

**PERILAKU KONSUMSI SERAT PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN (FKIK)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) JAKARTA TAHUN 2012**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)**



Universitas Islam Negeri
SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

OLEH :

Siti Farhatun

NIM : 108101000025

PEMINATAN GIZI

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

1433 H / 2013 M

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.

Jakarta, Januari 2013

Siti Farhatun

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul

**PERILAKU KONSUMSI SERAT PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN (FKIK)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) JAKARTA TAHUN 2012**

Telah diperiksa, disetujui dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Jakarta, Januari 2013

Mengetahui

Ratri Ciptaningtyas, SKM, S.Sn.Kes

Pembimbing I

Drs. M. Farid Hamzens, M.Si

Pembimbing II

PANITIA SIDANG UJIAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

Jakarta, Januari 2013

Penguji I

Raihana Nadra Alkaff, M.MA

Penguji II

Dewi Utami, Ph.D

Penguji III

Ir. Itje Aisah Ranida, M.Kes

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN GIZI

Skripsi, Januari 2013

Siti Farhatun, NIM : 108101000025

Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Jakarta Tahun 2012

xvi + 119 halaman, 2 tabel, 3 bagan, 4 lampiran

Kata kunci : serat, sikap, norma, kontrol, niat

ABSTRAK

Serat merupakan zat non gizi yang sangat dibutuhkan bagi tubuh karena perannya yang sangat besar bagi kesehatan. Kekurangan serat dalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya berbagai jenis penyakit, contohnya penyakit degeneratif yang pada umumnya disebabkan oleh kegemukan dan penyakit saluran pencernaan. Hasil analisis data konsumsi makanan penduduk Indonesia dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2008 menunjukkan bahwa secara keseluruhan hanya 6.4% penduduk Indonesia yang cukup mengkonsumsi serat. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa 52,3% mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang serat, akan tetapi rata-rata konsumsi serat harian mahasiswa FKIK UIN Jakarta adalah 15,93 gr/hari,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku konsumsi makanan berserat di kalangan mahasiswa FKIK UIN Jakarta berdasarkan *theory of planned behavior*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2012 dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

Jumlah informan penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswa FKIK UIN Jakarta. Data penelitian berupa data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara mendalam. Variabel penelitian yang diteliti adalah atribut-atribut perilaku yang terdapat dalam *theory of planned behavior*, yaitu sikap, norma subjektif, persepsi kontrol perilaku dan intensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap mahasiswa FKIK UIN Jakarta terhadap perilaku konsumsi makanan berserat sesuai kebutuhan harian adalah positif. Tidak semua mahasiswa memiliki norma subyektif yang mendukung untuk mengkonsumsi makanan berserat. Tidak semua mahasiswa yakin dapat mengatasi hambatanya untuk dapat mengkonsumsi makanan berserat sesuai kebutuhan harian. Sebagian besar mahasiswa FKIK UIN Jakarta memiliki niat untuk mengkonsumsi makanan berserat sesuai kebutuhan harian. Namun, niat ini belum terwujud dalam perilaku nyata.

Daftar bacaan : 42 (1986-2011)

FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
PUBLIC HEALTH MAJOR
NUTRITION DEPARTMENT

Undergraduate Thesis, January 2013

Siti Farhatun, NIM : 108101000025

Fiber Consumption Behavior among Students of Faculty of Medicine and Health Sciences (FKIK) State Islamic University (UIN) of Jakarta 2012

xvi + 119 pages, 2 tables, 3 diagrams, 4 attachment

Keywords : fiber, attitude, norm, control, intention

Abstract

Fiber is the non-nutritional substances that are needed for the body since it has a very large role for health. Lack of fiber in the body can lead to the emergence of various types of diseases, such as degenerative diseases generally caused by obesity and gastrointestinal diseases. Results of data analysis of Indonesian population food consumption in Indonesia Health Profile 2008 showed that only 6.4% of Indonesia's population have a good enough fiber consumption. Based on preliminary studies it is known that 52.3% students of the Faculty of Medicine and Health Sciences (FKIK) UIN Jakarta has a pretty good knowledge about fiber, but the average daily fiber intake of FKIK student UIN Jakarta is 15.93 g / day.

This study aims to determine the factors that underlie the formation of fibrous food consumption behavior among students of FKIK UIN Jakarta based on theory of planned behavior. The research was conducted in July-August 2012 using a qualitative method approach.

The number of informants in this research are 6 students of FKIK UIN Jakarta. The research data are primary data collected using in-depth interviews. Research variables studied are behavioral attributes contained in the theory of planned behavior, attitude, subjective norm, perceived behavioral control and intention.

The results showed that the attitude of students of FKIK UIN Jakarta on consumption behavior of fiber daily needs is positive. Not all students have the subjective norms that support for eating fibrous food. Not all students are confident to overcome the obstacles to consume fiber foods daily as needed. Most of the students of FKIK UIN Jakarta have the intention to consume fiber foods daily as needed. However, this intention has not been realized in actual behavior.

References : 42 (1986-2011)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

PERSONAL DATA

Nama : Siti Farhatun
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 30 Oktober 1990
Umur : 22 tahun
Status Menikah : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat : Jl. Menteng Pulo II RT.002 RW.012 No.21,
Jakarta Selatan
Nomor Telepon / Hp : (021) 83793930 / 085711712339

PENDIDIKAN FORMAL

✚ 1994- 1996 : TK Assalam, Menteng Pulo, Jakarta Selatan.
✚ 1996-2002 : SD Negeri 02 Menteng Dalam, Jakarta Selatan.
✚ 2002-2005 : SMP Islam Terpadu RPI, Kuningan Timur, Jakarta
Selatan
✚ 2005-2008 : SMA Negeri 3, Setiabudi, Jakarta Selatan
✚ 2008- 2013 : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur tercurahkan kepada Allah SWT Sang Maha Penguasa Langit dan Bumi, Sang kekasih tercinta yang tak terbatas memberikan limpahan rahmat dan nikmat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan magang ini dengan baik. Shalawat serta salam untuk Nabi Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul “Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Jakarta Tahun 2012” dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM).

Di atas ketidaksempurnaan sebagai manusia, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik tanpa bantuan, dukungan dan motivasi dari pihak-pihak terkait. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Syarif Hidayat dan Mama Mulyanah, B.A, kedua orang tuaku tersayang, terbaik dan tersabar yang selalu memberikan doa yang tak pernah putus serta memberikan dukungan yang sangat besar, baik dalam bentuk material maupun spiritual. Bapak yang selalu setia mengantar anak bungsunya ini, Mama yang selalu menyiapkan sarapan pagi sebelum berangkat kuliah...I love you both.
2. Kedua kakakku, A.Irhamyah, S.T dan Muthmainnah, serta kakak iparku, Tri Yulianingsih, S.Kom yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayangnya.
3. Bapak Prof. Dr. dr. M.K Tadjudin, Sp.And, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
4. Ibu Febrianti, M.Si selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
5. Ibu Ratri Ciptaningtyas, S.KM, S.Sn.Kes, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak masukan, perhatian dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi ini. “You’re more than just my tutor,Bu. Glad to have you as my tutor ☺”
6. Bapak Drs. M. Farid Hamzens, M.Si, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam proses pembuatan skripsi ini. “Terima kasih telah membantu membuat skripsi saya menjadi skripsi yang baik,pak”.

7. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu.
8. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan motivasi, Annisa Andita Said, Sekar Asih Rengganis, Rahmi Nurmadinisia, Shella Monica, Erniati, Widayu Rahmidha Noer.
9. Seluruh teman-teman Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2008.
10. Kak Reza Tawakal yang selalu memberikan 'the untold messages'. "Thank you for always reminding me to be good person."
11. Seluruh teman-teman di fangirling world. "Thank you for always making me happy when I feel burdened."

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih kurang dari kesempurnaan, sehingga sangat diharapkan saran dan masukannya untuk hasil yang lebih baik di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.

Jakarta, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1-11
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Pertanyaan Penelitian	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.4.1 Tujuan Umum	9
1.4.2 Tujuan Khusus	9
1.5 Manfaat Penelitian	10
1.5.1 Bagi Institusi	10
1.5.2 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat	10

	x
1.5.3 Bagi Peneliti	10
1.5.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	11
1.6 Ruang Lingkup	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12-39
2.1 Definisi Serat	12
2.2 Kebutuhan Serat	13
2.3 Komponen Serat Pangan	13
2.4 Sumber Serat	15
2.5 Peran Serat Makanan Bagi Tubuh	17
2.6 Perilaku Manusia	19
2.6.1 Faktor yang Berperan dalam Pembentukan Perilaku	20
2.7 Teori Perilaku	20
2.8 Teori Perilaku Terencana (<i>Theory of Planned Behavior</i>)	21
2.8.1 Sejarah <i>Theory of Planned Behavior</i>	21
2.8.2 Sikap	29
2.8.2.1 Definisi Sikap	29
2.8.2.2 Anteseden Sikap	29
2.8.3 Norma Subyektif	30
2.8.3.1 Definisi Norma Subyektif	30
2.8.3.2 Anteseden Norma Subyektif	31
2.8.4 Persepsi Terhadap Kontrol / <i>Perceived Behavioral Control</i>	32
2.8.4.1 Definisi Persepsi Terhadap Kontrol	32

2.8.4.2 Anteseden Persepsi Terhadap Kontrol	33
2.8.5 Niat.....	34
2.8.5.1 Definisi Niat	34
2.8.5.2 Keakuratan Niat sebagai Prediktor Tingkah Laku	35
2.8.6 Kelebihan dan Kekurangan <i>Theory of Planned Behavior</i>	36
2.9 Kerangka Teori	38
BAB III KERANGKA BERPIKIR DAN DEFINISI ISTILAH	40-46
3.1 Kerangka Berpikir	40
3.2 Definisi Istilah	43
BAB IV METODE PENELITIAN	47-52
4.1 Desain Penelitian	47
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
4.3 Metode Pengumpulan Data	48
4.4 Informan Penelitian	48
4.5 Instrumen Penelitian	50
4.6 Pengolahan dan Analisis Data	50
4.7 Validasi Data	51
4.8 Penyajian Data	52
BAB V HASIL PENELITIAN	53-73
5.1 Gambaran Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta	53
5.2 Karakteristik Informan	61

5.3 Hasil Penelitian	
5.3.1 Gambaran Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat	63
5.3.2 Gambaran Norma Subyektif Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat	66
5.3.3 Gambaran Persepsi Kontrol Perilaku Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat	69
5.3.4. Gambaran Niat Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk Mengonsumsi Makanan Serat Sesuai Kebutuhan	73
BAB VI PEMBAHASAN	75-107
6.1 Keterbatasan Penelitian	75
6.2 Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat	76
6.3 Norma Subyektif Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat	83
6.4 Persepsi Kontrol Perilaku Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat	92
6.5 Niat Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk Mengonsumsi Serat Sesuai Kebutuhan	101
6.6 Kontribusi Sikap, Norma Subyektif, Kontrol Perilaku dan Niat	

dalam Terbentuknya Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta	107
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	110
7.1 Simpulan	110
7.2 Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel		Halaman
2.1	Fungsi Serat Pada Saluran Cerna	18
3.1	Definisi Istilah	43

DAFTAR BAGAN

Nomor Bagan		Halaman
2.1	<i>Theory of Planned Behavior</i>	26
2.2	Kerangka Teori	39
3.1	Kerangka Berpikir	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Informan
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Informan
- Lampiran 3 Pedoman Wawancara
- Lampiran 4 Matriks Wawancara

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di banyak bidang telah turut membawa era globalisasi di bidang pangan dan gizi. Salah satu dampak dari globalisasi di bidang pangan dan gizi adalah terjadinya pergeseran pola konsumsi dengan gizi yang tidak seimbang. Maraknya jenis makanan yang tidak seimbang dan lebih bersifat praktis, seperti aneka makanan siap saji maupun *junk food*, kini banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Jenis makanan tersebut biasanya hanya menyediakan makanan yang tinggi energi, lemak dan natrium. Sementara kandungan serat, vitamin dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh biasanya jarang sekali dijumpai pada makanan-makanan tersebut (Depkes 2007).

Serat merupakan zat non gizi yang sangat dibutuhkan bagi tubuh karena perannya yang sangat besar bagi kesehatan. Kekurangan serat dalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya berbagai jenis penyakit, contohnya penyakit degeneratif yang pada umumnya disebabkan oleh kegemukan dan penyakit saluran pencernaan. Peran serat dalam hal tersebut adalah membantu melancarkan pencernaan dan bagi yang kegemukan, serat dapat mencegah serta mengurangi risiko penyakit akibat kegemukan (Jahari & Sumarno, 2002). Menurut Badan Kesehatan Internasional, angka kecukupan untuk serat makanan bagi orang dewasa adalah 20-35 g/hari (Fransisca, 2004 dalam Kusharto, 2006). Namun, berdasarkan hasil riset Puslitbang Gizi Depkes RI Tahun 2001,

rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia adalah 10,5 gram per hari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar 1/3 dari kebutuhan ideal rata-rata 30 gram setiap hari (Andriani, 2010). Hasil analisis data konsumsi makanan penduduk Indonesia dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2008, juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan hanya 6.4% penduduk Indonesia yang cukup mengkonsumsi serat.

Remaja merupakan salah satu tahapan pertumbuhan dan perkembangan dalam siklus kehidupan manusia. Remaja adalah golongan kelompok usia yang relatif sangat bebas dalam memilih jenis makanan yang ingin konsumsi. Rentang usia masa remaja oleh Hurlock (1994) dibagi dalam remaja awal (usia 13-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-21 tahun). Mahasiswa sebagai kelompok individu dalam tahapan remaja akhir menuju dewasa sering kali mengalami perubahan perilaku makan.

Perilaku konsumsi mahasiswa yang cenderung mementingkan kepraktisan dan *peer group* perlu mendapat perhatian khusus. Pola makan dan jenis makanan bagi sebagian mahasiswa sering kali tidak diperhatikan karena sudah menjadi sesuatu yang rutin. Akibatnya, mereka sering tidak memperhatikan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Tak jarang, dengan alasan kepraktisan, mahasiswa memilih makanan cepat saji dan jenis makanan instan lainnya yang rendah serat dan zat gizi lainnya. Penelitian mengenai konsumsi serat yang dilakukan oleh Soerjodibroto (2004) pada remaja di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar (50,6%) remaja mengkonsumsi serat kurang dari 20 gram/hari. Menurut Soerjodibroto (2004) dalam Wayan dkk (2009), kecukupan asupan serat makanan akan sangat menentukan taraf kesehatan remaja pada masa selanjutnya.

Beberapa penelitian tentang konsumsi serat pada remaja dan mahasiswa telah dilakukan. Hasil penelitian Siagian (2004) menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara konsumsi serat makanan dengan faktor karakteristik sosial ekonomi keluarga dan tingkat pengetahuan gizi. Penelitian yang dilakukan Faizah (2007), Chairunisa (2007) juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan pola konsumsi makanan sumber serat (Hela, 2008). Sementara hasil penelitian Badrialaily (2004) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara uang saku yang diterima setiap bulan dengan konsumsi serat makanan.

Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah merupakan salah satu perguruan tinggi di Jakarta. Diantara 11 fakultas yang ada, UIN Jakarta memiliki Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK). Adanya fakultas yang memiliki integritas terhadap ilmu kesehatan, mahasiswa yang menjadi bagian dari fakultas tersebut tentunya memiliki peluang untuk mendapatkan pengetahuan tentang perilaku kesehatan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa fakultas lainnya. Menurut Notoadmodjo (2007), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi serat pada mahasiswa juga pernah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta pada tahun 2008. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar (74.6%) mahasiswa Kesehatan Masyarakat, FKIK UIN Jakarta mempunyai konsumsi serat yang kurang baik

dengan rata-rata konsumsi 16 gr/hari. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hela (2008) tersebut, model teori yang digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi serat adalah model perilaku konsumsi pangan yang ditemukan oleh Pelto. Dari hasil penelitian tersebut, hanya faktor aktivitas yang mempunyai hubungan yang bermakna dengan konsumsi serat mahasiswa.

Dalam penelitian perilaku ada banyak model dan teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku. Teori dan model tersebut digunakan untuk menjelaskan alasan seseorang berperilaku atau tidak berperilaku, yang berhubungan dengan kesehatan mereka. Teori dan model ini dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkat berdasarkan pengaruhnya, yaitu intrapersonal, interpersonal dan komunitas. Masing-masing dari teori tersebut menjelaskan perilaku dengan melihat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam bertindak (Hayden, 2009).

Dalam tingkatan intrapersonal atau tingkat individu, teori intrapersonal fokus pada faktor-faktor yang ada dalam diri seseorang yang mempengaruhi perilaku, seperti pengetahuan, sikap, *belief*, motivasi, konsep diri, pengalaman dan kemampuan. Sedangkan teori yang menuju pada faktor-faktor tingkat interpersonal berasumsi bahwa orang lain mempengaruhi perilaku seseorang. Orang lain mempengaruhi perilaku dengan berbagi pengalaman mereka, saran, dan perasaan serta dukungan emosional dan bantuan. Teori dan model komunitas berfokus pada faktor-faktor yang ada pada sistem sosial (komunitas, organisasi, institusi, dan kebijakan publik), seperti peraturan, regulasi, legislasi, norma dan kebijakan (Hayden, 2009).

Beberapa teori intrapersonal yang sering digunakan dalam penelitian perilaku kesehatan adalah *Health Belief Model* dan *Theory of Planned Behavior*. *Health Belief Model* adalah salah satu model kognisi sosial yang tertua. Hochbaum dan rekannya dari *U.S Public Health Service* mengembangkan model ini untuk menjelaskan partisipasi seseorang dalam melakukan skrining kesehatan. Model ini bertujuan untuk memprediksi apakah individu memilih untuk melakukan suatu perilaku kesehatan guna mengurangi atau mencegah terkena suatu penyakit. Berdasarkan *Health Belief Model*, ada dua jenis *belief* utama yang mempengaruhi seseorang dalam mengambil tindakan preventif. Namun, ada kelemahan utama yang telah dicatat dalam HBM tersebut, *belief* tentang kesehatan bersaing dengan *belief* individu lain serta sikap yang juga dapat mempengaruhi perilaku (Campbell, 2001).

Teori intrapersonal lain yang sering digunakan dalam penelitian perilaku adalah teori perilaku terencana atau yang dikenal dengan *Theory of Planned Behavior*, yang dikembangkan oleh Ajzen. Model ini adalah pengembangan dari model sebelumnya yang dikenal dengan teori tindakan beralasan (*Theory Reasoned Action*) oleh Ajzen dan Fishbein. Sebagai modifikasi, teori *Planned Behavior* menambahkan perilaku *nonvolitional* (tujuan dan *outcome* tidak di bawah kendali individual) yang diberi label sebagai kontrol atau kendali yang dipersepsikan. Pada kedua model itu, keinginan (niat) dipandang sebagai prediktor terbaik untuk perilaku. Teori *Reasoned Action* (tindakan beralasan) dan pengembangannya menjadi Teori *Planned Behavior* (perilaku terencana) telah digunakan secara luas dalam penelitian pemilihan makanan (Gibney dkk, 2009).

Dengan penelitian yang serupa dari penelitian sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku

konsumsi serat pada mahasiswa dengan menggunakan teori yang memfokuskan pada sisi intrapersonal atau individu dalam melandasi terbentuknya perilaku tersebut.

Studi pendahuluan tentang konsumsi serat pada mahasiswa UIN Jakarta dilakukan pada bulan Mei 2012. Studi ini bertujuan untuk mengetahui persentase mahasiswa yang telah memenuhi kebutuhan serat harian dan mahasiswa yang belum memenuhi kebutuhan serat harian. Pada studi pendahuluan ini juga diukur tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai serat makanan. Hal ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan tingkat konsumsi serat seseorang. Pada studi pendahuluan tersebut, dipilih 50 sampel mahasiswa berdasarkan metode *non probability sampling*. Tidak dilakukannya pemilihan sampel dengan metode *probability sampling* pada studi tersebut, dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti untuk menemukan mahasiswa yang terpilih menjadi sampel dalam waktu yang singkat,

Berdasarkan hasil studi tersebut, diketahui bahwa mahasiswa UIN Jakarta yang telah memenuhi kebutuhan serat harian adalah 9,75% (10,81% pada mahasiswa non Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan 8,7% pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)). Rata-rata konsumsi serat harian mahasiswa FKIK adalah 15,93 gr/hari dan 18,44 gr/hari pada mahasiswa non FKIK. Di samping itu, dari hasil studi pendahuluan juga diketahui bahwa mahasiswa UIN Jakarta yang memiliki pengetahuan baik tentang serat hanya 29% (5,7% pada mahasiswa non FKIK dan 52,3% pada mahasiswa FKIK). Dari survey tersebut dapat diketahui gambaran bahwa mahasiswa FKIK lebih banyak yang mengetahui tentang konsumsi serat dibandingkan dengan mahasiswa non FKIK. Namun, rata-rata konsumsi serat dan

persentase mahasiswa FKIK yang telah memenuhi kebutuhan serat harian lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa non FKIK.

Berdasarkan hal-hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang melandasi perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta, yang memiliki pengetahuan lebih baik dibanding mahasiswa lainnya dalam mengonsumsi makanan berserat. Dalam penelitian ini, *theory of planned behavior* yang merupakan teori perilaku tingkat intrapersonal akan digunakan untuk mengetahui faktor yang melatarbelakangi terbentuknya perilaku tersebut dalam tingkat individu.

1.2. Rumusan Masalah

Serat merupakan zat non gizi yang sangat dibutuhkan bagi tubuh. Kekurangan serat dalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya berbagai jenis penyakit. Berdasarkan hasil analisis data konsumsi makanan penduduk Indonesia dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2008, menunjukkan bahwa secara keseluruhan hanya 6,4% penduduk Indonesia yang cukup mengonsumsi serat.. Mahasiswa sebagai kelompok individu yang cenderung mementingkan kepraktisan dan *peer group* sering kali memilih makanan cepat saji dan jenis makanan instan lainnya yang rendah serat.

Beberapa penelitian tentang konsumsi serat pada remaja dan mahasiswa telah dilakukan. Hasil penelitian Siagian (2004) menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara konsumsi serat makanan dengan faktor karakteristik sosial ekonomi keluarga dan tingkat pengetahuan gizi. Penelitian yang dilakukan Faizah (2007), Chairunisa (2007) juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan pola konsumsi

makanan sumber serat. Sementara hasil penelitian Badrialaily (2004) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara uang saku yang diterima setiap bulan dengan konsumsi serat makanan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa UIN Jakarta, diketahui bahwa mahasiswa FKIK UIN Jakarta lebih banyak yang mengetahui tentang kebutuhan serat (52,3%) dibandingkan dengan mahasiswa non FKIK (5,7%). Namun, rata-rata konsumsi serat dan persentase mahasiswa FKIK yang telah memenuhi kebutuhan serat harian lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa non FKIK. Rata-rata konsumsi serat harian mahasiswa FKIK UIN Jakarta adalah 15,93 gr/hari, sedangkan rata-rata konsumsi serat harian mahasiswa non FKIK adalah 18,44 gr/hari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku konsumsi serat di kalangan mahasiswa FKIK UIN Jakarta dengan menggunakan teori pada tingkat intrapersonal atau individu.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?
2. Bagaimana gambaran norma subjektif mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian ?

3. Bagaimana gambaran persepsi kontrol perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian?
4. Bagaimana gambaran niat mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta untuk mengkonsumsi serat sesuai dengan kebutuhan harian?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Menganalisa faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku konsumsi makanan berserat di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta dengan menggunakan *theory of planned behavior*.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya gambaran sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian.
2. Diketuainya gambaran norma subjektif mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.
3. Diketuainya gambaran persepsi kontrol perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

4. Diketuainya gambaran niat mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Institusi

- a. Memberikan tambahan informasi tentang faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku konsumsi serat pada mahasiswa berdasarkan *Theory of Planned Behavior*.
- b. Hasil analisa penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pengambilan keputusan oleh pihak terkait.

1.5.2. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

- a. Terlaksananya salah satu upaya untuk mengimplementasikan tri darma perguruan tinggi, yaitu akademik, penelitian dan pengabdian masyarakat.
- b. Sebagai tambahan referensi penelitian yang berguna bagi masyarakat luas di bidang kesehatan masyarakat luas.

1.5.3. Bagi Peneliti

- a. Menambah wawasan dan khasanah pengetahuan peneliti.
- b. Sebagai pembelajaran dan pengalaman dalam melakukan penelitian.
- c. Media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan dalam meneliti suatu masalah.

1.5.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Sebagai bahan untuk penelitian lanjutan dan dapat dijadikan data pembandingan pada penelitian dengan topik yang sama.

1.6. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku konsumsi serat di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta berdasarkan *Theory of Planned Behavior*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2012. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui makna secara mendalam tentang perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Data yang digunakan adalah data primer dengan teknik wawancara mendalam pada mahasiswa FKIK UIN Jakarta, berdasarkan pedoman wawancara semiterstruktur sesuai dengan *theory of planned behavior*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Serat

Dibandingkan dengan protein, lemak dan karbohidrat selama ini pembahasan mengenai serat makanan sering kali terabaikan. Serat termasuk bagian dari makanan yang tidak mudah diserap dan mempunyai fungsi penting yang tidak tergantikan oleh zat lainnya. Menurut *The American Assosiation of Ceral Chemist*, serat pangan merupakan bagian yang dapat dimakan dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap pencernaan dan absorpsi pada usus halus dengan fermentasi lengkap atau partial pada usus besar (Joseph, 2002). Definisi lain dari serat makanan adalah zat non gizi yang berguna untuk diet. Serat makanan tidak dapat diserap oleh dinding usus halus dan tidak dapat masuk dalam sirkulasi darah (Sulistijani, 2002). Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata serat yang tidak dapat dicerna tidak hanya terdiri dari selulosa, tetapi juga lignin hemiselulosa, pentose, gum dan senyawa pektin. Oleh karena itu akhirnya digunakan istilah serat pangan (*dietary fiber*) untuk menunjukkan bahwa lignin serta karbohidrat lain yang tidak dapat dicerna dan diserap oleh tubuh, termasuk ke dalamnya (Muchtadi, 2001).

2.2. Kebutuhan Serat

Mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, *adequate intake* (AI) untuk serat makanan kini telah dikeluarkan oleh Badan Kesehatan Internasional. AI untuk serat makanan bagi orang dewasa adalah 20-35 g/hari (Fransisca, 2004 dalam Kusharto, 2006). *World Health Organization* (WHO) menganjurkan asupan serat yang baik adalah 25-30 gram per hari (Almatsier, 2004).

2.3. Komponen Serat Pangan

Berdasarkan jenis kelarutannya, serat dapat digolongkan menjadi dua, yaitu serat tidak larut dalam air dan serat yang larut dalam air. Sifat kelarutan ini sangat menentukan pengaruh fisiologis serat pada proses-proses di dalam pencernaan dan metabolisme zat-zat gizi (Sulistijani, 2001).

