

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Perilaku

a. Pengertian Perilaku

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perilaku adalah reaksi seseorang yang berwujud gerakan (sikap), tidak hanya badan atau ucapan. Perilaku merupakan sesuatu yang dilakukan, dikatakan, dipikirkan, dan dirasakan oleh seseorang tanpa memperhatikan perilaku tersebut memiliki tujuan atau tidak.

Perilaku merupakan aksi seseorang terhadap reaksi dari hubungannya (Fitriani, 2011:120). 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). Ditambahkan Mappiere (2002:40) menjelaskan bahwa perilaku adalah cerminan dari segala tindakan untuk mencapai tujuan tertentu setelah melalui proses pengamatan, penilaian dan pengambilan keputusan.

Perilaku adalah semua aktifitas manusia baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak dapat diamati secara langsung oleh pihak luar. Perilaku manusia pada hakikatnya tindakan manusia itu sendiri yang bentangnya sangat

luas mulai dari berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, dan lain-lain (Fitriani, 2011:120).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah reaksi seseorang terhadap lingkungannya yang dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga terbentuk suatu tindakan.

“Pembelajaran kontekstual didasarkan pada hasil penelitian John Dewey (1916) yang menyimpulkan bahwa siswa akan belajar dengan baik jika apa yang dipelajari terkait dengan apa yang telah diketahui dan dengan kegiatan atau peristiwa yang akan terjadi di sekelilingnya” (Ekawatiningsih, 2016:69).

Maksud kutipan di atas adalah perilaku seorang remaja akan terbentuk berdasarkan pengetahuan yang dimiliki serta pengamatan terhadap lingkungan sekitarnya. Pengetahuan dan pengamatan yang baik akan membentuk perilaku yg baik pula.

Seorang ahli psikologi Skinner (1938) juga mengungkapkan teori SOR (Stimulus-Organisme-Respon) dimana stimulus atau rangsangan terhadap organisme kemudian organisme merespon. Respon tersebut dibedakan menjadi *respondent respons* atau *reflexive* dan *operant respons* atau *instrumental respon*. Dimana *respondent respons* adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan tertentu. Sedangkan *operant respons* adalah respon yang timbul dan berkembang oleh rangsangan tertentu.

Perilaku dibedakan menjadi dua yaitu perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup merupakan respon seseorang terhadap rangsangan dalam bentuk tertutup. Misalnya, remaja mengetahui tentang pentingnya makanan bergizi dan berserat. Sedangkan perilaku terbuka merupakan respon seseorang terhadap rangsangan dalam

bentuk nyata atau terbuka. Misalnya, ibu hamil memeriksakan kehamilannya secara rutin.

b. Pembentukan Perilaku

Perilaku terbesar manusia adalah perilaku yang dibentuk dengan perilaku yang dipelajari, maka bagaimana cara membentuk perilaku yang sesuai harapan (Fitriani, 2011:123-124) :

1. Cara pembentukan perilaku dengan conditioning/kebiasaan

Agar perilaku terbentuk sesuai dengan harapan maka seseorang harus membiasakan diri untuk berperilaku. Contohnya, makan makanan sehat, cuci tangan sebelum makan, mengonsumsi sayur dan buah, dan sebagainya.

2. Pembentukan perilaku dengan insight/pengertian

Selain dengan cara kebiasaan, perilaku juga dapat terbentuk dengan cara pengertian. Contohnya, mengonsumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan serat yang diperlukan oleh tubuh, pemakaian helm saat berkendara karena mematuhi tata tertib lalu lintas serta untuk keselamatan diri sendiri.

3. Pembentukan perilaku dengan menggunakan model

Perilaku juga dapat terbentuk dengan cara menggunakan model atau contoh. Contohnya, perilaku seorang pemimpin akan dicontoh orang yang dipimpin, ucapan dan perilaku orangtua akan dicontoh atau ditiru anaknya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Dalam proses pembentukan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, antara lain (Fitriani, 2011:137-138):

1. Susunan syaraf pusat

Susunan syaraf pusat berperan penting dalam perilaku manusia karena perilaku merupakan sebuah bentuk perpindahan dari rangsang yang masuk ke rangsang yang dihasilkan.

2. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman individu yang dihasilkan melalui panca indera penglihatan, pendengaran, penciuman, dan sebagainya.

3. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan untuk bertindak agar mencapai suatu tujuan tertentu dan hasil dari dorongan ini diwujudkan dalam bentuk perilaku.

4. Emosi

Secara psikologi emosi berhubungan erat dengan keadaan jasmani individu. Dalam proses menuju dewasa pada manusia semua aspek yang berhubungan dengan keturunan dan emosi akan berkembang sesuai dengan hukum perkembangan, sehingga perilaku yang timbul karena emosi merupakan perilaku bawaan atau keturunan.

5. Belajar

Belajar diartikan sebagai suatu perubahan perilaku yang dihasilkan dari praktek-praktek dalam lingkungan kehidupan individu. Barelson (1964) mengatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan perilaku yang dihasilkan dari perilaku terdahulu.

Faktor-faktor yang memegang peranan di dalam pembentukan perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu :

1. Faktor intern

Berupa kecerdasan, persepsi, motivasi, minat, emosi, dan sebagainya untuk mengolah pengaruh-pengaruh dari luar.

2. Faktor ekstern

Meliputi objek, orang, kelompok, dan hasil-hasil kebudayaan yang dijadikan sasaran dalam mewujudkan bentuk perilakunya.

