuesioner adalah 30 soal yang terdiri dari respon terhadap makanan berserat, respon terhadap pengaruh makanan berserat bagi kesehatan, respon terhadap penyediaan makanan berserat, dan respon terhadap konsumsi makanan berserat. Dalam penilaian pertanyaan yang bersifat positif jawaban sangat setuju (ST) nilai 4, setuju (S) nilai 3, tidak setuju (TS) nilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) nilai 1. Untuk pertanyaan yang bersifat negatif jawaban sangat setuju (ST) nilai 1, setuju (S) nilai 2, tidak setuju (TS) nilai 3, dan sangat tidak setuju (STS) nilai 4.

Tabel 11. Kisi – kisi Instrumen Penelitian untuk Pengetahuan Karyawan

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Item	Jml
Pengertian Zat Gizi dan Manfaat Serat Pangan	Pengertian Gizi dan Zat Gizi	Menjelaskan pengertian gizi	1,2	5
		Mengetahui unsur gizi yang harus dipenuhi	3	
		Mengetahui manfaat gizi	4	
		Mengetahui gizi seimbang	5	
	Pengertian Tentang Serat dan Manfaat Serat	Menjelaskan pengertian serat pangan	6	20
		Mengetahui ragam serat pangan	7	
		Mengetahui macam-macam serat larut air	8	
		Mengetahui macam-macam serat tidak larut air	9	
		Mengetahui konsumsi serat yang dianjurkan	10	
		Mengetahui akibat kekurangan dan kelebihan serat pangan dalam tubuh	11,12	
		Mengetahui serat sebagai pencegah dan mengobati penyakit	13,14,1 5,16	
		Mengetahui besar serat kasar pada 100 gr tepung gandum	17	
		Mengetahui jenis beras yang banyak mengandung serat	18	
		Mengetahui jenis olahan kedelai yang banyak mengandung serat	19	
		Mengetahui jenis kacang-kacangan yang banyak mengandung serat	20	
		Mengetahui jenis – jenis sayuran	21	
		Mengetahui macam sayuran yang tidak dianjurkan untuk penderita penyakit jantung koroner	22	
		Mengetahui sayuran yang kaya serat	23	
		Mengetahui buah-buahan yang mengandung sedikit serat	24	
	Penerapan Serat Dalam Menu Sehari-hari	Mengetahui buah yang baik untuk dikonsumsi oleh penderita penyakit diabetes mellitus	25	5
		Mengetahui penanganan kacang kedelai yang baik	26	
		Mengetahui cara mengkonsumsi buah yang baik	27	
		Mengetahui makanan selingan yang dapat menambah asupan serat	28	
		Mengetahui menu makanan berserat yang sesuai dengan penderita obesitas	29	
		Mengetahui makanan dipasaran yang mengandung serat	30	

Tabel 12. Kisi – kisi Instrumen Penelitian untuk Sikap Karyawan

Variabel	Indikator	Sub-indikator	Item	Jml
S I K A P K A R Y A W A N	Respon Terhadap Makanan Berserat	Sikap terhadap serat pangan Sikap terhadap kecukupan serat yang dianjurkan	1,2,3 4,5,6	
	Respon Terhadap Pengaruh Serat Bagi Kesehatan	Sikap terhadap manfaat serat bagi kesehatan	7,8,9	
		Sikap terhadap pengaruh serat sebagai sarana pencegah dan mengobati penyakit	10,11,12,13	
	Respon Terhadap Penyedian Makanan Berserat	Sikap terhadap makanan sumber serat	14,15,16,17	
		Sikap terhadap teknik penanganan makanan berserat	18,19,20	
	Respon Terhadap Konsumsi Makanan Berserat	Sikap terhadap frekuensi konsumsi makanan berserat	21,22,23	
		Sikap terhadap jenis makanan berserat yang dikonsumsi	24,25	
		Sikap terhadap menu makanan berserat	26, 27,28,29,30	

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam suatu penelitian instrumen harus dilakukan pengujian instrumen.

Pengujian yang dilakukan terhadap instrumen tersebut yaitu validitas dan reliabilitas instrument. Instrumen angket/kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini untuk validitas dan reliabilitasnya akan dihitung menggunakan SPSS 16.

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2013:121) hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.

Suatu alat pengukur dikatakan valid, jika alat itu mengukur apa yang harus diukur alat itu. Suatu alat pengukur untuk mengukur sifat X dikatakan valid jika yang diukurnya memang sifat X dan bukan sifat-sifat lainnya (Nasution, 2012:74). Menurut Sugiyono (2013:122-123) Instrumen yang valid harus mempunyai validitas internal dan eksternal.

Validitas yang disusun dalam penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk adalah uji validitas instrumen menggunakan analisis faktor (Sugiyono, 2012:152). Instrumen tersebut dikonsultasikan kepada para ahli (*judgment experts*) sehingga didapatkan saran tentang instrumen tersebut: dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, atau diganti. Penelitian ini, validitas konstruk dilakukan oleh satu validator dosen Pendidikan Teknik Boga.

Tahap selanjutnya adalah dengan uji coba instrumen untuk soal tes pengetahuan kepada karyawan. Hasil uji coba soal tes untuk mengukur aspek pengetahuan dianalisis dengan menggunakan program ITEMAN versi 3.0 untuk mendapatkan validitas pada soal tes pengetahuan tentang makanan berserat. Dalam penelitian jumlah soal yang digunakan adalah 30 butir. Soal tersebut diuji coba terhadap 30 orang karyawan Glompong *Group*

Lampung. Kemudian hasil yang diperoleh dengan menggunakan ITEMAN sebanyak 4 soal yang gugur. Butir soal yang gugur atau tidak valid adalah nomor 2, 8, 16, dan 22.