1. Serat tidak larut dalam air (*Insoluble Fiber*)

Insoluble fiber yaitu serat yang tidak dapat larut dalam air dan juga dalam saluran pencernaan. Jenis serat ini memiliki kemampuan menyerap air dan meningkatkan tekstur dan volume tinja sehingga makanan dapat melewati usus besar dengan cepat dan mudah (Wirakusumah, 2003).

a. Selulosa

Selulosa merupakan serat-serat panjang yang terbentuk dari homopolimer glukosa rantai linier. Rantai molekul pembentuk selulosa akan semakin panjang seiring dengan meningkatnya umur tanaman. Di dalam tanaman, fungsi selulosa adalah

memperkuat dinding sel tanaman sedangkan di dalam pencernaan, berperan sebagai pengikat air, namun jenis serat ini tidak larut dalam air.

b. Hemiselulosa

Hemiselulosa memiliki rantai molekul lebih pendek dibandingkan selulosa. Unit monomer pembentuk hemiselulosa tidak sama dengan unit penyusun heteromer. Unit ini terdiri dari heksosa dan pentosa. Hemiselulosa berfungsi memperkuat dinding sel tanaman dan sebagai cadangan makanan bagi tanaman. Sifatnya sama dengan selulosa, yaitu mampu berikatan dengan air. Jenis ini banyak ditemukan pada bahan makanan sereal, sayur-sayuran, dan buah-buahan.

c. Lignin

Lignin termasuk senyawa aromatik yang tersusun dari polimer fenil propan. Lignin bersama-sama holoselulosa (merupakan gabungan antara selulosa dan hemiselulosa) berfungsi membentuk jaringan tanaman, terutama memperkuat sel-sel kayu. Kandungan lignin tidak sama, tergantung jenis dan umur tanaman. Sereal dan kacang-kacangan merupakan bahan makanan sumber serat lignin.

2. Serat larut dalam air (*Soluble Fiber*)

Soluble fiber yaitu serat yang dapat larut dalam air dan juga dalam saluran pencernaan. Serat jenis ini akan membentuk gel sehingga isis lambung penuh dan menyebabkan cepat kenyang karena volume makanan menjadi besar (Wirakusumah, 2003). Serat larut ini juga berfungsi menurunkan kolesterol dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner (Bazzano, 2003 dalam Badrialalily, 2004).

a. Pektin

Pektin terdapat dalam dinding sel primer tanaman dan berfungsi sebagai perekat antara dinding sel tanaman. Sifatnya yang membentuk gel dapat mempengaruhi metabolisme zat gizi. Kandungan pektin pada buah, selain memberikan ketebalan pada kulit juga mempertahankan kadar air dalam buah. Semakin matang buah maka kandungan pektin dan kemampuan membentuk gel semakin berkurang.

b. Gum

Komposisinya lebih sedikit dibandingkan dengan jenis serat yang lain. Namun, kegunaannya amat penting, yaitu sebagai penutup dan pelindung bagian tanaman yang terluka. Oleh karena memiliki molekul hidrofilik yang berkombinasi dengan air, menyebabkan gum mampu membentuk gel.

c. Musilase

Strukturnya menyerupai hemiselulosa, tetapi tidak termasuk dalam golongan tersebut karena letak dan fungsinya berbeda. Musilase mampu mengikat air sehingga kadar air dalam biji tanaman tetap bertahan. Selain itu, musilase juga mampu membentuk gel yang mempengaruhi metabolisme dalam tubuh .

2.4. Sumber Serat

Sebagian besar serat makanan bersumber dari pangan nabati. Serat tersebut berasal dari dinding sel berbagai jenis buah, sayuran, sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan dan lain-lain (Larsen, 2003 dalam Badrialaily, 2004). Serat makanan larut air

terdapat pada semua buah-buahan, beberapa biji-bijian (*oat* dan *barley*) dan beberapa polong-polongan (kacang polong, buncis, dan *lentils*). Serat tipe ini berperan menangkap materi lemak pada bahan pangan yang sedang dicerna sehingga lemak terhalang penyerapannya ke dalam tubuh. Serat makanan larut juga memiliki manfaat positif terhadap gula darah (Soekarto (2001) dalam Badrialaily, 2004).

Serat makanan yang tidak larut air, yaitu selulosa, hemiselulosa dan lignin. Selulosa sebagai serat makanan banyak ditemui pada bagian jenis sayuran. Hemiselulosa merupakan jenis serat yang terdapat pada dinding sel sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan. Lignin banyak terdapat pada sayur-sayuran dan biji-bijian (Wirakusumah, 2003).

Saat ini banyak suplemen serat yang praktis didapatkan di pasaran. Suplemen serat makanan yang banyak dijual di pasaran memang membantu memenuhi kekurangan serat, akan tetapi suplemen serat juga dapat sering kali beresiko menimbulkan efek samping seperti dehidrasi atau usus tersumbat karena banyak serat yang tertahan. Umumnya, hal ini terjadi karena kesalahan dalam mengkonsumsinya (Graha, 2010). Ahli pangan Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi IPB Prof. Dr. Tien R. Muchtadi melaporkan adanya konsumen yang menderita *ileus* (usus tersumbat karena kebanyakan serat) dan dehidrasi (tubuh kekurangan cairan) setelah mengkonsumsi suplemen.

Gum, yaitu serat makanan dari tanaman darat misalnya kulit ari gandum seperti yang saat ini banyak ditawarkan sebagai suplemen serat makanan di pasaran mempunyai efek samping tertentu. Serat dari jenis ini memiliki sifat hidrofilik (mengikat air) yang lebih kuat daripada sineresisnya (keluarnya air dari matriks gel), sehingga untuk mengkonsumsinya harus disertai dengan meminum air yang sesuai aturan. Jika hal ini

tidak dilakukan, maka tubuh akan mengalami dehidrasi (kekurangan cairan). Menurut Siagian (2003) dalam Hela (2008), walaupun beberapa jenis suplemen serat dapat berperan dalam penanganan penyakit tertentu (konstipasi dan diabetes), para ahli lebih menganjurkan untuk mengonsumsi pangan sumber serat dan seimbang daripada mengonsumsi suplemen serat.

2.5. Peran Serat Makanan Bagi Tubuh

Berbagai penelitian telah melaporkan hubungan antara konsumsi serat dan insiden timbulnya berbagai macam penyakit. Serat berpengaruh terhadap kesehatan karena sifat fisik dan fisiologinya. Sifat-sifat fisik yang terpenting adalah volume dan massa, kemampuan mengikat air dan ketahanan terhadap fermentasi oleh bakteri. Serat dengan komposisi dan sifat fisik yang berbeda akan memberikan dampak yang berbeda (Jahari & Sumarno, 2002).

Serat tidak larut selain berperan dalam pembentukan feses juga berperan dalam mempercepat waktu pengeluaran feses (*colonic transit time*). Adanya efek ini mencegah terpaparnya dinding dalam usus besar oleh bahan-bahan racun dan bahan yang bersifat penyebab kanker (karsinogenik) yang harus segera dikeluarkan oleh tubuh (Syam, 2002 dalam Badrialaily, 2004). Adapun fungsi serat pada saluran cerna dapat dilihat pada tabel 2.1.

Tabel 2.1
Fungsi Serat pada Saluran Cerna

Usus Kecil	<ul style="list-style-type: none"> - Menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida darah - Menurunkan efek gula darah pada makanan yang mengandung karbohidrat - Menurunkan resorpsi kalsium, magnesium dan besi
Usus Besar	<ul style="list-style-type: none"> - Menurunkan waktu pengeluaran feses - Meningkatkan frekuensi dan jumlah feses - Meningkatkan kandungan cairan pada feses - Mengencerkan isi usus - Menurunkan racun dan asam-asam empedu - Meningkatkan fermentasi usus besar - Meningkatkan asam lemak rantai pendek di usus besar - Merangsang pertumbuhan prebiotik

Sumber : Meler dalam Syam (2002)

Secara garis besar, kegunaan serat makanan adalah sebagai pelindung kolon dari gangguan konstipasi, diare, divertikulum, wasir dan kanker kolon. Serat makanan juga mencegah terjadi gangguan metabolisme sehingga tubuh terhindar dari kegemukan dan kemungkinan terserang penyakit diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi (tekanan darah tinggi) (Sulistijani, 2002).

2.6. Perilaku Manusia

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mempunyai aktivitas masing-masing. Sehingga yang dimaksud dengan perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2007).

Skinner (1938) dalam Notoatmodjo (2007), merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme dan kemudian organisme tersebut merespons. Berdasarkan batasan perilaku dari Skinner tersebut, maka perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu perilaku pemeliharaan kesehatan, perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, dan perilaku kesehatan lingkungan. Perilaku gizi (makanan dan minuman) termasuk dalam kelompok perilaku pemeliharaan kesehatan, yaitu perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit.

2.6.1. Faktor yang Berperan dalam Pembentukan Perilaku

Perilaku terbentuk melalui suatu proses tertentu dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Faktor-faktor yang memegang peranan di dalam pembentukan perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yakni faktor intern dan ekstern. Faktor intern berupa kecerdasan, persepsi, motivasi, minat, emosi dan sebagainya untuk mengolah pengaruh-pengaruh dari luar. Faktor ekstern meliputi objek, orang, kelompok dan hasil-hasil kebudayaan yang dijadikan sasaran dalam mewujudkan bentuk perilakunya. Kedua faktor tersebut akan dapat terpadu menjadi perilaku yang selaras dengan lingkungannya apabila perilaku yang terbentuk dapat diterima oleh lingkungannya dan dapat diterima oleh individu yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2007).

2.7. Teori Perilaku

Dalam penelitian perilaku ada banyak model dan teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku. Teori dan model tersebut digunakan untuk menjelaskan alasan seseorang berperilaku atau tidak berperilaku, yang berhubungan dengan kesehatan mereka. Teori dan model ini dapat dikelompokkan menjadi tiga tingkat berdasarkan pengaruhnya, yaitu intrapersonal, interpersonal dan komunitas. Masing-masing dari teori tersebut menjelaskan perilaku dengan melihat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang bertindak (Hayden, 2009).

Dalam tingkatan intrapersonal atau tingkat individu, teori intrapersonal fokus pada faktor-faktor yang ada dalam diri seseorang yang mempengaruhi perilaku, seperti pengetahuan, sikap, *belief*, motivasi, konsep diri, pengalaman dan kemampuan. Beberapa teori yang termasuk dalam kategori teori intrapersonal adalah *Health Belief Model*, *Theory of Reasoned Action*, *Self Efficacy Theory*, *Attribution Theory* dan *Transtheoretical Model*. Sedangkan teori yang menuju pada faktor-faktor tingkat interpersonal berasumsi bahwa orang lain memiliki peran dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Orang lain mempengaruhi perilaku tersebut dengan cara berbagi pengalaman mereka, saran, dan perasaan serta dukungan emosional dan bantuan. Teori dan model komunitas berfokus pada faktor-faktor yang ada pada sistem sosial (komunitas, organisasi, institusi, dan kebijakan publik), seperti peraturan, regulasi, legislasi, norma dan kebijakan (Hayden, 2009).

2.8. Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*)

2.8.1. Sejarah *Theory of Planned Behavior*

Salah satu teori perilaku intrapersonal adalah *Theory of Planned Behavior*. Banyak penelitian tentang tingkah laku yang dihubungkan dengan variabel sikap. Aiken (2002) mencontohkan studi tentang perilaku terkait variabel sikap yang telah dilakukan selama bertahun-tahun oleh LaPiere (1934), yaitu tentang hubungan sikap para manajer motel dan restoran terhadap keturunan China dengan perilaku menerima atau menolak keturunan bangsa China tersebut sebagai tamu di restoran atau motel mereka. Ternyata hasilnya didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang cukup kuat antara sikap dengan perilaku aktual seseorang. Hasil penelitian ini kemudian dikaji pada beberapa penelitian

selanjutnya dan didapatkan kesimpulan bahwa untuk dapat menjadi prediktor tingkah laku yang baik, pengukuran sikap harus memenuhi 2 syarat, yaitu *aggregation* dan *compatibility*. *Aggregation* berarti sikap harus diukur secara total/menyeluruh melalui kombinasi multi item, dan *compatibility* berarti antara pengukuran sikap dan perilaku harus sesuai dalam hal kekhususan cakupannya (secara umum/spesifik) (Aiken, 2002).

Hubungan antara sikap dengan perilaku di atas masih terlalu jauh, walaupun sudah dilakukan pengukuran sikap secara menyeluruh dan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor yang berperan sebagai penghubung antara sikap dan perilaku, yaitu niat. Niat merupakan pernyataan individu mengenai niatnya untuk melakukan tingkah laku tertentu. Pengukuran niat ini sangat berguna untuk memprediksi tingkah laku. Terutama untuk melakukan penelitian yang kemungkinannya sulit untuk mengukur tingkah laku aktual secara langsung dengan berbagai alasan. Niat sendiri sudah diuji oleh beberapa ahli sebagai prediktor terbaik pada tingkah laku yang dimaksud.

Hubungan niat dan perilaku ini kemudian dikaji oleh Fishbein dan Ajzen (1975) dalam teori yang dinamakan *theory of reasoned action*. Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa manusia bertingkah laku cukup rasional dan menggunakan informasi yang ada. Individu biasanya mempertimbangkan implikasi dari tingkah lakunya sebelum mereka memutuskan untuk memunculkan atau tidak memunculkan tingkah laku tersebut (Ajzen, 1991). Dengan kata lain, setiap individu akan selalu berpikir sebelum bertingkah laku. Tingkah laku seperti ini disebut tingkah laku *volitional behavior* atau *voluntary*, yaitu tingkah laku yang dilakukan orang karena mereka memutuskan untuk melakukannya (Eagly dan Chaiken, 1993).

Asumsi lain dari teori ini adalah kebanyakan tingkah laku sosial berada dalam kontrol individu secara disadari, dan menjadi penentu atau determinan langsung dari tingkah laku adalah niat individu untuk melakukan atau tidak melakukan tingkah laku itu. Secara umum, individu mempunyai niat untuk melakukan suatu tingkah laku tertentu bila tingkah laku tersebut dinilai positif dan yakin bahwa orang lain mengharapkan hal tersebut.

Menurut *theory of Reasoned Action*, niat merupakan fungsi dari dua determinan, yaitu determinan yang bersifat personal dan determinan yang mencerminkan pengaruh sosial. Determinan yang bersifat personal adalah evaluasi positif atau negatif terhadap suatu tingkah laku. Faktor ini dinamakan sikap terhadap suatu tingkah laku. Faktor ini berisikan penilaian seseorang bahwa melakukan sesuatu adalah positif atau negatif, setuju atau tidak setuju terhadap tingkah laku tersebut. Determinan kedua dari niat adalah persepsi seseorang terhadap tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tingkah laku. Faktor ini dinamakan norma subyektif (Fishbein & Ajzen, 1975).

Theory of reasoned action yang dikemukakan oleh Fishbein dan Ajzen memberikan beberapa bukti ilmiah bahwa niat untuk melakukan suatu tingkah laku dipengaruhi oleh dua faktor yaitu sikap dan norma subyektif. Banyak penelitian di bidang sosial yang sudah membuktikan bahwa *theory of reasoned action* ini adalah teori yang cukup memadai dalam memprediksi tingkah laku. Namun setelah beberapa tahun, Ajzen melakukan meta analisis terhadap *theory of reasoned action*. Berdasarkan hasil meta analisis, ternyata didapatkan suatu penyimpulan bahwa *theory of reasoned action* hanya berlaku bagi tingkah laku yang berada di bawah kontrol penuh individu, namun

tidak sesuai untuk menjelaskan tingkah laku yang tidak sepenuhnya di bawah kontrol individu, karena ada faktor yang dapat menghambat atau memfasilitasi realisasi niat ke dalam tingkah laku. Berdasarkan analisis ini, lalu Ajzen menambahkan satu faktor anteseden bagi niat yang berkaitan dengan kontrol individu ini, yaitu *perceived behavioral control*.

Penambahan satu faktor ini kemudian mengubah *theory of reasoned action* menjadi *theory of planned behavior*. *Theory of reasoned action* paling berhasil ketika diaplikasikan pada perilaku yang di bawah kendali individu sendiri. Jika perilaku tersebut tidak sepenuhnya di bawah kendali atau kemauan individu, meskipun ia sangat termotivasi oleh sikap dan norma subjektifnya, ia mungkin tidak akan secara nyata menampilkan perilaku tersebut. Sebaliknya, *theory of planned behavior* dikembangkan untuk memprediksi perilaku-perilaku yang sepenuhnya tidak di bawah kendali individu (Achmat, 2010).

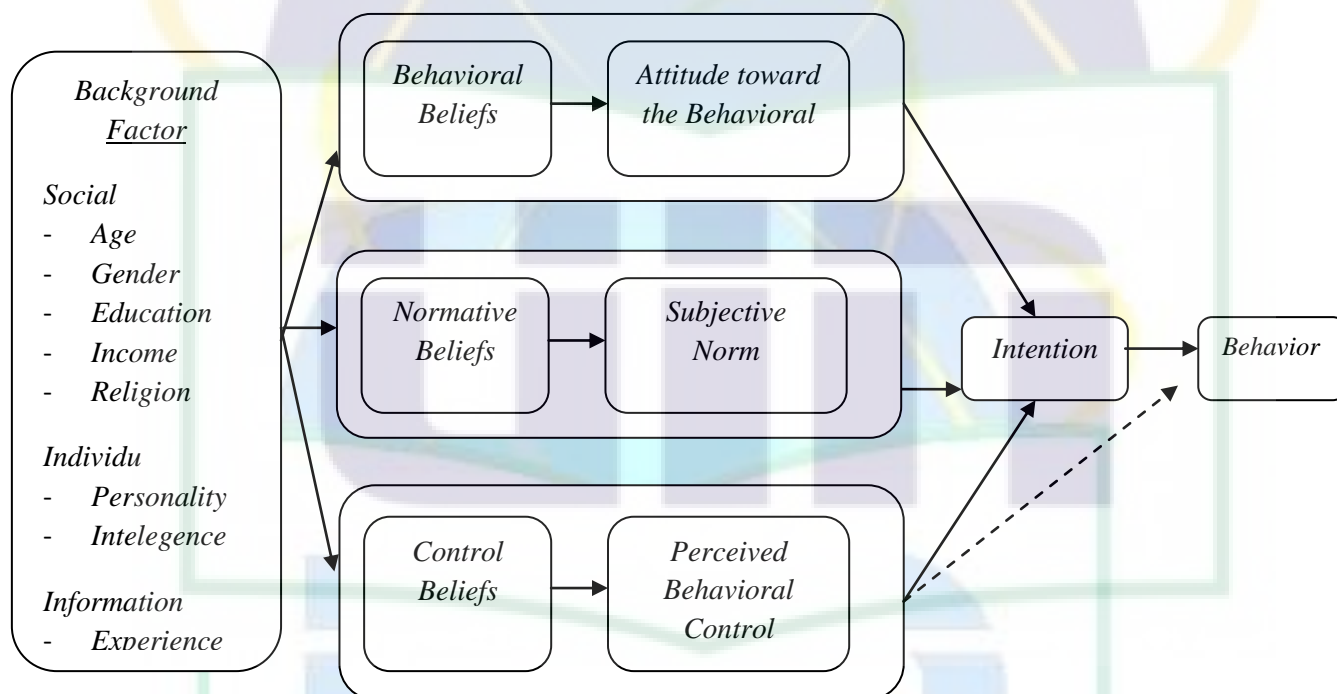
Theory of planned behavior memperhitungkan bahwa semua perilaku tidaklah di bawah kendali dan bahwa perilaku-perilaku tersebut berada pada suatu titik dalam suatu kontinum dari sepenuhnya di bawah kendali sampai sepenuhnya di luar kendali. Individu mungkin memiliki kendali sepenuhnya ketika tidak terdapat hambatan apapun untuk menampilkan suatu perilaku. Dalam keadaan ekstrim yang sebaliknya, mungkin sama sekali tidak terdapat kemungkinan untuk mengendalikan suatu perilaku karena tidak adanya kesempatan, karena tidak adanya sumber daya atau ketrampilan. Faktor-faktor pengendali tersebut terdiri atas faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal antara lain ketrampilan, kemampuan, informasi, emosi, stres, dan sebagainya. Faktor-faktor eksternal meliputi situasi dan faktor-faktor lingkungan (Achmat, 2010).

Oleh sebab itu, untuk mengatasi keterbatasan tersebut, Ajzen memodifikasi *theory of reasoned action* dengan menambahkan anteseden niat yang ke tiga yang disebut *perceived behavioral control*. Dengan tambahan anteseden ke tiga tersebut, ia menamai ulang teorinya menjadi *theory of planned behavior*. *Perceived behavioral control* menunjuk suatu derajat dimana seorang individu merasa bahwa tampil atau tidaknya suatu perilaku yang dimaksud adalah di bawah pengendaliannya. Orang cenderung tidak akan membentuk suatu niat yang kuat untuk menampilkan suatu perilaku tertentu jika ia percaya bahwa ia tidak memiliki sumber atau kesempatan untuk melakukannya meskipun ia memiliki sikap yang positif dan ia percaya bahwa orang-orang lain yang penting baginya akan menyetujuinya (Achmat, 2010).

Madden, Ellen dan Ajzen (1992) membandingkan *theory of reasoned action* dengan *theory of planned behavior* pada seluruh perilaku. Perilaku yang dipilih berbeda-beda derajat kontrol terhadap pelaksanaan perilakunya. Hasil dari penelitian mereka adalah bahwa penyertaan *perceived behavioral control* meningkatkan prediksi niat dan perilaku. Giles dan Cairns (1995) juga menemukan hal yang sama, bahwa *theory of planned behavior* lebih baik dalam memprediksi niat dibanding *theory of reasoned action*.

Ada beberapa tujuan dan manfaat dari *theory of planned behavior* ini, antara lain adalah untuk meramalkan dan memahami pengaruh-pengaruh motivasional terhadap perilaku yang bukan dibawah kendali atau kemauan individu sendiri. Selain itu, teori ini berguna untuk mengidentifikasi bagaimana dan kemana mengarahkan strategi-strategi untuk perubahan perilaku dan juga untuk menjelaskan pada tiap aspek penting beberapa perilaku manusia seperti mengapa seseorang membeli mobil baru, memilih seorang

calon dalam pemilu, dan sebagainya (Achmat,2010). Menurut Fishbein dan Ajzen (1975), suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan suatu tingkah laku dapat memfokuskan analisisnya pada niat untuk bertingkah laku. Namun, jika penelitian bertujuan untuk memahami tingkah laku, maka yang perlu dianalisis adalah niat untuk bertingkah laku dan juga faktor yang mempengaruhi niat tersebut.



Bagan 2.1
Theory of Planned Behavior (Ajzen, 2005)

Bagan di atas dapat menjelaskan setidaknya beberapa hal yang berkaitan dengan perilaku manusia. Hal pertama yang dapat dijelaskan adalah hubungan yang langsung antara tingkah laku dengan niat. Hal ini dapat berarti bahwa niat merupakan faktor terdekat yang dapat memprediksi munculnya tingkah laku yang akan ditampilkan individu (Ajzen,1991). *Theory of reasoned action* dan *theory of planned behavior* dimulai dengan melihat niat berperilaku sebagai anteseden terdekat dari suatu perilaku.

Dipercaya bahwa semakin kuat niat seseorang untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, diharapkan semakin berhasil ia melakukannya (Achmat, 2010). Informasi kedua yang dapat diperoleh dari bagan di atas adalah bahwa niat dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu sikap individu terhadap tingkah laku yang dimaksud (*attitude toward behavior*), norma subyektif (*subjective norm*), dan persepsi terhadap kontrol yang dimiliki (*perceived behavioral control*).

Informasi ketiga yang bisa didapatkan dari bagan di atas adalah bahwa masing-masing faktor yang mempengaruhi niat di atas (sikap, norma subyektif dan persepsi kontrol perilaku) dipengaruhi oleh anteseden lainnya, yaitu *beliefs*. Sikap dipengaruhi oleh *beliefs* tentang tingkah laku atau yang disebut dengan *behavioral beliefs*, norma subyektif dipengaruhi oleh *beliefs* tentang norma atau disebut sebagai *normative beliefs*, sedangkan persepsi kontrol perilaku dipengaruhi oleh *beliefs* tentang kontrol yang dimiliki atau disebut sebagai *control beliefs*. Baik sikap, norma subyektif, maupun persepsi kontrol perilaku merupakan fungsi perkalian dari masing-masing *beliefs* dengan faktor lainnya yang mendukung.

Informasi keempat yang dapat diperoleh berkaitan dengan bagan di atas adalah mengenai peran *perceived behavioral control* atau persepsi kontrol perilaku, yang merupakan ciri khas teori ini dibandingkan dengan *theory of reasoned action* atau teori lainnya. Pada bagan dapat dilihat bahwa ada dua cara atau jalan yang menghubungkan tingkah laku dengan *perceived behavioral control*. Cara yang pertama diwakili dengan garis penuh yang menghubungkan *perceived behavioral control* dengan tingkah laku secara tidak langsung melalui perantara niat. Hubungan yang tidak langsung ini setara dengan hubungan dua faktor lainnya dengan tingkah laku. Ajzen (2005) berasumsi

bahwa *perceived behavioral control* mempunyai implikasi motivasional pada niat. Individu yang percaya bahwa dia tidak memiliki sumber daya atau kesempatan untuk menampilkan tingkah laku tertentu cenderung tidak membentuk niat yang kuat untuk melakukannya, walaupun ia memiliki sikap yang positif dan ia percaya bahwa orang lain akan mendukung tingkah lakunya itu. Cara yang kedua adalah hubungan secara langsung antara *perceived behavioral control* dengan tingkah laku yang digambarkan dengan garis putus-putus, tanpa melalui niat. Ajzen (2005) menambahkan, garis putus-putus pada bagan di atas menandakan bahwa hubungan antara *perceived behavioral control* dengan tingkah laku diharapkan muncul hanya jika ada kesepakatan antara persepsi terhadap kontrol dengan kontrol aktualnya dengan derajat akurasi yang cukup tinggi.

Informasi lainnya yang dapat diketahui dari bagan 2.1 adalah variabel-variabel yang terdapat dalam faktor latar belakang (*background factor*) di dalam *theory of planned behavior* tidak diabaikan. Variabel-variabel tersebut diasumsikan sebagai hal yang mempengaruhi niat dan perilaku secara tidak langsung dengan cara mempengaruhi *behavioral*, *normative* dan atau *control belief*. Ketiga komponen *theory of planned behavior* itu diasumsikan sebagai penengah efek dari faktor latar belakang tersebut dalam terbentuknya niat dan perilaku. *Theory of planned behavior* ini mengakui bahwa faktor latar belakang dapat memberikan informasi yang bernilai tentang kemungkinannya sebagai pendahulu dari *behavioral*, *normative*, dan *control belief*. Faktor latarbelakang (*background factor*) menunjukkan bahwa tiap individu berbeda lingkungan sosialnya seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, penghasilan, agama, kepandaian dan pengalamannya yang dapat menunjukkan beragam isu atau informasi

yang memengaruhi kepercayaan individu tersebut (Ajzen, 2005).

2.8.2. Sikap

2.8.2.1. Definisi Sikap

Menurut Ajzen (2005), sikap adalah disposisi untuk berespon secara *favorable* atau *unfavorable* terhadap benda, orang, institusi atau kejadian. Menurut Hogg & Vaughan (2005), sikap diartikan sebagai produk dari *beliefs* individu tentang tingkah laku yang menjadi target dan juga bagaimana *beliefs* ini dievaluasi. Aiken (2002) menjabarkan beberapa definisi sikap oleh beberapa ahli, diantaranya adalah Gagne dan Brigg (1974) yang mendeskripsikan sikap sebagai kondisi internal individu yang mempengaruhi pilihan individu untuk menampilkan tingkah laku terhadap objek, orang atau kejadian. Eagly dan Chaiken (1993) mendefinisikan sikap sebagai kecenderungan untuk mengevaluasi sebuah entitas dengan kadar setuju atau tidak setuju, yang diekspresikan dalam bentuk kognitif, afektif, dan tingkah laku. Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan disposisi individu untuk berperilaku yang didasarkan pada *belief* beserta evaluasinya terhadap suatu obyek, orang atau kejadian, yang kemudian diekspresikan dalam bentuk kognitif, afektif dan konatif (Amaliah, 2008).