2. Pengetahuan (*Knowledge*)

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” seseorang terhadap suatu objek dan hal ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan seseorang terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan peraba. Pada saat terjadi pengindraan hingga menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek tertentu. Hasil pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010: 27).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan formal. Seseorang yang berpendidikan akan cenderung memiliki pengetahuan yang luas sehingga mereka lebih mampu memilih sesuatu yang lebih baik. Misalnya dalam pemilihan makanan berserat guna memenuhi gizi tubuh. Namun pendidikan formal tidak mutlak sebagai tempat untuk meningkatkan pengetahuan, karena pendidikan non formal pun juga dapat memberikan informasi misalnya melalui penyuluhan. Pengetahuan juga dapat diperoleh

melalui pengalaman pribadi maupun orang lain. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yang akan menentukan sikap seseorang yaitu aspek positif dan aspek negatif. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, semakin positif pula sikap seseorang terhadap suatu objek. Begitu juga sebaliknya.

Pengetahuan menjadi hal yang sangat penting untuk terbentuknya sikap atau tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman menunjukkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu : (Notoadmodjo, 2010: 50)

- a) Tahu (*Know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu” tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b) Memahami (*Comprehention*), artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang di pelajari.

- c) Aplikasi (*Application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
- d) Analisis (*Analysis*), suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitanya satu sama lain.
- e) Sintesis (*Syntesis*) yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.
- f) Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

a) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah serta akan berlangsung seumur hidup. Pendidikan akan membawa perilaku seseorang ke arah yang lebih positif.

Seseorang yang tingkat pendidikannya tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan yang tingkat pendidikannya rendah.

b) Media massa/sumber informasi

Media massa atau sumber informasi dalam berbagai bentuk seperti radio, televisi, majalah, dan lain-lain sangat berpengaruh terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal akan memberikan pengetahuan baru terhadap hal tersebut.

c) Sosial budaya dan ekonomi

Budaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia terhadap suatu objek. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar manusia dan mempengaruhi perkembangan hidup manusia. Lingkungan akan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam pikiran seseorang yang berada pada lingkungan tersebut.

e) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman pribadi maupun orang lain.

Dari pengalaman yang diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang yang akan mempengaruhi seseorang untuk berperilaku positif atau negatif.

3. Sikap (*Attitude*)

a. Pengertian Sikap

Sikap pertama kali dikemukakan oleh Herbert Spencer (1882), untuk menunjukkan suatu status mental seseorang. Sikap merupakan interaksi manusia dengan objek tertentu. Sikap bukanlah suatu tindakan yang mempunyai hubungan yang saling terkait antara objek yang satu dengan objek yang lainnya. Menurut D. Krech dan Crutch Field, sikap adalah organisasi yang tetap dari proses motivasi, emosi, persepsi, atau pengamatan atas suatu aspek dari kehidupan individu (Sunyoto, 2014: 20-21).

Sikap adalah reaksi tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap bukan suatu tindakan atau aktivitas, melainkan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka. (Notoatmodjo, 2010: 29).

Menurut LaPierre (1934) dalam Azwar (2016: 5) sikap adalah pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial. Secara sederhana, sikap adalah respons terhadap stimuli atau rangsangan sosial yang telah terkondisikan. Sedangkan menurut Secord & Backman (1964) sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan,

pemikiran, dan predisposisi tindakan seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

Dikutip dari Ali dan Asrori (2008: 141) definisi sikap menurut Fishbein (1975) sikap adalah predisposisi emosional yang dipelajari untuk merespons secara konsisten terhadap suatu objek. Sikap merupakan variabel yang mendasari, mengarahkan, dan mempengaruhi perilaku seseorang. Sikap tidak identik dengan respons dalam bentuk perilaku, tidak dapat diamati secara langsung tetapi dapat disimpulkan dari konsistensi perilaku yang diamati. Secara operasional, sikap dapat diekspresikan dalam bentuk kata-kata atau tindakan yang merupakan respons reaksi dari sikapnya terhadap objek, baik berupa orang, peristiwa, atau situasi (Horocks, 1976).

Dari definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sikap merupakan sesuatu yang mengarah pada tujuan yang dihadapi dalam bentuk tindakan, ucapan, perbuatan maupun emosi seseorang. Sikap akan mempengaruhi perilaku seseorang terhadap orang lain, benda-benda, kejadian maupun terhadap makhluk hidup lainnya.

b. Komponen Sikap

Sikap melibatkan tiga komponen yang saling berhubungan antara lain: (Sunyoto, 2014: 21)

- 1) Komponen kognitif, yaitu komponen yang tersusun atas pengetahuan, kepercayaan atau pikiran yang didasarkan pada informasi yang berhubungan

dengan objek. Dari pengetahuan yang didapatkan akan membentuk suatu keyakinan terhadap suatu objek berdasarkan sikap tersebut.

- 2) Komponen afektif, yaitu komponen yang menunjukkan pada dimensi emosional dari sikap yaitu emosi yang berhubungan dengan objek. Objek yang dimaksud adalah sesuatu hal yang dirasakan menyenangkan atau tidak menyenangkan.
- 3) Komponen perilaku, yaitu komponen yang melibatkan salah satu predisposisi bertindak terhadap objek. Seseorang akan bertingkah laku yang berhubungan dengan objek sikapnya.

Komponen perilaku dipengaruhi oleh komponen kognitif dan afektif. Apabila seseorang memiliki sikap positif terhadap suatu objek, ia akan berbuat sesuatu yang menguntungkan objek tersebut. Sebaliknya apabila ia memiliki sikap negatif terhadap suatu objek maka ia akan mencela objek tersebut.

c. Tingkatan Sikap

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap terdiri dari berbagai tingkatan: (Notoatmodjo, 2010: 30-31)

1) Menerima (*Receiving*)

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

2) Merespons (*Responding*)

Merespons diartikan memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena

dengan suatu usaha menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan adalah berarti seseorang menerima ide tersebut (merespon objek yang diberikan).