Pada kuesioner untuk mengukur aspek sikap setelah dilakukan validasi isi oleh dosen ahli terhadap butir soal dilakukan perbaikan butir soal sesuai saran yang diberikan oleh dosen ahli. Selanjutnya kuesioner diuji coba kepada 30 orang karyawan Glompong *Group* Lampung. Pada penelitian ini kuesioner berupa *check list* berjumlah 30 butir. Hasil uji coba kuesioner dianalisis dengan metode statistik deskriptif dengan program SPSS versi 16.0. Hasil yang diperoleh terdapat 3 butir soal yang gugur yaitu nomor 2, 5, dan 7.

2. Reliabilitas Instrumen

Soekidjo Notoatmodjo (2012:168), menulis bahwa reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya. Disamping itu reliabilitas ini juga merupakan syarat bagi validitas suatu tes (Nasution, 2012:77). Reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini diuji dengan rumus *Alpha Cronbach* dengan syarat minimum bila reliabel $>0,6$ (Juliansyah Noor, 2011:165). Untuk penentuan tingkat nilai koefisien reliabilitas korelasi pada tabel dibawah ini:

Tabel 13. Interpretasi Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Tingkat Reliabilitas
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
<0,200	Sangat Rendah

Sumber: Suahsimi Arikunto (2010:319)

Reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan program statistik komputer kemudian hasil perhitungan diinterpretasikan berdasarkan tabel interpretasi nilai koefisien reliabilitas. Hasil perhitungan program ITEMAN menunjukkan reliabilitas kuesioner pilihan ganda dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,750. Berdasarkan tabel diatas nilai tersebut masuk kedalam kategori tinggi.

Pada kuesioner sikap pengujian reliabilitas juga menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS versi 16.0. Berdasarkan perhitungan tersebut menghasilkan reliabilitas sebesar 0,937. Hal ini berarti bahwa instrumen kuesioner sikap karyawan terhadap makanan berserat yang digunakan dalam penelitian adalah memiliki reliabel sangat tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis data kuantitatif yaitu dengan menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Termasuk dalam statistik deskriptif antara lain adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram

lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standardeviasi (Sugiyono, 2013:148).

Tingkat besaran statistik deskriptif berupa rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), frekuensi terbanyak (*mode*), dan simpangan baku (*standard deviation*).

Untuk memberi nilai data dari masing-masing kategori didasarkan pada kriteria normal (Sutrisno Hadi, 2001:263). yaitu:

Golongan Baik = (Mean + 1 SD) sampai dengan (Mean + 3 SD)

Golongan Cukup = (Mean – 1 SD) sampai dengan (Mean + 1 SD)

Golongan Kurang = (Mean – 3 SD) sampai dengan (Mean – 1 SD)

Sedangkan dalam penentuan besarnya mean dan simpangan baku digunakan rumus:

Mean ideal = $\frac{1}{2}$ (Maksimum Ideal + Minimum Ideal)

SD ideal = $\frac{1}{6}$ (Maksimum Ideal + Minimum Ideal)

Pada penelitian ini selain menggunakan rumus di atas data yang telah terkumpul juga dilakukan penilaian yang berbeda setiap instrumennya, yaitu:

1. Data Pengetahuan

Pada aspek pengetahuan instrumens yang digunakan adalah kuesioner tertutup berupa tes. Kuesiner tertutup tes dalam bentuk pilihan ganda sebanyak 30 pertanyaan. Setiap jawaban benar diberi skor nilai 1, dan jawaban salah diberi nilai 0. Sehingga skor maksimal data pengetahuan yang diperoleh adalah 30 dan skor minimum adalah 0.

2. Data Sikap

Dalam aspek sikap, instrumen yang digunakan adalah kuesioner dalam bentuk *check list*. Total jumlah pernyataan sikap yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pernyataan, dengan kriteria nilai yaitu jika karyawan menjawab pertanyaan positif, Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Dan pertanyaan negatif Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3 dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 4. Skor total untuk data sikap sebanyak 30 pernyataan adalah 120 dan skor minimum adalah 30.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Profil UKM Glompong *Group* Lampung

Glompong *Group* Lampung merupakan salah satu UKM yang ada di Indonesia. Glompong *Group* Lampung berpusat di alamat Jalan KH. Ahmad Dahlan Lingkungan IV Bandar Jaya Timur, Kec. Terbanggi Besar, Kab. Lampung Tengah, Provinsi Lampung. UKM ini memiliki karyawan sekitar 150 orang yang tersebar dibeberapa cabang Glompong *Group* daerah provinsi Lampung. Untuk saat ini Glompong *Group* Lampung memiliki 22 cabang di daerah provinsi Lampung dan 3 cabang diluar provinsi Lampung, untuk 19 cabang di provinsi Lampung terbagi atas 8 rumah makan, 2 kios bakso matang, 11 kios bakso mentah dan produksi mie ayam mentah, dan 1 pabrik bakso dalam skala rumah tangga.