2.8.2.2. Anteseden Sikap

Berdasarkan *theory of planned behavior* yang dipaparkan oleh Ajzen, sikap yang dimiliki seseorang terhadap suatu tingkah laku dilandasi oleh *belief* seseorang terhadap konsekuensi (*outcome*) yang akan dihasilkan jika tingkah laku itu dilakukan dan

kekuatan terhadap *belief* tersebut. *Belief* adalah pernyataan subyektif seseorang yang menyangkut aspek-aspek yang dapat dibedakan tentang dunianya, yang sesuai dengan pemahaman tentang diri dan lingkungannya. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$A_B = \sum b_i e_i$$

Berdasarkan rumus di atas, sikap terhadap tingkah laku (AB) didapatkan dari penjumlahan hasil kali antara kekuatan *belief* terhadap *outcome* yang dihasilkan (b_i) dengan evaluasi terhadap *outcome* i (e_i). Dengan kata lain, seseorang yang percaya bahwa sebuah tingkah laku dapat menghasilkan *outcome* yang positif, maka ia akan memiliki sikap yang positif. Begitu juga sebaliknya, jika individu tersebut percaya bahwa dengan melakukannya akan menghasilkan *outcome* yang negatif, maka ia akan memiliki sikap yang negatif terhadap tingkah laku tersebut.

2.8.3. Norma Subyektif

2.8.3.1. Definisi Norma Subyektif

Fishbein & Ajzen (1975) mendefinisikan norma subyektif sebagai "*The person's perception that most people who are important to him think he should or should not perform the behavior in question*". Menurut Baron & Byrne (2002), norma subyektif adalah persepsi individu tentang apakah orang lain akan mendukung atau tidak terwujudnya tindakan tersebut (Fishbein & Ajzen, 2005). Norma subyektif juga diartikan sebagai persepsi tentang tekanan sosial dalam melaksanakan perilaku tertentu (Feldman, 1995). Hogg & Vaughan (2005) berpandangan bahwa norma subyektif adalah

produk dari persepsi individu tentang *beliefs* yang dimiliki orang lain. Amaliah (2008) merumuskan norma subyektif sebagai norma yang didapatkan seseorang dari persepsi terhadap sejauh mana lingkungan sosial yang cukup berpengaruh akan mendukung atau tidak pelaksanaan tingkah laku tersebut.

2.8.3.2. Anteseden Norma Subyektif

Seperti halnya sikap, norma subyektif yang dipegang seseorang juga dilatarbelakangi oleh *belief*. Namun *belief* yang dimaksud disini adalah *normative beliefs*. Hubungan antara *normative beliefs* dengan norma subyektif dapat dilihat pada rumus berikut:

$$SN = \sum n_i m_i$$

Pada rumus di atas dapat dilihat bahwa norma subyektif (SN) didapatkan dari hasil penjumlahan hasil kali dari *normative beliefs* tentang tingkah laku (n_i) dengan *motivation to comply* / motivasi untuk mengikutinya (m_i). Dengan kata lain, individu yang percaya bahwa individu atau kelompok yang cukup berpengaruh terhadapnya (*referent*) akan mendukung ia untuk melakukan tingkah laku tersebut, maka hal ini akan menjadi tekanan sosial bagi individu tersebut untuk melakukannya. Sebaliknya jika ia percaya orang lain yang berpengaruh padanya tidak mendukung tingkah laku tersebut, maka hal ini menyebabkan ia memiliki *subjective norm* untuk tidak melakukannya. *Normative belief* berhubungan dengan persepsi subyek terhadap sikap *referent* tentang tingkah laku yang dimaksud. Sedangkan *motivation to comply* berhubungan dengan kekuatan / kekuasaan yang dimiliki *referent* terhadap subyek yang bersangkutan.

2.8.4. Persepsi Terhadap Kontrol / *Perceived Behavioral Control*

2.8.4.1. Definisi Persepsi Terhadap Kontrol

Perceived behavioral control merupakan persepsi seseorang tentang mudah atau sulitnya ia dalam menampilkan sebuah perilaku (Ajzen, 1991). *Perceived behavioral control* juga diasumsikan mencerminkan pengalaman masa lalu dan juga hambatan atau rintangan yang diantisipasi. Menurut Hogg dan Vaughan (2005), *perceived behavioral control* adalah ukuran sejauh mana individu percaya tentang mudah atau sulitnya menampilkan tingkah laku tertentu. Di samping itu, Feldman (1995) juga mengemukakan bahwa *perceived behavioral control* adalah persepsi tentang kesulitan atau kemudahan dalam melaksanakan tingkah laku, berdasarkan pada pengalaman sebelumnya dan hambatan yang diantisipasi dalam melaksanakan tingkah laku tertentu.

Perceived behavioral control adalah faktor yang sangat berperan dalam memprediksi tingkah laku yang tidak berada di bawah kontrol penuh individu tersebut. *Perceived behavioral control* berperan dalam meningkatkan terwujudnya niat ke dalam tingkah laku pada saat yang tepat. Misalnya saja perilaku untuk berhenti merokok. Individu bisa saja memiliki sikap yang positif dan persepsi bahwa orang lain akan sangat mendukung tindakannya tersebut atau bahkan ia sudah berkeinginan untuk berhenti merokok, namun ia mungkin saja tidak dapat melakukannya karena ia terhambat oleh faktor seperti perasaan takut dan tidak mampu untuk melakukannya atau akan merasa lemas jika tidak merokok kelak dan faktor dari dalam ataupun dari luar lainnya. Contoh tersebut menunjukkan bahwa walaupun individu memiliki sikap, dan norma subjektif yang mendukungnya untuk melaksanakan suatu tingkah laku, namun eksekusi tingkah

laku itu sendiri masih bergantung pada faktor persepsi kontrol yang ia miliki.

Pengukuran persepsi terhadap kontrol ini membawa kontribusi yang berharga dalam memprediksi tingkah laku, namun tidak terlalu berperan besar pada tingkah laku yang kontrol *volitionalnya* rendah, misalnya menghadiri kelas reguler. *Perceived behavioral control* akan lebih berperan meningkatkan kemampuan prediktif niat terhadap tingkah laku pada tingkah laku yang kontrol *volitionalnya* tinggi, seperti menurunkan berat badan. Pada tingkah laku yang sering kita kerjakan sehari-hari atau secara rutin, peran kontrol ini juga tidak terlalu besar. Individu menampilkan tingkah laku yang rutin melalui niat yang spontan (*spontaneous intention*) pada situasi atau konteks yang sudah familiar (Ajzen, 2005).

2.8.4.2. Anteseden Persepsi Terhadap Kontrol

Sesuai dengan *theory planned behavior* oleh Ajzen, *perceived behavioral control* merupakan salah satu faktor dari tiga yang mempengaruhi niat tingkah laku. Seperti juga kedua faktor sebelumnya, *perceived behavioral control* dipengaruhi oleh *beliefs*. *Belief* yang dimaksud dalam hal ini adalah tentang hadir atau tidaknya faktor yang menghambat atau mendukung performa tingkah laku (*control beliefs*). *Beliefs* ini bisa berasal dari pengalaman performa di masa lalu, informasi dari luar atau dari pengalaman terhadap performa tingkah laku orang lain serta dari faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan atau mengurangi kesulitan yang dirasakan dalam melakukan perilaku tersebut. Berikut adalah rumus yang menghubungkan *control beliefs* dan *perceived behavioral control* :

$$PBC = \sum c_i p_i$$

Rumus di atas menunjukkan bahwa *perceived behavioral control* merupakan penjumlahan hasil kali dari *control beliefs* tentang hadir/tidaknya faktor (c_i) dengan kekuatan faktor dalam memfasilitasi atau menghambat tingkah laku (p_i). Dengan kata lain, semakin besar persepsi mengenai kesempatan dan sumber daya yang dimiliki, serta semakin kecil persepsi tentang hambatan yang dimiliki seseorang, maka semakin besar persepsi kontrol yang dimiliki orang tersebut.

2.8.5. Niat

2.8.5.1. Definisi Niat

Menurut Fishbein, Ajzen dan beberapa ahli, niat merupakan prediktor yang baik tentang seseorang berperilaku di masa depan. Ajzen (2005) mengartikan niat sebagai disposisi tingkah laku, yang hingga terdapat waktu dan kesempatan yang tepat, akan diwujudkan dalam bentuk tindakan. Sejalan definisi tersebut, Feldman (1995) menyatakan niat adalah rencana atau resolusi individu untuk melaksanakan tingkah laku yang sesuai dengan sikap mereka. Niat juga diartikan sebagai deklarasi internal untuk bertindak/melakukan sesuatu (Hogg & Vaughan, 2005). Bandura (1986) dalam Wijaya (2007) dalam Rakhmawati (2010) menyatakan bahwa niat merupakan suatu kebulatan tekad untuk melakukan aktivitas tertentu atau menghasilkan keadaan tertentu di masa depan. Niat menurutnya adalah bagian vital dari *self regulation* individu yang dilatar belakangi oleh motivasi seseorang untuk bertindak.

Banyaknya ahli yang memberikan definisi pada niat di atas menunjukkan bahwa bahasan tentang niat merupakan topik yang penting, terutama dalam hubungannya dengan prediksi tingkah laku. Hal ini disebabkan tingkah laku yang banyak dibahas dalam psikologi sosial berkaitan dengan tingkah laku dibawah kontrol kemauan/kesadaran (*volitional*). Artinya, individu akan melakukan sesuatu tingkah laku hanya jika ia benar-benar ingin melakukannya, untuk itu individu tersebut membentuk niat. Menurut Feldman (1995), niat ini akan terwujud dalam tingkah laku yang sebenarnya, jika individu tersebut mempunyai kesempatan yang baik dan waktu yang tepat untuk merealisasikannya. Selain itu, niat tersebut akan dapat memprediksi tingkah laku jika diukur dengan tepat.

2.8.5.2. Keakuratan Niat sebagai Prediktor Tingkah Laku

Keakuratan niat dalam memprediksi tingkah laku tentu bukan tanpa syarat, karena ternyata ditemukan pada beberapa studi bahwa niat tidak selalu menghasilkan tingkah laku yang dimaksud. Pernyataan ini juga diperkuat dengan penjelasan Ajzen (2005). Menurutnya, walaupun banyak ahli yang sudah membuktikan hubungan yang kuat antara niat dan tingkah laku, namun pada beberapa kali hasil studi ditemukan pula hubungan yang lemah antara keduanya. Seperti diungkapkan oleh King (1975 dalam Aiken, 2002), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan niat dalam memprediksi tingkah laku, diantaranya adalah spesifik atau tidaknya niat, jarak waktu antara pengukuran niat dengan tingkah laku, dan kemampuan untuk melakukan apa yang sudah dikatakan.

Seperti dalam teori aslinya (*theory reasoned action*), faktor sentral dalam teori

planned behavior adalah niat individu untuk melakukan perilaku tertentu. Niat diasumsikan untuk menangkap faktor-faktor motivasi yang mempengaruhi perilaku. Niat merupakan indikasi seberapa keras orang bersedia untuk mencoba, berapa banyak dari upaya mereka berencana untuk mengerahkan hal tersebut dalam rangka untuk melakukan sebuah perilaku. Sebagai aturan umum, semakin kuat niat untuk terlibat dalam suatu perilaku, semakin besar kemungkinan harus kinerjanya. Harus diperjelas, bahwa niat perilaku dapat ditemukan dalam sebuah perilaku hanya jika perilaku yang dimaksud adalah di bawah kendali kehendak, yaitu, jika seseorang dapat memutuskan pada kemauannya untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku (Ajzen, 1991).

Meskipun beberapa perilaku mungkin sebenarnya memenuhi persyaratan ini cukup baik, kinerja yang paling tergantung setidaknya pada tingkat tertentu pada faktor nonmotivasi seperti ketersediaan peluang dan sumber daya yang diperlukan (misalnya, waktu, uang, keterampilan, kerjasama orang lain). Secara kolektif, faktor-faktor ini merupakan kontrol yang sebenarnya mewakili atas perilaku seseorang. Hingga seseorang memiliki peluang dan sumber daya yang dibutuhkan, dan bermaksud untuk melakukan perilaku tersebut, ia akan berhasil dalam melakukannya (Ajzen, 1991).

2.8.6. Kelebihan dan Kekurangan *Theory of Planned Behavior*

Adanya berbagai penelitian yang menggunakan *theory of planned behavior* sebagai dasar teori, menunjukkan betapa fleksibelnya teori tersebut untuk digunakan dalam berbagai bidang kajian. Artinya, meskipun awalnya teori tersebut dicetuskan untuk memprediksi perilaku-perilaku sosial dalam kajian psikologi sosial, ternyata teori

ini dapat diaplikasikan secara luas. Hal tersebut cukup dapat dimengerti, karena memang hampir tidak ada perilaku yang tidak berimplikasi sosial.

Dalam penelitian-penelitian tersebut, pada umumnya para peneliti hanya menggunakan *theory of planned behavior* sebagai landasan teori, sebagai kerangka kerja dan atau memverifikasi teori tersebut dalam *setting* yang berbeda dan di tempat yang berbeda pula, untuk kemudian menyatakan bahwa teori tersebut benar adanya. Misalnya seperti yang dilakukan oleh Kolvereid (1996), Chiou (1998), Okun & Sloane (2002), Martin & Kulinna (2004), Marrone (2005), Godin dkk. (1992), Higgins & Marcum (2005), Biliary & Philipov (2005), Tang & Wong (2005) dan Kouthouris & Spontis (2005). Penelitian-penelitian tersebut juga menggunakan *theory of planned behavior* untuk memprediksi niat perilaku tertentu sebagaimana yang dilakukan oleh pengagasnya (Achmat, 2010).

Theory of planned behavior juga berguna untuk meramalkan dan memahami pengaruh-pengaruh motivasional terhadap perilaku yang bukan dibawah kendali atau kemauan individu sendiri. Selain itu, teori ini berguna untuk mengidentifikasi bagaimana dan kemana mengarahkan strategi-strategi untuk perubahan perilaku dan juga untuk menjelaskan pada tiap aspek penting beberapa perilaku manusia seperti mengapa seseorang membeli mobil baru, memilih seorang calon dalam pemilu, dan sebagainya (Achmat,2010).

Meskipun demikian, para peneliti tersebut tetap melihat adanya beberapa kelemahan dari *theory of planned behavior* sehingga perlu ditindaklanjuti dengan penelitian berikutnya. Pada umumnya mereka menyoroti tentang kesenjangan antara niat berperilaku dengan perilaku yang aktual. Misalnya, Kolvereid (1996) dan Godin dkk.

(1992) yang mempertanyakan hubungan antara niat dengan perilaku aktual. Godin dkk. secara khusus mempertanyakan peran *perceived behavioral control* yang berkontribusi dalam memprediksi niat tetapi tidak bisa memprediksi perilakunya itu sendiri. Okun & Sloane (2002) menyatakan perlunya suatu strategi memperkuat niat agar terwujud dalam perilaku nyata. Sejalan dengan pemikiran Okun & Sloane, Kouthouris & Spontis (2005) menyatakan perlunya menemukan alasan teoritis dan praktis mengapa niat tidak terwujud dalam perilaku aktual. Dan karenanya ia melihat bahwa *perceived behavioral control* yang memegang peranan penting dalam hal tersebut. Pendapat ini bertentangan dengan (atau justru menjawab) pertanyaan Godin dkk. Kouthouris dan Spontis kemudian menyarankan agar penelitian-penelitian berikutnya lebih difokuskan pada faktor-faktor penyela antara niat dengan perilaku aktualnya.

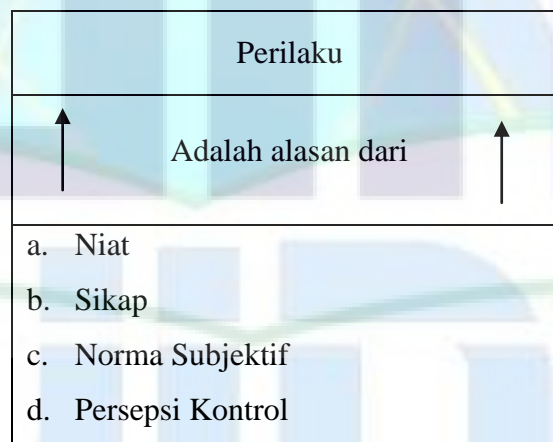
Beberapa peneliti juga melihat pentingnya mengaitkan *theory of planned behavior* dengan konteks budaya, karena teori ini banyak berbicara mengenai *beliefs* dan norma. Misalnya Chiou (1998) dalam pembahasannya menyampaikan pentingnya memperhatikan masalah budaya tersebut, terkait dengan budaya individualistik dan kolektivistik. Budaya sering berujud dalam bentuk tekanan sosial dan tekanan sosial yang berbeda akan berpengaruh pada berbedanya norma subjektif dan persepsi terhadap kontrol (Achmat, 2010).

2.9. Kerangka Teori

Ajzen (1991) mengatakan bahwa *dalam theory of planned behavior*, perilaku yang ditampilkan oleh individu timbul karena adanya niat untuk berperilaku. Munculnya niat berperilaku ditentukan oleh tiga faktor penentu, yaitu sikap terhadap perilaku,

norma subjektif dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Menurut Fishbein dan Ajzen (1975), suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan suatu tingkah laku dapat memfokuskan analisisnya pada niat untuk bertingkah laku. Namun, jika penelitian bertujuan untuk memahami tingkah laku, maka yang perlu dianalisis adalah niat untuk bertingkah laku dan juga sikap, norma subjektif dan persepsi terhadap tingkah laku tersebut. Teori inilah yang dijadikan peneliti sebagai pola untuk menggambarkan perilaku konsumsi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta.

Bagan 2.2
Kerangka Teori



BAB III

KERANGKA BERPIKIR DAN DEFINISI ISTILAH

3.1. Kerangka Berpikir

Rendahnya persentase mahasiswa yang mencukupi kebutuhan serat hariannya menunjukkan bahwa perilaku konsumsi makanan berserat di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta masih belum baik. Dengan demikian, hal tersebut merupakan salah satu masalah kesehatan di kalangan mahasiswa FKIK UIN Jakarta. Perilaku konsumsi serat yang belum mencukupi kebutuhan harian tersebut akan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh mahasiswa jika terus-menerus dibiarkan. Berangkat dari hal inilah, peneliti ingin menggali lebih dalam perilaku konsumsi makanan berserat pada mahasiswa FKIK UIN Jakarta untuk memberikan gambaran faktor-faktor apa saja yang melandasi terbentuknya perilaku tersebut sesuai dengan fakta-fakta yang ada di lapangan. Faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku tersebut dikategorikan menurut pola yang telah ditentukan oleh peneliti yang berdasarkan pada *theory of planned behavior*.

Bagan 3.1
Kerangka Berpikir



Kerangka berpikir ini dibuat berdasarkan kerangka analisis domain. Pada bagan 3.1 di atas dapat dijelaskan bahwa domain adalah kategori dari situasi sosial atau objek penelitian yang akan diteliti. Suatu domain terdiri atas tiga elemen, yaitu nama domain, rincian domain, dan hubungan semantik. Dalam penelitian ini, nama domainnya adalah perilaku konsumsi serat karena merupakan objek penelitian yang akan diteliti. Rincian domainnya adalah faktor-faktor yang menyebabkan terbentuknya perilaku yang akan diteliti. Hubungan semantiknya “X adalah alasan dari Y”, maksudnya adalah faktor yang

mempengaruhi perilaku pada rincian domain adalah alasan dari munculnya perilaku konsumsi serat pada domain. Dengan demikian, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut yang akan digunakan peneliti untuk menggambarkan perilaku konsumsi serat pada mahasiswa FKIK UIN Jakarta.



3.2. Definisi Istilah

Tabel 3.1
Definisi Istilah

DOMAIN	DEFINISI	METODE	INSTRUMEN	HASIL
Perilaku konsumsi serat	Tindakan mahasiswa dalam mengkonsumsi serat untuk memenuhi kebutuhan serat harian.	Wawancara mendalam	Panduan Wawancara	Deskripsi perilaku konsumsi serat

NO	RINCIAN DOMAIN	HUB. SEMANTIK	DEFINISI	METODE	INSTRUMEN	HASIL
1.	Sikap terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian	Adalah alasan dari munculnya perilaku konsumsi serat	Kondisi internal individu yang mempengaruhi pilihan individu untuk menampilkan perilaku konsumsi serat. - Sikap secara umum tentang konsumsi serat - <i>Belief</i> tentang konsumsi	Wawancara mendalam	Panduan Wawancara	Deskripsi sikap mahasiswa terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan.

NO	RINCIAN DOMAIN	HUB. SEMANTIK	DEFINISI	METODE	INSTRUMEN	HASIL
			<p>serat adalah hal yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Belief</i> tentang kegunaan dan dampak konsumsi serat yang baik dan tidak baik. - <i>Belief</i> tentang seberapa penting konsumsi serat sesuai kebutuhan. 			
2.	Norma subjektif dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.	Adalah alasan dari munculnya perilaku konsumsi serat	<p>Persepsi individu tentang apakah orang lain akan mendukung atau tidak terwujudnya tindakan untuk mengkonsumsi serat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Belief</i> tentang norma 	Wawancara mendalam	Panduan Wawancara	Deskripsi norma subjektif yang dimiliki mahasiswa untuk mengkonsumsi serat sesuai

NO	RINCIAN DOMAIN	HUB. SEMANTIK	DEFINISI	METODE	INSTRUMEN	HASIL
			<p>sosial/tekanan yang didapat dari luar ketika memiliki keinginan untuk konsumsi serat</p>			kebutuhan harian.
3.	Persepsi kontrol dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.	Adalah alasan dari munculnya perilaku konsumsi serat	<p>Dorongan atau hambatan yang dipersepsikan seseorang untuk menampilkan perilaku konsumsi serat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dorongan/Motivasi dalam mengkonsumsi serat - Hambatan dalam mengkonsumsi serat - <i>Belief</i> individu dalam menghadapi hambatan tersebut. 	Wawancara mendalam	Panduan Wawancara	Deskripsi persepsi kontrol yang dimiliki mahasiswa untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

NO	RINCIAN DOMAIN	HUB. SEMANTIK	DEFINISI	METODE	INSTRUMEN	HASIL
4.	Niat untuk mengonsumsi serat sesuai dengan kebutuhan harian.	Adalah alasan dari munculnya perilaku konsumsi serat	<p>Deklarasi internal seseorang untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keinginan untuk mewujudkan perilaku - Keinginan untuk berperilaku lebih baik - Keinginan untuk mempertahankan perilaku yang sudah baik 	Wawancara mendalam	Panduan Wawancara	Deskripsi niat mahasiswa untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui secara mendalam perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan berserat. Menurut Joseph A. Maxwell (1996), tujuan penelitian kualitatif cocok untuk dikembangkan dalam mengkaji sebuah fenomena perilaku manusia, karena penelitian kualitatif berusaha memahami makna (*understanding the meaning*) yang dimiliki oleh partisipan dalam sebuah studi tentang peristiwa, situasi, dan perilaku dimana mereka terlibat di dalamnya. Dengan demikian, pendekatan kualitatif digunakan pada penelitian ini agar dapat memahami makna perilaku subjek penelitian dalam mengkonsumsi serat.

4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta pada bulan Juli-Agustus 2012. Pemilihan lokasi penelitian memiliki beberapa pertimbangan, diantaranya berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa mahasiswa FKIK UIN Jakarta yang memiliki perilaku baik untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya (20-35 gr/hari) hanya 8,7%, sedangkan 52,3% diantaranya memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi serat. Hal inilah yang perlu digali secara mendalam, sebab menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan merupakan salah

satu domain yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku. Di samping itu, berdasarkan pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Dengan demikian, mahasiswa FKIK yang sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang konsumsi serat seharusnya memiliki perilaku konsumsi serat yang baik pula.

4.3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan pengumpulan data primer. Pengumpulan data primer dilakukan melalui teknik wawancara mendalam. Menurut Sugiyono (2010), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari informan yang lebih mendalam. Susan Stainback (1988) dalam Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa dengan wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi. Dengan demikian, pada penelitian ini akan menggunakan metode wawancara mendalam agar dapat diketahui hal-hal yang lebih mendalam tentang alasan yang melandasi informan penelitian dalam mengkonsumsi makanan berserat.

4.4. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah subjek yang memahami informasi objek penelitian sebagai pelaku maupun orang lain yang memahami objek penelitian. Informan dalam

penelitian ini adalah informan utama dan informan kunci (*key informan*). Informan utama adalah mereka yang terlibat langsung dalam interaksi sosial yang diteliti. Dengan demikian, informan utama pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta. Mahasiswa yang dipilih untuk menjadi informan utama adalah mahasiswa yang memiliki skor pengetahuan 70-100 dari hasil kuesioner studi pendahuluan.

Informan kunci adalah mereka yang mengetahui dan memiliki berbagai informasi pokok yang diperlukan dalam penelitian. Informan kunci dalam penelitian ini adalah ahli psikologi kesehatan yang memahami dengan baik mengapa seseorang dapat berperilaku sesuai dengan *theory of planned behavior*. Informan ini dipilih berdasarkan pertimbangan, sebab informan memahami tentang objek penelitian ini serta *theory of planned behavior* yang menjadi landasan teori perilaku dalam penelitian ini.

Jumlah informan utama adalah 6 mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta, sedangkan jumlah informan kunci adalah 1 orang ahli psikologi kesehatan. Teknik penentuan jumlah informan pada penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria kecukupan dan kesesuaian. Kecukupan diartikan data/informasi yang diperoleh dari informan diharapkan dapat menggambarkan fenomena yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu perilaku konsumsi serat pada mahasiswa. Sedangkan kriteria kesesuaian berarti informan dipilih berdasarkan keterkaitan informan dengan topik penelitian. Oleh karena itu, jumlah informan tidak menjadi faktor penentu utama dalam penelitian ini tetapi kelengkapan data yang lebih dibutuhkan.

4.5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk membantu pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara, alat pencatat serta alat perekam suara (*voice recorder*). Pedoman wawancara disusun secara semiterstruktur, yaitu pertanyaan yang berisi untuk menggali faktor-faktor yang melandasi terbentuknya perilaku seseorang sesuai yang terdapat dalam *theory of planned behavior*. Menurut Sugiyono (2010), wawancara semiterstruktur ini berbeda dengan wawancara tidak terstruktur. Pada wawancara tidak terstruktur peneliti belum mengetahui secara pasti data apa yang akan diperoleh, sedangkan dalam penelitian ini peneliti sudah mengetahui data apa yang harus diperoleh. Dengan demikian tujuan dari wawancara jenis semiterstruktur ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya mengenai perilaku konsumsi serat pada mahasiswa.

4.6. Pengolahan dan Analisis Data

Data diperoleh melalui wawancara, maka selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisis data dengan tahapan sebagai berikut :

1. Mengumpulkan semua data yang diperoleh dengan wawancara mendalam.
2. Dari data yang dikumpulkan dengan wawancara mendalam, kemudian dibuat transkrip data yaitu mencatat atau menuliskan kembali seluruh data yang diperoleh seperti apa adanya tanpa membuat kesimpulan.

