

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Perilaku

#### 1. Pengertian Perilaku

Perilaku dari pandangan biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Untuk kepentingan kerangka analisis dapat dikatakan bahwa perilaku adalah apa yang dikerjakan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau secara tidak langsung. Perilaku dan gejala perilaku yang tampak pada kegiatan organisme tersebut dipengaruhi baik oleh faktor genetik (keturunan) dan lingkungan. Suatu mekanisme pertemuan antara kedua faktor tersebut dalam rangka terbentuknya perilaku disebut proses belajar (*learning process*).

Perilaku adalah keadaan jiwa (berpendapat, berpikir, bersikap, dan sebagainya) untuk memberikan reaksi terhadap situasi yang ada diluar objek. Reaksinya dapat berbentuk reaksi aktif yang disertai dengan tindakan. Jika perilaku dilihat sebagai "istilah" untuk menjelaskan atau menerangkan tingkah laku individu ataupun kelompok dalam suatu masyarakat, maka secara sederhana perilaku dapat disebut sebagai tindakan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk

kepentingan atau pemenuhan kebutuhan tertentu berdasarkan tingkat pengetahuan, nilai, dan norma dari kelompok yang bersangkutan.

Benyamin Bloom (1908), seorang ahli psikologi pendidikan, membagi perilaku manusia ke dalam tiga bentuk yaitu :

1. Kognitif, dimana unsur yang dapat diamati *recall of facts*, *interpretation of data*, dan *problem solving*. Unsur ini berisi kepercayaan individu yang berhubungan dengan hal-hal bagaimana individu mempersepsi terhadap objek sikap dengan apa yang dilihat dan diketahui (pengetahuan), pandangan, keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi, kebutuhan emosional, dan informasi dari orang lain.
2. Afektif, dimana unsur yang dapat diamati adalah *receiving*, *responding*, dan *internalization*. Unsur ini menunjuk pada dimensi emosional subjektif individu terhadap objek sikap, baik yang positif (rasa senang) maupun negatif (rasa tidak senang). Reaksi emosional banyak dipengaruhi oleh apa yang kita percayai sebagai sesuatu yang benar terhadap objek sikap tersebut.
3. Psikomotor, dimana unsur yang dapat diamati adalah *imitation*, *control* dan *automatism*. Unsur ini disebut juga komponen perilaku, yaitu komponen sikap yang berkaitan dengan predisposisi atau kecenderungan bertindak terhadap objek sikap yang dihadapinya (Notoatmodjo, 2007).

Sebagian besar perilaku manusia adalah *operant respons/instrumental respons*, yaitu respons yang timbul dan berkembangnya diikuti oleh perangsangan tertentu. Karena itu untuk membentuk jenis respons/perilaku ini perlu diciptakan adanya suatu kondisi tertentu, yang disebut *operant conditioning*. Prosedur pembentukan perilaku dalam *operant conditioning* adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau *reinforcer* berupa hadiah-hadiah atau *rewards* bagi perilaku yang akan dibentuk.
- b. Melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen-komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki, yang kemudian disusun dalam urutan yang tepat untuk menuju kepada pembentukan perilaku yang dimaksud.
- c. Dalam menggunakan secara urut komponen-komponen itu sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi *reinforcer* atau hadiah untuk masing-masing komponen tersebut.
- d. Melakukan pembentukan perilaku dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun itu (Notoatmodjo, 2007).

## **2. 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.

## **B. Domain (ranah) Prilaku**

### **1. Pengetahuan**

#### **a. Pengertian Pengetahuan**

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 telinga (Notoatmodjo, 2007).

#### **b. Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo (2007) mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja,

seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

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

**c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan**

Ada dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi status kesehatan, intelegensi, perhatian, minat, dan bakat. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, masyarakat, dan metode pembelajaran (Solihin, 2005).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Sukanto (2000) antara lain :

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

b. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

c. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

d. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

e. Sosial ekonomi

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

## **2. Sikap**

### **a. Pengertian Sikap**

Sikap 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 sosial (Notoatmodjo, 2007).



