II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan.

Dalam definisi lain menurut Gazalba (2002) pengetahuan adalah apa yang diketahui atau hasil dari pekerjaan tahu dimana pekerjaan tahu tersebut adalah hasil dari kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai.

Dari beberapa opini tentang pengetahuan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan suatu hasil dari tahu dan mengetahui yang didapat melalui segala bentuk indra sehingga menjadi paham dengan suatu hal.

2. Syarat Pengetahuan

Tidak semua hal dapat dikatakan pengetahuan, untuk dapat dimaknai demikian harus memiliki syarat-syarat yang jelas. Adapaun syarat yang harus dimiliki agar dapat disebut pengetahuan yaitu

(Ahmadi dan Uhbiyati, 2001) :

a) Objek Formal

Hal dapat disebut pengetahuan adalah manakala hal tersebut memiliki sudut penelitian atau pembicaraan suatu ilmu.

b) Metode Penelitian

Pengetahuan tidak muncul tiba-tiba, melainkan memiliki suatu cara pengumpulan keterangan baik dari dengan pemahaman yang paling sederhana maupun tingkatan yang rumit sehingga hal tersebut dapat diolah dalam pemikiran.

c) Sistematika Uraian

Pengetahuan memiliki unsur dinamis dimana memiliki suatu cara kaitan antara satu hal dengan hal lainnya dan saling tergantung sehingga mendapatkan suatu hasil.

Sehingga syarat hal disebut pengetahuan adalah dimana hal tersebut memiliki objek seperti apa, siapa, bagaimana, dan kenapa seorang individu dapat mengumpulkan keterangan yang kemudian saling dihubungkan dalam rangka mendapatkan suatu hasil untuk memecahkan permasalahan di pemikirannya.

3. Jenis Pengetahuan

Pada umumnya pengetahuan dibagi menjadi beberapa jenis

(Suriasumantri, 1998) diantaranya :

a) Pengetahuan langsung (*immediate*)

Pengetahuan *immediate* adalah pengetahuan langsung yang hadir dalam jiwa tanpa melalui proses penafsiran dan pikiran.

b) Pengetahuan tak langsung (*mediated*);

Pengetahuan *mediated* adalah hasil dari pengaruh interpretasi dan proses berpikir serta pengalaman-pengalaman yang lalu.

c) Pengetahuan indrawi (*perceptual*);

Pengetahuan indrawi adalah sesuatu yang dicapai dan diraih melalui indra-indra lahiriah. Sebagai contoh, kita menyaksikan satu pohon, batu, atau kursi, dan objek-objek ini yang masuk ke alam pikiran melalui indra penglihatan akan membentuk pengetahuan kita.

d) Pengetahuan konseptual (*conceptual*);

Pengetahuan konseptual juga tidak terpisah dari pengetahuan indrawi. Pikiran manusia secara langsung tidak dapat membentuk suatu konsepsi-konsepsi tentang objek-objek dan perkara-perkara eksternal tanpa berhubungan dengan alam eksternal. Alam luar dan konsepsi saling berpengaruh satu dengan lainnya dan pemisahan di antara keduanya merupakan aktivitas pikiran.

e) Pengetahuan partikular (*particular*);

Pengetahuan partikular berkaitan dengan satu individu, objek-objek tertentu, atau realitas-realitas khusus.

f) Pengetahuan universal (*universal*).

Pengetahuan universal mencakup individu-individu yang berbeda. Sebagai contoh, ketika kita membicarakan tentang manusia dimana meliputi seluruh individu (seperti Muhammad, Ali, Hasan, Husain, dll), ilmuwan yang mencakup segala individunya (seperti ilmuwan fisika, kimia, atom, dan lain sebagainya), atau hewan yang meliputi semua individunya (seperti gajah, semut, kerbau, kambing, kelinci, burung, dan yang lainnya).

B. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap menurut Notoatmodjo (2007) merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social.

Dalam definisi lain, Robbins dan Judge (2008) mendefinisikan sikap (*attitude*) sebagai pernyataan evaluatif, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan terhadap objek, individu, atau peristiwa.

