

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah bentuk respons mental antara individu dan objek tertentu dengan disadari memang harus nyata adanya. Pengetahuan dapat mengalami kekeliruan dan jika itu terjadi tidak dapat dikatakan pengetahuan. (Notoatmodjo, 2018)

2.1.2 Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018) antara lain sebagai berikut:

1) Cara Non Ilmiah

a. Cara coba salah (Trial and Error)

Metode ini biasanya digunakan sebelum munculnya kebudayaan atau sebelum peradaban. Hal ini dapat terjadi dengan cara metode mengandalkan beberapa kemungkinan, dan jika gagal setelah beberapa kali percobaan terus mencoba percobaan selanjutnya hingga masalah terpecahkan.

b. Secara kebetulan

Cara ini ditemukan karena ketidaksengajaan oleh individu yang terlibat. Contohnya adalah ditemukannya obat kina untuk penyakit malaria yang ditemukan

karena tersebarnya cerita penyakit ini dari mulut ke mulut.

c. Cara kekuasaan atau otoritas

Munculnya kebiasaan oleh berbagai pihak baik masyarakat tradisional maupun modern sebagai sumber kebenaran yang mutlak.

d. Pengalaman pribadi

Hal ini mampu dipergunakan untuk mendapatkan pengetahuan dengan metode mengingat kembali pengalaman yang didapat sebelumnya agar mampu menyelesaikan masalah yang sedang dialami sekarang.

e. Akal sehat (*Common Sense*)

Hal ini bisa menjadi salah satu cara memperoleh pengetahuan yang dimana salah satu contohnya adalah orang tua biasanya memberikan hukuman jika anaknya membuat kesalahan dan jika dihubungkan dengan jaman sekarang, hal tersebut merupakan kebiasaan yang menjadi dasar atau pedoman dalam melakukan tindakan yang dinilai positif untuk mengajarkan anak.

f. Melalui wahyu

Ajaran dalam agama yang dianut oleh seseorang adalah keyakinan kepada tuhan melalui nabi. Hal ini

wajib diyakini juga diikuti oleh para penganut dalam agamanya.

g. Kebenaran Intuitif

Kebenaran ini biasanya didapatkan dengan cepat melalui proses diluar nalar dan tanpa kesadaran berpikir. Kebenaran ini sukar untuk diyakini karena tidak didasari proses yang jelas dan masuk akal.

h. Melalui jalan pikiran

Untuk mendapatkan pengetahuan individu sudah mulai mengalami perkembangan baik melalui proses induksi maupun deduksi.

i. Induksi

Cara ini adalah rangkain pengambilan keputusan yang diawali dari berbagai pertanyaan bersifat khusus ke umum.

j. Deduksi

Cara ini adalah proses pengambilan keputusan yang diawali dari berbagai pertanyaan bersifat umum ke khusus.

2) Cara Ilmiah

Metode ilmiah yang awal muncul diperkenalkan oleh John Dewey adalah perpaduan proses berpikir deduktif dan induktif

dalam proses pemecahan masalah. Langkah langkah dalam proses pemecahan masalah adalah sebagai berikut :

- a. Menyadari jika ada permasalahan atau gangguan sehingga mendorong adanya pemecahan.
- b. Membatasi masalah/kesulitan sehingga dilakukan observasi untuk mengumpulkan fakta terkait masalah.
- c. Mengeluarkan pendapat bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dalam bentuk hipotesis bila ada
- d. Membuat ringkasan akibat dan alasan dalam bentuk rumusan deduktif yang berasal dari hipotesis.
- e. Pengujian hipotesis yang disarankan mengacu pada fakta yang ada.

2.2 Sikap

2.2.1 Definisi Sikap

Notoatmodjo (2014) menyebutkan bahwa sikap merupakan gambaran yang berpengaruh pada komponen psiko-sosio karena merupakan bentuk awal seseorang dalam menuangkan persepsi dan bertindak. Sikap adalah respon tertutup individu pada suatu rangsangan yang muncul dimana didalamnya melibatkan emosi dan persepsi bersangkutan.