3) Menghargai (*Valuing*)

Menghargai diartikan seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus. Dalam arti membahasnya dengan orang lain bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk merespons.

4) Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi tingkatannya. Sikap ini diartikan atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap, antara lain: (Azwar, 2016: 30-38)

1) Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap karena sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional seseorang. Dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan akan pengalaman akan lebih mendalam dan lebih lama berbekas.

2) Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Orang lain yang berada disekitar kita merupakan salah satu komponen yang akan mempengaruhi sikap kita. Orang lain tersebut biasanya adalah orang terdekat kita yang sering kita anggap sebagai orang penting. Diantara orang yang

biasanya kita anggap penting adalah orangtua, guru, teman dekat, teman kerja, istri atau suami, dan lain-lain. Seseorang akan cenderung memiliki sifat yang searah dengan sikap orang yang dianggapnya penting. Hal ini disebabkan oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap kita. Tanpa kita sadari, kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah karena kebudayaanlah yang memberikan corak warna pengalaman kepada anggota masyarakat.

4) Media Massa

Media massa merupakan sarana komunikasi yang dapat mempengaruhi pembentukan opini seseorang. Walaupun pengaruh media massa tidak sebesar pengaruh interaksi secara langsung, namun peran media massa dalam pembentukan dan perubahan sikap tidaklah kecil artinya. Misalnya iklan produk makanan berserat. Iklan yang berisi segi positif mengenai produk akan menimbulkan pengaruh afektif yang positif pula.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Sikap dapat terbentuk dari lembaga pendidikan dan lembaga agama karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri seseorang. Konsep moral dan ajaran agama sangat menentukan sistem kepercayaan sehingga konsep tersebut dapat menentukan sikap seseorang.

6) Pengaruh Faktor Emosional

Terkadang suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat menjadi sikap sementara dan akan berlalu setelah frustrasi hilang, namun juga dapat menjadi sikap yang bertahan lama.

4. Tindakan (*Practice*)

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*), untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian terhadap apa yang diketahui, selanjutnya diharapkan mempraktekkan apa yang diketahui. Itulah yang disebut tindakan (*practice*) (Fitriani, 2011:134).

Tindakan (*practice*) memiliki empat tingkatan, yaitu (Fitriani, 2011:134):

a. Persepsi (*perception*)

Mengenal dan memilih berbagai objek yang berhubungan dengan tindakan yang akan diambil merupakan praktek tingkat pertama. Misalnya, seorang remaja dapat memilih makanan bergizi dan berserat untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

b. Respon terpimpin (*guided response*)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar merupakan praktek tingkat dua. Misalnya, seorang ibu memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci sayur, memotong sayur, lama memasak, dan sebagainya.

c. Mekanisme (*mecanism*)

Jika seseorang telah melakukan sesuatu dengan benar atau sesuatu tersebut telah menjadi kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktek tingkat tiga. Misalnya, seorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayinya pada umur-umur tertentu tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain.

d. Adopsi (*adoption*)

Adaptasi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan tersebut sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya, ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana.

5. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Mappiare (1982) dikutip dari Ali dan Asrori (2012: 9) masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun hingga 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun hingga 22 tahun bagi pria. Rentang usia ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun hingga 17/18 tahun merupakan masa remaja awal, dan usia 17/18 tahun hingga 21/22 tahun merupakan masa remaja akhir. Pandangan

ini didukung oleh Piaget (Hurlock, 1991), yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana seseorang sudah mulai membaaur dengan masyarakat dewasa agar dirinya dianggap sama atau sejajar dengan masyarakat dewasa. Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* yang memiliki arti luas yakni mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Yang dimaksud remaja awal adalah masa yang ditandai dengan berbagai perubahan tubuh yang cepat, sering mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri, dan pada saat ini remaja mulai mencari identitas diri. Remaja menengah ditandai dengan bentuk tubuh yang sudah menyerupai orang dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa meskipun belum siap secara psikologis. Pada masa ini sering terjadi konflik karena remaja sudah mulai ingin bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dengan pencarian identitas, sedangkan di lain pihak mereka masih tergantung dengan orangtua. Remaja akhir ditandai dengan pertumbuhan biologis yang sudah melambat, tetapi masih berlangsung di tempat-tempat lain. Emosi, minat, konsentrasi, dan cara berpikir remaja akhir mulai stabil. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah sudah mulai meningkat (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010:66)

b. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan gizi remaja lebih tinggi daripada usia anak. Namun kebutuhan gizi pada remaja perempuan dengan laki-laki akan jelas berbeda karena

disebabkan oleh adanya pertumbuhan yang pesat, kematangan seksual, perubahan komposisi tubuh, dan perubahan aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik tidak meningkat, tetapi total kebutuhan energi akan tetap meningkat akibat pembesaran ukuran tubuh. Umumnya kebutuhan nutrisi yang meningkat pada masa remaja adalah energi, protein, kalsium, besi, dan *zinc* (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010:10)

Pola makan yang baik selalu mengacu pada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Terdapat enam unsur zat gizi yang harus terpenuhi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Dimana karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi makro sebagai sumber energi, sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro sebagai pengatur kelancaran metabolisme tubuh.

Pola makan yang bervariasi dan beragam akan memenuhi kebutuhan zat gizi karena tidak ada satupun bahan makanan yang mengandung makro dan mikronutrien secara lengkap oleh karena itu semakin beragam, semakin bervariasi, dan semakin lengkap jenis makanan yang diperoleh maka semakin lengkap zat gizi yang diperoleh untuk mewujudkan kesehatan yang optimal (Muliarini, 2010:1).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi status gizi remaja, diantaranya:
(Dewi, dkk, 2013:61-62)

- 1) Faktor Keturunan

Faktor keturunan dapat mempengaruhi gizi remaja. Seorang remaja yang memiliki orangtua kurus maka kemungkinan remaja tersebut akan memiliki tubuh kurus juga. Sebaliknya, apabila orangtua gemuk maka kemungkinan remaja tersebut mengalami kegemukan (obesitas).