3. Hasil pencatatan atau penulisan kembali data yang diperoleh seperti apa adanya tersebut selanjutnya data direduksi.
4. Melakukan reduksi data, yaitu pemilahan data dengan mengelompokkan data dalam subtopik atau variabel yang diperlukan.
5. Interpretasi data hasil penelitian.
6. Analisis data secara deskriptif dengan membandingkannya pada teori yang ada.
7. Membuat kesimpulan.

4.7. Validasi Data

Dalam penelitian kualitatif agar validasi data tetap terjaga, maka perlu dilakukan uji validasi. Uji validasi yang akan dilakukan setelah data dikumpulkan pada penelitian ini adalah dengan triangulasi sumber. Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data (Sugiyono, 2010).

Teknik triangulasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi sumber. Menurut Sugiyono (2010), triangulasi sumber berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang sama untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda. Dalam hal triangulasi, Susan Stainback (1988) dalam Sugiyono (2010) menyatakan

bahwa tujuan dari triangulasi bukan untuk mencari kebenaran tentang beberapa fenomena, tetapi lebih pada peningkatan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan.

4.8. Penyajian Data

Dalam penelitian ini, penyajian data primer hasil wawancara mendalam disajikan dengan cara menjabarkan hasil penelitian dalam bentuk narasi atau tekstual dan dilengkapi dengan transkrip/matriks wawancara.

BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1. Gambaran Umum Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta

5.1.1. Sejarah Berdirinya Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta

Dalam upaya memenuhi kebutuhan terhadap pendidikan tinggi yang sesuai dengan tuntutan masyarakat, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta membuka jurusan dan program studi baru untuk mendukung pengembangan UIN dalam mengintegrasikan aspek keilmuan, keislaman, dan keindonesiaan. Untuk mempercepat pengintegrasian tersebut, sidang Senat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tanggal 30 Desember 2002 mempertimbangkan pentingnya pembukaan program studi baru dalam bidang Kedokteran dan Kesehatan. Forum tersebut merekomendasikan pendirian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK).

Pendirian FKIK ini juga dimaksudkan untuk menjawab tantangan dalam mewujudkan konsep Indonesia Sehat 2010 yang dicanangkan pemerintah yang membutuhkan lebih banyak tenaga dokter, apoteker, perawat dan tenaga kesehatan masyarakat. Hal ini sesuai dengan visi UIN “menjadikan UIN Syarif Hidayatullah sebagai lembaga pendidikan tinggi terkemuka dalam mengintegrasikan aspek keilmuan,

keislaman, dan keIndonesiaan”. Di samping itu, pendirian FKIK adalah untuk menampung para lulusan Madrasah Aliyah dan Pondok Pesantren yang berada dalam rural area yang selalu termarginalisasikan karena kalah bersaing, baik secara ekonomi maupun prestasi, untuk memasuki program studi umum pada Universitas Negeri/Perguruan Tinggi Negeri.

Berdasarkan keputusan Senat tersebut, penyusunan proposal empat Program Studi yang bernaung di bawah FKIK mulai dirintis, yaitu Program Studi Pendidikan Dokter, Kesehatan Masyarakat, Farmasi, dan Ilmu Keperawatan. Para perintis yang ikut dalam rencana pembukaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta adalah Prof. Dr. Sularto (Alm), Prof. Dr. Achmad Sofyan, Dr. Utarini, Prof. dr. M.K. Tadjudin, dr. Arlis Sularto, Prof. Dr. Azyumardi Azra, MA., Prof. Dr. Suwito, MA., Prof. Dr. Abuddin Nata, MA., Prof. Dr. Does Sampoerno, Drs. H. Achmad Gholib, M.A., Drs. H. Abdul Shomad, Prof. Dr. Maskuri Abdillah, MA, dr. Jauhari dan lain-lain. Tim penyusun proposal pendirian FKIK diketuai oleh Prof. dr. M.K. Tadjudin, Sp.And. dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang juga sekaligus berperan sebagai Fakultas Pembina.

Untuk mendapatkan pengakuan dan izin penyelenggaraan Program Studi yang direncanakan pada FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta diajukan ke Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional RI melalui Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI. Dalam perkembangannya, Program Studi Kesehatan Masyarakat lebih dahulu memperoleh ijin penyelenggaraan dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional RI No. 1338/D/T/2004 tanggal 12 April 2004. Sedangkan Program

Studi Pendidikan Dokter masih dalam proses dan direncanakan dapat diselenggarakan pada tahun 2005 bersamaan dengan pembukaan Program Studi Farmasi dan Ilmu Keperawatan.

Izin penyelenggaraan Program Studi Farmasi mendapat respon yang baik yaitu dengan dikeluarkannya rekomendasi izin penyelenggaraan Program Studi Farmasi dari Dirjen. Dikti. Depdiknas. No: 1387/D2.2/2004 tanggal 6 Agustus 2004 dan Surat Keputusan Dirjen Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama No: Dj. II/274/2004 tanggal 8 Agustus 2004. Selanjutnya berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional RI nomor: 1356/D/T2005 tanggal 10 Mei 2005 dan Keputusan Direktur Jendral Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama RI Nomor: Dj.II/123/2005 tanggal 17 Mei 2005 Program Studi Ilmu Keperawatan dan Pendidikan Dokter telah memperoleh izin penyelenggaraan.

Sesuai surat rekomendasi dari Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional RI No. 1087/D/T/1088/D/T/K-A1/2010 dan 1089/D/T/K-2/2010 tanggal, 16 Februari 2007 pada tahun akademik 2006/2007 Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Studi Farmasi, Pendidikan Dokter dan program studi Ilmu Keperawatan telah memperoleh perpanjangan izin penyelenggaraan selama 4 tahun (2007 s/d 2010). Pada tahun akademik 2004/2005 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mulai menerima mahasiswa baru Program Studi Kesehatan Masyarakat dan Farmasi dengan jumlah mahasiswa 74 dan 35 orang. Sedangkan Program Studi Pendidikan Dokter dan Ilmu Keperawatan mulai tahun akademik 2005/2006 menerima mahasiswa baru dengan jumlah mahasiswa 55 dan 50 orang.

Status akreditasi program studi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Suarif Hidayatullah Jakarta adalah sesuai SK BAN PT No : 026/BAN-PT/AK-X/S1/XI/2007 tanggal 9 November 2007 status dan hasil akreditasi B, untuk program studi Farmasi SK BAN PT No : 032/BAN-PT/AK-X/S1/I/2008 tanggal 12 Januari 2008 status dan hasil akreditasi C, untuk program studi Pendidikan Dokter SK BAN PT No : 012/BAN-PT/AK-X/S1/VI/2008 tanggal 28 Juni 2008 status dan hasil akreditasi C, untuk program studi Ilmu Keperawatan SK BAN PT No : 001/BAN-PT/AK-XII/S1/III/2009 tanggal 14 Maret 2009 status dan hasil akreditasi C.

Berdasarkan hasil validasi dirjen dikti untuk mendukung penyelenggaraan kegiatan perkuliahan dan praktikum mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah melakukan kerjasama dengan Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati sebagai Rumah Sakit Pendidikan Utama, Rumah Sakit Marzoeeki Mahdi, Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tangerang, Rumah Sakit Kusta Sintanala Tangerang, Rumah Sakit Paru Cisarua Bogor, Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto, Rumah Sakit Kanker Darmais Jakarta sebagai rumah saki jejaring serta seluruh Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dalam wilayah Sudin Kesehatan Jakarta Selatan dan Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang dan Kota Tangerang Selatan.

Dalam pengembangannya dan sesuai Rencana Strategis (Renstra) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta dalam Lima tahun ke depan (2010-2015), diarahkan pada penciptaan Fakultas yang Unggul dan Kompetitif sebagai pentahapan menuju Fakultas Riset, yang didasarkan pada keunggulan-keunggulan yang kompetitif secara nasional maupun internasional.

Berbagai dukungan untuk mewujudkan Fakultas yang unggul dan kompetitif, FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta melalui pemerintah RI (Departemen Agama) mendapatkan bantuan dari pemerintah Jepang dalam hal ini Japan Bank For International Cooperation (JBIC). Bantuan dimaksud dalam bentuk *fellowship* yaitu pengembangan dosen untuk melanjutkan studi ke program S2 dan S3 di Jepang serta pembangunan gedung perkuliahan, gedung laboratorium dan peralatannya, gedung asrama mahasiswa (*doormitory*) dan gedung rumah sakit pendidikan (*teaching hospital*). Mulai tahun akademik 2010-2011 kegiatan belajar mengajar semua program setudi yang ada di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menggunakan sarana dan prasarana gedung baru di jalan Kertamukti pisanan ciputat (Kampus II)

5.1.2. Visi, Misi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta

a. Visi

“Menjadikan FKIK-UIN Syarif Hidayatullah sebagai lembaga pendidikan tinggi kedokteran dan ilmu kesehatan terkemuka dalam mengintegrasikan aspek keilmuan kedokteran dan kesehatan, keislaman, dan keIndonesiaan.”

b. Misi

- Menghasilkan tenaga kedokteran dan kesehatan yang memiliki keunggulan kompetitif dan komparatif dalam persaingan global.

- Melakukan reintegrasi ilmu dan teknologi kedokteran dan kesehatan dengan ilmu agama secara utuh dan menyeluruh.
- Memberikan landasan moral terhadap pengembangan ilmu dan teknologi kedokteran dan kesehatan berdasarkan nilai-nilai keimanan, ketaqwaan dan keIndonesiaan.
- Berperan aktif dalam pengembangan ilmu dan teknologi kedokteran dan kesehatan.
- Memberikan kontribusi dalam pembangunan karakter bangsa.

5.1.3. Fasilitas

a. Perpustakaan

Perpustakaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta didirikan seiring berdirinya Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta berdasarkan Surat Keputusan Rektor UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Nomor 046 ditetapkan pada tanggal 22 Mei Tahun 2004 tentang Pendirian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Pertama kali perpustakaan di pimpin oleh Bapak Amrullah Hasbana, MA, sebagai Kepala Urusan Perpustakaan FKIK. Kepemimpinan di mulai dari tanggal 19 Desember 2005 s.d 2010. Saat ini, tahun 2012, perpustakaan dipimpin oleh PJS KAUR Perpustakaan yakni ibu Dwi Susy Yenti, SE, dan perpustakaan dikelola oleh 4 orang,

yakni Lolytasari, M.Si., M.Hum., Dra. Ida Darawati, Imas Fathonah, S.IP dan Budi Prasetyo, S.IP.

Koleksi Perpustakaan FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengalami perkembangan dimulai dari koleksi buku, dan e-book. Jumlah koleksi secara keseluruhan hingga saat ini ada 4.678 judul, 8.829 eksemplar. Saat ini perpustakaan memiliki program *digital library* yakni berupaya memudahkan pengguna dalam mencari informasi melalui web. Software yang digunakan perpustakaan adalah MyPustaka.

b. Laboratorium

Sarana laboratorium Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dapat dikelompokkan dalam 4 jenis :

– Sarana Laboratorium Biomedis

Ilmu biomedis merupakan ilmu-ilmu dasar ilmiah kedokteran dan ilmu kesehatan yang wajib dipelajari oleh mahasiswa sebelum sampai pada tingkat yang membahas mengenai ilmu-ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu kesehatan lainnya. Mata ajaran-mata ajaran yang memerlukan laboratorium sebagai penunjang kegiatan kelompok ini adalah bidang keilmuan Fisika, Kimia, Biologi, Anatomi Fisiologi, Biokimia, Parasitologi, Mikrobiologi, Patologi penyakit, Farmakologi.

– Sarana Penunjang Keilmuan di Bidang Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Sebagai Kebutuhan Mata Kuliah Utama

Merupakan sarana yang dibutuhkan dalam kemampuan tenaga kesehatan masyarakat, ahli farmasi, ners, dokter dan tenaga kesehatan dalam strata pelayanan primer

dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati serta Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tangerang serta 10 Puskesmas di bawah Suku Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang.

- Sarana *Skill* Laboratorium (Laboratorium Keterampilan)

Pengembangan keterampilan di bidang medis bagi mahasiswa kedokteran dan keperawatan dilakukan dalam *skill's lab* (Lab. Keterampilan).

- Sarana Laboratorium Komputer

Diperlukan oleh seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang memerlukan pengolahan data analisis hasil penelitian. Sarana laboratorium komputer ini bertujuan memfasilitasi mahasiswa dalam hal *hardware* (perangkat keras), *software* (perangkat lunak), dan juga *brainware* (tenaga profesional).

c. Kerjasama, Rumah Sakit Pendidikan dan Jaringan Lahan Praktek

- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia merupakan fakultas pembina Program Studi Pendidikan Dokter UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Rumah Sakit Pendidikan dan Lahan Praktek, meliputi Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati, Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tangerang, seluruh Puskesmas pada Suku Dinas Kesehatan Kota Jakarta Selatan, seluruh Puskesmas pada Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang
- Klinik Syahid UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

5.2. Karakteristik Informan

a. Informan Utama

Informan utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta. Karakteristik mahasiswa yang dijadikan informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai serat. Informan penelitian memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat dari segi umur, tahun angkatan, dan program studi. Berikut ini karakteristik informan berdasarkan umur, tahun angkatan dan program studi dari informan yang diwawancarai.

Tabel 5.1
Karakteristik Informan Utama

No.	Informan	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Suku Budaya	Tahun Angkatan	Program Studi	Tempat Tinggal
1.	A	19	Perempuan	Betawi	2011	Kesehatan Masyarakat	Bersama Orang tua
2.	B	21	Perempuan	Betawi	2008	Ilmu Keperawatan	Bersama Orang tua
3.	C	21	Perempuan	Betawi	2008	Farmasi	Kost
4.	D	19	Perempuan	Jawa	2011	Kesehatan Masyarakat	Bersama Orang tua
5.	E	19	Perempuan	Padang	2011	Pendidikan Dokter	Kost
6.	F	20	Perempuan	Aceh	2010	Ilmu Keperawatan	Kost

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5.1 , diketahui bahwa karakteristik umur informan bervariasi. Umur informan yang termuda adalah 19 tahun dan yang tertua adalah 21 tahun. Karakteristik jenis kelamin informan adalah semuanya perempuan. Suku asal informan adalah Betawi, Jawa, Padang dan Aceh. Dalam hal tahun angkatan, sebagian besar merupakan mahasiswa angkatan 2011. Sedangkan dalam hal program studi tempat mahasiswa mengikuti perkuliahan, informan yang jumlahnya lebih banyak dalam penelitian ini merupakan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dan ilmu keperawatan.

b. Informan Kunci (*Key Informan*)

Informan kunci dalam penelitian ini adalah ahli psikologi kesehatan yang memahami dengan baik mengapa seseorang dapat berperilaku sesuai dengan *theory of planned behavior*.

Tabel 5.2

Karakteristik Informan Kunci

Informan	Usia	Latar Belakang Pendidikan	Pekerjaan
G	38 tahun	S1 Psikologi S2 Psikologi Kesehatan S3 Gizi	<ul style="list-style-type: none"> Dosen Psikologi Klinis Fakultas Psikologi UIN Jakarta Psikolog Anak dan Dewasa di RSIA Hermina Bekasi

Sumber : Data Primer

5.3. Hasil Penelitian

5.3.1. Gambaran Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Dalam *theory of planned behavior*, munculnya sikap didasarkan pada *belief* beserta evaluasinya terhadap suatu obyek. Latar belakang munculnya *belief* atau keyakinan pada diri individu dapat berasal dari beberapa hal seperti yang dikemukakan dalam bagan 2.1. Dari hasil penelitian ini, bagian dari faktor latar belakang yang memiliki peran untuk membentuk *behavioral belief* diantaranya adalah pendidikan serta informasi dari pengalaman yang didapatkan.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan, diketahui bahwa seluruh informan pernah terpapar informasi mengenai serat. Sebagian besar informan sudah mengetahui informasi mengenai definisi serat, sumber serat, manfaat serat dan angka kebutuhan serat harian. Di samping itu, semua informan juga telah banyak mengetahui akibat yang timbul apabila konsumsi serat tidak mencukupi sesuai kebutuhan, diantaranya adalah konstipasi, kanker kolon, obesitas dan sebagainya. Informasi tersebut banyak didapatkan oleh informan melalui materi perkuliahan, mengingat lokasi penelitian ini merupakan fakultas yang berintegrasi kedokteran dan kesehatan. Meskipun ada pula informan yang mengakui bahwa mereka belum mendapatkan perkuliahan yang khusus mengenai serat, namun mereka mengakui tetap pernah mendapatkan beberapa informasi yang berhubungan dengan serat di perkuliahan lainnya. Di samping itu, informasi tambahan mengenai serat juga informan dapatkan melalui media yang ada, baik media cetak, elektronik ataupun media internet.

Hal lain yang diketahui dari wawancara yang telah dilakukan adalah mahasiswa memiliki keyakinan yang positif bahwa sebenarnya perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian akan menghasilkan *outcome* yang positif. Informan juga mengetahui dengan baik bahwa akan muncul *outcome* yang buruk apabila perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian ini tidak dilakukan. Hal ini dapat terlihat pada hasil wawancara yang telah dilakukan :

“...Serat sangat dibutuhin tubuh khususnya untuk melancarkan BAB dan pencegahan terhadap penyakit. Penyakit-penyakit akibat kurang serat itu pastinya bahaya. Apalagi kalo udah kronis”... (Informan B)

“...Zat yang ga bisa dicerna tubuh. Serat buat pelancar pencernaan. Kerugiannya kalo kurang serat banyak sisa-sisa makanannya yang numpuk di usus kan bisa kanker usus, terus obesitas karena kan kadar kolesterol yang tinggi kalo konsumsinya makanan berlemak terus kalo ga makan serat.”..... (Informan C)

Hasil wawancara lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah semua informan menyadari bahwa konsumsi serat mereka selama ini belum mencukupi. Dari hasil perhitungan zat gizi dalam studi pendahuluan juga telah diketahui bahwa konsumsi serat mereka belum mencukupi angka kebutuhan. Akan tetapi, dari pertanyaan yang diajukan mengenai perilaku konsumsi serat yang baik, tidak ada informan yang menjawab bahwa konsumsi serat yang baik seharusnya memenuhi angka kebutuhan. Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa informan hanya mengetahui bahwa konsumsi serat yang baik adalah cukup dengan mengonsumsi makanan bersumber serat, seperti sayuran atau buah tanpa memperhitungkan kandungan serat di dalam makanan tersebut. Ketika ditanya lebih lanjut bagaimana sikap informan tentang konsumsi serat sesuai dengan angka kebutuhan yang dianjurkan, mereka menyatakan setuju terhadap hal

tersebut, namun menurut mereka tidak semua orang dapat mengetahui kandungan serat di setiap makanan. Hal ini merupakan salah satu keterbatasan informasi yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta, sebab tidak seluruh mahasiswa mendapatkan perkuliahan khusus tentang perhitungan zat gizi dalam makanan.

“... *Sebenarnya baiknya gitu, tapi kan ga semua orang ngerti berapa banyak hitungan serat dari makanan yang dia makan*”(Informan C)

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, keyakinan dan evaluasinya terhadap *outcome* dari suatu perilaku merupakan hal yang berperan dalam terbentuknya sikap. Dalam penelitian ini, pengalaman mahasiswa ketika tidak memiliki perilaku konsumsi serat yang baik, membuat mahasiswa memiliki keyakinan bahwa sebenarnya perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian adalah sebuah perilaku yang baik dan seharusnya dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara tentang pengalaman mereka akibat tidak memiliki perilaku konsumsi serat yang baik, mahasiswa akan memiliki *outcome* yang negatif. *Outcome* negatif tersebut adalah kesulitan untuk buang air besar atau konstipasi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar informan akan mengkonsumsi serat dengan lebih baik dari biasanya setelah mereka mengalami *outcome* yang negatif, yaitu kesulitan untuk buang air besar atau konstipasi. Hal tersebut merupakan hasil dari evaluasi informan, yaitu ketika mereka mengalami *outcome* negatif, mereka berusaha untuk mengubah sikap dan perilaku mereka agar tidak mengalami kembali *outcome* negatif tersebut. Akan tetapi, terdapat satu informan lainnya yang tidak mengubah perilaku konsumsi serat menjadi lebih baik ketika ia mengalami hal yang sama. Informan tersebut lebih memilih untuk mengkonsumsi

minuman fermentasi untuk memperlancar buang air besarnya dibanding mengonsumsi kebutuhan serat melalui makanan.

“.....baru susah BAB aja sih kak. Pas BAB aku gak lancar baru deh aku lebih nekenin banget untuk setiap hari konsumsi serat”.....(Informan A)

“....sering sih BAB kurang lancar, kalo BAB itu 1bulan cuma 15-20 hari. Hmm kalo lagi susah BAB, biasanya minum yakult. Itu kan bagus buat pencernaan.”....(Informan C)

Secara keseluruhan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta memiliki sikap yang positif terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian, sebab mereka percaya bahwa konsumsi serat sesuai kebutuhan harian dapat menghasilkan *outcome* yang positif. Pernyataan keseluruhan informan juga dibenarkan oleh jawaban psikolog kesehatan yang diwawancarai. Ahli psikologi kesehatan mengatakan hal yang sejalan dengan apa yang dikatakan mahasiswa, bahwa mahasiswa kesehatan tentunya pernah terpapar informasi mengenai serat dari perkuliahan mereka. Informasi dan pengetahuan tersebut akan membantu untuk dapat terbentuknya sikap yang positif.

“...Informasi yang didapat dari perkuliahan menjadi modal mereka untuk membangun sikap yang positif. Kemudian, sikap yang positif pada mahasiswa dapat timbul karena ia memahami tindakan tersebut, yang kedua karena ia merasa bahwa serat itu menimbulkan sesuatu yang positif bagi tubuh mereka.”... (Informan G)

5.3.2. Gambaran Norma Subyektif Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Sserat

Seperti halnya sikap, norma subyektif yang dipegang seseorang juga dilatarbelakangi oleh *belief*. Dalam *theory of planned behavior*, terbentuknya norma

subyektif dilandasi dari *normative beliefs* tentang tingkah laku dan *motivation to comply* / motivasi untuk mengikutinya. Untuk mengetahui gambaran norma subyektif dari mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap perilaku konsumsi serat, keyakinan normatif merupakan hal yang perlu diketahui. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa individu atau kelompok yang mempengaruhi mahasiswa untuk mengkonsumsi serat adalah ibu, teman-teman dan orang terdekat mereka lainnya, seperti kekasih. Tekanan atau dukungan sosial yang mereka dapat dari orang di sekitar mereka berupa pesan-pesan yang mengingatkan mereka untuk selalu mengkonsumsi makanan berserat atau dengan menyediakan makanan bersumber serat tersebut untuk dapat dikonsumsi oleh mahasiswa. Namun, dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa terdapat informan yang mengakui bahwa ia tidak memiliki orang atau kelompok yang mempengaruhi atau memberi tekanan kepadanya untuk mengkonsumsi serat. Berikut adalah kutipan hasil wawancara yang telah dilakukan :

“...Ortu terutama ibu nyuruh makan serat dan sangat menganjurkan malah hampir memaksa.”....(Informan F)

“....Iya si pacar eike tuh bawel banget nyuruh makan sayur, trus kalo jalan sengaja pesen makan pake sayur”... (Informan D)

“....Ga ada, kalo yang ngingetin paling diri sendiri aja”....(Informan B)

Selain memberikan dukungan untuk melakukan suatu perilaku, orang lain atau kelompok tertentu juga dapat memberikan pengaruh pada individu untuk tidak melakukan perilaku tersebut. Hal inilah yang menyebabkan individu tersebut memiliki norma subyektif untuk tidak melakukannya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa ketika mahasiswa sedang bersama teman-temannya mereka

terpengaruh untuk mengkonsumsi makanan yang sama dengan temannya karena selernya lebih memikat. Pemilihan makanan yang lebih memikat selera tersebut kebanyakan merupakan makanan yang bukan memiliki kandungan serat yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada petikan wawancara berikut ini :

“...biasanya siang-siang gak nafsu makan sayuran hehe soalnya temen-temen paling jajan mie ayam atau ayam bakar gitu yang berselera”....(Informan A)

Selain *normative belief* yang berperan dalam pembentukan norma subyektif seseorang, *motivation to comply* juga memiliki peran yang sama dalam membentuk norma subyektif. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui terdapat informan yang membenarkan bahwa tekanan sosial dari orang lain mempengaruhi perilaku konsumsi seratnya. Di samping itu, ada pula informan yang mengatakan bahwa tekanan sosial yang ia dapat dari orang lain tidak terlalu besar, sebab ia mempercayai bahwa motivasi dalam dirinya yang lebih berpengaruh untuk melakukan perilaku tersebut. Berikut adalah kutipan wawancara yang telah dilakukan :

“....Lumayan sih jadi biasa makan sayur gara-gara kalo jalan sama dia makan sayur terus..dulu-dulu mah sukanya bayam sama kangkung doang”....(Informan D)

“....Sebenarnya kurang besar sih kak, setelah dibilangin sama ibu kan tinggal aku nya yang mau lakuin atau enggak”.... (Informan A)

Adanya pengaruh orang di sekitar, khususnya orang tua dan teman sebaya dalam melakukan perilaku juga dibenarkan oleh ahli psikologi kesehatan. Bentuk tekanan sosial dan pengaruh yang diberikan dari orang-orang tersebut dapat berbeda. Ahli psikologi kesehatan juga menyampaikan bahwa pengaruh orang tua dalam usia remaja

tidak terlalu besar. Hal ini dapat terjadi, sebab waktu yang dihabiskan untuk bersama dengan orang tua lebih sedikit dibanding dengan waktu bersama teman-temannya. Berikut ini merupakan kutipan hasil wawancara kepada ahli psikologi kesehatan tentang norma subyektif mahasiswa terhadap perilaku konsumsi serat :

“...Norma subyektif dalam hal ini bisa berasal dari orang tua atau teman. Contoh bentuk real dari tekanan sosial yang mendukung dapat berupa menyediakan makanan serat tersebut. Kalo dari teman, misalnya karena teman lain tidak ada yang makan serat sesuai ini gitu, jadi membuat dia juga ga ingin makan itu. Peran orang tua bisa jadi sangat lemah dalam diri mahasiswa, karena biasanya mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah apa lagi untuk yang kost”... (Informan G)

5.3.3. Gambaran Persepsi Kontrol Perilaku Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Sesuai dengan teori *planned behavior*, persepsi kontrol merupakan salah satu faktor dari tiga yang mempengaruhi niat tingkah laku. Dalam *theory of planned behavior*, *perceived behavioral control* terbentuk dari *control beliefs* tentang hadir/tidaknya faktor yang memfasilitasi atau menghambat tingkah laku tersebut dan kekuatan dari faktor tersebut. Persepsi terhadap kontrol yang dimiliki seseorang merupakan hambatan yang dipersepsikan seseorang untuk menampilkan tingkah laku.