2.2.2 Komponen Sikap

Menurut Damiati (2017), struktur sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang yaitu :

- 1) **Komponen Kognitif:** Komponen pertama dari sikap kognitif seseorang yaitu persepsi dan pengetahuan yang didapatkan melalui informasi terkait objek dan pengalaman nyata antara objek yang ada dalam sumber tersebut. Persepsi dan pengetahuan yang ditemukan biasanya menghasilkan kepercayaan seseorang bahwa objek sikap tertentu memiliki ciri khas yang dimana berpengaruh pada perilaku yang dihasilkan.
- 2) **Komponen Afektif:** komponen ini berhubungan dengan perasaan emosional seseorang akan objek tertentu. Hal itu menggambarkan seluruh yang melibatkan individu terhadap, yang dimana bertujuan untuk menilai perasaan seorang individu merasa suka atau tidak suka pada objek tersebut dari “sangat tidak suka” sampai “sangat suka” atau dari “sangat jelek” sampai “sangat baik”.
- 3) **Komponen Konatif:** komponen terakhir ini berhubungan dengan kecenderungan atau kemungkinan bahwa individu mampu mengambil keputusan untuk melakukan perbuatan yang memiliki kesinambungan dengan objek sikap. Komponen ini biasanya diterapkan sebagai bentuk ekspresi individu dalam melakukan sesuatu.

2.3 Fast food

2.3.1 Definisi *Fast food*

Fast food atau sering disebut makanan cepat saji adalah makanan yang penyajiannya dengan waktu yang singkat dan praktis. Contoh makanan *fast food* adalah *soft drink*, *french fries potatoes*, *hamburger* dan *pizza* (Wandansari,2015). Tersedianya makanan *fast food* di pasaran dengan variasi makanan berbeda sangat berpengaruh untuk meningkatkan daya beli masyarakat terutama untuk mereka yang sibuk tidak memiliki waktu yang banyak untuk memasak (Wandansari 2015).

Fast food biasanya mengandung asam askorbat, folat, vitamin A, kalsium dan serat yang cukup rendah tetapi mengandung lemak, gula, energi, dan sodium (Na) yang tinggi. (Khosam, 2006 dalam Wandansari, 2015)

2.3.2 Jenis *Fast food*

Fast food dapat dibedakan menjadi dua yaitu *fast food* western dan *fast food* lokal (Wandansari,2015)

- a) *Fast food* western atau sering disebut makanan modern dan berasal dari luar Indonesia. Beberapa contoh *fast food* western adalah *fried chicken*, *sandwich*, *kebab*, *hamburger*, *pizza*, *nugget*, *sosis*, *spaghetti*, dll.

- b) *Fast food* lokal atau sering disebut makanan olahan tradisional. Beberapa contoh *fast food* lokal adalah mie instan, mie ayam, baso, ayam geprek, siomay, seblak, dll.

2.3.3 Kandungan Gizi dalam *Fast food*

Secara umum *fast food* biasanya mengandung folat, vitamin A, kalsium, asam askorbat dan serat yang cukup rendah tetapi mengandung lemak, gula, energi, dan sodium (Na) yang tinggi.

Berikut ini adalah penjabaran secara jelas tentang kandungan yang ada dalam makanan cepat saji atau *fast food* yaitu sebagai berikut:

1) Tinggi kalori

Setengah kebutuhan kalori dalam sehari mampu didapatkan dari seporsi *fast food* sekitar 400-600 kalori atau bisa mencapai 1500 kalori. Hal ini sangat memungkinkan terjadinya obesitas karena asupan kalori yang cukup sering dengan kandungan yang cukup tinggi. (Mahdiyah, 2004 dalam Bonita, 2017)

2) Tinggi lemak

Kandungan lemak jenuh dalam makanan *fast food* yaitu sekitar 40-60%. Pada bagian *fried chicken* terdapat kulit ayam yang dimana terdapat kandungan kolesterol yang cukup besar. Lemak juga kolesterol dibutuhkan oleh tubuh, akan tetapi jika dikonsumsi berlebih tetap saja akan memicu timbulnya masalah kesehatan salah satunya penyumbatan pembuluh darah.