2) Faktor Gaya Hidup (*Life Style*)

Makanan yang menjadi trend masa kini dikalangan remaja adalah *fast food*. Banyak media massa yang menayangkan tentang berbagai makanan cepat saji, hal ini yang dapat memicu remaja mengikuti gaya hidup tersebut. Padahal mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat memicu terjadinya obesitas.

3) Faktor Lingkungan

Biasanya masa remaja adalah masa dimana mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Kebiasaan ikut-ikutan teman sekelompoknya atau teman sebayanya merupakan salah satu masalah yang dapat terjadi pada remaja. Kebiasaan buruk remaja seperti merokok, minum-minuman beralkohol, begadang setiap malam sangat mempengaruhi kondisi gizi dan kesehatan remaja. Minum-minuman beralkohol dapat menimbulkan gangguan hati, merokok dapat menimbulkan kanker paru, dan begadang setiap malam dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang infeksi.

6. Konsumsi Serat Pangan

a. Pengertian Konsumsi

Makanan adalah salah satu kebutuhan pokok yang dibutuhkan oleh tubuh setiap hari dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi dan zat gizi. Apabila terjadi kekurangan atau kelebihan dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Sehingga dapat dikatakan bahwa pola makan dapat mempengaruhi status kesehatan masyarakat.

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 makanan merupakan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologis adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat (Sediaoetama, 2000).

b. Pengertian Serat Pangan

Salah satu komponen pangan fungsional yang menjadi sorotan saat ini adalah serat pangan. Menurut Astawan dan Wresdiyati (2004:7), serat pangan

adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan tidak diserap oleh tubuh namun memiliki fungsi penting dalam pemeliharaan kesehatan sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.

Istilah serat pangan (*diet fibre*) berbeda dengan serat kasar (*crude fibre*). Serat pangan adalah residu pangan nabati yang tahan terhadap hidrolisis oleh enzim pencernaan manusia. Sedangkan serat kasar adalah residu pangan nabati yang tersisa setelah dengan keras dicerna secara kimiawi (Tejasari, 2005:85).

Serat makanan adalah polisakarida nonpati yang terdapat dalam semua makanan nabati. Serat sangat berpengaruh baik pada kesehatan walaupun tidak dapat dicerna oleh enzim. Umumnya makanan yang mengandung serat tinggi memiliki kandungan energi yang rendah sehingga dapat membantu menurunkan berat badan. Makanan tinggi serat alami lebih aman dikonsumsi dan mengandung zat gizi tinggi serta lebih murah. WHO menganjurkan asupan serat 25-30g/hari (Almatsier, 2005:69).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga

dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41, 2014:33).

c. Komponen Serat

Menurut karakteristik fisik dan pengaruhnya terhadap tubuh, serat pangan dibagi menjadi dua golongan, yaitu:

1) Serat Pangan Larut Air (*Soluble Dietary Fiber*)

Serat pangan larut air merupakan komponen serat yang dapat larut dalam air dan dalam saluran pencernaan manusia yang dapat membentuk gel dengan cara menyerap air. Kelompok serat pangan larut air antara lain, pektin, psilium, gum, musilase, karagenan, asam alginat, dan agar-agar. Serat pangan larut air memiliki beberapa fungsi utama, antara lain (Astawan dan Wresdiyati, 2004: 8) :

- (1) Memperlambat kecepatan pencernaan dalam usus sehingga aliran energi ke dalam tubuh menjadi stabil
- (2) Memberikan perasaan kenyang lebih lama
- (3) Memperlambat kemunculan gula darah (glukosa) sehingga insulin yang dibutuhkan untuk mengubah glukosa menjadi energi semakin sedikit
- (4) Membantu mengendalikan berat badan dengan memperlambat munculnya rasa lapar
- (5) Meningkatkan kesehatan saluran pencernaan dengan cara meningkatkan motilitas (pergerakan) usus besar
- (6) Mengurangi resiko penyakit jantung
- (7) Mengikat asam empedu
- (8) Mengikat lemak dan kolesterol kemudian dikeluarkan melalui feses

2) Serat Pangan Tidak Larut (*Insoluble Dietary Fiber*)

Serat pangan tidak larut merupakan serat yang tidak dapat larut dalam air dan dalam saluran pencernaan manusia. Komponen serat ini memiliki kemampuan menyerap air serta meningkatkan tekstur dan volume feses sehingga makanan mudah melewati usus. Kelompok serat pangan tidak larut air antara lain, selulosa, hemiselulosa, dan lignin (Astawan dan Wresdiyati, 2004: 8).

Selulosa adalah polisakarida yang terdiri dari rantai linier beberapa ratus hingga lebih dari sepuluh ribu β ; 1 - 4 tertaut D - unit glukosa dan merupakan polimer organik yang paling melimpah di bumi. Ini adalah komponen utama dari dinding sel dari sebagian besar tanaman dan bentuk sekitar 25% serat dalam biji-bijian dan buah dan sekitar sepertiga di dalamnya sayuran dan kacang-kacangan. Sebagian besar serat pada dedak sereal adalah selulosa. Hemiselulosa adalah polisakarida yang mengandung gula selain glukosa. Mereka terkait dengan selulosa di dinding sel dan hadir di bentuk yang larut dalam air dan tidak larut. Sekitar sepertiga dari serat di sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan kacang-kacangan terdiri dari hemiselulosa. Sumber makanan utama hemiselulosa adalah biji-bijian sereal (Perry & Ying, 2016:2).