Kontrol pribadi yang dimiliki mahasiswa akan sangat mempengaruhi niat dan keinginan mahasiswa untuk dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan hariannya. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, hampir seluruh informan mengakui bahwa mereka menyukai makanan bersumber serat, seperti sayur, buah dan kacang-kacangan. Dengan demikian, dalam konteks ini rasa ketidak sukaan terhadap makanan bersumber serat tinggi bukanlah hambatan utama untuk mereka. Berbeda dengan

informan lainnya, informan C mengalami hambatan berupa ketidaksukaan terhadap salah satu makanan bersumber serat tinggi, yaitu sayuran. Hal ini disebabkan karena menurutnya sayuran memiliki rasa yang pahit dan ia tidak dibiasakan oleh orang tuanya untuk mengonsumsi sayuran sejak masih kecil. Akan tetapi rasa sukanya terhadap sayur kini semakin membaik karena dorongan yang ia dapatkan dari orang terdekatnya. Ahli psikologi kesehatan juga mengatakan bahwa cita rasa dalam makanan berserat juga dapat mempunyai peran untuk menarik perhatian mahasiswa dalam mengonsumsi makanan bersumber serat. Berikut adalah kutipan hasil wawancara ahli psikologi kesehatan tentang cita rasa serat yang dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa:

“...Atau juga dari cita rasa sumber serat. Serat itu banyak seperti pada sayuran, nah rasa sayuran ini tidak semua orang dapat menyukainya”...(Informan G)

Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki rasa suka terhadap makanan berserat tinggi, mahasiswa juga mengakui bahwa makanan bersumber serat yang mereka temui lebih sering disajikan dengan pengolahan yang kurang menarik, sehingga selera makan untuk makanan tersebut berkurang. Hambatan seperti itu terutama dialami oleh mahasiswa yang tidak tinggal di rumah atau kost. Mahasiswa kost pada umumnya memenuhi kebutuhan makan mereka dengan cara membeli makanan yang sudah jadi di warung makan sekitar kost mereka. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa tidak selalu menyukai hasil pengolahan masakan yang ada di warung tersebut, khususnya pengolahan pada makanan bersumber serat. Kurangnya selera makan terhadap makanan berserat merupakan salah satu hambatan yang mahasiswa alami untuk dapat mengkonsumsinya, akibatnya mahasiswa lebih memilih

makanan yang menurut mereka lebih memikat selera. Pada umumnya, makanan yang menurut mahasiswa lebih memikat selera mereka adalah justru makanan yang rendah serat.

“....Oh iya sama nafsu kalo ada makan yang menggiurkan. Haha. makanan yang berserat itu biasanya kurang menggoda, perlu ada racikan yang berbeda yang banyak seratnya dan menggoda selera. Haha”(Informan D)

“...kalo di kos agak susah buat makan sayur atau buah. Kurang cocok sama olahan sayur di warung”(Informan E)

Hambatan lain mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan berserat yang ditemukan dalam penelitian ini adalah karena minimnya ketersediaan makanan bersumber serat di lingkungan mereka, khususnya di rumah. Minimnya ketersediaan makanan bersumber serat tersebut dikarenakan menu makanan yang dihidangkan di rumah mereka tidak memperhatikan serat yang terkandung di dalamnya. Selain itu, orang tua mahasiswa lebih menyiapkan makanan yang bersifat instan, dikarenakan kesibukan yang dimilikinya.

Ketersediaan sumber serat sebagai hambatan yang ditemui mahasiswa juga dibenarkan oleh ahli psikologi kesehatan. Menurutnya, ketersediaan sumber serat akan menentukan terlaksana atau tidaknya niat mahasiswa untuk mengkonsumsi serat. Meskipun mahasiswa nantinya memiliki niat yang kuat untuk mencukupi kebutuhan serat mereka, namun ternyata tidak tersedianya makanan berserat yang mereka butuhkan, maka perilaku sebagai wujud dari niat tersebut tidak dapat timbul.

“....hambatannya jarang masak sayur kalo sarapan pagi, kadang mama kan kerja paling kalo sarapan juga yang instan aja dibuatnya, trus konsumsi buah yang kurang, ga setiap hari makannya paling kalo lagi ada baru makan. Hehe”(Informan B)

“...walaupun pada akhirnya mahasiswa punya niat tersebut, tetapi ternyata ga tersedia seratnya, mereka tetap ga bisa mengkonsumsinya pada waktu itu.” ... (Informan G)

Berbeda dengan hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal dengan orang tua, mahasiswa yang tinggal kost mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya disebabkan karena keterbatasan ekonomi. Seperti yang diketahui, mahasiswa yang tinggal kost harus dapat mengelola uang saku yang diberikan oleh orang tua mereka. Biaya makan mereka merupakan bagian dari uang saku yang mereka miliki. Oleh karena terdapat biaya pengeluaran lainnya yang lebih dianggap mendesak, mahasiswa sering kali tidak memperhatikan perencanaan keuangan lainnya, khususnya perencanaan untuk kebutuhan gizi mereka. Keterbatasan ekonomi yang dialami mahasiswa yang tinggal kost juga merupakan salah satu hambatan dalam membeli makanan yang bersumber serat.

“....Kalo di kos kadang mau makan sayur tapi kan di warteg masakannya suka ga enak sayurnya, jadi kalo di kosan jarang makan sayur. Buah juga jarang beli kalo lagi ada di rumah aja sama kalo lagi pengen makan buah baru makan buah, kan anak kosan beli buah paling pas jumat sisa-sisa duit. ” ... (Informan C)

Selain mendeskripsikan faktor-faktor yang menghambat individu dalam menampilkan sebuah perilaku, persepsi terhadap kontrol yang dimiliki seseorang, persepsi kontrol juga mengukur sejauh mana individu percaya tentang mudah atau sulitnya dalam mengatasi hambatan tersebut. Dengan demikian, keyakinan individu dalam mengatasi hambatan yang dimilikinya merupakan hal yang penting untuk terwujudnya suatu perilaku. Hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan sebagian besar mahasiswa merasa ragu atau menyatakan kesulitan untuk dapat

mengatasi hambatan tersebut. Hal tersebut terutama diakui oleh mahasiswa yang tinggal di kost. Akan tetapi, ada pula informan yang menyatakan bahwa hambatan-hambatan yang ia alami sebenarnya tidak terlalu besar. Berikut adalah kutipan hasil wawancara mahasiswa mengenai keyakinan mereka dalam hambatan yang mereka alami :

“...Gak terlalu besar sih kalo dipikir far, tapi mudah-mudahan bisa di handel untuk diubah caranya”....(Informan B)

“...Ya menurut aku sih itu besar hambatannya kak”(Informan D)

“...hmm.. kalo di kosan itu susah untuk diatasi” ... (Informan E)

Hasil wawancara pada ahli psikologi kesehatan juga menyatakan bahwa faktor *perceived behavioral control* ini ditentukan dari apakah mahasiswa yakin atau tidak untuk dapat memenuhi kecukupan seratnya dalam sehari. Besar faktor keyakinan itu bergantung dari hambatan yang dialaminya. Meskipun seseorang mempunyai pengetahuan yang tinggi hingga sikap yang positif, tetapi karena merasa tidak yakin untuk mengatasi kontrolnya, maka niat yang timbul akan lemah.

“...PBC ini ditentukan dari apakah mahasiswa yakin atau tidak dalam melakukannya setiap hari. Meskipun seseorang mempunyai pengetahuan yang tinggi hingga sikap yang positif, tetapi karena merasa tidak yakin untuk mengatasi kontrolnya, maka niat yang timbul akan lemah. Untuk mengkonsumsi serat saja sulit, apalagi sampai memenuhi angka kebutuhan serat” ... (Informan G)

5.3.4. Gambaran Niat Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk Mengonsumsi Serat Sesuai Kebutuhan

Niat adalah faktor sentral individu dalam *theory of planned behavior* untuk melakukan perilaku tertentu. Niat diasumsikan untuk menangkap faktor-faktor motivasi

yang mempengaruhi perilaku. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagian besar informan memiliki niat yang positif untuk memiliki perilaku konsumsi serat yang baik sesuai dengan kebutuhan harian. Munculnya niat untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan tersebut dilandaskan karena informan tidak ingin lagi memiliki pengalaman yang buruk ketika kebutuhan tubuh akan serat tidak terpenuhi. Selain memiliki niat yang positif untuk mengubah perilaku konsumsi serat mereka menjadi lebih baik, ada pula informan yang mengatakan bahwa ia tidak akan menerapkan tingkah laku tersebut saat ini. Pernyataan yang dilontarkan oleh informan tersebut merupakan gambaran bahwa ia masih memiliki niat yang lemah untuk dapat menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan hariannya.

“...Niat banget kak.haha. Demi perlanar BAB”(Informan D)

“....Pengen tapi sekarang yang penting tiap hari ada serat yang dikonsumsi daripada ga konsumsi sama sekali.”(Informan C)

Dalam kasus informan C, niat yang dimilikinya dapat dikatakan belum kuat. Hal ini juga dibenarkan oleh ahli psikologi kesehatan yang mengatakan bahwa untuk mengukur sebuah niat seseorang dapat langsung dilihat dari perkataannya untuk melakukan atau tidak sebuah perilaku. Sedangkan untuk seseorang yang mengatakan dengan ragu, maka niat yang dimilikinya masih lemah.

“...Ya. Niat bisa diukur dengan perkataan. Apabila masih ragu-ragu, itu tandanya niatnya masih lemah” ... (Informan G)

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini mempunyai keterbatasan, yaitu hasil pengumpulan data pada variabel sikap kurang bervariasi. Pada penelitian ini, semua mahasiswa yang terpilih menjadi informan memiliki sikap yang positif, sehingga pada pembahasan penelitian tidak dapat dikaji tentang sikap negatif dalam perilaku konsumsi serat pada mahasiswa.
2. Jenis kelamin informan dalam penelitian ini adalah homogen, yaitu perempuan. Hal ini dikarenakan pada saat pengumpulan data, mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sulit ditemui untuk dilakukan wawancara mendalam.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode proses wawancara mendalam terhadap informan. Pada proses pengambilan data memiliki beberapa kekurangan, salah satunya adalah pada variabel norma subyektif. Pada variabel tersebut diperoleh informasi tentang orang-orang yang memberikan tekanan sosial terhadap mahasiswa dalam mengkonsumsi serat. Akan tetapi, informasi yang diterima tersebut tidak dilakukan konfirmasi kepada orang-orang yang disebut oleh informan pada saat wawancara berlangsung.

6.2. Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Definisi sikap menurut Ajzen (2005) adalah disposisi untuk berespon secara *favorable* atau *unfavorable* terhadap benda, orang, institusi atau kejadian. Hogg & Vaughan (2005) mengartikan sikap sebagai produk dari *beliefs* individu tentang tingkah laku yang menjadi target, dan juga bagaimana *beliefs* ini dievaluasi. Menurut Berkowitz (dalam Azwar, 2011), setiap orang yang mempunyai perasaan positif terhadap suatu objek psikologis dikatakan menyukai objek tersebut atau mempunyai sikap yang *favorable* terhadap objek tersebut, sedangkan individu yang mempunyai perasaan negatif terhadap suatu objek psikologis dikatakan mempunyai sikap yang *unfavorable* terhadap objek sikap tersebut. Secara keseluruhan, dari hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta, memiliki sikap yang positif atau sikap yang *favorable* terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

Berdasarkan *theory of planned behavior* yang dipaparkan oleh Ajzen, sikap yang dimiliki seseorang terhadap suatu tingkah laku dilandasi oleh *belief* seseorang terhadap konsekuensi (*outcome*) yang akan dihasilkan jika tingkah laku itu dilakukan dan kekuatan terhadap *belief* tersebut. Sesuai dengan rumus yang dikemukakan oleh Ajzen, sikap terhadap tingkah laku (AB) didapatkan dari penjumlahan hasil kali antara kekuatan *belief* terhadap *outcome* yang dihasilkan (b_i) dengan evaluasi terhadap *outcome* i (e_i). Dengan kata lain, seseorang yang percaya bahwa sebuah tingkah laku dapat menghasilkan *outcome* yang positif, maka ia akan memiliki sikap yang positif. Begitu juga sebaliknya, jika individu tersebut percaya bahwa dengan melakukannya akan

menghasilkan *outcome* yang negatif, maka ia akan memiliki sikap yang negatif terhadap tingkah laku tersebut.

Secara keseluruhan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta memiliki sikap yang positif atau *favorable* terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Dengan penjelasan yang dikemukakan oleh Ajzen dalam *theory of planned behavior*, sikap yang positif tersebut dapat muncul akibat mahasiswa memiliki *belief* atau keyakinan dan penilaian yang positif tentang *outcome* dari perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Keyakinan positif yang dimiliki oleh mahasiswa ditandai dengan apa yang mereka kemukakan bahwa *outcome* dari mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan akan menguntungkan bagi tubuh mereka. Dan sebaliknya, apabila perilaku konsumsi serat kurang dari kebutuhan harian, akan menimbulkan dampak yang buruk bagi tubuh mereka.

Menurut Khomsan (1997), sikap gizi merupakan tahapan lebih lanjut dari pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan gizi baik akan mengembangkan sikap gizi yang baik. Dari hasil studi pendahuluan diketahui bahwa seluruh informan memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai konsumsi serat. Pengetahuan yang cukup baik yang dimiliki oleh mahasiswa berasal dari informasi-informasi yang mereka dapatkan dari berbagai sumber. Rangsangan terhadap informasi yang diperoleh tersebut menjadi dasar keyakinan serta evaluasi dalam pembentukan sikap mahasiswa. Informasi yang didapat mahasiswa selama ini diantaranya adalah definisi serat, sumber serat dalam makanan, manfaat konsumsi serat, angka kebutuhan serat harian dan akibat tidak mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan. Informasi yang didapatkan para informan diantaranya melalui perkuliahan, media massa serta pengalaman yang mereka alami. Hal

ini sesuai dengan dikemukakan oleh Azwar (2011), media massa, institusi serta pengalaman pribadi memegang peranan dalam pembentukan sikap individu.

Menurut Azwar (2011), berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap diantaranya adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Walaupun pengaruh media massa tidaklah sebesar pengaruh interaksi individual secara langsung, namun dalam proses pembentukan dan perubahan sikap, peranan media massa tidak kecil artinya.

Begitu pula yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta. Media yang menjadi sumber informasi mereka, seperti iklan di tv dan informasi yang bersumber dari media internet membentuk opini dan kepercayaan positif mahasiswa tentang serat. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media tersebut membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini mahasiswa bahwa konsumsi serat adalah hal yang positif. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal kemudian memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap mahasiswa terhadap serat. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat, akan memberi dasar afektif dalam menilai atau mengevaluasi terhadap perilaku konsumsi serat, sehingga terbentuklah arah sikap mahasiswa terhadap perilaku konsumsi serat.

Selain bersumber dari media massa, informasi mengenai serat yang diterima oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan juga berasal dari materi

perkuliahan yang mereka ikuti. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Azwar (2011), lembaga pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap individu terhadap obyek yang dihadapinya. Lembaga pendidikan sebagai suatu sistem, mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan.

Sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta mendapatkan pengetahuan lebih dalam mengenai manfaat konsumsi serat dari perkuliahan yang mereka ikuti. Pemahaman akan manfaat konsumsi serat serta akibat kurangnya konsumsi serat ini meyakinkan mahasiswa bahwa sebenarnya konsumsi serat sesuai kebutuhan merupakan hal yang sangat dianjurkan dan baik untuk kesehatan tubuh. Pengetahuan mahasiswa tentang konsumsi serat merupakan sebuah proses kognisi terhadap informasi yang diterima. Menurut Neisser (1967) dalam Sarwono (2006), kognisi adalah proses untuk menyimpan dan mengungkapkan setiap masukan yang datang dari penginderaan manusia. Setiap mahasiswa yang mendapatkan informasi tentang konsumsi serat melalui panca inderanya akan segera diproses, apakah informasi tersebut akan berdampak positif bagi dirinya atau tidak. Oleh karena informasi tersebut dirasa memberi *outcome* positif atau manfaat bagi dirinya, maka sikap mahasiswa yang terbentuk terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan adalah positif.

Penelitian tentang pengetahuan yang baik akan membentuk sikap yang positif ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan Badrialalily (2004) tentang pengetahuan

dan sikap gizi mahasiswa terhadap serat. Hasil uji korelasi *rank spearman* pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan positif antara pengetahuan dan sikap gizi terhadap serat.

Selain pengetahuan dan informasi, menurut Azwar (2011) sesuatu yang telah terjadi dan sedang dialami seseorang akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan individu terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis. Apakah penghayatan itu kemudian akan membentuk sikap positif ataukah sikap negatif, akan tergantung pada berbagai faktor lain. Sehubungan dengan hal ini, Middlebrook (1974) dalam Azwar (2011) mengatakan bahwa tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negatif terhadap objek tersebut.

Hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap informan diketahui bahwa sikap mereka yang positif tentang konsumsi serat sesuai dengan kebutuhan juga banyak didasari ketika mereka mengalami akibat dari konsumsi serat yang tidak cukup. Pengalaman sulitnya untuk buang air besar (BAB) adalah salah satu *outcome* negatif akibat kurangnya konsumsi serat yang sering dialami mahasiswa. Semua informan penelitian menyadari bahwa sulitnya buang air besar yang mereka alami adalah akibat kurangnya konsumsi serat sesuai kebutuhan harian mereka. Setelah mengalami hal tersebut, biasanya mahasiswa akan mulai mengkonsumsi serat secara baik. Namun, hal ini tidak berlangsung lama. Ketika mahasiswa tidak lagi mengalami kesulitan untuk buang air besar, mereka kembali mengabaikan untuk mengkonsumsi serat dengan baik.

Hal tersebut bisa saja terjadi, sebab pengalaman akan sulitnya buang air besar dianggap sebagai sesuatu hal yang tidak meninggalkan kesan yang kuat pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, ada pula mahasiswa yang memilih untuk tidak langsung mengubah perilaku konsumsi seratnya ketika mengalami kesulitan untuk buang air besar. Pada kasus ini, informan C lebih menganjurkan dirinya untuk mengkonsumsi minuman fermentasi untuk memperlancar buang air besarnya. Hal ini juga dapat terjadi dikarenakan dari pengalaman yang ia miliki ketika mengkonsumsi minuman fermentasi tersebut akan membantu memperlancar buang air besar yang dialaminya.

Sesuai dengan yang dikemukakan Azwar (2011), bahwa pembentukan kesan atau tanggapan terhadap objek merupakan proses kompleks dalam diri individu yang melibatkan individu yang bersangkutan, situasi dimana tanggapan itu terbentuk, dan atribut atau ciri-ciri objektif yang dimiliki oleh stimulus. Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. Dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan akan pengalaman akan lebih mendalam dan lebih lama berbekas. Namun, dinamika ini tidaklah sederhana dikarenakan suatu pengalaman tunggal jarang sekali dapat menjadi dasar pembentukan sikap. Individu sebagai orang yang menerima pengalaman, orang yang melakukan tanggapan atau penghayatan, biasanya tidak melepaskan pengalaman yang sedang dialaminya dari pengalaman-pengalaman lain yang terdahulu yang relevan.

Faktor lain yang dikemukakan oleh Azwar (2011) dan dapat mempengaruhi pembentukan sikap adalah kebudayaan. Pola makan pada dasarnya merupakan konsep budaya yang bertalian dengan makanan yang banyak dipengaruhi oleh unsur sosial budaya yang berlaku dalam kelompok masyarakat itu, seperti nilai sosial, norma sosial dan budaya bertalian dengan makanan, makanan apa yang dianggap baik dan tidak baik (Sediaoetama, 1999 dalam Mahapandin, 2006). Akan tetapi, berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, tidak terlihat bahwa faktor kebudayaan memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan sikap mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan berserat. Meskipun mahasiswa yang menjadi informan berasal dari suku yang berbeda, mereka sebagian besar memiliki pandangan yang baik mengenai makanan berserat. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Hela (2008), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi serat dengan suku yang mempengaruhi pola makan. Menurut Suparian (1993) dalam Mahapandin (2006), pola makan (*food pattern*) adalah kebiasaan memilih dan mengkonsumsi bahan makanan oleh sekelompok individu. Makanan yang sering dimakan oleh sekelompok masyarakat mungkin berbeda dengan makanan yang biasa dimakan kelompok masyarakat lain. Namun, makanan yang dimakan oleh anggota-anggota satu kelompok masyarakat umumnya tidak banyak berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap perilaku konsumsi serat adalah *favorable* atau positif. Meskipun begitu, sikap positif ini tidak selalu atau otomatis terwujud dalam suatu praktek. Hal ini juga terlihat dalam penelitian ini bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan memiliki sikap yang positif, tetapi tidak otomatis terwujud dalam tindakan mereka untuk mengkonsumsi serat sesuai

kebutuhan.

Hingga saat ini masih banyak juga penelitian tentang hubungan sikap dan perilaku dengan hasil yang berbeda-beda. Ada penelitian yang menyimpulkan terdapat hubungan yang positif antara keduanya, namun tidak sedikit pula hasil penelitian yang menyimpulkan keduanya tidak terdapat hubungan. Hubungan sikap dan perilaku inilah yang menjadi kajian Fishbein dan Ajzen pada tahun 1975. Dari hasil pengkajian tersebut disimpulkan bahwa hubungan antara sikap dengan perilaku masih terlalu jauh dan masih ada faktor yang berperan sebagai penghubung antara sikap dan perilaku. Faktor penghubung tersebut adalah niat. Selain sikap, ada atribut lain dalam *theory of planned behavior* yang juga melandaskan seseorang melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu, sikap mahasiswa yang positif tidak menjamin mahasiswa tersebut untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan, sebab ada atribut lainnya dalam *theory of planned behavior* yang juga berperan dalam membentuk perilaku konsumsi serat mereka.

6.3. Norma Subyektif Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Berdasarkan *theory of planned behavior*, norma subyektif merupakan determinan dari niat yang merujuk pada tekanan sosial yang dihadapi individu untuk dapat menampilkan atau tidak menampilkannya perilaku tertentu. "*Subjective norm; it refers to the perceived social pressure to perform or not to perform the behavior*" (Ajzen, 1991). Norma subyektif yang dimaksud oleh Ajzen adalah keyakinan seseorang mengenai apa yang harus dilakukannya menurut pikiran orang lain, beserta kekuatan motivasinya untuk memenuhi harapan tersebut. Norma subyektif berkaitan dengan

motif sosial dan berhubungan dengan minat atau keinginan individu untuk melakukan suatu perilaku karena orang lain atau untuk memperoleh penghargaan dari orang lain di lingkungan sekitarnya.

Dalam *theory of planned behavior*, seperti halnya sikap, norma subyektif yang dipegang seseorang juga dilatarbelakangi oleh *belief*. Namun *belief* yang dimaksud disini adalah *normative beliefs*. Pada rumus yang dikemukakan oleh Ajzen, dapat dilihat bahwa norma subyektif (SN) didapatkan dari hasil penjumlahan hasil kali dari *normative beliefs* tentang tingkah laku (ni) dengan *motivation to comply* / motivasi untuk mengikutinya (mi). Dengan kata lain, mahasiswa yang percaya bahwa individu atau kelompok yang cukup berpengaruh terhadapnya (*referent*) akan mendukungnya untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan, maka hal ini akan menjadi tekanan sosial bagi mahasiswa tersebut untuk melakukannya. Sebaliknya jika ia percaya orang lain yang berpengaruh padanya tidak mendukung tingkah laku tersebut, maka hal ini menyebabkan ia memiliki *subjective norm* untuk tidak melakukannya.

Untuk melakukan sesuatu yang penting, biasanya seseorang mempertimbangkan apa harapan orang lain (orang-orang terdekat, masyarakat) terhadap dirinya. Orang lain di sekitar merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap seseorang. Seseorang yang dianggap penting, seseorang yang diharapkan persetujuannya bagi setiap gerak tingkah dan pendapat individu, seseorang yang tidak ingin dikecewakan, atau seseorang yang berarti khusus bagi individu (*significant others*), akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap individu terhadap sesuatu. Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, orang yang status

sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, isteri atau suami dan lain-lain (Azwar, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar informan memperoleh keyakinan normatif untuk menampilkan perilaku konsumsi seratnya. Keyakinan normatif yang berupa dukungan positif untuk berperilaku konsumsi serat yang baik berasal dari orang-orang di sekitar informan. Dengan demikian, diketahui bahwa informan tersebut memiliki tekanan sosial berupa dukungan untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan. Tekanan sosial tersebut berasal dari orang-orang terdekat mahasiswa, yaitu ibu dan teman terdekat mereka. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Gibney (2011), bahwa pengaruh khusus dari lingkungan sosial yang berdampak pada perilaku makan, meliputi tekanan sosial dari teman dan keluarga.

Keluarga terlihat memainkan peranan penting dalam pembentukan pola makan. Menurut Camp and Eppright (1939) dalam Novascone (1968) situasi dalam rumah merupakan hal yang dapat membangun sikap positif yang objektif terhadap makanan serta mempengaruhi penerimaan makanan anggota keluarga. Pada umumnya, ibu dipandang lebih berpengaruh dibanding anggota keluarga lain karena peranan ibu sebagai pengatur rumah tangga dalam menyiapkan makan sehari-hari dan pendistribusiannya di keluarga. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, sebagian besar informan mendapatkan dukungan dari ibu mereka untuk mengkonsumsi makanan berserat. Informan mengatakan bahwa tekanan sosial yang diberikan oleh ibu berupa pesan-pesan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang memiliki sumber serat tinggi, seperti sayur dan buah. Pesan-pesan yang disampaikan oleh ibu mereka merupakan salah

satu bentuk dukungan sosial, sebab menurut Gottlieb yang dikutip dalam Laksono (2008) dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal atau non verbal.

Dukungan sosial dapat berupa pemberian hiburan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang akan diterima seseorang dari orang lain atau kelompoknya (Cobb dkk, 1991 dalam Laksono, 2008). Menurut salah satu informan (informan A), sebenarnya ibunya juga bersedia untuk menyiapkan bekal makanan yang dilengkapi sumber serat, seperti sayuran, apabila ia meminta sang ibu untuk melakukan hal tersebut. Bersedianya seorang ibu untuk menyiapkan bekal makanan yang sehat merupakan bentuk dukungan nyata ibu kepada anaknya, sebab dalam konteks ini ibu membantu informan A untuk dapat memenuhi kebutuhan seratnya meskipun sedang berada di luar rumah.

Adanya peran ibu dalam konsumsi serat mahasiswa tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Doyle dan Feldman (1997) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gizi pada remaja di Brazil bagian utara. Dalam penelitian tersebut, remaja mengindikasikan bahwa keluarga mereka adalah sumber utama informasi gizi dan khususnya ibu memiliki pengaruh yang paling besar dalam pemilihan makanan *snack* mereka. Selain itu, pengaruh tekanan sosial dari ibu dalam perilaku makan anak juga ditemukan dalam studi Lewin (1943) dalam Novascone (1968). Dalam penelitian tersebut, Lewin menemukan bahwa konsep ibu tentang memaksa makanan adalah hal yang paling berpengaruh dalam pemilihan makanan keluarga dan anak-anak cenderung menghargai makanan tersebut sesuai dengan yang ibunya lakukan.

Selain berasal dari orang tua, khususnya ibu, *normative belief* mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta dalam pemilihan makan mereka juga berasal dari teman sebaya. Pengaruh teman sebaya adalah salah satu faktor yang

menentukan dalam penerimaan dan pemilihan makanan remaja, sebab remaja sangat menginginkan adanya pengakuan, terutama dari teman sebayanya. Teman sebaya sering kali memaksakan pengaruh yang besar terhadap pola makan. Teman dapat membatasi apa yang dapat diterima dan mengatur perilaku standar dan pengharapan. Bagi seorang anak, persetujuan atau kesesuaian sikap sendiri dengan sikap kelompok sebaya adalah sangat penting untuk menjaga status afiliasinya dengan teman-teman, untuk menjaga agar ia tidak dianggap asing dan lalu dikucilkan oleh kelompok. Sedangkan ketidaksesuaian dengan sikap orang tua menjadi berkurang pentingnya dan bahkan ketidaksesuaian itu dapat dianggapnya sebagai suatu bentuk independensi atau kemandirian yang dapat dibanggakannya (Azwar, 2011).