(Mahdiyah, 2004 dalam Bonita, 2017)

3) Tinggi gula

Kandungan gula cukup banyak dalam makanan *fast food*. Biasanya gula buatan paling sering digunakan dalam *fast food* yang tidak baik untuk kesehatan. Banyak sekali masalah kesehatan yang timbul karena mengkonsumsi gula buatan yaitu diabetes, obesitas, dan bahkan bisa menyebabkan kerusakan gigi. (Rakhma Titis, 2013)

4) Tinggi natrium

Dalam beberapa *fast food* mengandung natrium yang cukup tinggi dan hal ini dapat memicu munculnya hipertensi. Natrium adalah salah satu kandungan dalam garam yang dimana hal ini terjadi saat volume darah mengalami peningkatan saat itu juga tingginya kadar natrium dalam darah sehingga tidak dapat diproses oleh ginjal. Hal ini menyebabkan terjadi peningkatan volume cairan ekstraseluler yang pada akhirnya terjadi kenaikan tekanan darah. (Rakhma Titis, 2013)

5) Rendah serat

Kebutuhan serat yang dianjurkan adalah 20-30 gram per harinya, namun perlu diketahui bahwa dalam jumlah 3 gram serat terdapat dalam 1 porsi *french fries* dan kurang dari 1 gram serat terdapat dalam 1 *fried chicken*. Hal ini sangat membuktikan bahwa dalam beberapa *fast food* sangat

mengandung rendah serat dan tidak ada sayur. Selada dan kol biasanya digunakan sebagai sayur dalam *fast food* dan didalamnya tidak banyak mengandung vitamin dan mineral. (Almatsier, 2005 dalam Bonita, 2017)

2.3.4 Dampak Negatif Makanan Cepat Saji (*Fast food*)

Berikut ini beberapa dampak negatif dari mengkonsumsi *fast food* menurut Septiyani, 2011 adalah :

1) Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

Penyumbatan pembuluh darah terjadi karena mengkonsumsi *fast food* yang dimana mengandung kolesterol yang cukup tinggi. Tersumbatnya pembuluh darah mengakibatkan aliran darah tidak mengalir dengan lancar hal tersebut memicu terjadinya penyakit jantung koroner.

2) Membuat Ketagihan

Pada beberapa *fast food* terdapat kandungan zat aditif yang membuat konsumen ingin mengkonsumsinya secara terus-menerus.

3) Meningkatkan Berat Badan

Pada beberapa orang yang sering mengkonsumsi *fast food* namun ia jarang berolahraga, maka memiliki resiko obesitas karena adanya penumpukan lemak jenuh yang tertimbun dalam tubuh.

4) Meningkatkan Risiko Kanker

Penyakit kanker terutama payudara dan usus besar dapat muncul karena makanan *fast food*, hal tersebut bisa terjadi karena tingginya kandungan lemak dalam *fast food*.

5) Memicu Diabetes

Pada *fast food* terdapat kandungan kalori juga lemak jenuh yang cukup tinggi sehingga menimbulkan terjadi resistensi insulin yang jika semakin parah akan menyebabkan diabetes. Resistensi insulin muncul saat sel-sel tubuh tidak memberikan reaksi insulin maka akan menyebabkan menurunnya proses penyerapan glukosa yang pada akhirnya terjadi penumpukan glukosa pada aliran darah.

6) Memicu Tekanan Darah Tinggi

Hampir seluruh olahan makanan cepat saji memiliki kandungan garam yang cukup tinggi untuk menambah kelezatannya. Natrium adalah salah satu kandungan dalam garam yang dimana kandungan kadar natrium darah cukup tinggi sehingga menyebabkan ginjal tidak bekerja dengan baik akan menyebabkan volume darah juga meningkat karena sifat natrium adalah menahan dan mengikat air. Peningkatan ini mengakibatkan jantung bekerja lebih cepat sehingga jika dibiarkan terus menerus akan menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

2.4 Mahasiswa

2.4.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seorang individu yang dalam proses menimba ilmu juga tercatat sedang menempuh pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, politeknik, institusi, sekolah tinggi ataupun akademik. (Nurnaini,Kurnia 2014).

Mahasiswa digambarkan mempunyai kecerdasan pola pikir, intelektualitas tinggi, dan tersusun dalam bertindak. Sifat yang menjadi khas dan ada dalam diri mahasiswa adalah berpikir rasional, kritis dan tanggap dalam bertindak dan hal tersebut saling berkaitan.