Dari definisi-definisi diatas maka tentu sikap dapat diartikan sebagai respon reaksi yang merupakan hasil evaluatif terhadap suatu stimulus dan belum dapat terlihat yang dapat bersifat menyenangkan ataupun tidak.

2. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni (Notoatmojo, 2007) :

- a) Menerima (*receiving*), menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b) Merespon (*responding*), 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.
- c) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga, misalnya seorang mengajak ibu yang lain (tetangga, saudaranya, dsb) untuk menimbang anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu bukti bahwa si ibu telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapatkan tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Sunaryo (2004), dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap adalah faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal adalah berasal dari dalam individu itu sendiri.

Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima. Sehingga individu merupakan penentu pembentukan sikap. Faktor internal terdiri dari faktor motif, faktor psikologis, dan faktor fisiologis.

b. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu, berupa

stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap. Stimulus tersebut dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor eksternal terdiri dari faktor pengalaman, situasi, norma, hambatan, dan pendorong.

C. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain : berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2003).

Perilaku juga dapat diartikan dalam dua arti, pertama perilaku adalah segala sesuatu yang dialami seseorang. Sedangkan pengertian perilaku yang kedua adalah segala sesuatu yang mencakup reaksi dan dapat diamati (Chaplin, 1997)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.

2. Konsep Perilaku

- a. *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dan mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- b. *Interest* (merasa tertarik), dalam hal ini sikap subjek terhadap stimulus atau objek tertentu sudah mulai muncul.
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang), dalam hal ini subjek menimbang terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

- d. *Trial*, dimana subjek mulai melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus. Dalam tahap ini sebelumnya subjek mencari dukungan dari orang lain disekitarnya terhadap keputusan yang telah dibuatnya atas penerimaan atau penolakan terhadap ide atau objek baru yang bersangkutan.
- e. *Adaption*, dimana subjek telah berperilaku, baru sesuai dengan pengetahuan kesadarannya dan sikapnya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2007).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Sunaryo (2004) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

- a. Faktor genetik atau endogen, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu, antara lain :
 - 1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, saling berbeda satu sama yang lainnya.
 - 2) Jenis kelamin, perilaku pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.
 - 3) Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
 - 4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.

- 5) Bakat pembawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan.
 - 6) Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.
- b. Faktor dari luar individu atau faktor eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu antara lain :
- 1) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
 - 2) Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
 - 3) Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu.
 - 4) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas.
 - 5) Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat, atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya perilaku.

4. Determinan Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2007), meskipun perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme, namun

dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti meskipun stimulusnya sama dari beberapa orang, namun respon tiap orang berbeda-beda. Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku. Determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

- a. Determinan atau faktor internal, yakni karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dsb.
- b. Determinan atau faktor eksternal, yakni lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dsb. Faktor lingkungan ini sering merupakan faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

5. Proses Perubahan Perilaku

Untuk proses perubahan perilaku biasanya diperlukan waktu lama, jarang ada orang yang langsung merubah perilakunya. Kadang- kadang orang merubah perilakunya karena tekanan dari masyarakat lingkungannya, atau karena yang bersangkutan ingin menyesuaikan diri dengan norma yang ada. Proses terjadinya perubahan ini tidak semena – mena dapat tercapai dan harus benar- benar teruji, ada 6 tingkatan perubahan perilaku menurut Norcross dkk (2011) yaitu :

- a) Prekontemplasi : Belum ada niat perubahan perilaku.

- b) Kontemplasi : Individu sadar adanya masalahnya dan secara serius ingin mengubah perilakunya menjadi lebih sehat. Belum siap berkomitmen untuk berubah..
- c) Persiapan : Individu mulai berfikir kedepan untuk mengambil langkah kecil dalam mengubah perilaku.
- d) Tindakan/Aksi : Individu sudah melakukan perilaku sehat.
- e) Pemeliharaan : Individu berusaha mempertahankan perilaku sehat yang telah dilakukan
- f) Penghentian : Tingkat ini memungkinkan individu tidak memiliki kemungkinan sekecil apapun untuk kembali ke perilaku tidak sehatnya dulu.