Newcomb, salah seorang ahli psikologi sosial, menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2007).

#### **b. Komponen Pokok Sikap**

Allport (1954) menjelaskan bahwa sikap mempunyai 3 komponen pokok, yaitu :

1. Kepercayaan (keyakinan), ide, konsep terhadap suatu objek
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
3. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*)

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

#### **c. Tingkatan Sikap**

Tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2007) terdiri dari :

1. Menerima (*receiving*)

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

2. Merespon (*responding*)

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

3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

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

**d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap**

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

1. 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.
2. 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. Makanan Berserat

### 1. Pengertian Makanan Berserat

Serat makanan adalah bahan makanan residu sel tanaman yang tidak dapat dihidrolisis (diuraikan) oleh enzim pencernaan manusia dalam suasana asam di lambung, serta hasil-hasil fermentasinya tidak dapat digunakan oleh tubuh. Serat merupakan bagian dari pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh bahan-bahan kimia. Berbagai jenis tanaman memiliki berbagai jumlah dan jenis serat, termasuk pektin, karet, getah, selulosa, lignin dan hemiselulosa. Adapun substansi terbesar yang diklasifikasikan sebagai serat adalah *non-starch polysaccharides* (NSP). Tetapi tidak semua karbohidrat yang berserat tersusun oleh *non-starch polysaccharides*. Beberapa *starch*/kanji yang telah dimodifikasi, menahan kerja enzim dan mereka disebut dengan *resistant starches* (zat tepung resisten) (Mahan and Stump, 2003).

### 2. Jenis-jenis Serat

#### a. *Soluble Fiber*

*Soluble fiber* meliputi *pectin*, *gum*, *mucilage*, dan beberapa *hemicelluloses*. *Pectin* terutama ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran, seperti apel, jeruk dan wortel. Bentuk lain *soluble fiber*/serat larut ditemukan pada gandum, padi dan polong. Pengaruh serat larut

dalam saluran cerna berhubungan dengan kemampuan mereka untuk menahan air dan membentuk gumpalan/gel, serta berperan sebagai substrat untuk fermentasi oleh bakteri yang berada di usus besar (Mahan and Stump, 2003).

#### **b. *Insoluble Fiber***

*Insoluble fiber* terutama terdiri dari *cellulose* dan *hemicelluloses*. Serat jenis tersebut memberikan struktur pada sel tumbuhan dan ditemukan pada semua jenis material tumbuhan. Sumber utama serat ini berada dalam padi, sereal dan biji-bijian. Lignin adalah sebuah material *noncarbohydrate* juga termasuk dalam determinan serat, yaitu merupakan komponen utama yang ada di pohon dan memberikan struktur pada bagian batang tumbuhan. Serat ini memiliki bagian yang sangat kecil sekali dalam konsumsi makanan keseharian (1g/hari) dan paling sering ditemukan di kulit buah yang dapat dimakan dan biji-bijian. Serat tidak larut kurang mampu menahan air. Serat ini penting untuk memperbesar massa feses (*bulky stools*). Serat tidak larut umumnya sukar atau lambat difermentasi (Mahan and Stump, 2003).

### **3. Sumber Serat**

Semua makanan yang berasal dari tanaman mengandung serat yang larut dalam air dan serat yang tidak larut dalam air (Farnsworth dan Oliver, 1965). Menurut Winter (1983) sumber makanan yang tinggi serat antara lain:

- a. Sereal : *oat*, gandum, *rye*, jagung, beras, dan beras merah.
- b. biji-bijian : *sunflower seed* dan *sesame seed*.
- c. kacang-kacangan : *almond* dan *peanut*.
- d. polong-polongan : *navy bean*, *black bean*, *pinto bean*, dan *kidney bean*.
- e. sayur-sayuran : brokoli, buncis, kentang, kol, wortel, *brussel sprout*, *cauliflower*, *celery*, timun, bawang, tomat, dan bayam.
- f. buah-buahan : apel, *pear*, mangga, anggur, buah *citrus* (jeruk, lemon, lime), pisang, dan *raisin*.