Seorang mahasiswa pada usia 18 sampai 25 tahun dapat dikategorikan pada tahap perkembangan. Tugas yang harus dilalui pada perkembangan usia mahasiswa ini adalah teguh pada pendirian hidup dan pada tahap ini dapat dikategorikan kedalam masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. (Nurnaini,Kurnia 2014).

2.4.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Perubahan yang terjadi melibatkan dua transisi yang sama. Perubahan dari struktur tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan tidak bersifat pribadi karena adanya interaksi sosial yang terjadi dan pada tahap ini adanya peningkatan pada prestasi yang ingin ia raih.(Nurnaini,Kurnia 2014)

Masa penentuan intelektual dan penentuan identitas diri biasanya terjadi di perguruan tinggi. Mahasiswa mengalami

perubahan dalam menanggapi kurikulum yang menuntut cara berpikir baru seperti pada kultur yang berbeda dari yang lainnya, menanggapi perbedaan mengenai pandangan dan menjadi contoh untuk anggota fakultas lain. Tempat kita menuntut ilmu dapat menjadi batu loncatan kita untuk meraih impian dan merupakan langkah awal untuk masa depan. (Nurnaini, Kurnia 2014)

Berikut ini adalah ciri-ciri remaja yang mengalami perkembangan (usia 18 sampai 21 tahun) hal ini dapat terlihat dalam tugas perkembangannya sebagai berikut (Nurnaini, Kurnia 2014);

- 1) Nyaman dengan kondisi fisiknya; pada masa ini, mahasiswa sudah mulai lebih tenang dalam menghadapi perubahan baik secara fisiologis maupun organisme. Hal tersebut sudah menetap secara penampilan fisik dan harus diterima.
- 2) Mendapatkan kebebasan emosional; proses membiarkan diri agar tidak ketergantungan secara emosional pada orang terdekat merupakan tahap pada masa remaja akhir. Kebiasaan tersebut biasanya mendominasi pada tahap sebelumnya. Ia mulai mampu berpendapat sesuai kondisional dan kebebasan emosionalnya.
- 3) Bergaul dengan baik; Dia sanggup beradaptasi dan menunjukkan cara ia bersosialisasi dengan sesuai norma yang ada. Pada tahap ini biasanya ia mampu mengembangkan

kemampuan dalam berhubungan sosial dengan teman sebayanya.

- 4) Menemukan model untuk identifikasi; hal tersebut menjadi faktor penting karena adanya proses ke arah kematangan pribadi.
- 5) Memahami dan menyadari kemampuan sendiri; untuk tahap ini seseorang mulai menerima sisi dalam dirinya. Segala kekurangan dan kegagalan yang dalam dirinya tidak lagi menjadi hal yang mengganggu untuk mencapai tujuan hidupnya.
- 6) Meyakinkan kemampuan diri terhadap nilai dan norma; adanya pergeseran nilai individu berawal dari aturan dalam menjalankan sesuatu berganti menjadi penempatan sikap terhadap aturan atau norma yang dibuat menyangkut moral ataupun sosial.
- 7) Melupakan masa kanak kanak yang senang rekreasi; beberapa kebiasaan sudah harus ditinggalkan karena akan dihadapkan dengan dunia dewasa dimana ia dituntut untuk mengatur dan menjalani pilihan hidupnya. Pada tahap ini mampu dikatakan sebagai proses awal menghadapi dewasa muda.

Setelah tahap remaja selesai ia akan dihadapkan fase selanjutnya adalah fase kedewasaan. Untuk fase perkembangan ini, seseorang sudah mempunyai ciri khas karakter

kepribadiannya masing masing. Menurut Langeveld (dalam Nurnaini,Kurnia 2014) ciri-ciri seseorang dikatakan dewasa antara lain;

- a) Mampu hidup mandiri. Saat membutuhkan bantuan dari orang sekitar ia akan tetap memenuhi tanggung jawabnya untuk menuntaskan tugasnya dan tidak selalu meminta bantuan orang lain.
- b) Bertanggung jawab pada moral.
- c) Memiliki sifat-sifat yang mampu membina hubungan dengan lingkungan dimana ia tinggal.