Serat pangan tidak larut air memiliki beberapa fungsi utama, antara lain (Astawan dan Wresdiyati, 2004: 8) :

- (1) Mempercepat waktu transit makanan dalam usus dan meningkatkan berat feses
- (2) Memperlancar proses buang air besar
- (3) Mengurangi resiko wasir, divertikulosis, dan kanker usus besar

Serat pangan memang tidak dapat diserap oleh tubuh, namun serat pangan sebaiknya dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan serat serta memenuhi gizi yang lengkap dan seimbang. Hampir seluruh makanan berserat terdiri atas serat larut dan serat tidak larut. Pada umumnya makanan berserat memiliki komposisi serat pangan tidak larut lebih dominan dibandingkan serat larut, misalnya di dalam 100 gr nanas terdapat jumlah serat tidak larut sebesar 1,2 gram sedangkan serat larut sebesar 0,3 gram.

d. Sumber Serat Pangan

Sumber serat pangan dapat berasal dari bahan pangan nabati dan perairan. Serat pangan nabati yaitu sayur-sayuran, buah-buahan, sereal, kacang-kacangan, sedangkan serat pangan yang berasal dari perairan yaitu rumput laut dan produk fermentasi seperti tempe, sari kelapa, dan *xanthan gum* (Astawan dan Wresdiyati, 2004: 15-24).

1) Sereal

Sereal merupakan bahan pangan dengan serat tertinggi dibandingkan bahan pangan lainnya. Bahan pangan ini berupa gandum, jagung, dan beras dimana mereka menjadi makanan pokok bagi manusia. Komponen terbesar dalam sereal adalah serat tidak larut air salah satunya lignin, sehingga sereal merupakan sumber serat pangan dalam diet sehari-hari. Pada sereal kandungan serat tertinggi terdapat pada lapisan terluar biji. Sumber serat pangan sereal yang paling banyak digunakan adalah beras, *barley*, gandum dan *rye*.

Tabel 1. Kandungan Serat Pangan pada Produk Olahan Sereal (g/100 g bahan)

No.	Jenis Produk	Jenis/Bahan Baku	Kandungan Serat Pangan
1.	Dedak	Tidak diproses	44,0
2.	Roti	a. <i>Wholemeal</i>	8,5
		b. <i>Wheat-germ</i>	4,6
		c. <i>Brown wheat meal</i>	5,1
		d. <i>White</i>	2,7
3.	Biskuit	a. <i>Rye crispbread</i>	12
		b. <i>Crackers</i>	3-4
		c. <i>Digestive</i>	6
		d. Biskuit manis	1-2
4.	Cake and Pastry	a. Buah	3-4
		b. Bahan lainnya	1-2
5.	Breakfast	a. Dedak seluruhnya	10
		b. <i>Puffed wheat</i>	2
		c. <i>Porridge</i>	2

Sumber : Astawan & Wresdiyati (2004:17)

2) Umbi-umbian

Umbi-umbian merupakan makanan pokok dengan sumber serat pangan yang baik. Beberapa contoh umbi-umbian adalah suweg, talas, ubi jalar, uwi, singkong, dan kentang.

3) Kacang-kacangan

Pada umumnya kacang-kacangan merupakan sumber protein, namun kacang-kacangan dan biji-bijian juga merupakan sumber serat pangan yang baik terutama jika dikonsumsi dalam keadaan utuh. Kacang-kacangan yang dijadikan tepung tentu kadar seratnya banyak yang hilang karena serat terbaik terdapat pada lapisan luar.

4) Buah-buahan dan Sayuran

Sayuran dan buah-buahan merupakan pabrik senyawa fitokimia, vitamin, mineral, antioksidan dan serat pangan alami. Senyawa fitokimia adalah zat

kimia alami yang terdapat di dalam tanaman yang memberikan cita rasa, aroma, dan warna khas pada tanaman. Vitamin C dan vitamin B kompleks adalah vitamin yang banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Selain itu dalam sayuran dan buah-buahan terkandung karotenoid, vitamin C, dan vitamin E yang merupakan antioksidan alami yang berguna untuk melawan serangan radikal bebas penyebab penuaan dini dan berbagai jenis kanker.

(1) Buah-buahan

Kandungan serat pangan pada buah lebih sedikit dibandingkan sayuran karena komponen terbesar pada buah-buahan adalah air. Komponen terbesar dari serat pangan pada buah-buahan adalah senyawa pektin dan lignin. Selain sebagai sumber serat, buah-buahan juga merupakan sumber vitamin yang baik terutama vitamin C dan B.

Tabel 2. Kandungan Serat Pangan pada Beberapa Buah-buahan (g/100 g bahan)

Buah	Serat Tidak Larut	Serat Larut	Total Serat
Nanas	1,2	0,3	1,5
Pepaya	0,91	-	0,91
Mangga	1,1	0,9	2,0
Lemon	1,0	1,1	2,1
Jeruk	-	-	2,9
Pisang	1,4	0,6	2,0
Apel	2,0	0,6	2,6
Stroberi	1,9	0,2	2,1
Semangka	0,2	0,1	0,3
Jambu biji	2,0	1,7	3,7
Anggur	-	-	0,8
Pir	2,5	0,4	2,9
Persik	0,9	0,6	1,5

Sumber : Astawan & Wresdiyati (2004:22)

(2) Sayuran

Kandungan serat pangan pada sayuran lebih tinggi dibandingkan buah-buahan. Kadar serat pangan pada sayuran berkisar antara 2-3 g/100 g. Sebagian besar serat pangan yang terkandung dalam sayuran adalah serat larut air sehingga konsumsi serat pangan dalam bentuk sayuran segar lebih efisien dibandingkan sayuran olahan seperti sayuran kaleng. Kandungan serat pangan pada sayuran dipengaruhi oleh tingkat kematangan bahan, varietas, dan cara pengolahan.