#### 4. Manfaat Makanan Berserat

Serat makanan dari jenis *viscous*, seperti *gums* dan zat *pectin*, memperlambat pengosongan lambung dan memperlambat penyerapan usus terhadap glukosa, asam amino dan obat-obatan seperti digoxin dan *acetaminophen*. Serat juga berhubungan dengan peningkatan asam empedu pada usus dan pengeluaran feses. Efek serat pada usus kecil dianggap karena kemampuannya untuk meningkatkan ketebalan lapisan air dan bertindak sebagai penghalang untuk difusi nutrisi ke *brush border enterocyte*. Preparat *viscous fiber* akan menstabilkan emulsi lipid. Preparat *viscous fiber* digunakan dalam manajemen diabetes, serta mengurangi kadar kolesterol serum hiperlipidemia (Maurice and Shils, 2005).

Manfaat tambahan dalam kesehatan dapat timbul dari konsumsi makanan tinggi serat. Diet tinggi serat kemungkinan membantu dalam mengendalikan berat badan dan mengurangi resiko terjadinya obesitas. Penelitian 30 tahun terakhir, banyak penduduk menunjukkan hubungan antara asupan serat yang meningkat dan penurunan dalam pengembangan kanker usus besar (Wardlaw dkk, 2004).

Bila dikonsumsi dalam jumlah besar, serat larut memperlambat absorpsi glukosa dari usus kecil, dan berkontribusi untuk lebih mengatur glukosa darah. Ini dapat membantu dalam pengobatan diabetes. Faktanya, orang dewasa yang sumber utama karbohidratnya adalah makanan rendah serat jauh lebih mungkin untuk berkembang menjadi diabetes daripada mereka yang melakukan diet serat tinggi (Wardlaw dkk, 2004).

Sebuah asupan tinggi serat larut juga menghambat penyerapan kolesterol dan asam empedu dari kolesterol darah di usus kecil, sehingga mengurangi risiko kardiovaskular dan batu empedu. Asam lemak rantai pendek yang berasal dari bakteri yang mendegradasi serat larut (misalnya, asam propionat) juga mungkin mengurangi sintesis kolesterol dalam hati. Selain itu, penyerapan glukosa lebih lambat yang terjadi dengan diet tinggi serat larut terkait dengan penurunan insulin, dapat berkontribusi dengan kemampuan serat larut untuk menurunkan kolesterol darah (Wardlaw dkk, 2004).

## 5. Angka Kebutuhan Serat

Angka kecukupan serat pada wanita dewasa adalah 25g/hari dan 38 g/hari untuk pria dewasa. Asupan rendah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang manfaat biji-bijian, serta kurangnya kemampuan untuk mengenali produk-produk gandum di tempat perbelanjaan. Kebanyakan dari kita harus meningkatkan asupan serat. Setidaknya mengkonsumsi gandum setiap harinya dan memakan sereal berserat tinggi ( 3 g serat setiap hidangan) untuk sarapan, merupakan cara yang mudah untuk meningkatkan asupan serat (Wardlaw dkk, 2004).

Serat yang berlebihan juga dapat mengganggu penyerapan kalsium dan seng, terutama pada anak-anak dan orang tua (Mahan and Stump, 2003). Asupan serat yang sangat tinggi (misalnya, 60g/hari) dapat menimbulkan beberapa risiko kesehatan dan membutuhkan pengawasan dokter jika digunakan. Asupan serat tinggi terutama sekali memerlukan asupan cairan yang banyak. Bila tidak cukup tinggi mengkonsumsi cairan, dapat meninggalkan kotoran yang sangat keras dan membuatnya sulit serta menyakitkan untuk dikeluarkan (Wardlaw dkk, 2004).