Tahap pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Perubahan ini terjadi secara luas akibat remaja menempatkan tingginya nilai penerimaan dan pergaulan dengan teman sebaya. Oleh sebab itu, kebiasaan makan mereka mudah dipengaruhi oleh teman-temannya (Sutama, 2009). Remaja dapat memilih makanan apa saja yang disukainya. Di samping itu, remaja menghabiskan banyak waktunya dengan teman sebaya dan makan adalah cara penting dalam bersosialisasi dan rekreasi (Krummel, 1996 dalam Mulyani, 2009).

Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Hal ini yang juga dialami oleh mahasiswa. Ketika mereka lebih sering menghabiskan waktu di kampus atau di lingkungan luar rumah, mereka akan memilih makanan yang sama dengan pilihan makanan temannya. Tekanan sosial yang diberikan teman sebaya atau teman dekat mahasiswa dapat memberikan pengaruh yang positif atau negatif. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui

bahwa Informan A mengakui bahwa teman sebaya memberikan pengaruh yang menyebabkan ia untuk tidak mengonsumsi makanan berserat. Hal ini dikarenakan, tidak ada teman-temannya yang memilih makanan bersumber serat tinggi tetapi lebih memilih makanan lainnya. Berbeda dengan informan A, informan C mengatakan bahwa ia mendapatkan tekanan sosial untuk selalu mengonsumsi makanan berserat ketika bersama teman dekatnya. Teman dekat informan C ini selalu memesan makanan yang bersumber serat tinggi, khususnya sayuran dan memaksanya agar informan C dapat mengonsumsi makanan tersebut.

Penelitian tentang teman mempengaruhi perilaku makan pernah dilakukan di Seoul, Korea Selatan. Pada penelitian tersebut juga menggunakan konsep *theory of planned behavior* dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan makanan cepat saji pada siswa sekolah menengah. Studi tersebut menemukan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah menengah terkait erat dengan teman-teman. Sebagian besar dari subjek penelitian tersebut mengatakan bahwa mereka makan makanan cepat saji dengan teman-teman untuk hari-hari khusus atau pada saat bertemu teman-teman. Seperti yang diharapkan, dalam studi yang dilakukan oleh Seo et al. (2011) ini diketahui bahwa teman menjadi orang yang paling berpengaruh untuk konsumsi makanan cepat saji subjek penelitian.

Adanya kontribusi teman yang cukup berperan dalam pemilihan makan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, seharusnya dapat membantu mahasiswa untuk dapat berperilaku dalam mengonsumsi serat dengan baik. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan saling mengingatkan satu sama lain dengan temannya

untuk dapat memilih makanan yang juga mempertimbangkan kandungan serat dan gizi lainnya ketika mereka makan bersama.

Dalam *theory of planned behavior*, selain keyakinan normatif akan dukungan dari orang-orang di sekitar, norma subyektif juga dibentuk oleh motivasi seseorang mengikuti pemikiran orang-orang di sekitarnya tersebut dalam melakukan suatu perilaku (*motivation to comply*). French dan Raven (dikutip dalam Fishbein & Ajzen, 1975) menjelaskan bahwa *motivation to comply* sebagai salah satu hal yang mempengaruhi nilai norma subyektif tentang suatu perilaku adalah dipengaruhi oleh kekuatan sosial. Kekuatan sosial yang dimaksud terdiri dari penghargaan atau hukuman yang diberikan sumber rujukan kepada individu, rasa suka individu terhadap sumber rujukan, seberapa besar individu menganggap sumber rujukan sebagai seorang ahli, dan adanya permintaan dari sumber rujukan tersebut.

Secara umum, semakin individu mempersepsikan bahwa rujukan sosialnya merekomendasikan untuk melakukan suatu perilaku maka individu akan cenderung merasakan tekanan sosial untuk melakukan perilaku tersebut; sebaliknya, semakin individu mempersepsikan bahwa rujukan sosialnya merekomendasikan untuk tidak melakukan suatu perilaku maka individu akan cenderung merasakan tekanan sosial untuk tidak melakukan perilaku tersebut (Ajzen, 2005).

Dalam melakukan sesuatu hal, umumnya seseorang mempertimbangkan apa harapan orang lain, khususnya orang-orang terdekat terhadap dirinya. Namun, harapan orang-orang lain tersebut tidak sama pengaruhnya., ada yang berpengaruh sangat kuat dan ada yang cenderung diabaikan. Begitu pula pengaruh ibu dan teman-teman dari mahasiswa FKIK UIN Jakarta. Sebagian besar mahasiswa mengakui bahwa tekanan

yang diberikan oleh ibunya kurang berpengaruh besar. Sehingga, ia cenderung mengabaikan pesan-pesan ibunya untuk dapat selalu mengkonsumsi makanan berserat. Hal itu sering terjadi ketika ia bersama dengan teman-temannya, tekanan sosial yang didapat dari ibu diabaikan dan pilihan makannya tidak lagi mempertimbangkan kandungan gizi.

Berbeda dengan informan lainnya yang juga mendapat tekanan sosial dari teman, informan C mengakui bahwa tekanan sosial yang didapat dari teman dekatnya cukup besar pengaruhnya untuk berperilaku baik dalam mengkonsumsi makanan berserat. Jika informan lain tidak mempertimbangkan kandungan gizi ketika makan bersama teman-temannya, informan C ini mengakui bahwa ia akan mempertimbangkan kandungan gizi dan serat ketika makan bersama teman dekatnya. Pengaruh tekanan sosial dari teman dekatnya juga membiasakan mahasiswa tersebut untuk menyukai makanan bersumber serat, sebab sebelumnya mahasiswa ini tidak cukup untuk menyukai makanan bersumber serat tinggi, khususnya sayuran. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ajzen, individu yang percaya bahwa orang lain yang cukup berpengaruh terhadapnya akan mendukung ia untuk melakukan suatu tingkah laku, maka hal ini akan menjadi tekanan sosial bagi individu tersebut untuk melakukan tingkah laku itu.

Makan dan perilaku terhadap makanan terutama berpusat pada keluarga selama masa kanak-kanak awal dan pertengahan, dan kebiasaan makanan sangat berkaitan dengan budaya dan pilihan serta pola individu dalam keluarga. Pada masa anak-anak dan remaja, orang tua biasanya menjadi figur yang paling berarti bagi anak. Interaksi anak dan orang tua merupakan determinan utama sikap si anak. Sikap orang tua dan sikap anak cenderung untuk selalu sama sepanjang hidup (Middlebrook, 1974 dalam Azwar,

2011). Akan tetapi, pada masa remaja dan peralihan ke arah kemandirian, pengaruh keluarga pada anak berubah. Hal itu terutama benar pada anak-anak remaja di sekolah menengah dan perguruan tinggi. Seorang anak yang biasanya belum begitu kritis mengenai sesuatu hal, akan cenderung mengambil sikap yang serupa dengan sikap orang tuanya dikarenakan adanya proses imitasi atau peniruan terhadap model yang dianggapnya penting, yakni orang tuanya sendiri. Akan tetapi apabila terjadi pertentangan antara sikap orang tua dan sikap teman-teman sebaya dalam kelompok anak tersebut, maka anak akan cenderung untuk mengambil sikap yang sesuai dengan sikap kelompok.

Di sisi lain, dalam penelitian konsumsi serat pada mahasiswa FKIK UIN Jakarta juga ditemukan bahwa terdapat mahasiswa, yaitu informan B, yang tidak mendapatkan dukungan dari orang lain dalam menerapkan perilaku konsumsi serat yang sesuai kebutuhan harian. Hal ini sangat disayangkan, sebab dukungan sosial berperan penting dalam membentuk determinan norma subyektif dan menentukan serta mengarahkan perilaku mahasiswa. Peranan penting dukungan sosial ditunjukkan dengan kenyataan bahwa setiap individu selalu berusaha memperoleh keseimbangan dalam dirinya. Segala macam bentuk dukungan sosial dapat membantu bertahan terhadap tekanan sosial negatif yang ada (Laksono, 2008). Dukungan sosial inilah yang nantinya diharapkan membantu mahasiswa untuk dapat memiliki niat yang tinggi untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

Tidak menerima dukungan dari siapapun yang menyebabkan tidak terbentuknya norma subyektif ini, dapat menjadi alasan mengapa mahasiswa tersebut belum dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhannya. Oleh karena itu, orang-orang di sekitarnya

seharusnya memberikan dukungan sosial terhadap mahasiswa ini untuk mengonsumsi makanan berserat. Seperti pada pembahasan sebelumnya, bentuk dukungan tersebut dapat berupa selalu mengingatkan untuk mengonsumsi makanan berserat atau membantu mahasiswa memenuhi kebutuhan seratnya dengan menyediakan makanan tersebut. Mahasiswa yang belum dapat memiliki perilaku konsumsi serat yang baik, nantinya diharapkan dapat memiliki perilaku yang lebih baik setelah menerima dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman-teman dalam lingkungan sosialnya.

6.4. Persepsi Kontrol Perilaku Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terhadap Perilaku Konsumsi Serat

Perceived behavioral control merupakan salah satu faktor dari tiga yang mempengaruhi niat perilaku. Seperti sikap dan norma subyektif, *perceived behavioral control* juga dipengaruhi oleh *belief*. *Belief* yang dimaksud dalam hal ini adalah tentang hadir atau tidaknya faktor yang menghambat atau mendukung performa tingkah laku (*control belief*) (Ajzen, 2005). Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, mahasiswa mengakui bahwa mereka memiliki hambatan untuk dapat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan harian.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi bagaimana seseorang memilih makanannya. Menurut Hartono (2004), faktor-faktor tersebut diantaranya adalah kesenangan serta ketidaksenangan (*food like and dislike*), kebiasaan (*food habit*). Hambatan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam mengonsumsi makanan berserat adalah kurangnya selera makan yang dimiliki mahasiswa terhadap makanan berserat.

Mahasiswa mengakui bahwa penyajian jenis makanan bersumber serat tinggi, sering kali kurang memikat selera makan mereka dibanding jenis makanan lainnya. Mahasiswa yang tinggal di kost juga mengatakan bahwa menu makanan yang memiliki kandungan serat tinggi, seperti olahan sayuran yang disediakan di warung tidak sesuai dengan selera mereka. Akibatnya, mahasiswa sering memiliki rasa enggan untuk mengonsumsi makanan berserat tersebut. Di samping itu, ada pula mahasiswa yang mengatakan bahwa rasa kesukaannya terhadap salah satu makanan bersumber serat, yaitu sayuran, tidak terlalu besar karena rasanya yang pahit.

Hambatan tentang cita rasa dan selera makan yang ditemui pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Badrialaily (2004). Studi tentang pola konsumsi serat pada mahasiswa yang dilakukan Badrialaily (2004) menggambarkan bahwa banyak faktor yang menjadi kendala mahasiswa dalam mengonsumsi salah satu makanan bersumber serat. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah menu yang ada di warung tidak sesuai selera, ketersediaan, uang saku yang terbatas, mahasiswa bosan menu yang itu-itu saja dan preferensi terhadap sayuran tertentu. Menurut Sachiko (2002) dalam Widyawati (2009), faktor penentu preferensi pangan berhubungan dengan aroma, rasa, dan penampilan cara memasak, ketidaknyaman terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan, dan ini menyebabkan seseorang menjadi tidak suka terhadap makanan tersebut. Kesukaan makan akan meningkatkan preferensi pangan.

Birch (2002) dalam Waysima dkk (2011) juga menyatakan bahwa berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penyajian makanan adalah kunci mengembangkan preferensi terhadap makanan tersebut. Cita rasa adalah salah satu syarat utama yang harus

dipenuhi dalam menyajikan makanan. Cita rasa makanan ditimbulkan oleh terjadinya rangsangan terhadap berbagai indera dalam tubuh manusia, terutama indera penglihatan, indera pencium dan indera pengecap. Makanan yang memiliki cita rasa yang tinggi adalah makanan yang disajikan dengan menarik, menyebarkan bau yang sedap dan memberikan rasa yang lezat. Cita rasa makanan mengandung dua aspek utama yaitu penampilan makanan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan pada waktu dimakan.

Preferensi pangan dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti pengalaman seseorang, pengaruh budaya, dan manfaat kesehatan yang dirasakan. Rasa dan aroma tidak dapat dibantah menjadi penentu utama apakah makanan disukai atau tidak disukai. Perbedaan individu pada persepsi pahit, manis, asin, atau asam dapat mempengaruhi kebiasaan makan, dimana dapat berpengaruh pada status gizi dan resiko penyakit kronis. Aroma juga penentu penting persepsi bermacam-macam aroma, dan keanekaragaman penciuman dapat mempengaruhi preferensi pangan (El-Sohemy, 2009 dalam Widyawati, 2009). Drewnowski (1997) dalam Widyawati (2009) menyatakan bahwa sensoris merespon pada rasa, aroma, dan tekstur makanan membantu untuk menentukan preferensi pangan dan kebiasaan makan. Bagaimanapun, respon sensoris tidak memprediksikan konsumsi pangan. Pada kenyataannya, terdapat beberapa hubungan antara persepsi rasa, preferensi rasa, preferensi pangan, dan pilihan pangan dan jumlah pangan yang dikonsumsi.

Agar dapat menimbulkan rasa ketertarikan mahasiswa terhadap menu makanan berserat, maka penyajian makanan serta cita rasa makanan berserat seharusnya diperhatikan dengan baik. Orang-orang yang berperan dalam pengolahan dan penyajian makanan mahasiswa, misalnya ibu atau penjaja warung makan di sekitar kost,

diharapkan memiliki keterampilan yang baik dalam mengolah dan mengkreasikan makanan tersebut. Di samping itu, ibu juga harus memiliki kreatifitas untuk membuat menu tinggi serat yang varian agar anak mereka tidak merasa bosan dengan menu yang ada. Akan tetapi, tugas tersebut tidak hanya diperuntukkan oleh seorang ibu, mahasiswa juga diharapkan dapat memiliki keterampilan dalam hal yang sama agar mereka dapat menyiapkan makanan yang memperhatikan kandungan serat tanpa bergantung dengan orang lain. Sehingga, ketika tidak ada orang lain yang dapat menyediakan makanan dengan kandungan serat yang cukup, mahasiswa tetap dapat menyediakan makanan berserat untuk dirinya sendiri.

Hambatan lain yang juga dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta dalam mengkonsumsi serat adalah berhubungan dengan ketersediaan makanan bersumber serat. Hampir seluruh informan mengatakan bahwa tidak selalu tersedianya makanan bersumber serat dalam menu makanan mereka adalah hambatan yang mereka alami. Ketidak tersedianya makanan bersumber serat tinggi tersebut salah satunya dikarenakan orang tua mereka, khususnya ibu, yang tidak selalu dapat menyediakan makanan yang bersumber serat. Alasan yang diungkapkan informan mengenai alasan ibu mereka tidak dapat menyediakan makanan yang bersumber serat adalah karena ibu yang tidak terlalu memperhatikan kandungan serat dalam makanan. Sementara itu, informan B juga mengatakan hal tersebut terjadi sebab ibunya harus bekerja di luar rumah sehingga makanan yang sering disediakan oleh ibunya adalah hanya makanan yang bersifat instan dan tidak memperhatikan kandungan serat.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Story et al. (2002) dalam Waysima dkk (2011) yang melaporkan bahwa salah satu faktor yang paling mempengaruhi pemilihan

pangan para remaja adalah ketersediaan pangan. Di samping itu, secara umum seorang anak memilih untuk makan makanan yang dikenal dengan baik dan cenderung lebih menyukai makanan yang biasanya tersaji di rumahnya (Cullen *et al.*, 2000 dalam Waysima dkk, 2011).

Pada anak, pola penerimaan terhadap makanan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman sejak lahir, seperti orang tua, melalui makanan yang diperbolehkan, waktu makan, dan konteks sosial dimana perilaku makan terjadi (Birch, 2002 dalam Waysima, 2011). Ketersediaan pangan di rumah sampai saat ini masih dibebankan kepada ibu atau penggantinya. Peran orang tua terutama ibu dalam memenuhi kebutuhan makan anak, terutama terjadi pada saat proses pengambilan keputusan oleh ibu dalam penyediaan makanan. Penyediaan makanan yang baik sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologi ibu, diantaranya tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan sikap ibu.

Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa pendidikan serta pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang mempengaruhi dalam menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh. Menurut Suhardjo (2003), pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang. Ibu-ibu di Indonesia bertanggung jawab dalam belanja pangan, mengatur menu keluarga, mendistribusikan makanan dan berperan langsung dalam pemeliharaan anak. Oleh karena itu, pengetahuan gizi ibu akan sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi keluarga (Suhardjo, 1989 dalam Khomsan dkk, 2006). Berdasarkan studi Harper *et al.* (1986) dalam Khomsan dkk (2006), menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu yang baik akan mempermudah

pelaksanaan tanggung jawabnya dalam pemilihan jenis pangan yang mengandung gizi tinggi untuk seluruh keluarganya.

Dengan demikian, pengetahuan gizi ibu merupakan hal yang juga akan mendukung mahasiswa dalam mewujudkan perilaku konsumsi serat sesuai dengan kebutuhannya. Untuk itu, pengetahuan yang perlu dimiliki oleh ibu mengenai makanan berserat diantaranya adalah jenis makanan yang mengandung serat tinggi, dan kandungan serat yang terdapat dalam makanan tersebut. Dengan pengetahuan seorang ibu mengenai serat, ibu dapat menyediakan makanan bersumber serat tinggi di rumah untuk anak-anak mereka, sehingga dapat membantu para mahasiswa untuk dapat mencukupi kebutuhan serat hariannya.

Selain pengaruh ibu dalam menyediakan sumber makanan berserat, hambatan dalam hal ekonomi juga ikut berperan dalam ketersediaan makanan berserat. Hal ini khususnya pada mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tuanya atau kost. Dari hasil wawancara yang dilakukan, mahasiswa yang tinggal kost, tidak selalu dapat membeli makanan bersumber serat, seperti buah. Bagi mahasiswa, uang saku merupakan pendapatan yang diperoleh dari orang tua yang dipergunakan untuk biaya makan dan keperluan sehari-hari dalam jangka waktu satu bulan.

Mustofa (2003) dalam Badrialaily (2004) juga mengemukakan bahwa ada hubungan kelas ekonomi dengan frekuensi makan buah ($p < 0,05$). Selain itu hukum Bennet (1969) dalam Badrialaily (2004) menyatakan bahwa peningkatan pendapatan akan mengakibatkan individu cenderung meningkatkan kualitas konsumsinya dengan harga yang lebih mahal per unit zat gizinya. Pada tingkat pendapatan per kapita yang lebih rendah, permintaan terhadap pangan diutamakan pada pangan sumber hidrat

arang, terutama padi-padian. Hal ini sesuai dengan kasus yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Ketika tinggal di rumah sendiri, semua sudah disediakan oleh orang tua, sehingga mahasiswa tidak perlu memikirkan apa yang dikonsumsi. Sedangkan mahasiswa yang tinggal kost harus mengelola keuangan sendiri, sehingga pemilihan menu makanan juga harus mempertimbangkan keadaan ekonomi/uang saku, sebab selain untuk keperluan makan, uang saku yang diterima setiap bulan harus dialokasikan untuk keperluan lainnya.

Keterbatasan uang yang dimiliki mahasiswa kost ini membuat mahasiswa untuk menjadikan konsumsi buah bukan sebagai prioritas pangan mereka. Akibatnya, konsumsi buah yang merupakan salah satu sumber makanan berserat menjadi sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat mengatur uang saku mereka dengan baik, sehingga dapat membeli makanan yang bersumber serat, seperti buah, tidak hanya ketika uang saku mereka sisa. Di sisi lain, pada kenyataannya harga buah yang tersedia tidak semuanya dijual dalam keadaan mahal, ada buah yang mudah untuk didapatkan dengan harga yang murah.

Selain ditentukan oleh ada atau tidaknya faktor yang menghambat dalam melakukan sebuah perilaku, *perceived behavioral control* juga ditentukan oleh persepsi individu terhadap kontrol atau hambatan yang ada. Dengan kata lain, semakin besar persepsi mengenai kesempatan dan sumber daya yang dimiliki, serta semakin kecil persepsi tentang hambatan yang dimiliki seseorang, maka semakin besar persepsi kontrol yang dimiliki orang tersebut (Ajzen, 2005). Faktor kekuasaan atas kontrol pribadi yang dimiliki mahasiswa ditentukan oleh kesanggupannya dalam menentukan pilihan yang akan diambilnya serta menentukan adanya daya kekuatan yang dimilikinya

dimana keduanya sangat berkaitan dengan niat mahasiswa untuk mau menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai dengan kebutuhan harian. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar informan memiliki keraguan dan tidak yakin terhadap kemampuannya untuk dapat mengatasi hambatan dalam menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan hariannya. Namun, informan A dan B memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk dapat mengatasi hambatannya dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang menunjukkan anggapan bahwa dirinya mampu mempengaruhi dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu yang sudah diniati sebelumnya (Van Broeck, 1987 dalam Sarwono, 2006). Menurut Thompson (1991) dalam Yulianti (2009), kontrol pribadi adalah keyakinan yang ditimbulkan seseorang, dimana seseorang dapat mencapai hasil yang diinginkannya lewat tindakannya sendiri, dimana kontrol tersebut mengacu pada bagaimana seseorang dalam situasi tertentu dapat memutuskan perilaku yang akan dilakukannya, selama situasi tersebut masih dinilai wajar. Kemudian Smet (1994) dalam Yulianti (2009) mengemukakan alasan timbulnya perasaan kontrol pribadi adalah ketika :

- a. Seseorang mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi pada tindakan pribadi dalam situasi tertentu
- b. Seseorang memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol lewat tindakan pribadinya itu sendiri
- c. Seseorang merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan agar dapat melakukan tindakan dengan berhasil

Ada atau tidak adanya kontrol pribadi seseorang memiliki pengaruh yang besar terhadap keadaan emosional, kognitif, dan fisik dari seseorang yang secara tidak langsung mempengaruhi persepsi atas kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Kontrol pribadi mengartikan bahwa seseorang merasa memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perilaku walaupun orang tersebut tidak dapat mengendalikan situasi yang mungkin akan terjadi (Rodin & Salovey, 1989 dalam Yulianti, 2009). Hal ini diperkuat juga oleh pendapat Ajzen (1991), yang menyatakan bahwa niat seseorang untuk berperilaku sebenarnya di bawah kontrol individu yang bersangkutan, dimana setiap individu memiliki pilihan untuk memutuskan menampilkan perilaku atau tidak, dan keputusan tersebut didasarkan atas kontrol pribadi yang dimilikinya.

Kemampuan dari mahasiswa merupakan prasyarat untuk menetapkan niatnya dalam melakukan sesuatu. Apabila kemampuan itu ada, maka niat untuk melakukan konsumsi serat sesuai kebutuhan harian pun akan terbentuk. Dengan demikian, niat mahasiswa untuk dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian juga didasarkan atas persepsi akan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat melakukan perilaku tersebut, dimana kemampuan tersebut disesuaikan pula dengan kondisi lainnya yang memungkinkan mahasiswa untuk dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengatasi hambatan yang mereka miliki, maka akan memiliki peluang yang lebih besar untuk dapat memunculkan niatnya dalam mengkonsumsi serat. Sedangkan, mahasiswa yang ragu atau tidak yakin dapat mengatasi kontrol atau hambatan yang ada, maka peluang untuk dapat memunculkan niat dan perilaku dalam mengkonsumsi serat akan rendah.

6.5. Niat Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk Mengkonsumsi Serat Sesuai Kebutuhan

Theory of planned behavior dimulai dengan melihat niat berperilaku sebagai anteseden terdekat dari suatu perilaku. Dipercaya bahwa semakin kuat niat seseorang untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, diharapkan semakin berhasil ia melakukannya. Niat adalah suatu fungsi dari *beliefs* dan atau informasi yang penting mengenai kecenderungan bahwa menampilkan suatu perilaku tertentu akan mengarahkan pada suatu hasil yang spesifik (Ajzen, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki niat yang baik untuk menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Sedangkan informan C memiliki niat yang lemah untuk menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan. Menurut Bandura (1986) dalam Rakhmawati (2010) menyatakan bahwa niat merupakan suatu kebulatan tekad untuk melakukan aktivitas tertentu atau menghasilkan keadaan tertentu di masa depan. Dalam konteks ini informan C belum memiliki tekad yang kuat untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhannya.

Berdasarkan *Theory of Planned Behavior*, niat ditentukan oleh tiga determinan, yang satu bersifat personal yaitu sikap, yang kedua merefleksikan pengaruh sosial yang biasa disebut norma subyektif dan ketiga berhubungan dengan isu kontrol yang disebut kontrol perilaku yang dirasakan. Oleh karena itu, berdasarkan *theory of planned behavior* ini, maka suatu tindakan atau tingkah laku akan ditampilkan jika :

- a. Sikapnya bersifat *favorable*,
- b. Norma subyektifnya juga *favorable* dan,
- c. Level *perceived behavior control* nya tinggi. (Hogg & Vaughan, 2005).

Begitu pula dengan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta, niat yang terbentuk pada mahasiswa untuk dapat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan akan dapat ditampilkan apabila mahasiswa memiliki sikap dan norma subyektif dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan adalah *favorable* dan level *perceived behavioral control* nya juga tinggi. Sikap *favorable* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta muncul akibat mahasiswa memiliki *belief* atau keyakinan dan penilaian yang positif tentang *outcome* dari perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Keyakinan positif yang dimiliki oleh mahasiswa ditandai dengan apa yang mereka kemukakan bahwa *outcome* dari mengonsumsi serat sesuai kebutuhan akan menguntungkan bagi tubuh mereka. Norma subyektif yang *favorable* dimiliki oleh mahasiswa yang percaya bahwa individu atau kelompok yang cukup berpengaruh terhadapnya (*referent*) akan mendukungnya untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Sedangkan *perceived behavioral control* yang tinggi ada pada mahasiswa yang memiliki persepsi akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengontrol hambatan yang ia temui sehingga dapat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan.

Dalam kasus mahasiswa yang belum memiliki niat yang positif untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan, penyebabnya juga didasarkan pada salah satu determinan yang belum mendukung untuk terbentuknya niat tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, sikap dan norma subyektif yang dimiliki oleh informan C adalah *favorable* atau positif. Sikap yang dimilikinya adalah positif, sebab mahasiswa tersebut memiliki keyakinan bahwa *outcome* dari mengonsumsi serat sesuai kebutuhan akan menguntungkan bagi tubuhnya. Norma subyektif yang *favorable* juga dimiliki oleh

mahasiswa ini, karena ia memiliki orang yang cukup berpengaruh terhadapnya (*referent*) mendukungnya untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan. Akan tetapi, *perceived behavioral control* yang dimiliki oleh informan C adalah rendah, sebab mahasiswa tersebut memiliki persepsi akan kurangnya kemampuan yang dimilikinya untuk mengontrol hambatan yang ia temui agar dapat mengonsumsi serat sesuai kebutuhan ketika ia berada di kost. Hal inilah yang membuat dalam dirinya belum memiliki niat untuk dapat selalu mengonsumsi serat pada saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 83% mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan telah memiliki niat yang positif untuk dapat memiliki perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan. Akan tetapi, niat yang sudah ada tersebut belum terwujud dalam sebuah perilaku nyata. Banyak ahli yang telah membuktikan hubungan yang kuat antara niat dan tingkah laku. Namun, ada pula hasil studi yang menemukan hubungan yang lemah antara niat dan tingkah laku tersebut. Ajzen juga menambahkan tentang niat berperilaku yang tidak selalu diikuti oleh tingkah laku.