Tabel 3. Kadar Serat Pangan dari Sayur-sayuran Tropis (% berat kering)

Jenis Sayuran	Kadar Serat Pangan		
	Serat Tidak Larut	Serat Larut	Total Serat
Kangkung	54,63	6,71	61,34
Bayam	40,91	4,04	44,95
Daun katuk	46,81	1,71	48,52
Selada	45,43	4,64	50,07
Sawi hijau	48,93	2,14	51,07
Sawi putih	39,95	0,98	40,94
Kubis/kol	27,70	2,55	30,25
Bunga kol	40,28	1,22	41,50
Brokoli	41,72	4,08	45,80
Tauge kacang hijau	32,16	2,97	35,14
Kacang panjang	43,20	6,26	49,47
Kecipir	55,89	0,87	56,76
Terung bulat	33,74	5,41	39,15
Terung panjang	29,97	3,14	33,10
Mentimun	30,57	2,05	32,61
Labu siam	30,32	1,31	31,64
Buncis	30,49	3,83	34,32
Wortel	41,29	5,66	46,95

Sumber : Astawan & Wresdiyati (2004:22-23)

5) Produk Fermentasi

Serat pangan dapat berasal dari beberapa produk fermentasi. Serat tersebut dapat berasal dari massa sel mikroba seperti dari miselium kapang pada tempe dan oncom. Serat pangan juga dapat berasal dari produk metabolisme mikroba yang berperan dalam proses fermentasi seperti sari kelapa dan pada *xanthan gum*.

6) Produk Pangan Hasil Perairan

Produk pangan hasil perairan yang mengandung serat salah satunya adalah rumput laut. Jenis rumput laut yang banyak dimanfaatkan dan memiliki nilai ekspor tinggi berasal dari jenis ganggang merah dan coklat. Komponen kimia utama yang terkandung dalam ganggang merah adalah agar, karagenan, porfirin dan *furcellaran*. Sedangkan komponen dalam ganggang coklat adalah alginat. Komponen penting dalam rumput laut adalah agar, karagenan, dan asam alginat dimana ketiga komponen tersebut merupakan serat pangan larut air.

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Konsumsi Serat Pangan

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi konsumsi serat pangan, diantaranya : (Astawan dan Wresdiyati, 2004: 28-30).

1) Tingkat Pendapatan

Tingkat pendapatan sangat memengaruhi konsumsi serat pangan seseorang. Semakin tinggi pendapatan seseorang, semakin tinggi pula jumlah konsumsi bahan pangan hewani seperti daging, ikan, telur, sedangkan konsumsi bahan

pangan nabati cenderung menurun. Dengan meningkatnya jumlah pendapatan menyebabkan jumlah konsumsi serat pangan menurun. Hal ini menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit saluran pencernaan. Berbeda dengan seseorang yang berpenghasilan rendah akan cenderung mengonsumsi lebih banyak bahan pangan nabati yang memiliki kandungan serat.

2) Jenis Kelamin dan Usia

Jumlah konsumsi serat pangan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin seseorang. Di Inggris data konsumsi serat pangan laki-laki lebih tinggi dibandingkan wanita, yaitu 24 gram per hari. Hal ini dikarenakan jumlah konsumsi total makanan per hari laki-laki lebih tinggi dibandingkan wanita. Faktor usia juga memengaruhi tingkat konsumsi pangan khususnya makanan berserat. Pada wanita muda konsumsi serat pangan lebih tinggi dibandingkan wanita tua karena pada wanita tua telah terjadi perubahan susunan gigi yang memengaruhi proses pengunyahan dan pencernaan makanan. Namun faktor usia pada pria tidak berpengaruh terhadap jumlah konsumsi serat pangan.

3) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap jumlah konsumsi serat pangan. Terdapat perbedaan antara penduduk pegunungan dan penduduk pantai. Konsumsi serat pangan penduduk pegunungan lebih tinggi karena mereka sering mengonsumsi serat pangan seperti sayuran dan buah-buahan dibandingkan penduduk pantai.

e. Manfaat Serat Pangan

Beberapa peneliti dan penulis Olwin Nainggolan dan Coenelis Adimunca, (2005); Sutrisno Koswara (2010); Tensiska (2008); Jansen Silalahi dan Netty Hutagalung (2010); Anonim (2010a); Anonim (2010b); Anik Herminingsih, (2010), mengemukakan beberapa manfaat serat pangan (*dietary fiber*) untuk kesehatan yaitu : (Agus Santoso, 2011)

1) Mengontrol berat badan atau kegemukan (*obesitas*)

Serat larut air (*soluble fiber*), seperti pektin serta beberapa hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Sehingga makanan berserat akan dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.

2) Penanggulangan Penyakit Diabetes

Serat pangan mampu menyerap air dan mengikat glukosa, sehingga mengurangi ketersediaan glukosa. Diet cukup serat juga menyebabkan terjadinya kompleks karbohidrat dan serat, sehingga daya cerna karbohidrat berkurang. Keadaan tersebut mampu meredam kenaikan glukosa darah dan menjadikannya tetap terkontrol.

3) Mencegah Gangguan Gastrointestinal

Konsumsi serat pangan yang cukup, akan memberi bentuk, meningkatkan air dalam feses menghasilkan feces yang lembut dan tidak keras sehingga hanya dengan kontraksi otot yang rendah feces dapat dikeluarkan dengan lancar. Hal ini berdampak pada fungsi gastrointestinal lebih baik dan sehat.