D. Susu

1. Pengertian Susu

Susu sangat lazim didengar masyarakat zaman sekarang. Hampir semua lapisan masyarakat mengkonsumsinya setiap hari. Menurut Santoso dan Ranti (1999) dalam “Kesehatan dan Gizi” susu didefinisikan sebagai cairan berwarna putih yang dikeluarkan dari kelenjar susu. Dari definisi diatas tentu susu berasal dari hewan mamalia yang merupakan hewan yang secara alami menyusui.

2. Bentuk Susu

Susu yang tersedia di pasaran juga memiliki bermacam-macam bentuk. Adapun macam bentuk susu menurut Santoso dan Ranti (1999) yaitu :

- Susu Cair

Susu cair merupakan susu yang memiliki bermacam rasa baik itu manis, tawar, segar, asam (oleh karena *Lactobasilus sp*), yogurt, dan skim (susu yang memiliki kadar lemak yang rendah).

- Susu Bubuk

Sesuai dengan namanya, susu tersebut berbentuk serbuk dan dapat berupa serbuk skim / biasa yang diproses dengan cara dikeringkan. Proses ini cenderung mengurangi kandungan vitamin A dan B kompleks sehingga perlu penambahan pada proses produksinya.

- Susu Kental Manis

Susu kental manis merupakan bentuk lain susu yang diproses dengan cara diuapkan sebagian cairannya kemudian ditambahkan gula sehingga terasa manis dan kental. Oleh karena penambahan gula tersebut maka terdapat peningkatan kalori sehingga kurang baik bila dikonsumsi oleh bayi.

Dari ketiga bentuk tersebut diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam mengenali bentuk-bentuk sederhana serta kelebihan dan kekurangan dalam setiap bentuk produk susu yang akan dikonsumsi..

3. Manfaat Susu

Karena memiliki kandungan nutrisi tersebut, maka susu memiliki manfaat yang tidak sedikit, diantaranya:

- Mencegah osteoporosis dan menjaga tulang tetap kuat. Bagi anak-anak, susu berfungsi untuk pertumbuhan tulang yang membuat anak menjadi bertambah tinggi.
- Menurunkan tekanan darah.
- Mencegah kerusakan gigi dan menjaga kesehatan mulut. Susu mampu mengurangi keasaman mulut, merangsang air liur, mengurangi plak dan mencegah gigi berlubang.
- Menetralkan racun seperti logam atau timah yang mungkin terkandung dalam makanan.
- Mencegah terjadinya kanker kolon atau kanker usus.
- Mencegah diabetes tipe 2.
- Mempercantik kulit, membuatnya lebih bersinar.
- Membantu agar lebih cepat tidur. Hal ini karena kandungan susu akan merangsang hormon melatonin yang akan membuat tubuh mengantuk.

Angka kecukupan kalsium yang dianjurkan sehari adalah 500-600 mg. Dalam segelas susu lebih kurang terkandung kalsium 300 mg, sehingga kebutuhan minimal susu per hari lebih kurang 2 gelas perhari. Dalam susu juga mengandung laktosa yang membantu efisiensi penyerapan kalsium (Astawan, 2012)

4. Kandungan Susu

Susu sangat banyak jenisnya, setiap jenis susu memiliki kandungan yang berbeda-beda berikut daftar kandungan rata-rata beberapa jenis susu (Buckle, 1987) :

Tabel 1. Kandungan rata-rata beberapa jenis susu

Jenis Susu	Lemak (%)	Protein (%)	Laktosa (%)	Abu (%)	Air (%)
Kambing	4,09	3,71	4	0,79	87,81
Ikan paus	22,24	11,9	1,79	1,66	63
Kelinci	13,60	12,95	2,4	2,55	68,5
Kerbau	7,4	4,74	4,64	0,78	82,44
Kuda	1,59	2	6,14	0,41	89,86
Domba	8,28	5,44	4,78	0,9	80,60
Anjing laut	54	12	-	0,53	34
Sapi	3,9	3,4	4,8	0,72	87,1
Mamalia	3,8	1,2	7	0,21	87,6