Dengan hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa karakteri yang dimiliki mahasiswa adalah untuk penampilan fisik yang terlihat menjadi point penting yang mengganggu aktivitas di kampus, memiliki keinginan untuk menyampaikan emosional, kebebasan dalam pergaulan dan memilih kepribadiannya, mempunyai intelektualitas yang tinggi dan berpikir rasional.

Mahasiswa memiliki keinginan untuk mengeksplorasi kemampuan diri, dan mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya secara mandiri, serta mulai membuat perencanaan bagaimana cara membina nilai dan norma-norma baik di lingkungan rumah maupun lingkungan kampus.

2.4.3 Permasalahan pada Mahasiswa

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa adalah sebagai berikut :

1) Kejenuhan dan Kemalasan

Waktu yang digunakan untuk belajar dalam ruangan memang tidak sebentar sehingga hal tersebut menimbulkan rasa jenuh dan malas belajar. Dan juga saat memasuki perguruan tinggi, tiap individu dituntut melakukan tugas secara individu yang dimana hal tersebut mempengaruhi psikis seseorang yang belum mampu menerimanya.

2) Ketidakmampuan mengelola waktu

Kemampuan mengelola waktu sangat diperlukan dalam menentukan tingkat efektifitas belajar di perguruan tinggi. Hal tersebut menuntut mahasiswa agar menggunakan waktu sebaik-baiknya.

3) Kurang berminat pada proses pembelajaran atau dosen tertentu.

Salah satu penghambat dalam proses pembelajaran yaitu kurangnya minat pada dosen atau mata kuliah tertentu.

4) Keuangan

Keuangan akan menjadi permasalahan selama belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa cenderung ingin hidup praktis hal tersebut menyebabkan mahasiswa cenderung bersifat konsumtif

atau sering menghamburkan uang baik untuk yang diperlukan ataupun tidak.

5) Lingkungan pergaulan

Lingkungan juga sangat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi, karena jika seseorang berada di lingkungan yang kondusif biasanya proses pembelajaran akan berjalan lancar dan hanya sedikit hambatan.

6) Tempat kost

Hal ini sangat mempengaruhi karena, disinilah tempat mahasiswa beradaptasi dengan lingkungannya dan tempatnya beristirahat.

2.5 Hasil Penelitian

Menurut penelitian yang dilakukan Rakhma, Titis pada tahun 2013 berdasarkan data yang ada dikatakan bahwa sebagian besar responden (77,9%) berada dalam kategori baik dan terdapat 7 subjek dengan kategori baik tetapi termasuk kategori sering dalam mengonsumsi *fast food*. Hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik saja belum tentu tidak mengonsumsi *fast food*.

Sebagian besar subjek memang sudah memahami tentang apa itu makanan baik dan kurang baik namun untuk pengampliasian dalam kehidupan sehari-hari responden mengatakan masih kesulitan. Hal ini dipengaruhi karena justru responden lebih menyukai makanan yang tidak sehat.

Hasil penelitian Priwahyuni Yuyun pada tahun 2016 diketahui bahwa dari 153, sebagian dari responden (35,9%) memiliki pengetahuan kurang, sebagian besar responden (64%) memiliki pengetahuan baik dan diantaranya (48,0%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Sedangkan untuk sikap diketahui bahwa dari 153 responden yang diteliti, sebagian besar responden (50,3%) bersikap negatif dan sebagian responden (49,6%) yang bersikap positif.

Penelitian Tessa, Livia (2016) mengatakan sebagian besar (66,7%) remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* terhitung dalam seminggu bisa lebih dari tiga kali sedangkan mengonsumsi tradisional *food* terhitung dalam seminggu hanya satu kali. Maka untuk Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap terhadap fast food dengan kebiasaan konsumsi fast food.