Pemilik Glompong *Group* Lampung memulai usahanya pada tahun 1990 dengan hanya bermodal 1 grobak bakso dan mulai berdagang bakso dengan menumpang di halaman toko orang lain. Seiring berjalananya waktu dan bertambahnya konsumen pemilik Glompong *Group* Lampung memulai dengan menyewa 1 ruko di pasar induk Desa Bandar Jaya. Pada tahun 2001 pasar induk Bandar Jaya telah direnovasi menjadi Plaza Bandar Jaya dan saat itu pemilik Glompong *Group* Lampung memberanikan diri melebarkan sayap dengan membeli 3 kios baru di Plaza Bandar Jaya dengan pinjaman

modal dari bank, 1 kios untuk memproduksi mie mentah sebagai bahan mie untuk mie ayam, dan 2 kios untuk menjual bakso dan mie ayam matang. Pada tahun 2007 untuk pertama kalinya pemilik Glompong *Group* Lampung mendirikan rumah makan Pondok Santap Glompong, dan seiring berjalannya waktu dan kemajuan ekonomi di Indonesia sampai dengan tahun 2014 Glompong *Group* Lampung telah memiliki 25 cabang yang tersebar di provinsi Lampung, Jambi, dan Lubuk Linggau.

Glompong *Group* Lampung untuk memenuhi permintaan pelanggan dan kosumen dalam sehari memproduksi bakso mentah sekitar 750 kg – 1 ton, dan memproduksi mie mentah yang terbagi dari beberapa cabang di Lampung jika di total dalam sehari dapat memproduksi mie mentah sekitar 1,5 ton/hari.

2. Deskripsi Responden

Pada penelitian ini yang dijadikan responden adalah 60 orang karyawan Glompong *Group* Lampung. Terdapat beberapa karakteristik pada karyawan Glompong *Group* Lampung yang digolongkan dalam jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, dan tingkat pendapatan.

a. Jenis Kelamin

Dari total responden yaitu 60 orang karyawan Glompong *Group* Lampung, perbandingan jumlah karyawan pria dan wanita dapat dilihat dari tabel 13 berikut.

Tabel 13. Jenis Kelamin Karyawan

NO.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Pria	42 orang	70 %
2.	Wanita	18 orang	30%
	Jumlah	60 orang	100%

Dari hasil penelitian ini, karyawan berjenis kelamin pria sebanyak 70% (42 orang), dan wanita sebanyak 30 % (18 orang).

b. Usia

Sebaran usia karyawan Glompong *Group* Lampung sebanyak 60 orang responden dapat dilihat dari tabel 14.

Tabel 14. Usia Karyawan

NO.	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	<20 tahun	24 orang	40%
2.	21 – 30 tahun	19 orang	31,7 %
3.	31 – 40 tahun	6 orang	10 %
4.	41 – 50 tahun	7 orang	11,7 %
5.	>50 tahun	4 orang	6,6 %
	Jumlah	60 orang	100%

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa usia karyawan Glompong Grup Lampung adalah usia <20 tahun sebanyak 40% (24 orang), usia 21 – 30 tahun sebanyak 31,7% (19 orang), usia 31 – 40 tahun sebanyak 10% (6 orang), usia 41 – 50 tahun sebanyak 11,7% (7 orang), dan usia >50 tahun sebanyak 6,6% (4 orang).

c. Pendidikan Terakhir

Jenjang pendidikan terakhir karyawan Glompong *Group* Lampung dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 15. Pendidikan Terakhir

NO.	Jenjang Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SD	7 orang	11,7%
2.	SMP/sederajat	21 orang	35%
3.	SMA/sederajat	30 orang	50%
4.	S1/sederajat	2 orang	3,3%
Jumlah		60 orang	100%

Dari hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa karyawan yang memiliki jenjang pendidikan terakhir SD sebanyak 11,7 (7 orang), SMP/sederajat sebanyak 35% (21 orang), SMA/sederajat 50% (30 orang), dan S1/sederajat sebanyak 3,3% (2 orang).

d. Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan karyawan Glompong *Group* Lampung dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16. Tingkat Pendapatan Karyawan

NO.	Tingkat Pendapatan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	< Rp 1 juta	21	35%
2.	Rp 1 juta – 3 juta	27	45%
3.	Rp 3 juta – 5 juta	11	18,3%
4.	> Rp 5 juta	1	1,7%
Jumlah		60 orang	100%

Dari hasil tabel 15 dapat diketahui bahwa karyawan yang memiliki tingkat pendapatan < 1 juta sebanyak 35 % (21 orang), Rp 1 juta – 3 juta

sebanyak 45% (27 orang), Rp 3 juta – 5 juta sebanyak 18,3% (11 orang), dan >5 juta sebanyak 1,7% (1 orang).

3. Pengetahuan Karyawan Tentang Makanan Berserat

Pengetahuan karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat seperti sayuran, buah-buahan, kacangan-kacangan dan bahan nabati lainnya yang mengandung serat diukur dengan soal pilihan ganda (*multiple choice*). Total soal yang diberikan berjumlah 30 butir, soal tersebut mencangkup 3 indikator. Apabila karyawan menjawab benar diberi skor nilai 1 dan salah diberi nilai 0, sehingga didapat skor maksimal 30 dan skor minimal adalah 0. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS versi 16.0.

Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data pengetahuan dengan nilai median 13, modus 15, standar deviation 4,15573 dengan nilai minimum idealnya 0, nilai maksimum ideal 30, dan mean 13,4667. Berikut tabel data statistik deskriptif aspek pengetahuan karyawan dengan perhitungan menggunakan program SPSS 16.0

Tabel 17. Statistik Deskriptif Aspek Pengetahuan Karyawan

Karyawan	N	Mean	Min	Max
Glompong Grup Lampung	60	13,4667	5	24

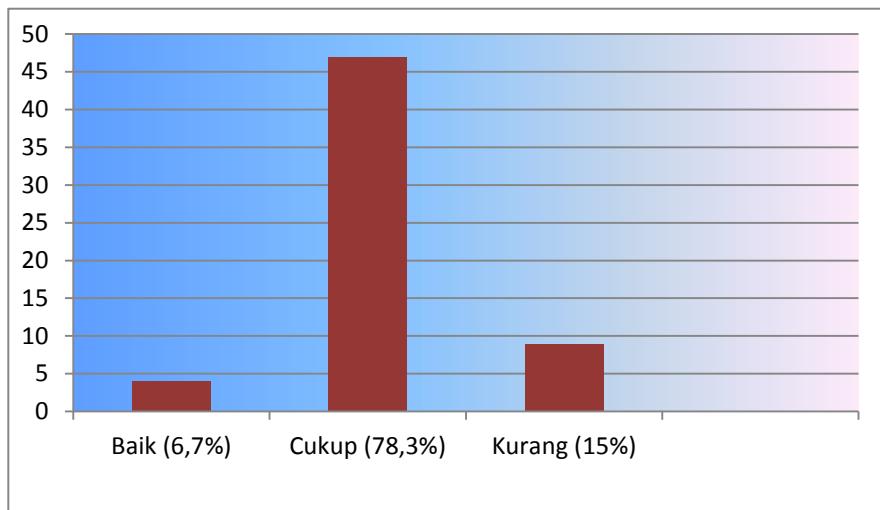
Berdasarkan tabel diatas, rata-rata skor nilai karyawan adalah 13,4667, dengan skor maksimal pengetahuan adalah 24 dan skor minimal adalah 5.

Untuk pembagian kategori pengetahuan karyawan terhadap makanan berserat menggunakan acuan pembagian kategori Sutrisno Hadi (2001). Kategori dibagi menjadi 3 yaitu baik, cukup, dan kurang. Pada aspek pengetahuan karyawan terhadap makanan berserat diperoleh kategori baik apabila nilai yang didapat adalah 20 sampai dengan 30, kategori cukup apabila nilai yang diperoleh adalah 10 sampai dengan 20, dan yang termasuk kedalam kategori kurang adalah nilai 0 sampai dengan 10. Agar lebih jelas dapat dilihat pada tabel 18 dibawah ini.

Tabel 18. Kategori Nilai Pengetahuan

No	Kriteria Penilaian	Kategori	(f)	(%)
1	Nilai 20 – 30	Baik	4	6,7 %
2	Nilai 10 – 20	Cukup	47	78,3 %
3	Nilai 0 – 10	Kurang	9	15 %
Jumlah			60	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas, karyawan yang memiliki pengetahuan tentang makanan berserat yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 6,7% (4 orang), kategori cukup sebanyak 78,3% (47 orang), dan kategori kurang sebanyak 15% (9 orang). Berikut diagram batang aspek pengetahuan karyawan terhadap makanan berserat.



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Karyawan

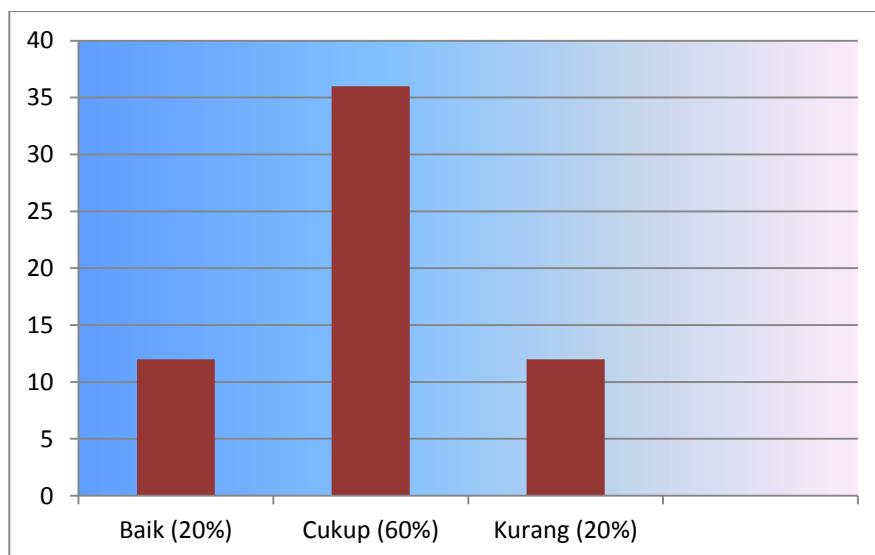
Berdasarkan analisis statistik deskriptif dapat diketahui nilai minimum ideal 0 dan nilai maksimal ideal 30 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan yang dimiliki karyawan Glompong *Group* Lampung tentang konsumsi makanan berserat adalah 13,4667. Sebanyak 29 orang karyawan memperoleh nilai diatas rerata dan 31 orang karyawan memperoleh nilai dibawah rerata. Berdasarkan data dapat diketahui bahwa nilai rerata 13,4667 lebih besar dari median 13 dan lebih kecil dari modus 15. Data ini menunjukkan bahwa pengetahuan karyawan Glompong *Group* Lampung dalam perilaku konsumsi makanan berserat adalah cukup.