## 6. Kandungan Makanan Berserat

a. Tabel 1 Kandungan Makanan Berserat Dalam Porsi Biasa

Makanan	< 1 g	1-1.9 g	2-2.9 g	3-3.9 g	4-4.9 g	5-5.9 g	> 6 g
Roti (1 potong)	putih	-Roti -Gandum	Muffin	-	-	-	-
Sereal (1 ons)	-Biskuit beras -Cornflake	Bubur gandum NutriGrain	Gandum	Honey bran	-Kulit padi -Bran flakes - Raisin bran	Corn bran	-Padi- padian -Roti gandum -100% Bran
Pasta (1 mangkuk)	-	Macaroni Spageti	Spageti gandum	-	-	-	-
Nasi (1/2 mangkuk)	Putih	Merah					
Sayuran (1/2 mangkuk)	Ketimun •Daun selada (1 mangkuk)	- Asparagus Kacang panjang Kol Kembang kol	-Brokoli -Tauge -Wortel -Jagung -Kentang dengan kulit -Bayam	Kacang polong			
Buah-buahan	-Anggur (20 buah) -Semangka (1 mangkuk)	-Aprikot -Peach -Nenas (1/2 mangkuk)	-Apel tanpa kulit -Pisang -Jeruk	-Apel dengan kulit -Pir dengan kulit -Buah frambus			

Sumber: *Food, Nutrition and Diet Therapy* (W.B.Saunders, 2003)



**b. Tabel 2 Kandungan Serat pada Bahan Makanan 100 gram Bahan Kering**

Nama Bahan Makanan Per 100 Gram	Total Gram	Gram Larut
<b>Biji-Bijian</b>		
Bekatul	31.6	5.24
Bekatul jagung	85.19	1.16
Beras	2.80	0.92
Crackers graham	2.47	1.22
Macaroni	3.37	1.81
Roti putih	3.22	1.58
Roti cokelat	9.26	2.03
Terigu	3.96	1.70
<b>Kacang-Kacangan</b>		
Kacang merah	20.9	5.26
Kacang mente	8.13	-
Kacang polong	33.91	8.13
Kacang tanah	9.3	-
Kacang putih	18.16	5.29
<b>Sayuran</b>		
Asparagus	32.23	5.8
Bayam	28.75	6.56
Bit merah	24.27	7.5
Brokoli	30.4	13.63
Kubis kecil	26.94	10.86
Daun ubi rambat	2.77	-
Jagung muda	9.43	1.24
Kembang kol	26.7	8.92
Kentang	9.48	4.91

Mentimun	1.24	-
Kol	33.4	9.94
Labu	19.79	7.39
Daun selada	21.02	4.7
Lobak	1.64	-
Sawi	23.24	8.68
Terong	2.55	-
Wortel	23.76	11.32
Tomat	13.13	2.13
<b>Buah-Buahan</b>		
Apel	12.73	4.48
Durian	4.41	-
Jambu biji	11.45	6.47
Jeruk		-
Mangga	2.04	-
Nanas	9.54	-
Nangka	2.78	-
Pepaya	2.5	-
Pisang	7.35	2.14
Rambutan	1.46	-

---

*Sumber: Gizi dan Pola Hidup Sehat (Yrama Widya, 2007).*

#### **D. Pola Konsumsi Makanan**

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan juga dikatakan sebagai suatu cara seseorang atau sekelompok orang

atau keluarga memilih makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, kebudayaan dan sosial (Suhardjo, 1998).

Pola makan yang baik mengandung makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang. Sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan dari penyakit (Baliwati, dkk., 2004).