4) Mencegah Kanker Kolon (Usus Besar)

Penyebab kanker usus besar diduga karena adanya kontak antara sel-sel dalam usus besar dengan senyawa karsinogen dalam konsentrasi tinggi serta dalam waktu yang lebih lama. Beberapa hipotesis dikemukakan mengenai mekanisme serat pangan dalam mencegah kanker usus besar yaitu konsumsi serat pangan tinggi maka akan mengurangi waktu transit makanan dalam usus lebih pendek, serat pangan mempengaruhi mikroflora usus sehingga senyawa karsinogen tidak terbentuk, serat pangan bersifat mengikat air sehingga konsentrasi senyawa karsinogen menjadi lebih rendah.

5) Mengurangi Tingkat Kolesterol dan Penyakit Kardiovaskuler

Serat larut air menjerat lemak di dalam usus halus, dengan begitu serat dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam darah sampai 5% atau lebih. Dalam saluran pencernaan serat dapat mengikat garam empedu (produk akhir kolesterol) kemudian dikeluarkan bersamaan dengan feses. Dengan demikian serat pangan mampu mengurangi kadar kolesterol dalam plasma darah sehingga diduga akan mengurangi dan mencegah resiko penyakit kardiovaskuler.

f. Dampak Kekurangan Serat

Dewasa ini serat makanan menjadi sangat penting karena konsumsi serat yang tinggi dapat mengubah komposisi bakteri usus, menurunkan sirkulasi entero hepatic kolesterol, dan memperlambat absorpsi gula. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi serat yang rendah berkaitan dengan tingginya insidensi penyakit kanker kolon, apendicitis, kardiovaskuler, diabetes, dan konstipasi (Auliana, 2001:6).

g. Dampak Konsumsi Serat Pangan yang Berlebihan

Dalam Astawan dan Wresdiyati (2004: 30-31), serat pangan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi, namun jika dikonsumsi secara berlebihan dapat merugikan kesehatan. Konsumsi serat pangan yang berlebihan dapat menurunkan efisiensi absorpsi beberapa zat gizi, seperti vitamin, mineral, protein, menyebabkan kram perut, diare, dan flatulensi (perut kembung). Hal ini telah dibuktikan pada orang yang sensitif, yang tingkat konsumsi serat hariannya ditingkatkan dari 10 menjadi 20 gram, 20 menjadi 25 gram, dan dari 25 menjadi 30 gram. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya efek negatif seperti di atas, namun jika konsumsi serat ditingkatkan secara bertahap efek tersebut menjadi berkurang. *Dietary Guidelines for American* menganjurkan untuk mengonsumsi makanan mengandung serat dan pati dalam jumlah yang tepat (25-35 gram/hari). Hal ini sangat membantu menghindari kelebihan lemak, gula, natrium, dan kolesterol darah.

h. Hubungan Serat Pangan dengan Beberapa Penyakit

Terdapat beberapa hubungan serat pangan dengan beberapa penyakit, diantaranya : (Astawan & Wresdiyati, 2004:66-74)

1) Serat Pangan dan Diabetes Melitus

Diabetes Melitus adalah penyakit jangka panjang atau kronis yang ditandai dengan kadar gula darah (glukosa) yang jauh di atas normal. Gangguan ini dapat diakibatkan oleh kadar insulin yang rendah, kadar insulin normal namun secara metabolik tidak efektif, dan gabungan kedua faktor tersebut.

Peranan serat pangan dalam hal ini adalah meningkatkan viskositas lumen dalam usus sehingga akan menurunkan efisiensi penyerapan karbohidrat dan respon insulin. Mekanisme serat terhadap penyembuhan diabetes antara lain dengan menurunkan efisiensi penyerapan karbohidrat. Adanya penurunan ini akan menyebabkan turunnya respon insulin. Dengan menurunnya respon insulin, kerja pankreas akan makin ringan sehingga dapat memperbaiki fungsi pankreas dalam menghasilkan insulin. Serat pangan yang dapat memberikan fungsi tersebut ialah serat yang larut, misalnya pektin, *guar gum*, dan glukomanan. Serat pangan ini banyak terdapat pada sayur-sayuran, buah-buahan, dan umbi-umbian. Konsumsi serat pangan juga dapat membantu menurunkan kolesterol dalam darah. Dengan menurunnya kolesterol, kerja insulin dalam mentranspor glukosa ke dalam sel tubuh juga makin ringan sehingga akan mengurangi risiko penyakit diabetes.

2) Serat Pangan dalam Mengatasi Tekanan Darah Tinggi

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai *the silent disease* karena seseorang pada umumnya tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit ini dikenal juga sebagai *heterogenous group of disease* karena dapat menyerang siapa saja baik dari berbagai kelompok umur maupun kelompok sosial-ekonomi.

Penyebab utama tekanan darah tinggi adalah penyempitan pembuluh darah yang disebabkan oleh penimbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Selain berfungsi menurunkan kolesterol darah, serat pangan juga berperan membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Serat pangan yang baik untuk mengatasi tekanan darah tinggi ialah serat larut yang dapat diperoleh dari sayuran dan buah-buahan seperti apel, pisang, dan seledri.