Pengetahuan karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat terdapat tiga indikator. Dalam penelitian setiap indikator pertanyaan menunjukkan masing-masing kategori.

1) Pengetahuan tentang pengertian gizi dan zat gizi

Pada indikator ini terdiri dari 5 butir soal yang mewakili dari total soal 30 butir. Dengan penentuan kategori 3,33 sampai dengan 5 adalah kategori

baik, 1,67 sampai dengan 3,33 adalah cukup, dan kategori kurang adalah 0 sampai dengan 1,67. Hasil yang di peroleh adalah sebanyak 20% (12 orang) dalam kategori baik, kategori cukup sebanyak 60% (36 orang), dan dalam kategori kurang sebanyak 20% (12 orang). Untuk lebih jelasnya hasil dapat dilihat pada gambar diagram batang dibawah ini:



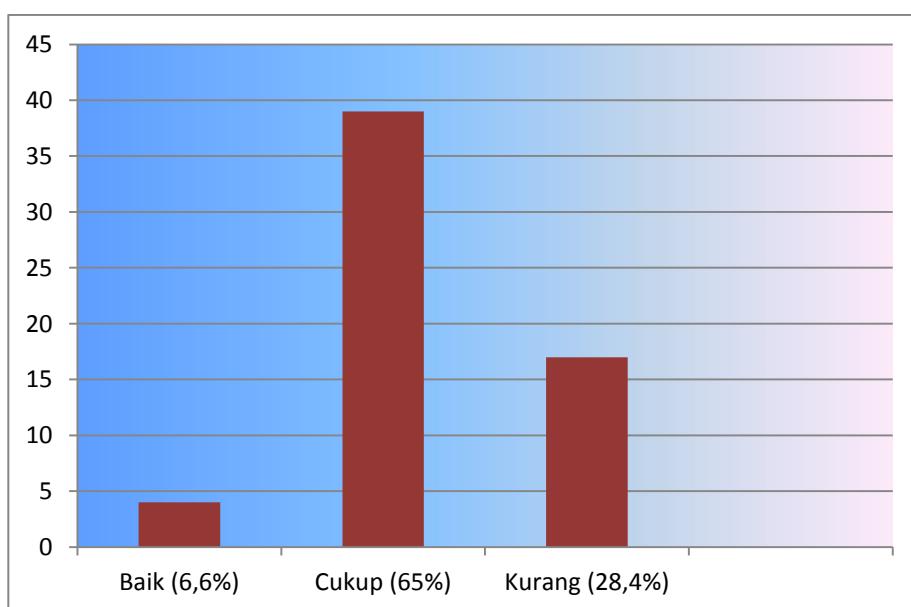
Gambar 4. Diagram Batang Pengertian Gizi dan Zat Gizi

Dari analisis statistik deskriptif hasil data rata-rata pengetahuan karyawan pada indikator ini adalah 2,4667 hasil tersebut diatas median 2 dan modus 2. Standar deviasi yang diperoleh adalah 1,15666 dengan skor minimum 0 dan skor maksimum 5. Berdasarkan dari hasil keseluruhan pengetahuan karyawan Glompong *Group* Lampung pada indikator ini adalah cukup.

2) Pengetahuan tentang pengertian serat dan manfaat serat

Jumlah soal yang mewakili dalam indikator ini adalah sebanyak 20 butir soal dari jumlah total soal adalah 30 butir. Dalam indikator ini diperoleh yang

termasuk dalam kategori baik adalah nilai 13,33 sampai dengan 20, cukup dengan skor nilai 6,67 sampai dengan 13,33, dan kategori kurang dengan skor nilai 0 sampai dengan 6,67. Pada indikator ini hasil yang diperoleh adalah sebanyak 6,6% (4 orang) dalam kategori baik, sebanyak 65% (39 orang) dalam kategori cukup, dan kategori kurang sebanyak 28,4% (17 orang). Hasil dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini.

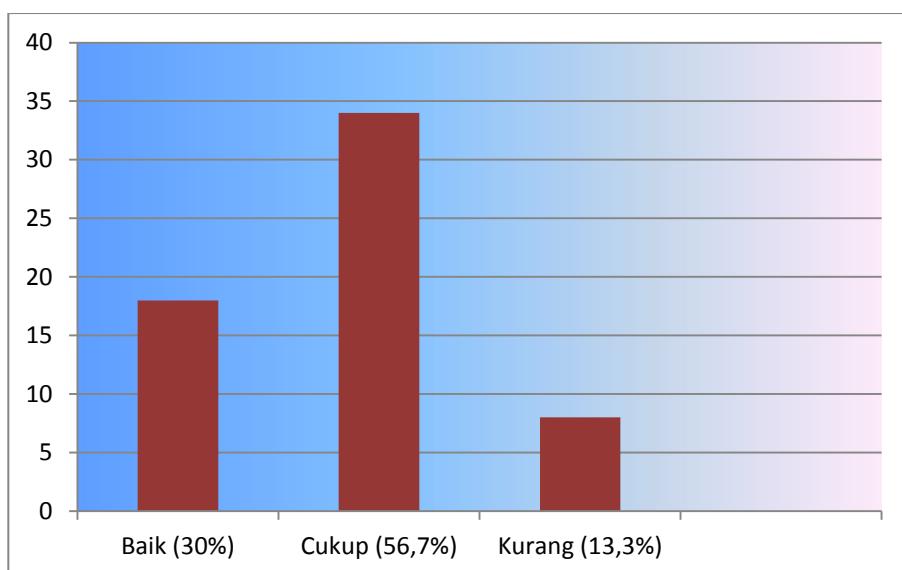


Gambar 5. Diagram Batang Pengetahuan Tentang Pengertian Serat dan Manfaat Serat

Berdasarkan data analisis statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS versi 16.0 didapat standar deviasi pengetahuan karyawan pada indikator ini adalah 2,91862 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 20. Pada indikator ini rata-rata (mean) 8,0833 lebih besar dari median 8 dan modus 7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan karyawan Glompong *Group* tentang pengertian serat dan manfaat serat adalah cukup.