Menurut Putra (2008) banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. Pertumbuhan mahasiswa (remaja menuju dewasa) diiringi dengan meningkatnya partisipasi kehidupan sosial mereka, dan aktifitas mahasiswa yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang di makan mahasiswa tersebut. Biasanya mahasiswa lebih suka makanan yang serba instant yang berasal dari luar rumah seperti *fast food*. *Fast food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah, diantaranya adalah kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, folat dan serat. Selain itu, kandungan lemak dan natrium cukup tinggi pada berbagai *fast food*.

Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali

tidak makan siang. Mahasiswa dengan aktivitas sosial tinggi, memperlihatkan peran teman sebaya menjadi tampak jelas. Di kota besar sering kita lihat kelompok-kelompok mahasiswa bersama-sama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji/*fastfood* yang beraasal dari negara-negara barat. *Fastfood* tersebut, pada umumnya mengandung kadar lemak maupun kalori tinggi, sehingga apabila dikonsumsi setiap hari dalam jumlah banyak dapat mengakibatkan kegemukan dengan segala dampaknya (Sayogo, 2006).

Pola konsumsi pangan atau pola makan merupakan informasi tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga, serta faktor sosio-budaya dan religi (Baliwati, 2004).

#### 1. Faktor ekonomi dan harga

Keadaan ekonomi keluarga relatif mudah diukur dan berpengaruh besar terhadap konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan. Dua peubah ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga (baik harga pangan maupun harga komoditas kebutuhan dasar). Perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya, penurunan pendapatan

akan menyebabkan penurunan dalam hal kualitas dan kuantitas pangan yang dibeli.

Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga nonpangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan. Harga pangan yang tinggi menyebabkan berkurangnya daya beli yang berarti pendapatan riil berkurang. Keadaan ini mengakibatkan konsumsi pangan berkurang.

## 2. Faktor sosio-budaya dan religi

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosio-budaya pangan adalah fungsi pangan masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut. Budaya merupakan cara hidup manusia yang berfungsi menjamin kelestarian hidup dan kesejahteraan masyarakat dengan memberikan pengalaman yang teruji dalam upaya memenuhi kebutuhan orang-orang yang tergabung dalam masyarakat yang bersangkutan. Budaya mengajarkan orang tentang cara bertingkah laku dan berusaha dalam memenuhi kebutuhan dasar biologi. Orang dapat menentukan apa yang akan digunakan sebagai makanan, untuk siapa, dan dalam keadaan yang bagaimana makanan tersebut dimakan. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh atau tidak boleh memakan suatu makanan (tabu). Oleh karena itu, kebudayaan mempengaruhi seseorang

dalam konsumsi pangan yang menyangkut pemilihan jenis pangan, pengolahan serta persiapan dan penyajiannya.

Banyak sekali penemuan para peneliti yang menyatakan bahwa faktor sosio-budaya sangat berperan dalam proses konsumsi pangan dan terjadinya masalah gizi di berbagai lapisan masyarakat dan negara. Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu gizi.

Sehubungan dengan pangan yang biasanya dipandang pantas untuk dimakan, dijumpai banyak pola pantangan, takhayul, dan larangan pada beragam kebudayaan dan daerah yang berlainan. Suatu pantangan yang berdasarkan agama (Islam) disebut haram hukumnya, dan individu yang melanggar pantangan tersebut berdosa. Hal ini disebabkan makanan dan minuman yang dipantangkan mengganggu kesehatan dan jasmani atau rohani bagi pemakannya atau peminumnya. Sementara, pantangan atau larangan yang berdasarkan kepercayaan umumnya mengandung perlambang atau nasihat-nasihat yang dianggap baik dan tidak baik yang lambat laun menjadi kebiasaan (adat), terlebih dalam suatu masyarakat yang masih sederhana. Biasanya, pangan pantangan ini ditujukan untuk anak kecil, ibu hamil dan ibu menyusui. Pangan yang menjadi pantangan anak kecil adalah ikan, terutama ikan asin karena dapat menyebabkan cacangan, sakit mata atau sakit kulit. Kacang-kacangan juga tidak diberikan pada anak-anak karena khawatir perut anak akan kembung.