

2. Sebagai tolak ukur dari pengetahuan terhadap perilaku penggunaan suplemen vitamin C.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Tentang Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari persepsi seseorang tentang indera manusia atau mengetahui item melalui panca indera yang dia miliki. Kelima indera ini meliputi penglihatan, pendengaran, dan sentuhan. Pada saat penginderaan, pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh persepsi terhadap objek dan intensitas perhatian. Indera pendengaran dan indra penglihatan merupakan sumber pengetahuan yang paling besar diantara panca indera lainnya (Tirtawidi, A, 2018).

2.1.1 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan terdiri dari enam tingkat yang tercakup dalam domain kognitif, yaitu (Notoatmodjo, 2012):

a. Mengetahui (*Know*)

Mengetahui berasal dari kata tahu, yaitu mengingat suatu hal. Mengetahui dapat membantu individu mengingat lebih banyak informasi khusus. Untuk mengukur pemahaman orang tentang apa yang dipelajari antara lain dapat penyebutan, deskripsi, pernyataan, definisi, dan sebagainya. Sehingga tingkat pengetahuan yang paling rendah yaitu “mengetahui”.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami berasal dari kata paham, yaitu kemampuan seseorang yang bertujuan untuk menggambarkan objek yang diketahui dengan benar dan menyampaikan materi dengan benar kepada orang lain. Seseorang yang telah menguasai objek ataupun materi tersebut wajib dapat memberikan contoh,

penjelasan, ekspresi, prediksi dan lain-lain terhadap objek ataupun materi yang telah dipelajari.

c. Mengaplikasikan (*application*)

Menggunakan subjek yang telah dipahami dalam peristiwa dan konteks kontemporer disebut sebagai menerapkan. Istilah "aplikasi" mengacu pada penggunaan atau penerapan rumus, hukum, proses, ide, dan sebagainya.

d. Menganalisis (*analysis*)

Menganalisis adalah kemampuan seseorang untuk mengkarakterisasi suatu zat atau benda sebagai suatu komponen, namun masih berada di dalam suatu struktur, dengan gaya tarik menarik di antara keduanya. Kemampuan analitis ini terlihat pada kemampuan membuat grafik, memisahkan, mengelompokkan, dan membedakan.

e. Mensintesis (*synthesis*)

Mensintesis berasal dari kata sintesis, yaitu kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian menjadi satu kesatuan yang baru disebut sebagai sintesis.

f. Mengevaluasi (*evaluation*)

Mengevaluasi yaitu kemampuan untuk mengevaluasi bahan atau benda.

2.1.2 Sumber Pengetahuan

Menurut Dr. Nana Nurlina Soeyono & Dra. Sudarini Soehartono (2018) aspek sumber pengetahuan ada lima, diantaranya:

- a. Kepercayaan yang berlandaskan tradisi
- b. Adat dan agama berupa nilai-nilai warisan leluhur
- c. Pengetahuan berdasarkan kesaksian orang lain yang masih meyakini keyakinannya

- d. Pengalaman sensorik
- e. Akal pikiran dan intuisi

2.1.3 Pengukuran Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau penyediaan seperangkat alat tes/kuesioner, yang berisi materi isi objek penelitian. Tingkat pengetahuan yang ingin diketahui dapat disesuaikan dengan skor.

Skala pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan sebagai berikut: (Arikunto S. , 2014)

- a. 76%-100% = baik
- b. 56%-75% = cukup baik
- c. 40%-45% = kurang baik
- d. <40% = tidak baik

2.2 Tinjauan Tentang Perilaku

Perilaku adalah suatu tindakan atau perbuatan seseorang pada saat melakukan respon terhadap suatu hal. Tingkah laku manusia pada hakikatnya adalah perbuatan atau aktivitas manusia yang dapat diamati dan sebaliknya melalui interaksi manusia. (Triwibowo, 2015).

2.2.1 Proses Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2017), sebelum seseorang melakukan perilaku baru didalam dirinya tersebut ada beberapa proses yaitu:

- a. Kesadaran (*awareness*)

Kesadaran dapat diartikan sebagai suatu stimulus atau rangsangan yang datang pada suatu individu lalu individu tersebut menyadarinya.

- b. Merasa tertarik (*interest*)

Merasa tertarik dapat diartikan sebagai proses seseorang yang mulai tertarik pada suatu stimulus yang diterimanya.

c. Pertimbangan (*evaluation*)

Pertimbangkan di mana seseorang akan mempertimbangkan apakah stimulasi itu baik untuknya. Hal ini membuat sikap seseorang menjadi lebih baik.

d. Percobaan (*trial*)

Percobaan dapat diartikan sebagai seseorang yang mulai mencoba perilaku baru.

e. Pengangkatan (*adaption*)

Pengangkatan dapat diartikan sebagai perilaku baru seseorang sesuai dengan pengetahuan dan kesadarannya terhadap stimulus.

2.3 Tinjauan Pandemi Covid-19

2.3.1 Pengertian Pandemi

Pandemi merupakan wabah penyakit yang terjadi di sebuah Negara yang menyebar ke seluruh dunia (World Health Organization, 2020). Pandemi yang terjadi saat ini adalah pandemi HIV/AIDS dan pandemi korona virus (covid-19).