3) Pengetahuan tentang penerapan serat dalam menu sehari-hari

Pada indikator ini hasil yang diperoleh adalah dalam kategori baik sebanyak 30% (18 orang), kategori cukup sebanyak 56,7% (34 orang) dan sebanyak 13,3% (8 orang) dalam kategori kurang. Hasil dapat digambarkan pada diagram batang dibawah ini.



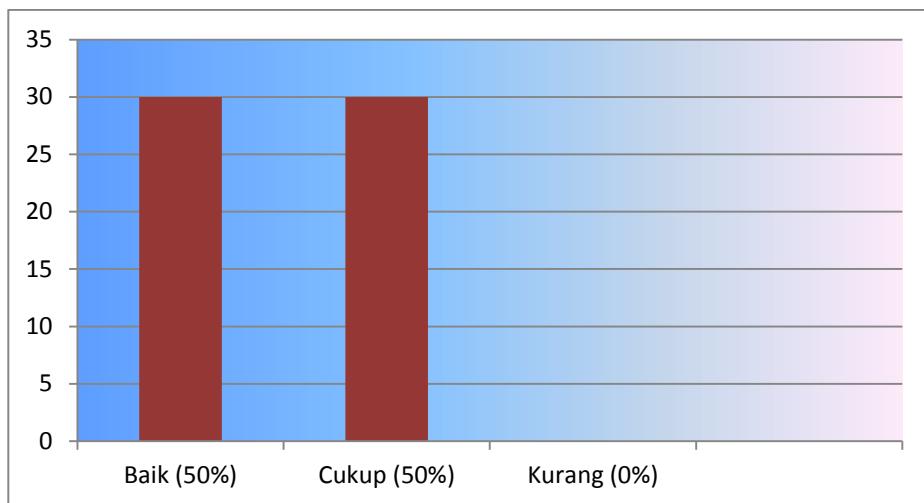
Gambar 6. Diagram Batang Pengetahuan Tentang Penerapan Serat

Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh standar deviasi (simpangan baku) 1,19734 dengan nilai minimum 0 dan maksimum adalah 5. Rata-rata pengetahuan karyawan pada indikator ini adalah 2,9167, hasil tersebut lebih kecil dari median 3 dan modus 3. Berdasarkan hasil keseluruhan pengetahuan karyawan Glompong *Group* Lampung pada indikator ini adalah cukup.

4. Sikap Karyawan Dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat

Pengukuran sikap karyawan Glompong *Group* dalam mengkonsumsi makanan berserat menggunakan kuesioner berupa *check list* yang berisi 30 pernyataan sikap yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Pada soal pernyataan kriteria nilai yaitu jika karyawan menjawab pertanyaan positif, Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Dan pertanyaan negatif Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3 dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 4. Skor total untuk data sikap sebanyak 30 pernyataan adalah skor maksimum adalah 120 dan skor minimum adalah 30.

Pada perhitungan data sikap karyawan yang termasuk kedalam kategori baik adalah nilai 90 sampai dengan 120, kategori cukup 60 sampai dengan 90, dan kategori kurang adalah nilai 30 sampai dengan 60. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut data yang diperoleh sebanyak 50% (30 orang) dalam kategori baik, sebanyak 50% (30 orang) dalam kategori cukup dan untuk kategori kurang sebanyak 0. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 103 dan skor terendah adalah 78. Hasil perhitungan dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Diagram Batang Sikap Karyawan dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat

Analisis data statistik deskriptif data diperoleh hasil standar deviasi adalah 5,50344 dengan nilai maksimum adalah 120 dan nilai minimum adalah 30. Rata-rata sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat adalah 89,5167, hasil rata-rata tersebut diatas median 89,5000 dan modus 87. Berdasarkan hasil keseluruhan sikap karyawan Glompong *Group* Lampung dalam mengkonsumsi makanan berserat memiliki kecenderungan kearah kategori baik.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan Karyawan Dalam Perilaku Konsumsi Makanan Berserat

Pengetahuan adalah tahap pertama dalam proses terbentuknya perilaku. Pengetahuan menjadi dasar dalam perilaku seseorang, pengetahuan terbentuk dari proses penginderaan terhadap suatu objek yang dilakukan oleh panca indera. Dalam penelitian ini pengetahuan yang dimaksud adalah

tingkat pengetahuan karyawan Glompong *Group* terhadap konsumsi makanan berserat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian soal pilihan ganda karyawan Glompong *Group* Lampung sebanyak 60 orang karyawan. Jumlah soal yang diberikan kepada karyawan adalah 30 butir soal, soal tersebut mencangkup 3 indikator pengetahuan yaitu pengertian gizi dan zat gizi, pengertian serat dan manfaat serat, dan penerapan serat dalam menu sehari-hari. Data yang terkumpul diolah menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program komputer SPSS ver 16.0.