Korelasi antara niat dan tingkah laku aktual tergantung pada beberapa faktor. Menurut Feldman (1995), sebuah niat akan terwujud dalam tingkah laku yang sebenarnya, jika individu tersebut mempunyai kesempatan yang baik dan waktu yang tepat untuk merealisasikannya. Ajzen (1991) juga berpendapat bahwa individu berhak memiliki pilihan untuk memutuskan menampilkan perilakunya atau tidak. Sampai seberapa jauh individu akan menampilkan perilaku tergantung pada faktor-faktor motivasi maupun non motivasi.

Seperti dalam teori asli *theory reasoned action*, faktor sentral dalam *theory of planned behavior* adalah niat individu untuk melakukan perilaku. Niat diasumsikan untuk menangkap faktor-faktor motivasi yang mempengaruhi perilaku, yang merupakan indikasi seberapa keras orang bersedia untuk mencoba, berapa banyak dari upaya mereka berencana untuk mengerahkan dalam rangka mewujudkan perilaku. Sesuai dengan aturan umum, semakin kuat niat untuk terlibat dalam perilaku, semakin besar kemungkinan akan diwujudkan. Akan tetapi niat perilaku dapat diwujudkan dalam perilaku hanya jika perilaku yang dimaksud adalah di bawah kendali kehendak, yaitu jika orang dapat memutuskan pada kehendak untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tersebut. Meskipun beberapa perilaku mungkin sebenarnya memenuhi persyaratan faktor motivasi ini cukup baik, kinerja yang paling bergantung setidaknya pada tingkat tertentu yaitu pada faktor nonmotivasi, seperti faktor ketersediaan peluang dan sumber daya yang diperlukan (misalnya, waktu, uang, keterampilan, kerjasama orang lain. Secara keseluruhan, faktor-faktor non motivasi inilah yang sebenarnya mewakili kontrol atas perilaku seseorang. Hingga seseorang memiliki peluang dan sumber daya yang diperlukan, dan bermaksud untuk melakukan perilaku, ia akan berhasil dalam mewujudkan perilaku tersebut (Ajzen, 1991).

Faktor motivasi merupakan faktor yang berasal dari motivasi diri dalam mahasiswa itu sendiri untuk mau menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian mereka. Sedangkan faktor non motivasi adalah berupa ketersediaan kesempatan dan sumber-sumber yang dimiliki yang dapat memperkuat munculnya perilaku. Dengan adanya ketersediaan kesempatan tersebut, maka niat mahasiswa hingga memunculkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian akan semakin besar. Ketersediaan

kesempatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketersediaan makanan bersumber serat untuk dikonsumsi, serta dukungan orang-orang terdekat mahasiswa yang sangat berpengaruh besar dalam memperkuat niat mahasiswa untuk menampilkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan.

Seperti yang telah diketahui, perilaku makan merupakan salah satu perilaku yang bukan di bawah kendali penuh seseorang. Artinya, untuk dapat mewujudkan perilaku tersebut harus terdapat faktor yang dapat memfasilitasi untuk dapat merealisasikan perilaku makan tersebut. Pada konteks penelitian ini, ketersediaan makanan bersumber serat merupakan salah satu faktor yang dapat merealisasikan perilaku tersebut. Akan tetapi, dari hasil penelitian ini telah diketahui bahwa ketersediaan sumber makanan serat merupakan hambatan utama yang dialami oleh mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan belum dapat mengaplikasikan niat yang telah dimilikinya ke dalam tindakan nyata karena ketika mereka memiliki keinginan untuk mengonsumsi serat, makanan bersumber serat tersebut tidak tersedia di sekitar mereka.

Berkaitan dengan aspek psikologi pemilihan bahan makanan, Gibney dkk (2005) juga menjelaskan bahwa studi pemilihan makanan pada manusia melibatkan banyak interaksi kompleks yang mencakup berbagai bidang, mulai dari mekanisme biologis pengendalian selera makan, psikologi perilaku makan, nilai-nilai sosial dan budaya, hingga berbagai upaya kesehatan masyarakat dan komersial. Pemilihan makanan tampak jelas sebagai hasil akhir suatu proses pengambilan keputusan sebagai tujuan maupun sebagai suatu mekanisme atau proses. Berdasarkan tinjauan psikologi perilaku makan, ada beberapa atribut personal yang mempengaruhi individu dalam memilih bahan

pangan, antara lain persepsi terhadap atribut sensorik (misalnya cita rasa dan tekstur), faktor psikologi (misalnya faktor emosi seperti *mood* dan faktor sikap) dan lingkungan sosial (misalnya norma budaya, pengiklanan, faktor ekonomi dan ketersediaan produk pangan).

Dalam konteks ini, teori yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) dan Gibney dkk (2005) memiliki kesamaan dalam memahami perilaku konsumsi serat pada mahasiswa. Atribut personal yang dikemukakan oleh Gibney dkk. ditemui dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, dalam hal cita rasa dan tekstur merupakan salah satu bagian yang menjadi kontrol dalam perilaku konsumsi serat pada mahasiswa. Cita rasa dan tekstur pada makanan berserat yang sering dijumpai mahasiswa mempengaruhi pertimbangan mahasiswa untuk dapat mengkonsumsinya. Apabila makanan berserat tersebut disajikan dalam cita rasa dan tekstur yang tidak sesuai dengan mahasiswa, membuat mahasiswa enggan untuk mengkonsumsinya, meskipun pada awalnya mahasiswa memiliki niat untuk memenuhi kebutuhan serat.

Faktor sikap yang dikemukakan oleh Gibney (2005) berperan dalam pemilihan bahan makanan individu juga sejalan dengan *theory of planned behavior*. Dalam teori yang dikemukakan oleh Ajzen, sikap juga merupakan salah satu atribut yang berperan dalam terbentuknya sebuah niat untuk berperilaku. Seperti dalam bahasan sebelumnya, sikap mahasiswa dalam penelitian ini adalah positif dan berpeluang untuk memunculkan niat mahasiswa untuk konsumsi serat. Faktor lainnya yang dikemukakan oleh Gibney (2005) yang juga sesuai dalam penelitian ini adalah faktor ekonomi dan ketersediaan pangan. Kedua faktor tersebut merupakan bagian dari kontrol yang dimiliki mahasiswa dalam mengonsumsi serat. Tidak selalu tersedianya serat merupakan hambatan yang

paling banyak dialami oleh mahasiswa. Sesuai yang dikemukakan oleh Ajzen, faktor nonmotivasi berperan untuk mewujudkan niat dalam sebuah perilaku. Ketersediaan sumber serat dan faktor ekonomi (tersedianya uang) merupakan bagian dari faktor nonmotivasi yang akan menentukan niat yang dimiliki mahasiswa untuk dapat mewujudkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan.

6.6 Kontribusi Sikap, Norma Subyektif, Kontrol Perilaku dan Niat dalam Terbentuknya Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa FKIK UIN Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta memiliki sikap dan norma subyektif yang *favorable* dalam mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan.. Di samping itu, niat yang terbentuk pada sebagian besar mahasiswa untuk dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan juga positif. Akan tetapi, dari hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki level *perceived behavioral control* yang rendah.

Rendahnya level *perceived behavioral control* yang ditemukan pada mahasiswa FKIK merupakan faktor terkuat yang melandasi mengapa mahasiswa belum dapat memiliki perilaku konsumsi serat yang belum mencukupi kebutuhan harian. Sehingga, pada penelitian ini diketahui bahwa *perceived behavioral control* memiliki kontribusi yang paling besar diantara variabel lainnya yang terdapat dalam *theory of planned behavior* untuk dapat mewujudkan sebuah perilaku. Seperti yang terlihat dalam bagan *theory of planned behavior* (bagan 2.1), peran *perceived behavioral control* merupakan ciri khas teori ini dibandingkan dengan *theory reasoned action* atau teori lainnya. Pada

bagan dapat dilihat bahwa ada dua cara atau jalan yang menghubungkan tingkah laku dengan *perceived behavioral control*. Cara yang pertama diwakili dengan garis penuh yang menghubungkan *perceived behavioral control* dengan tingkah laku secara tidak langsung melalui perantara niat. Hubungan yang tidak langsung ini setara dengan hubungan dua faktor lainnya dengan tingkah laku. Ajzen (2005) berasumsi bahwa *perceived behavioral control* mempunyai implikasi motivasional pada niat. Cara yang kedua adalah hubungan secara langsung antara *perceived behavioral control* dengan tingkah laku yang digambarkan dengan garis putus-putus, tanpa melalui niat.

Besarnya kontribusi *perceived behavioral control* pada perilaku konsumsi serat mahasiswa dapat terjadi, sebab perilaku makan merupakan salah satu contoh perilaku yang tidak sepenuhnya di bawah kendali seseorang. Artinya, kontrol yang dirasakan untuk dapat mewujudkan perilaku tersebut harus memiliki faktor yang dapat memfasilitasi hingga akhirnya perilaku makan tersebut dapat terealisasi. Dalam *theory of planned behavior*, *perceived behavioral control* adalah faktor yang sangat berperan dalam memprediksi tingkah laku yang tidak berada di bawah kontrol penuh individu tersebut (Ajzen, 2005).

Menurut Ajzen (2005), ketersediaan kesempatan dan sumber-sumber yang dimiliki merupakan faktor yang memfasilitasi sehingga dapat memperkuat munculnya perilaku. Dengan adanya ketersediaan kesempatan tersebut, maka niat mahasiswa hingga memunculkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian akan semakin besar. Ketersediaan kesempatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ketersediaan makanan bersumber serat untuk dikonsumsi. Akan tetapi dari hasil penelitian ini diketahui bahwa ketersediaan makanan bersumber serat adalah hambatan utama yang

dialami mahasiswa dan mereka tidak yakin untuk dapat mengatasi hambatan tersebut. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta tidak mewujudkan perilaku konsumsi serat yang baik meskipun mereka telah memiliki sikap, norma subyektif dan niat yang positif .



BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1. Simpulan

1. Sikap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian adalah positif. Rangsangan terhadap informasi yang diperoleh mahasiswa yang berasal dari perkuliahan serta media lainnya menjadi dasar pengetahuan dalam pembentukan sikap mahasiswa. Sikap yang positif tersebut dapat muncul akibat mahasiswa memiliki *belief* atau keyakinan dan penilaian yang positif tentang *outcome* dari perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Keyakinan positif yang dimiliki oleh mahasiswa ditandai dengan apa yang mereka kemukakan bahwa *outcome* dari mengonsumsi serat sesuai kebutuhan akan menguntungkan bagi tubuh mereka.
2. Norma subyektif mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta dalam mengonsumsi serat sesuai kebutuhan harian dibentuk dari keyakinan normatif dan motivasi untuk mengikutinya. Keyakinan normatif yang dimiliki mahasiswa dalam mengonsumsi serat berasal dari ibu dan teman-temannya. Ibu memberikan dukungan positif terhadap perilaku mahasiswa untuk konsumsi serat. Sedangkan teman-teman dari mahasiswa ada yang memberikan pengaruh positif dan ada negatif dalam mengonsumsi serat.

Ada pula mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya, Sebagian besar informan memiliki motivasi untuk mau menerapkan perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan adalah demi menjaga kesehatan tubuhnya, khususnya melancarkan buang air besar dan terhindar dari kanker kolon.

3. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta memiliki level persepsi kontrol yang rendah, sebab mahasiswa tidak yakin dapat mengatasi hambatannya untuk dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Hambatan yang dialami mahasiswa untuk dapat mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan adalah tidak selalu tersedianya makanan bersumber serat, keterbatasan uang saku untuk membeli makanan bersumber serat tinggi ketika tinggal di kost, dan kurangnya selera makan yang dimiliki mahasiswa terhadap makanan berserat.
4. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Jakarta memiliki niat untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan harian. Namun, niat ini belum terwujud dalam perilaku nyata. Faktor motivasi mahasiswa telah cukup baik untuk memiliki perilaku konsumsi serat, akan tetapi faktor nonmotivasi, seperti ketersediaan makanan bersumber serat untuk dikonsumsi belum baik . Di samping itu, faktor yang dapat menyebabkan niat yang mahasiswa miliki selama ini belum dapat terwujud dalam tindakan adalah karena mahasiswa tidak konsisten dalam mengaplikasikan tingkah lakunya sesuai dengan intensi yang sudah dinyatakan sebelumnya.

7.2. Saran

a) Saran berdasarkan Hasil Temuan dalam Penelitian

1. Saran Bagi Institusi

- Bagian kemahasiswaan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan bekerjasama dengan divisi kemahasiswaan dan penelitian dan pengembangan Badan Eksekutif Mahasiswa untuk melakukan promosi kesehatan dengan memberikan informasi dan edukasi tentang konsumsi pangan yang baik untuk mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan, misalnya dengan memasang beberapa media di sekitar kampus, khususnya di area kantin, yang menyampaikan pesan pemilihan makanan yang baik serta contoh rancangan menu yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.
- Pihak Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan bersama Dharma Wanita UIN Jakarta yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan makan kantin, dapat terus melakukan monitoring dan evaluasi terhadap penyediaan menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di kantin secara berkala (misalnya 3 kali/tahun).

2. Saran Bagi Mahasiswa

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan disarankan dapat menerapkan dan meningkatkan perilaku sadar gizi dengan mengamalkan ilmu yang telah mereka dapat pada perkuliahan.

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, khususnya yang tinggal di kost, disarankan dapat mengatur keuangan dan tetap mempertimbangkan pembelian makanan yang sesuai dengan gizi yang dibutuhkan sebagai prioritas. Agar dapat memenuhi kebutuhan serat harian, maka dalam sehari disarankan mahasiswa untuk mengkonsumsi:
 - a. Sereal/ia seperti nasi sebanyak 3 kali atau 300-450 gram/hari bahan penakar golongan sejenisnya.
 - b. Kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe sebanyak 2 kali atau 200 gram/hari dan bahan penakar golongan sejenisnya.
 - c. Sayuran dan hasil olahannya, seperti bayam sebanyak 3 kali atau 300 gram/hari dan bahan penakar golongan sejenisnya.
 - d. Buah-buahan dan hasil olahannya, seperti pepaya dan sebanyak 2 kali atau 200 gram/hari bahan penakar golongan sejenisnya.

Waktu Makan	Menu Makanan	Berat (gram)	URT	Kandungan Serat (gram)	Perkiraan Biaya	
					Minimum	Maksimum
Pagi	Nasi	100-150	$\frac{3}{4}$ gelas nasi	0,000	Rp. 2000	Rp. 3000
	Tempe	25	1 potong sedang	1,750	Rp. 500	Rp. 1500
	Wortel	100	1 gelas	3,000	Rp. 2000	Rp. 3000
Total				4,750	Rp. 4.500	Rp 7.500
Siang	Nasi	100-150	$\frac{3}{4}$ gelas nasi	0,000	Rp. 2000	Rp. 3000
	Tempe	25	1 potong sedang	3,000	Rp. 500	Rp. 1500
	Bayam	100	1 gelas	2,450	Rp. 2000	Rp. 3000
	Pepaya	100	1 potong sedang	4,750	Rp. 2000	Rp. 4000
Total				10,100	Rp. 6.500	Rp. 11.500

Waktu Makan	Menu Makanan	Berat (gram)	URT	Kandungan Serat (gram)	Perkiraan Biaya	
					Minimum	Maksimum
Malam	Nasi	100-150	1 gelas	0,000	Rp. 2000	Rp. 3000
	Tahu	50	1 potong besar	0,252	Rp. 500	Rp. 1500
	Buncis	100	1 gelas	6,650	Rp. 2000	Rp. 3000
	Melon	100	1 potong sedang	3,800	Rp. 2000	Rp. 4000
Total				10,702	Rp. 6.500	Rp. 11.500
Total per hari				25,552	Rp. 17.500	Rp. 30.500

- Mahasiswa membicarakan dengan orang yang menyiapkan makan mereka, khususnya ibu, untuk dapat membuat rancangan menu agar dapat selalu menyediakan makanan bersumber serat bagi mahasiswa serta dapat mengolah dan menyajikan makanan tersebut dengan baik, guna meningkatkan selera makan mahasiswa terhadap makanan bersumber serat
- Mahasiswa meningkatkan keterampilan mereka untuk menyiapkan makanan bagi diri mereka sesuai dengan anjuran gizi agar tidak bergantung dengan orang lain untuk selalu menyediakan makan mereka.
- Mahasiswa saling mengingatkan dengan teman dan orang lain di sekitarnya untuk dapat mengkonsumsi makanan berserat, agar ketika mereka makan di luar rumah tetap dapat mempertimbangkan pemilihan makanan berdasarkan kandungannya.

b) Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian kualitatif lebih mendalam dengan tema yang sama, namun dengan metode pengumpulan data yang berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, Z. 2010. *Theory of Planned Behavior, Masihkah Relevan?*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang (<http://zakarija.staff.umm.ac.id/files/2010/12/Theory-of-Planned-Behavior-masihkah-relevan1.pdf> diakses tanggal 6 Juni 2012, pukul 20.02 WIB).
- Aiken, L.R. 2002. *Attitude and Related Psychological Constructs*. London: Sage Publication.
- Ajzen, I. 2005. *Attitudes, Personality and Behavior (Second Edition)*. New York: McGraw Hill.
- _____.1991. *Manage The Theory of Planned Behavior*. University of Massachusetts. (<http://www.cas.hse.ru/data/816/479/1225/Oct%2019%20Cited%20%231%20Manage%20THE%20THEORY%20OF%20PLANNED%20BEHAVIOR.pdf> diakses tanggal 16 April 2012, pukul 14.55 WIB).
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, MKTY. 2010. *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tentang Pentingnya Serat Untuk Mencegah Konstipasi Tahun 2009*. Skripsi S1. Universitas Sumatera Utara.
- Azwar, S. 2011. *Sikap Manusia. Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badrialaily. 2004. *Studi Tentang Pola Konsumsi Serat pada Mahasiswa*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, Fakultas Pertanian IPB.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action*. New Jersey: Prentice Hall. Englewood Clift.

- Doyle, E.I. & Feldman, R.H.L. 1997. *Factors Affecting Nutrition Behavior Among Middle-Class Adolescents in Urban Area of Northern Region of Brazil*. São Paulo: Rev. Saúde Pública vol. 31 no. 4 São Paulo Aug.
- Eagly, A.H. & Chaiken, S. 1993. *The Psychology of Attitudes*. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publisher.
- Feldman, R.S. 1995. *Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Fishbein, M & Icek Ajzen. 1975. *Belief, Attitude, Intention and Behavior: an Introduction to Theory Research*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Gibney, M.J. et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Giles, M. & Cairns, E. 1995. *Blood donation and Ajzen's Theory of Planned Behavior: An Examination of Perceived Behavioral Control*. British Journal of Social Psychology.
- Graha, C.K. 2010. *100 Questions and Answers: Kolesterol*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hartono, A. 2004. *Terapi Gizi & Diet Rumah Sakit, Ed.2*. Jakarta: EGC.
- Hayden, J. 2009. *Introduction to Health Behavior Theory*. USA: Jones and Bartlett Publisher.
- Hela. 2008. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Serat Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2008*. Skripsi S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta.
- Hogg & Vaughan. 2005. *Introduction to Social Psychology*. Australia: Prentice Hall.
- Hurlock, E. 1994. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Jahari, A.B & Sumarno, I. 2001. *Epidemiologi Konsumsi Serat di Indonesia*. Bogor: Gizi Indonesia Volume XXV. Persatuan Ahli Gizi Indonesia.
- Joseph, G. 2002. *Manfaat Serat Makanan bagi Kesehatan Kita*. Bogor. Program Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan, A. dkk. 2006. *Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga di Daerah Dataran Tinggi dan Pantai*. Bogor: Jurnal Gizi dan Pangan Juli 2006. Institut Pertanian Bogor.
- Kusharto, C.M. 2006. *Serat Makanan dan Perannya bagi Kesehatan*. Bogor: Jurnal Gizi dan Pangan November 2006. Institut Pertanian Bogor.
- Laksono, W.T. 2008. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Intensi Berhenti Merokok pada Mahasiswa*. Skripsi S1. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Madden, T.J, Ellen, P.S and Ajzen, I. 1992. *A Comparison of The Theory of Planned Behavior And Theory of Reasoned Action*. Personality and Social Psychology Bulletin.
- Mapandin, W.Y. 2005. *Hubungan Faktor-Faktor Sosial budaya dengan Konsumsi Makanan Pokok Rumah Tangga pada Masyarakat di Kecamatan Wamena, Kabupaten Jayawijaya Tahun 2005*. Tesis S2. Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro.
- Moleong, L.J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Mulyani, E. 2009. *Konsumsi kalsium pada remaja di SMP Negeri 201 Jakarta Barat tahun 2009*. Skripsi S1. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Novascone, M.A. 1968. Factors Affecting Food Choices of Teen-Age Girls. A Master of Thesis. Kansas: Department of Foods and Nutrition Kansas University. (<http://krex.k-state.edu/dspace/bitstream/handle/2097/10846/LD2668T41973N68.pdf> diakses tanggal 21 September 2012, pukul 07.25 WIB).

- Patriasih, R. 2007. *Pengetahuan dan Sikap Gizi, Perilaku Makan Serta Status Gizi Lansia pada Panti Werdha di Kota Bandung*. Bandung: Portal Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rakhmawaty, P.M. 2010. *Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Perceived Behavioral Control (PBC), dan Pemberian Contoh Produk pada Konsumen Terhadap Intensi Membeli Susu Annum Essential*. Skripsi S1. Fakultas Psikologi UIN Jakarta.
- 7 Seo, H.S et al. 2011. *Factors Influencing Fast Food Consumption Behaviors of Middle-School Students in Seoul: an Application of Theory of Planned Behaviors*. Korea: The Korean Nutrition Society and the Korean Society of Community Nutrition. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3085807/pdf/nrp-5-169.pdf> diakses tanggal 1 Oktober 2012 pukul 19.29 WIB).
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sulistijani, A.D. 2002. *Sehat dengan Menu Berserat*. Jakarta: Trubus Agriwijaya.
- Sutama, A. et al. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong, Ed. 6, Vol 1*. Jakarta: EGC.
- Wayan dkk. 2009. *Kajian Pola Konsumsi Serat Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kupang Tahun 2009*. Kupang: Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana.
- Waysima dkk. 2011. *Persepsi dan Sikap Afektif Mempengaruhi Perilaku Ibu Menyediakan Makanan Ikan Laut dalam Menu Keluarga*. Bogor: Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Januari 2011, Vol.4, No.1. Institut Pertanian Bogor .
- Widyawati, I.K. 2009. *Analisis Preferensi Pangan Masyarakat dan Daya Dukung Gizi Menuju Pencapaian Diversifikasi Pangan Kabupaten Bogor*. Skripsi S1 Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB.
- Wirakusumah, ES. 2003. *Buah dan Sayur untuk Terapi*. Jakarta: Penebar Swadaya.

PERMOHONAN MENJADI INFORMAN

Kepada YTH
Calon Informan Penelitian
Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SITI FARHATUN
NIM : 108101000025
Alamat : Jl. Menteng Pulo II No.21, Tebet, Jakarta Selatan.

Adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Jakarta, sedang melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa FKIK UIN Jakarta Tahun 2012”

Pada penelitian ini saya mengharapkan Saudara/i untuk dapat menjadi informan saya dan bersedia untuk diwawancarai, baik dengan melakukan tatap muka secara langsung atau melalui telepon. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Saudara/i yang telah menjadi informan. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya untuk kepentingan penelitian. Jika Saudara/i tidak bersedia menjadi informan, maka tidak ada ancaman bagi anda. Dan apabila Saudara/i menyetujui, maka Saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan.

Atas perhatian dan kesediaan Saudara/i menjadi informan, Saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, Agustus 2012

Peneliti

SITI FARHATUN

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi informan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, yang bernama Siti Farhatun dengan judul “Perilaku Konsumsi Serat pada Mahasiswa FKIK Tahun 2012”.

Saya memahami bahwa yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan Ilmu Kesehatan dan tidak merugikan bagi saya. Oleh karena itu Saya bersedia menjadi informan dalam penelitian ini dan Saya akan memberikan info yang sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2012

Informan

(.....)

PEDOMAN WAWANCARA
PERILAKU KONSUMSI SERAT PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN JAKARTA TAHUN 2012

Karakteristik Mahasiswa

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Suku :
5. Tempat Tinggal :
6. Program Studi :
7. Tahun Angkatan :

Elemen TPB	Pertanyaan
<p>Faktor Latar Belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sosial - Individu - Informasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selama ini apa saja informasi yang anda ketahui tentang serat? 2. Darimana anda mendapatkan informasi tersebut? 3. Menurut anda seperti apa perilaku konsumsi serat yang baik? 4. Apa saja pengalaman anda ketika anda tidak mengkonsumsi serat dengan baik?
<p>Sikap</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikap secara umum tentang konsumsi serat 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Bagaimana sikap anda terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan harian? 6. Apakah anda memiliki rasa ketidaksukaan terhadap makanan bersumber serat?

Elemen TPB	Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Belief</i> tentang konsumsi serat adalah hal yang baik. - <i>Belief</i> tentang kegunaan dan dampak konsumsi serat yang baik dan tidak baik. - <i>Belief</i> tentang seberapa penting konsumsi serat sesuai kebutuhan. 	<p>7. Menurut anda, apakah konsumsi serat harian anda sudah memenuhi angka kebutuhan serat yang dianjurkan?</p> <p>8. Menurut anda apa saja keuntungan apabila kebutuhan serat harian dapat terpenuhi?</p> <p>9. Seberapa besar efek yang menguntungkan tersebut bagi tubuh anda?</p> <p>10. Menurut anda apa saja akibat yang akan muncul apabila kebutuhan serat harian tidak terpenuhi?</p> <p>11. Seberapa besar efek tersebut akan merugikan tubuh anda?</p>
<p>Norma Subjektif</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Belief</i> tentang norma sosial/tekanan yang didapat dari luar ketika memiliki keinginan untuk konsumsi serat - Motivasi untuk memenuhi konsumsi serat harian. 	<p>12. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi anda dalam mengkonsumsi makanan berserat?</p> <p>13. Apakah hal/orang tersebut menyarankan anda untuk memenuhi kebutuhan serat harian? Jika Ya, seberapa besar pengaruh yang ia berikan kepada anda?</p> <p>14. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi anda untuk tidak mengkonsumsi serat?</p>
<p>Persepsi Terhadap Kontrol yang Dimiliki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dorongan/Motivasi dalam mengkonsumsi makanan berserat - Hambatan dalam mengkonsumsi makanan berserat - <i>Belief</i> individu dalam 	<p>15. Apa saja faktor-faktor yang membuat anda merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat harian anda?</p> <p>16. Apa saja faktor-faktor yang membuat anda sulit untuk memenuhi kebutuhan serat harian anda?</p> <p>17. Seberapa besar faktor-faktor tersebut mempengaruhi anda?</p> <p>18. Bagaimana cara anda membuat hal tersebut menjadi bukan kesulitan yang berarti?</p>

Elemen TPB	Pertanyaan
menghadapi hambatan tersebut.	
Niat <ul style="list-style-type: none">- Keinginan untuk mewujudkan perilaku- Keinginan untuk berperilaku lebih baik- Keinginan untuk mempertahankan perilaku yang sudah baik	19. Seberapa besar selama ini anda memiliki keinginan untuk mengonsumsi serat sesuai kebutuhan?