2.3.2 Covid-19 (SARS-CoV-2)

Covid-19 disebabkan oleh Sindrom Pernafasan Akut Parah. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa corona virus sebagai pandemi karena telah menyebar ke seluruh dunia. Saat ini, kondisi patogenesis COVID-19 belum banyak diketahui oleh masyarakat dan masih terus diteliti oleh ilmuwan. Namun telah diyakini bahwa penyebab penyebaran virus covid-19 melalui droplet yang dikeluarkan dari mulut saat batuk atau bersin (HA & SN, 2020).

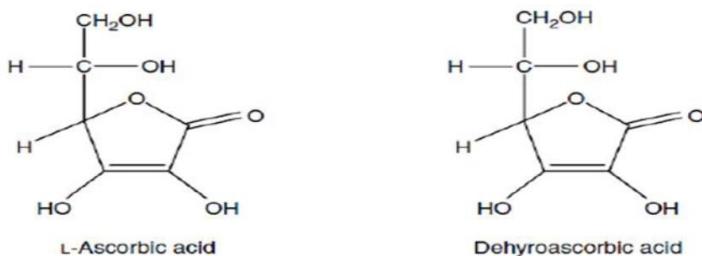
Saat ini, patogenesis SARS-CoV-2 tidak jauh berbeda dengan SARS-CoV. Menurut data penelitian, ada beberapa penyakit penyerta yang dapat meningkatkan penyebaran SARS-CoV-2, misalnya kanker merupakan penyakit kronis, biasanya terkait dengan respon imun (seperti imunosupresi sitokin yang berlebihan) (Liang W, et al, 2020).

2.4 Tinjauan Tentang Vitamin C

Vitamin C ataupun ialah vitamin yang terkategorikan larut dalam air, tidak hanya itu vitamin C mudah teroksidasi oleh panas serta cahaya matahari. Vitamin yang sangat mudah rusak dari seluruh vitamin yang terdapat ialah vitamin C. Tubuh manusia tidak bisa menciptakan sendiri vitamin C, oleh sebab itu vitamin C sangat banyak ditemui pada buah serta sayur (Luciana, 2017).

2.4.1 Struktur Vitamin C

Asam askorbat adalah turunan heksosa yang diklasifikasikan sebagai karbohidrat dan erat kaitannya dengan monosakarida. D-glukosa dan D-galaktosa yang berasal dari sebagian besar hewan dan tumbuhan dapat mensintesis Vitamin C. Terdapat dua bentuk Vitamin C, yaitu bentuk tereduksi (L-askorbat) dan bentuk teroksidasi (L-dehidroaskorbat). Asam askorbat atau vitamin C merupakan lakton 6-karbon, serupa strukturnya dengan glukosa. (Sediaoetama, 2010).



2.1 Gambar Struktur Vitamin C

2.4.2 Sifat Vitamin C

Ketika vitamin C dalam bentuk larutan utama, dan udara mengandung logam seperti Cu, Fe, dan cahaya, sifat vitamin C cepat rusak dalam kondisi kering normal. Saat terkena cahaya, vitamin C berubah menjadi coklat. Keutamaan vitamin C yang paling penting adalah kapasitas reduksinya yang kuat oleh sebagian besar logam, terutama Cu dan Ag, merangsang proses reduksi. (Sediaoetama, 2010).

2.4.3 Dosis Vitamin C

Dosis vitamin C adalah 50mg/Kg BB perhari. Untuk olahragawan kebutuhan vitamin C adalah 85-95 mg. Untuk perokok kebutuhan minimal vitamin C sebesar 120-125 perhari (Khasan, 2015). Menurut PIONAS dosis asam untuk profilaktik 25-75 mg tiap hari, terapeutik tidak kurang dari 250 mg tiap hari dalam dosis terbagi (PIONAS, 2015).

2.4.4 Efek Vitamin C

Efek yang ditimbulkan karena mengonsumsi vitamin C secara berlebihan antara lain sebagai berikut (Rauf, 2015):

1. Komsumsi vitamin C melampaui batas meyebabkan produksi asam lambung bertambah sehingga akan menimbulkan permasalahan pencernaan semacam diare, iritasi lambung serta gangstitis.
2. Komsumsi vitamin C secara melampaui batas akan menyebabkan terbentuknya gangguan pada urikosuria. Dimana terjadinya kenaikan kandungan asam urat didalam kandung kemih yang akan memicu efek kendala pada ginjal.
3. Komsumsi vitamin C secara melampaui batas melebihi batasan optimal tiap hari ialah 200 miligram akan menyebabkan sebagian gangguan yang berhubungan dengan jaringan otak.
4. Komsumsi vitamin C yang melampaui batas akan menimbulkan pusing dan mual
5. Pemeberian secara langsung pada kulit akan memunculkan ruam, alergi bahkan dapat menimbulkan iritasi kulit.
6. Terlalu banyak dosis vitamin C masuk kedalam tubuh untuk yang lagi melaksanakan penyembuhan, khususnya penyembuhan kanker akan menyebabkan kendala penyerapan obat- obat kanker.

2.4.5 Metabolisme Vitamin C

Kelenjar adrenal kaya akan vitamin C. Kelebihan vitamin C akan dibuang lewat keringan serta air kencing. Vitamin C akan di tahan oleh cairan tubuh apabila kondisi gizi dalam tubuh kurang bagus. Kandungan vitamin C dalam darah mencapai puncaknya 2- 3 jam. Supaya kandungan vitamin C di dalam badan senantiasa stabil dengan komsumsi makanan yang memiliki cukup vitamin (Jimm Man, 2014).