Penentuan kategori aspek pengetahuan karyawan terhadap makanan berserat diperoleh kategori baik apabila nilai yang didapat adalah 20 sampai dengan 30, kategori cukup apabila nilai yang diperoleh adalah 10 sampai dengan 20, dan yang termasuk kedalam kategori kurang adalah nilai 0 sampai dengan 10. Hasil perhitungan diperoleh karyawan yang memiliki pengetahuan tentang makanan berserat yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 6,7% (4 orang), kategori cukup sebanyak 78,3% (47 orang), dan kategori kurang sebanyak 15% (9 orang).

Berdasarkan hasil perhitungan data pengetahuan nilai maksimum ideal yang dapat dicapai karyawan adalah 30 dan minimum ideal adalah 0. Sedangkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai maksimum yang dicapai karyawan adalah 24 dan nilai minimum yang dicapai karyawan adalah 5, sedangkan nilai rerata yang dicapai adalah 13,4667. Pada

penelitian ini 31 karyawan mendapat nilai dibawah rata-rata dan sebanyak 29 karyawan mendapat nilai diatas rata-rata.

Indikator tingkat pengetahuan yang pertama adalah pengertian gizi dan zat gizi. Indikator ini mencakup tentang menjelaskan pengertian gizi, unsur gizi yang harus dipenuhi, mengetahui manfaat gizi dan mengetahui gizi seimbang. Hasil yang di peroleh pada indikator ini pengetahuan karyawan yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 20% (12 orang), kategori cukup sebanyak 60% (36 orang), dan dalam kategori kurang sebanyak 20% (12 orang). Berdasarkan analisis statistik deskriptif hasil data rata-rata pengetahuan karyawan pada indikator ini adalah 2,4667 hasil tersebut diatas median 2 dan modus 2. Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh sebanyak 28 karyawan diatas nilai rata-rata dan 32 karyawan dibawah nilai rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan karyawan pada indikator ini adalah cukup.

Indikator yang kedua adalah pengertian serat dan manfaat serat. Indikator ini mencakup menjelaskan pengertian serat pangan, mengetahui ragam serat pangan, mengetahui macam-macam serat larut air dan tidak larut air, mengetahui akibat kekurangan dan kelebihan serat, mengetahui serat sebagai pencegah penyakit, mengetahui jenis-jenis bahan nabati yang mengandung serat, dan mengetahui serat yang baik untuk dikonsumsi penderita penyakit diabetes mellitus. Pada indikator ini diperoleh yang termasuk dalam kategori baik adalah nilai 13,33 sampai dengan 20, cukup dengan skor nilai 6,67 sampai dengan 13,33, dan kategori kurang dengan skor nilai 0 sampai dengan 6,67. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh

adalah sebanyak 6,6% (4 orang) dalam kategori baik, sebanyak 65% (39 orang) dalam kategori cukup, dan kategori kurang sebanyak 28,4% (17 orang). Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh tingkat pengetahuan karyawan adalah cukup.

Indikator ketiga adalah penerapan serat dalam menu sehari-hari. Indikator ini mencakup mengetahui penanganan kacang kedelai yang baik, mengetahui cara mengkonsumsi buah yang baik, mengetahui makanan selingan yang dapat menambah asupan serat, dan mengetahui makanan dipasarang yang mengandung serat. Pada indikator ini hasil yang diperoleh adalah dalam kategori baik sebanyak 30% (18 orang), kategori cukup sebanyak 56,7% (34 orang) dan sebanyak 13,3% (8 orang) dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diperoleh standar deviasi (simpangan baku) 1,19734 dengan nilai minimum 0 dan maksimum adalah 5. Rata-rata pengetahuan karyawan pada indikator ini adalah 2,9167, hasil tersebut lebih kecil dari median 3 dan modus 3. Berdasarkan hasil keseluruhan pengetahuan karyawan Glompong *Group* Lampung pada indikator ini adalah cukup.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Christina Dian W.A (2009) bahwa untuk mengetahui perilaku konsumsi dibutuhkan adalah pengetahuan, sikap dan tindakan. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa pengetahuan karyawan bank dalam mengkonsumsi makanan berserat kondisi baik sebesar 82.60%, katagori cukup sebesar 17.40% dan kurang 0%.

Hasil penelitian perilaku konsumsi makanan berserat pada karyawan Glompong *Group* Lampung yang diperoleh adalah pengetahuan karyawan dalam kategori cukup.

2. Sikap Karyawan Dalam Perilaku Konsumsi Makanan Berserat

Setelah mendapatkan pengetahuan, aspek perilaku selanjutnya adalah sikap. Sikap merupakan respon yang terbentuk terhadap suatu objek sikap. Sikap yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sikap karyawan Glompong *Group* terhadap makanan berserat.

Indikator sikap perilaku konsumsi makanan berserat adalah respon terhadap manfaat serat pangan, respon terhadap pengaruh serat bagi kesehatan, respon terhadap penyediaan makanan berserat, dan respon terhadap konsumsi makanan berserat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil kuesioner jenis *check list* yang terdiri dari 30 soal pernyataan yang diisi oleh 60 orang karyawan Glompong *Group* Lampung, sikap karyawan dalam perilaku mengkonsumsi makanan berserat tergolong cukup baik. Data menunjukkan sebanyak 50% (30 orang) dalam kategori baik, sebanyak 50% (30 orang) dalam kategori cukup dan untuk kategori kurang sebanyak 0. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 103 dan skor terendah adalah 78.