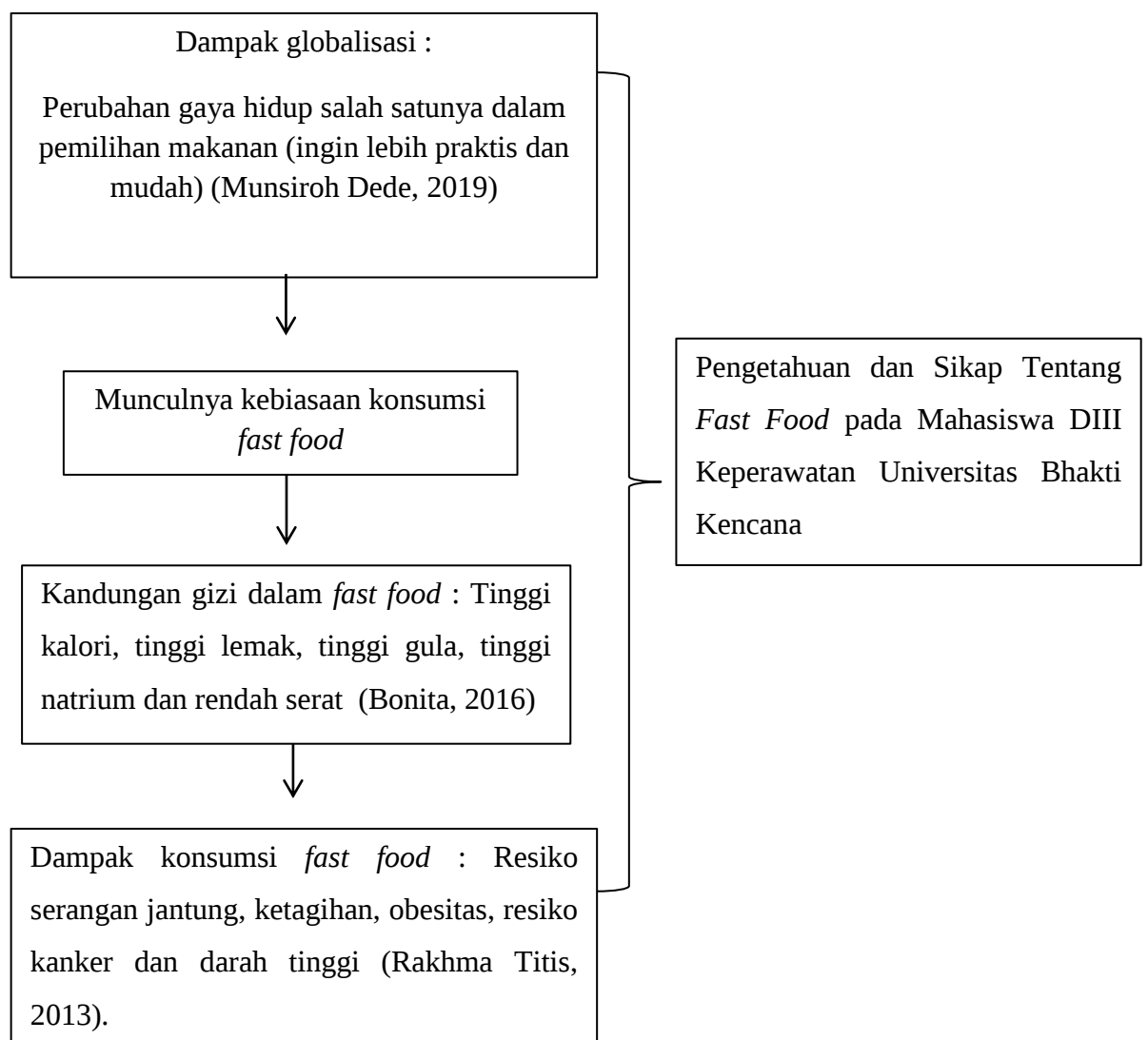
Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini (2019) diperoleh data sebagian besar responden (53%) memiliki kategori pengetahuan yang cukup, kemudian sebanyak (26%) terkategori pengetahuan kurang, dan sebagian kecil dari responden (21%) memiliki kategori baik

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan model konseptual mengenai hubungan antara teori dan faktor yang sudah diidentifikasi sebagai suatu hal yang penting. (Sugiyono, 2017)

Bagan 2.1

Kerangka Konseptual



Sumber : Munsiroh Dede (2019), Bonita (2016) dan Rakhma Titis (2013).