**PEDOMAN WAWANCARA UNTUK PAKAR PSIKOLOGI KESEHATAN
PERILAKU KONSUMSI SERAT PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN JAKARTA TAHUN 2012**

Nama :

Usia :

Latar Belakang Pendidikan :

Pekerjaan :

Elemen TPB	Pertanyaan
<p>Sikap</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikap secara umum tentang konsumsi serat - <i>Belief</i> tentang konsumsi serat adalah hal yang baik. - <i>Belief</i> tentang kegunaan dan dampak konsumsi serat yang baik dan tidak baik. - <i>Belief</i> tentang seberapa penting konsumsi serat sesuai kebutuhan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana sikap Mahasiswa seharusnya terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan harian? 2. Bagaimana agar mahasiswa dapat memiliki sikap yang positif terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?
<p>Norma Subjektif</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Belief</i> tentang norma sosial/tekanan yang didapat dari luar ketika 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Apa dan Siapa saja orang yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan berserat? 4. Seberapa besar pengaruh yang diberikan tersebut kepada Mahasiswa?

Elemen TPB	Pertanyaan
<p>memiliki keinginan untuk konsumsi serat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivasi untuk memenuhi konsumsi serat harian. 	<p>5. Bagaimana bentuk tekanan sosial yang diberikan antara orang tua, teman sebaya dan teman terdekat mahasiswa? Apakah tekanan sosial yg diberikan dapat berbeda-beda?</p> <p>6. Ketika mahasiswa tidak memiliki dukungan sosial, apakah mereka tetap dapat memiliki niat untuk berperilaku?</p>
<p>Persepsi terhadap Kontrol yang Dimiliki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dorongan/Motivasi dalam mengkonsumsi makanan berserat - Hambatan dalam mengkonsumsi makanan berserat - <i>Belief</i> individu dalam menghadapi hambatan tersebut. 	<p>7. Apa saja faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya?</p> <p>8. Apa saja faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa sulit untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya?</p> <p>9. Seberapa besar faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perilaku Mahasiswa?</p> <p>10. Ketika mahasiswa mengatakan hambatan tersebut adalah besar pengaruhnya, apakah mereka masih dapat memiliki niat untuk mengubah perilaku menjadi baik?</p>
<p>Niat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keinginan untuk mewujudkan perilaku - Keinginan untuk berperilaku lebih baik - Keinginan untuk mempertahankan perilaku yang sudah baik 	<p>11. Menurut anda apakah mahasiswa dapat memiliki niat untuk mengubah perilaku konsumsi seratnya menjadi lebih baik?</p> <p>12. Apa saja yang dapat membuat timbulnya niat tersebut?</p> <p>13. Bagaimana cara menilai kesungguhan niat tersebut? Apakah cukup dari perkataan mereka saja?</p>

**MATRIKS WAWANCARA MENDALAM PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN JAKARTA**

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
<p>Faktor Latar Belakang</p> <p>1. Selama ini apa saja informasi yang anda ketahui tentang serat?</p>	<p>“ini serat lebih ketumbuhan kan pastinya. serat yang aku tau itu gunanya untuk memperlancar pencernaan, kaya buah-buahan itu pepaya, sayuran kan mengandung</p>	<p>“serat sangat dibutuhin tubuh khususnya untuk melancarkan BAB dan pencegahan terhadap penyakit. kalo sumber serat banyak dari sayuran hijau, buah, kacang,</p>	<p>“ zat yang ga bisa dicerna tubuh. Serat buat pelancar pencernaan, ”</p>	<p>“apa ya hmm cuma tau kalo serat memperlancar pencernaan, kalo sumber serat mungkin kaya di roti gandum, buah atau sayur gitu mungkin yah.”</p>	<p>“serat dibutuhin tubuh, sumbernya bisa dari sayur, buah, gandum.”</p>	<p>“serat itu sesuatu yang berguna bagi kesehatan, kaya pelancar BAB, nurunin kolesterol”</p>

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
2. Darimana anda mendapatkan informasi tersebut?	“aku pernah tau angka kebutuhan serat kak, soalnya aku ikut page calorie count gitu di facebook, disana dijelaskan detail untuk umur se aku berapa serat yang dibutuhin. kalo di kelas belum , tapi penyakit akibat kekurangan serat aku pernah dapat di kuliah patologi.”	“waktu kuliah pernah dapet juga bahasan tentang serat”	“waktu itu pas kuliahnya pak yanis di kimia makanan halal, pernah dibahas tentang serat”	“dari sekilas buku, dari tv misalnya ada yang jelasin tentang serat2 gitu kan suka ada tuh, internet juga, dari guru tuh kak hehe”	“dari buku, di perkuliahan juga pernah dapet tentang itu”	“dari kuliah, dari buku, dari internet juga”
3. Menurut anda seperti Sikap	“setiap hari jangan lupa harus makan makanan yang ada	“makan sayur plus buah, kalo bisa makanan	“ tiap hari paling ga konsumsi sayuran	“makan sayur, buah tiap hari”	“harus konsumsi terus makanan	“tiap hari harusnya konsumsi makanan yang

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
apa perilaku konsumsi serat yang baik?	seratnya.”	selingan buah.”	sama makan buah.”		berserat”	ada seratnya kaya buah, sayur.”
4. Apa saja pengalaman anda ketika anda tidak mengkonsumsi serat dengan baik?	“baru susah BAB aja sih kak.”	“BAB kurang rutin kadang 3 hari baru keluar,,agak sedikit konstipasi.”	“sering sih BAB kurang lancar, kalo BAB itu 1bulan cuma 15-20 hari”	“waktu itu pernah susah BAB.”	“biasanya saya jadi susah BAB”	“Biasanya BAB kurang lancar.”
5. Bagaimana sikap anda terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?	“konsumsi serat sesuai kebutuhan ya baik dong kak.”	“yang bagusya begitu kan.”	“sebenarnya baikanya gitu, tapi kan ga semua orang ngerti berapa banyak itungan serat	“setuju-setuju aja.”	“ya itu hal yang baik”	“konsumsi sesuai kebutuhan pastinya bagus dong.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
			dari makanan yang dia makan”			
6. Apakah anda memiliki rasa ketidaksukaan terhadap makanan bersumber serat?	“buah dan sayur aku suka, gak ada masalah dengan ketidaksukaan”	“Sayur, buah, suka kok keduanya.”	“waktu kecil sih kurang suka sayur, tapi sekarang udah lumayan berkurang”	“ya aku suka-suka aja sama buah atau sayur”	“ga kok, aku suka-suka aja”	“Alhamdulillah ga, selama ini sayur, buah, kacang-kacangan aku suka.”
7. Menurut anda apakah konsumsi serat harian anda sudah memenuhi angka kebutuhan	“wah belum kak, apalagi kalo udah kuliah. aku kadang makan sayuran, biji-bijian, atau buah-buahan gitu seminggu cuma 2-3 kali”	“Belum, soalnya BAB kurang rutin”	“belum. Masih suka susah BAB.”	“belum kayanya ka, soalnya masih kurang makanan yang banyak seratnya. tapi ga nentu juga	“kalo Menurut saya konsumsi serat sehari belum tercukupi.”	“Belum tercukupi.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
serat yang dianjurkan?				sih ka, kadang mungkin cukup mungkin engga.”		
8. Menurut anda apa saja keuntungan apabila kebutuhan serat harian dapat terpenuhi?	“Selain perlancar BAB, seingat aku ada buat penyakit degeneratif, tapi aku gak begitu luas taunya. kaya bisa menurunkan kolesterol.”	“yang pasti terhindar dari penyakit- penyakit kalo ga konsumsi serat.”	“keuntungan nya buat diet, mengurangi kolesterol, bersihin usus”	“ya jadi ga susah BAB nya”	“menguntungkan buat tubuh, jadi pencernaan nya lancar, terhindar dari obesitas juga.”	“pencernaannya jadi bagus, ga susah lagi BAB nya.”
9. Seberapa besar efek yang menguntungkan tersebut bagi tubuh	“iya besar kak.”	“pasti besar, far.”	“besar juga, kaya vitamin aja biarpun dibutuhin dikit tapi	“yang pasti ada efeknya.”	“cukup besar.”	“besar juga.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
anda?			penting”			
10. Menurut anda apa saja akibat yang akan muncul apabila kebutuhan serat harian tidak terpenuhi?	“Selain BAB, ooh iya kak aku tau juga tentang kanker kolon”	“Kram perut, iritabilita bowel syndrom (konstipasi,perut kembung) bisa kanker juga”	“kerugianny a banyak sisa2 makanannya yang numpuk d usus kan bisa kanker usus, terus obesitas karena kan kadar kolesterol yang tinggi kalo konsumsinya makanan berlemak	“kaya yang aku sebut tadi, jadi susah BAB, pencernaanny a terganggu.”	“pastinya BAB kurang lancar, bisa nambah resiko obesitas.”	“konstipasi, terus bisa kanker juga.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
			terus kalo ga makan serat.”			
11. Seberapa besar efek tersebut akan merugikan tubuh anda?	“Pasti besar banget. naah gara-gara pas pelajaran patologi tau kalo kurang serat bisa kanker kolon, aku jadi takut banget kalo keseringan sembelit.”	“bahaya,, apalagi kalo dah kronis”	“pastinya merugikan tubuh banget.”	“iya akan rugiin tubuh.”	“iya pasti bahaya”	“wah kanker itu pasti merugikan tubuh banget.”
Norma Subjektif 12. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi anda	“paling ibu yang suka bawel aku disuruh makan sayur kalo dulu sebelum ada berita kanker kolon aku gak lakuin, setelah	”ga ada kalo yang ngingetin paling diri sendiri aja,,kalo lagi susah BAB baru makan banyak buah.”	“iya si pacar eike tuh bawel banget nyuruh makan sayur terus kalo jln sengaja	“biasanya ibu yang suka ingetin.”	“iya ada. Ibu aku yang nyuruh.”	“Ortu terutama ibu nyuruh makan serat.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
dalam mengkonsumsi makanan berserat?	belajar patologi itu aku lebih sering makan sayur”		pesen makan pake sayur”			
13. Apakah hal/orang tersebut menyarankan anda untuk memenuhi kebutuhan serat harian? Jika Ya, seberapa besar pengaruh yang ia berikan kepada anda?	“sebenarnya kurang besar sih kak, setelah dibilangin sama ibu kan tinggal aku nya yang mau lakuin atau enggak. kalo dulu sbkm ada berita kanker kolon aku gak lakuin, setelah belajar patologi itu aku lbh sering makan sayur”		“lumayan sih jadi biasa makan sayur gara-gara kalo jalan makan sayur terus. Dulu-dulu mah sukanya bayam sama kangkung doang”	“ga besar juga sih tapinya.”	“iya, kalo di rumah besar pengaruhnya, karena kan ibu bisa masak.	“Sangat menganjurkan malah hampir memaksa.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
14. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi anda untuk tidak mengkonsumsi serat?	“selera makan dan temen-temen.biasanya siang-siang gak nafsu makan sayuran hehe soalnya temen-temen paling jajan mie ayam atau ayam bakar gitu yang berselera”	“paling karena ibu seringnya masak yang instan.”	“rasa sayur yang pait-pait itu.”	“biasanya selera makan. Makanan yang berserat itu biasanya kurang menggoda selera.”	“karena di kos ga ada ibu jadi ga selalu bisa.”	“karena susah nemuin buah yang segar.”
15. Apa saja faktor-faktor Persepsi terhadap Kontrol yang Dimiliki	“kalo aku niat banget aku pesen ke ibu untuk beli buah atau masakin bekel aku sayuran, pasti ibu aku mau”	“mudahnya karena selama ini suka-suka aja sama sayur, jadi ga masalah kalo makan itu.”	“ya paling tadi kalo jalan sama pacar, jadinya mau makan sayur.”	“jadi kaya inget-inget manfaat serat plus akibat kalo ga cukup serat gitu karna ingin memperlancar	“karena saya suka sayur, ya paling yang bikin mudah dengan mengkonsumsi sayuran	“aku suka buah yang segar, jadi paling utama buat menuhin serat ya dari buah segar.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
yang membuat anda merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat harian anda?				pencernaannya, biar BAB nya ga susah. mengurangi berat badan atau mempertahankan berat tubuh. Pokoknya supaya lebih sehat aja gitu badannya.”	yang saya sukai.”	
16. Apa saja faktor-faktor yang membuat anda sulit untuk	“ketidak sediaan seratnya, kadang ada bahan seratnya tapi aku males makan, apalagi kalo udah kuliah. aku	”hambatannya jarang masak sayur kalo sarapan pagi, kadang mama kan kerja paling	“kurang suka sayur, rasanya aneh sih pait-pait gitu, paling bayam,	“ketersediaan makanan yang banyak seratnya itu minim. kadang ortu	“Saya bingung untuk mendapatkan makanan itu jika berada di	“ketersediannya . Apalagi sekarang buah banyak yang ga segar dan suntikan.”

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
memenuhi kebutuhan serat harian anda?	kadang makan sayuran, biji-bijian, atau buah-buahan gitu seminggu cuma 2-3 kali. bukannya sibuk karena kuliahnya sih kak, cuma lebih ke makan seadanya. aku berangkat pagi ya udah paling goreng telur, siang2 gak nafsu makan sayuran hehe soalnya temen-temen paling jajan mie ayam atau ayam bakar gitu	kalo sarapan juga yang instan aja dibuatnya, terus konsumsi buah yang kurang, ga setiap hari makannya paling kalo lagi ada bru makan.hehe menu makanan yang belum tersusun di rumah”	wortel, kangkung, kentang aja yang enak. terus juga dari masih kecil ga dibiasain makan sayur, jd udah gedanya kurang suka sayur buah juga jarang beli kalo lagi ada di rumah aja sama kalo	kalo masak ya ga terlalu merhatiin kandungan seratnya. Oh iya sama nafsu kalo ada makan yang menggiurkan haha makanan yang berserat itu biasanya kurang menggoda perlu ada racikan yang berbeda yang banyak seratnya dan	kosan, kalo di rumah kan ada ibu.”	

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
	yang berselera”		lagi pengen makan buah baru makan buah kan anak kosan beli buah paling pas jumat sisa-sisa duit. Kalo lagi pengen banget paling beli jus buah di depan kuinmart atau deket lamongan”	menggoda selera haha”		
17. Seberapa	“enggak berarti	“gak terlalu besar	“kalo di	“ya menurut	“hmm.. Kalo	“lumayan sih

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
besar faktor-faktor tersebut mempengaruhi anda?	seratus persen. balik lagi kediri aku sendiri, niat apa enggak untuk memenuhi kebutuhan serat diri sendiri”	shi kalo dipikir far, tapi mudah-mudahan bisa di handel untuk diubah caranya.”	rumah sih santai aja, tapi kalo di kos kadang mau makan sayur tapi kan di warteg masakannya suka ga enak sayurnya, jadi kalo di kosan jarang makan sayur juga.”	aku sih itu besar pengaruhnya ka”	di kosan itu susah untuk diatasi”	ya..tapi bisa diatasi juga sebenarnya.”
18. Bagaimana cara anda membuat hal tersebut	“dengan mengingat kanker kolon itu kak hahaha”	“kayak mengubah caranya, makanan instan	“bisa diatasin sebenarnya kalo ga suka	“bilang ke ibu untuk masakinkan makanan serat	“usahain untuk bisa selalu beli sayur atau	“Bisa diatasi dengan rajin beli sayur atau buah tapi harus

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
menjadi bukan kesulitan yang berarti?		jadi bilang ke ibu pelan-pelan untuk masak sayur juga, hehe. Terus hambatan konsumsi sih insya Allah bisa ditangani kalo diliat pengaruh lebih bahaya jika tidak ditangani dari sekarang, pengaruh yang kemudian itu lebih bahaya”	tapi karena biasa makan entar juga jadi suka, kalo jarang makan buah bisa minta buah sama temen..hehe he”	selalu trus diracik dengan enak.”	buah aja.”	bener-bener teliti juga dan dari sumber yang meyakinkan.”
Niat 19. Seberapa besar selama ini anda	“pastinya ada kak, soalnya aku itu agak susah untuk BAB lancar. pas	“mau banget, kalo inget hal-hal yang berbahaya itu, lebih baik	“pengen tapi sekarang yang penting cukup serat	“niat banget kak haha. Demi perlanar	“kalo keinginan sih pastinya punya”	“Sangat ingin, karena serat penting untuk tubuh. Salah

PERTANYAAN	JAWABAN					
	Informan A	Informan B	Informan C	Informan D	Informan E	Informan F
memiliki keinginan untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan?	BAB aku gak lancar baru deh aku lebih nekenin banget untuk setiap hari konsumsi serat”	cukupin serat.”	dulu daripada ga konsumsi sama skali, yang penting tiap hari ada serat yang dikonsumsi. Hehe”	BAB.”		satunya memperlancar bab.”

Pertanyaan	Jawaban Informan Utama (Mahasiswa FKIK)
<p>Faktor Latar Belakang</p> <p>1. Selama ini apa saja informasi yang mahasiswa ketahui tentang serat?</p>	Sumber serat, fungsi serat, angka kebutuhan serat
<p>2. Darimana mahasiswa mendapatkan informasi tersebut?</p>	Perkuliahan, buku, internet, tv
<p>Sikap</p> <p>3. Menurut anda seperti apa perilaku konsumsi serat yang baik?</p>	Setiap hari konsumsi makanan yang memiliki kandungan serat tinggi (6 informan)
<p>4. Apa saja pengalaman anda ketika anda tidak mengkonsumsi serat dengan baik?</p>	Susah buang air besar (6 informan)
<p>5. Bagaimana sikap anda terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?</p>	Setuju bahwa hal itu adalah perilaku baik (6 informan)
<p>6. Apakah anda memiliki rasa ketidaksukaan terhadap makanan bersumber serat?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak (5 informan) • Kurang suka pada waktu kecil (1 informan)
<p>7. Menurut anda apakah konsumsi serat harian anda sudah memenuhi angka kebutuhan serat yang dianjurkan?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Belum (6 informan)
<p>8. Menurut anda apa saja keuntungan apabila kebutuhan serat harian dapat terpenuhi?</p>	Untuk pencernaan, memperlancar BAB, mencegah obesitas dan penyakit degeneratif, mengurangi kolesterol.
<p>9. Seberapa besar efek yang menguntungkan tersebut bagi tubuh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Besar (5 informan)

Pertanyaan	Jawaban Informan Utama (Mahasiswa FKIK)
anda?	<ul style="list-style-type: none"> • Cukup besar (1 informan)
10. Menurut anda apa saja akibat yang akan muncul apabila kebutuhan serat harian tidak terpenuhi?	Susah BAB dan konstipasi, kanker kolon, iritabilita bowel, resiko obesitas.
11. Seberapa besar efek tersebut akan merugikan tubuh anda?	Bahaya dan merugikan tubuh (6 informan)
Norma Subjektif	
12. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi anda dalam mengkonsumsi makanan berserat?	<ul style="list-style-type: none"> • Ibu (4 informan) • Kekasih (1 informan) • Tidak ada (1 informan)
13. Apakah hal/orang tersebut menyarankan anda untuk memenuhi kebutuhan serat harian? Jika Ya, seberapa besar pengaruh yang ia berikan kepada anda?	<ul style="list-style-type: none"> • Ya (5 informan) • Besar pengaruhnya (3 informan) • Tidak besar (2 informan)
14. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi anda untuk tidak mengkonsumsi serat?	<ul style="list-style-type: none"> • Selera dan cita rasa makanan, masakan ibu yang instan.
Persepsi terhadap Kontrol yang Dimiliki	
15. Apa saja faktor-faktor yang membuat anda merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat harian anda?	Niat, ketika pergi makan dengan kekasih, kesukaan terhadap sayur dan buah, mengingat manfaat atau akibat jika tidak mencukupi kebutuhan serat harian

Pertanyaan	Jawaban Informan Utama (Mahasiswa FKIK)
16. Apa saja faktor-faktor yang membuat anda sulit untuk memenuhi kebutuhan serat harian anda?	<ul style="list-style-type: none"> • Sulit / Tidak selalu tersedianya sumber serat di rumah atau di kos (6 informan) • Cita Rasa yang kurang menarik (2 informan) • Keterbatasan ekonomi (1 informan)
17. Seberapa besar faktor-faktor tersebut mempengaruhi anda?	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak besar (2 informan) • Besar (2 informan) • Ragu-ragu (2 informan)
18. Bagaimana cara anda membuat hal tersebut menjadi bukan kesulitan yang berarti?	Mengingat bahaya dari kurangnya konsumsi serat, meminta bantuan ibu, rajin membeli sayur.
<p>Niat</p> <p>19. Seberapa besar selama ini anda memiliki keinginan untuk mengkonsumsi serat sesuai kebutuhan?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ingin sekali (5 informan) • Tidak ingin (1 informan)

MATRIKS WAWANCARA MENDALAM PADA AHLI PSIKOLOGI KESEHATAN

PERTANYAAN	JAWABAN INFORMAN G
<p>Sikap</p> <p>1. Bagaimana sikap Mahasiswa seharusnya terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?</p>	<p>“Mahasiswa kesehatan tentang serat sendiri pastinya memiliki pandangan yang baik tentang hal itu.”</p>
<p>2. Bagaimana agar mahasiswa dapat memiliki sikap yang positif terhadap perilaku konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?</p>	<p>“Sikap yang positif pada mahasiswa dapat timbul karena ia merasa setuju dengan tindakan tersebut, yang kedua karena ia merasa bahwa serat itu menimbulkan sesuatu yang positif bagi tubuh mereka.”</p>
<p>Norma Subjektif</p> <p>3. Apa dan Siapa saja orang yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan berserat?</p>	<p>“Norma subjektif dalam hal ini bisa berasal dari orang tua atau teman.”</p>
<p>4. Seberapa besar pengaruh yang diberikan tersebut kepada Mahasiswa?</p>	<p>“Peran orang tua bisa jadi sangat lemah dalam diri mahasiswa, karena biasanya mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah apa lagi untuk yang kost.”</p>
<p>5. Bagaimana bentuk tekanan sosial yang diberikan antara orang tua, teman sebaya dan teman terdekat mahasiswa? Apakah tekanan sosial yg diberikan dapat berbeda-beda?</p>	<p>“Bentuk real dari tekanan sosial yang mendukung dapat berupa menyediakan makanan serat tersebut atau bentuk tekanan sosial lain seperti teman lain tidak ada yang makan serat sesuai ini gitu. jadi membuat dia juga ga ingin makan</p>

PERTANYAAN	JAWABAN INFORMAN G
	itu”
<p>6. Ketika mahasiswa tidak memiliki dukungan sosial, apakah mereka tetap dapat memiliki niat untuk berperilaku?</p>	<p>“Apabila motivasi ada tetap bisa untuk itu, namun biasanya lebih sulit untuk mewujudkannya.”</p>
<p>Persepsi Kontrol yang Dimiliki</p> <p>7. Apa saja faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya?</p>	<p>“Mereka yang memiliki motivasi yang kuat atau yang sudah tau apa mafaat serat, seharusnya merasa lebih mudah.”</p>
<p>8. Apa saja faktor-faktor yang dapat membuat mahasiswa sulit untuk memenuhi kebutuhan serat hariannya?</p>	<p>“Bisa saja karena teman, misal karena teman lain tidak ada yang makan serat sesuai ini gitu.. atau juga dari cita rasa sumber serat. Serat itu banyak seperti pada sayuran, nah rasa sayuran ini tidak semua orang dapat menyukainya. Walaupun pada akhirnya mahasiswa punya niat tersebut, tetapi ternyata ga tersedia seratnya, mereka tetap ga bisa mengkonsumsinya pada waktu itu.”</p>
<p>9. Seberapa besar faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perilaku Mahasiswa?</p>	<p>“PBC ini ditentukan dari apakah mahasiswa yakin atau tidak dalam sehari. Besar faktor keyakinan itu tergantung. Bisa jadi pada saat mereka memiliki keyakinan, tetapi ternyata tidak tersedia seratnya, maka bisa jadi menjadi lemah.”</p>

PERTANYAAN	JAWABAN INFORMAN G
<p>10. Ketika mahasiswa mengatakan hambatan tersebut adalah besar pengaruhnya, apakah mereka masih dapat memiliki niat untuk mengubah perilaku menjadi baik?</p>	<p>“Kontrol ini penting. Meskipun seseorang mempunyai pengetahuan yang tinggi hingga sikap yang positif, tetapi karena merasa tidak yakin untuk mengatasi kontrolnya, maka intensi yang timbul akan lemah. Untuk mengonsumsi serat saja sulit, apalagi sampai memenuhi angka kebutuhan serat.”</p>
<p>Niat</p> <p>11. Menurut anda apakah mahasiswa dapat memiliki niat untuk mengubah perilaku konsumsi seratnya menjadi lebih baik?</p>	<p>“Ya bisa saja.”</p>
<p>12. Apa saja yang dapat membuat timbulnya niat tersebut?</p>	<p>“Ya tentunya ketiga domain-domain tadi yang membentuk niat tersebut.”</p>
<p>13. Bagaimana cara menilai kesungguhan niat tersebut? Apakah cukup dari perkataan mereka saja?</p>	<p>“Bisa diukur dengan perkataan. Apabila masih ragu-ragu, itu tandanya intensi masih lemah.”</p>

MATRIKS TRIANGULASI WAWANCARA MENDALAM
INFORMAN UTAMA DAN INFORMAN KUNCI

Pertanyaan	Informan Utama (Mahasiswa FKIK UIN)	Informan Kunci (Ahli Psikologi Kesehatan)
1. Bagaimana sikap mahasiswa terhadap konsumsi serat sesuai kebutuhan harian?	Positif	Positif
Norma Subjektif		
2. Apa dan Siapa saja orang yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan berserat?	<ul style="list-style-type: none"> • Ibu • Teman dekat / kekasih 	<ul style="list-style-type: none"> • Orang Tua • Teman
3. Seberapa besar pengaruh yang diberikan tersebut kepada Mahasiswa?	<ul style="list-style-type: none"> • Ibu : Kurang Berpengaruh • Teman : Besar 	<ul style="list-style-type: none"> • Orang Tua : lemah • Teman : Lebih besar
4. Bagaimana bentuk tekanan sosial yang diberikan antara orang tua, teman sebaya dan teman terdekat mahasiswa? Apakah tekanan sosial yang diberikan dapat berbeda-beda?	<ul style="list-style-type: none"> • Ibu : memberikan pesan untuk selalu mengkonsumsi serat, menyediakan bekal • Teman : memesan makanan yang memiliki sumber serat tinggi 	<ul style="list-style-type: none"> • Orang tua : menyediakan makanan serat • Teman : memilih makanan serat saat makan bersama
Persepsi terhadap Kontrol yang Dimiliki		
5. Apa saja faktor-faktor yang dapat membuat	<ul style="list-style-type: none"> • Mengingat manfaat serat dan akibat 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivasi yang kuat

Pertanyaan	Informan Utama (Mahasiswa FKIK UIN)	Informan Kunci (Ahli Psikologi Kesehatan)
Mahasiswa merasa mudah untuk memenuhi kebutuhan serat harian?	jika tidak mencukupi kebutuhan <ul style="list-style-type: none"> • Kesukaan terhadap sayur dan buah 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui manfaat serat dengan baik
6. Apa saja faktor-faktor yang membuat mahasiswa sulit untuk memenuhi kebutuhan serat harian?	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak selalu tersedianya makanan bersumber serat • Cita Rasa • Keterbatasan Ekonomi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada teman yang mengkonsumsi • Cita rasa • Ketersediaan