Terjadinya perbedaan sikap karyawan setelah mendapatkan pengetahuan tentang konsumsi makanan berserat dipengaruhi karakteristik karyawan maupun faktor individu dan lingkungan sekitar individu tersebut. Faktor usia

mempengaruhi karyawan dalam mengambil sikap. Semakin dewasa usia seseorang pengambilan sikap yang dilakukan individu tersebut dilandasi oleh pertimbangan dan pengalaman yang telah diperoleh. Tingkat pendidikan karyawan juga mempengaruhi sikap karyawan terhadap konsumsi makanan berserat. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang diperoleh maka pengetahuan dan wawasan yang dimiliki semakin luas hal ini dapat memberikan penilaian pengetahuan tentang makanan berserat. Dalam tingkat pendapatan karyawan, seseorang yang memiliki pendapatan dalam kategori tinggi berpengaruh terhadap sikap yang terbentuk semakin baik, hal ini dapat terjadi karena individu tersebut dapat memenuhi segala kebutuhannya termasuk dalam mengkonsumsi makanan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Christina Dian W.A (2009) bahwa untuk mengetahui perilaku konsumsi dibutuhkan adalah pengetahuan, sikap dan tindakan. Pada penelitian tersebut didapat hasil sikap dari karyawan bank tersebut dengan katagori baik sebanyak 52.17%, katagori cukup sebanyak 47.82% dan kurang sebanyak 0%.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat dalam kategori baik 6,7% (4 orang), kategori cukup 78,3% (47 orang), dan kategori kurang 15% (9 orang). Pada perhitungan skor rata-rata pengetahuan adalah 13,4667, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan karyawan berada pada kategori cukup.
2. Sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat kategori baik 50% (30 orang), kategori cukup 50% (30 orang), dan kategori kurang 0%. Rata-rata sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat memiliki kecenderungan kearah kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengetahuan & Sikap Dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat Pada Karyawan Glompong *Group* Lampung Tahun 2014 dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Karyawan perlu menambah pengetahuan tentang konsumsi makanan berserat.

2. Sikap karyawan dalam mengkonsumsi makanan berserat perlu ditingkatkan lagi agar kebutuhan tubuh akan serat perhari benar-benar dapat terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto. 2013. *Statistik Deskriptif Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Alam S. 2006. *Ekonomi 1*. Jakarta: Erlangga.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali pers.
- Anonymous. 2001. *High Fiber Diet*.
<http://www.gicare.com/pated/edtgs01.html>.
- Anonymous. 2002. *Fiber May Not reduce Colon Cancer Risk. Cancer Epidemiology, Biomarkers and Preventon* (Vol.II:906-914).
<http://www.cancer.org/docroot/NWS11X>.
- A. Wawan dan Dewi M. 2010. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Barbara F. Weller. 2005. *Kamus Saku Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Badrialaily. 2004. *Studi Tentang Pola Konsumsi Serat Pada Mahasiswa*. Bogor: IPB
- Chairinniza K. Graha. 2010. *100 Questions & Answers Kolesterol*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Dewi Cakrawati & Mustika NH. 2012. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Dina Agoes Soelistijani. 1999. *Sehat Dengan Menu Berserat*. Jakarta: PT. Tribus Agriwidya.
- Djamaludin Ancok. 2004. *Psikologi Terapan*. Yogyakarta: Darussalam offset.
- Endang Mulyatiningsih. 2011. *Riset Terapan Bidang Pendidikan & Teknik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Fuad Ihsan. 2013. *Dasar-dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- IP. Suiroka. 2012. *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah, dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Juliansyah Noor. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Khomsan. 2008. *Sehat itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat dengan Makanan Tepat*. Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publikai).
- Made Astawan & Andreas Leumitro. 2008. *Khasiat Warna Warni Makanan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Marwanti. 2000. *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Mary E. Beck. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya Dengan Penyakit-penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi OFFSET.
- Nasution. 2012. *Metode Research Cetakan ke-13*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurheti Yuliarti. 2008. *Hidup Sehat dengan Sayuran*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Pangkalan Ide. 2009. *Health Sceret of Dragon Fruit*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Persatuan Ahli Gizi Industri. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Phaidon L. Toruar. 2007. *Fat-Loss Not Weight-Loss Gemuk Tapi Ramping*. Tangerang: Trans Media Pustaka.
- Piliang W.G. & S. Djojosoebagio. 2002. *Fisiologi Nutrisi Vol 1 Edisis ke-4*. Bogor: IPB Press.
- Rakhmat Susilo. 2011. *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rita Hanafie. 2010. *Pengantar Ekonomi Pertanian*. Yogyakarta: CV Andi OFFSET.
- Rosiana Permanasari. 1993. *Konsumsi Serat Makanan Pada Golongan Menengah Keatas Di Perkotaan*. Bogor: IPB
- Rusilanti & Clara M. Kushanto. 2007. *Sehat Dengan Makanan Berserat*. Jakarta: PT. Agro Media Pustaka.
- Saifuddin Azwar. 2013. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya Edisi 2*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Suci Anggraini. 2012. *Faktor Lingkungan dan Faktor Individu Hubungannya Dengan Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Asrama Universitas Indonesia Depok Tahun 2012*. Depok: UI
- Sunita Almatsier. 2009. *Prinsip – prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Soekidjo Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi Cetakan ke-4*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo, & Kusharto, Clara M. 1992. *Prinsip – prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Kanesius.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tan Shot Yen. 2012. *Sehat Sejati Yang Kodrati*. Jakarta: Dian Rakyat.