3) Serat Pangan dan Kanker Kolon

Terdapat 4 penyebab utama terbentuknya kanker usus besar, yaitu konsumsi lemak yang tinggi, konsumsi daging yang tinggi, konsumsi kolesterol yang tinggi dan konsumsi serat pangan yang rendah. Kanker usus besar dapat disebabkan oleh diet yang rendah serat seperti daging, telur, dan ikan. Sedangkan diet yang tinggi serat seperti sereal dan kentang tidak menyebabkan kanker usus besar melainkan dapat mencegahnya.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan sebagai bahan pembandingan dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh ‘Aisyah (2016) yang berjudul “Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta” hasil penelitian diketahui bahwa: (1) pengetahuan siswa tentang makanan berserat besaran skor nilai siswa berada di atas nilai rerata, dengan jumlah siswa 53 dan dibawah nilai rerata sejumlah 23, tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan berserat dapat dikategorikan yaitu 49% tinggi, 45% cukup, dan 6% kurang, dan tidak ada ada siswa yang masuk dalam kategori rendah, (2) Tingkat sikap siswa kategori tinggi sejumlah 4%, cukup 87%, kurang 9% dan rendah 0%, (3) Tingkat tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat dikategorikan tinggi sejumlah 3%, cukup 64%, kurang 33% dan rendah 0%. Tindakan pola perilaku konsumsi yang diperoleh dengan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) atau lembar Recall menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan berserat masuk dalam kategori kurang, dengan persentase tinggi sejumlah 5%, cukup 17%, kurang 57% dan 21% kategori rendah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Puspa Ayu Mulatsih (2015) yang berjudul “Pengetahuan & Sikap Dalam Mengkonsumsi Makanan Berserat Pada Karyawan Glompong *Group* Lampung Tahun 2014” hasil penelitian diketahui bahwa: (1) Pengetahuan karyawan dalam mengkonsumsi makanan beserat 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

mengonsumsi makanan berserat kategori baik 50%, kategori cukup 50%, dan kategori kurang 0%. Rata-rata sikap karyawan dalam mengonsumsi makanan berserat memiliki kecenderungan kearah kategori baik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Arum Widyastuti (2017) yang berjudul “Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)” hasil penelitian diketahui bahwa : (1) Tingkat pengetahuan mahasiswa boga UNY tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada kategori sangat tinggi sebanyak 39 orang (22,7%), pada kategori tinggi sebanyak 103 orang (59,9%), pada kategori rendah sebanyak 18 orang (10,4%) dan kategori sangat rendah sebanyak 12 orang (7%). (2) Sikap mahasiswa boga UNY terhadap konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori tinggi sebanyak 77 orang (44,8%), kategori rendah sebanyak 92 orang (53,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (1,7%). (3) Tindakan mahasiswa boga UNY dalam mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berada pada kategori sangat sering sebanyak 0 orang (0%), pada kategori sering sebanyak 76 orang (44,2%), dan kategori jarang sebanyak 96 orang (55,8%).

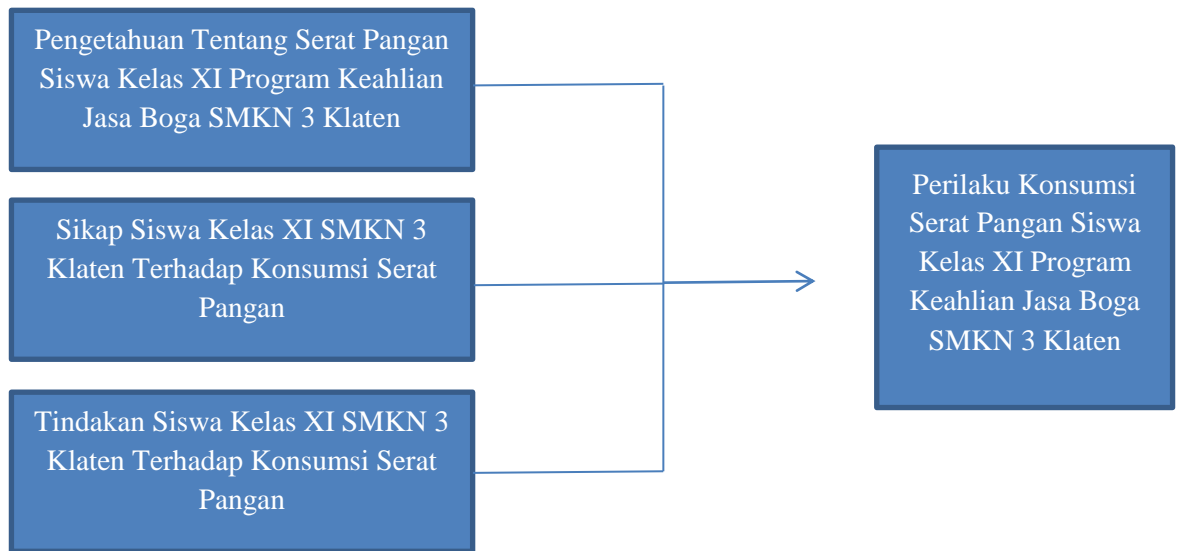
C. Kerangka Pikir

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana mereka mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, mudah mengikuti trend yang terbaru. Kondisi seorang remaja salah satunya ditentukan oleh pola

konsumsi dan kesehatan dimana hal tersebut menjadi faktor penentu kualitas remaja. Pada masa remaja mengalami pertumbuhan yang cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat namun konsumsi serat pangan mereka tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Perilaku konsumsi dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang digunakan pada penelitian ini adalah pengetahuan yang dimiliki responden. Pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan mengenai konsumsi serat pangan. Untuk faktor eksternal yang digunakan pada penelitian ini adalah faktor lingkungan dan tingkat pendapatan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terbentuk setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Dalam penelitian ini objek yang dimaksud adalah konsumsi serat pangan. Pengetahuan berkaitan dengan sikap dan tindakan seseorang terhadap suatu objek. 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. Sikap dapat diwujudkan melalui tindakan. Tindakan yang dimaksud adalah tindakan dalam mengonsumsi serat pangan. Dengan pengetahuan serat pangan yang baik diharapkan memiliki sikap dan tindakan yang baik pula dalam membentuk perilaku konsumsi serat pangan.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengetahuan siswa kelas XI SMKN 3 Klaten tentang serat pangan?
2. Bagaimana sikap siswa kelas XI SMKN 3 Klaten terhadap konsumsi serat pangan?
3. Bagaimana tindakan siswa kelas XI SMKN 3 Klaten terhadap konsumsi serat pangan?