



## BAB 1 PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan suatu negara yang kaya akan keanekaragaman budaya. Hal ini disebabkan Indonesia terdiri dari berbagai suku bangsa yang masing-masing memiliki perbedaan dan keunikan baik dari segi bahasa daerah, adat istiadat, dan kebiasaan yang memperkaya keanekaragaman dari budaya Indonesia itu sendiri. Menurut Susenas tahun 2003, sekitar 26% penduduk Indonesia punya kebiasaan mengkonsumsi sayuran kurang dari tujuh kali seminggu. Secara keseluruhan 86% penduduk Indonesia umur sepuluh tahun ke atas mengkonsumsi buah-buahan kurang dari tujuh kali dalam seminggu, hanya 2% penduduk yang mengkonsumsi buah-buahan empat belas kali seminggu (Kandou, 2009, h. 43).

Penelitian Hatma, pada empat etnis (Minangkabau, Jawa, Sunda dan Bugis) di Indonesia memperoleh hasil bahwa tingginya asupan asam lemak jenuh rata-rata 21% energi total. Sementara menurut anjuran AHA (*American Heart Association*), asupan asam lemak jenuh kurang dari 10% energi total. Ini menunjukkan adanya kecenderungan pola makan masyarakat Indonesia terhadap asam lemak jenuh sudah tinggi. Kebiasaan makan dipengaruhi juga

oleh faktor sosial budaya, adat-istiadat, agama dan kepercayaan serta kebiasaan makan merupakan aspek yang mengarah bagaimana individu atau kelompok masyarakat dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan (Kandou, 2009, h. 43)

Sayuran sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Secara umum sayuran digunakan untuk lauk pauk dalam menu keseharian. Definisi dari sayuran yaitu semua jenis tanaman yang dimakan baik berasal dari akar, bunga, daun, dan biasanya digunakan untuk lauk pauk. Sayuran dapat diolah dengan cara bermacam-macam sesuai dengan selera dan tradisi di masing-masing tempat di Indonesia. Sayuran memiliki zat gizi yang berfungsi untuk mengatur metabolisme (proses kinerja tubuh). Zat pengatur metabolisme tubuh ini terdiri dari air, mineral dan vitamin. Umumnya sayur-mayur banyak mengandung zat tepung, karbohidrat terutama jenis sayur yang berasal dari akar. Sayuran yang berwarna hijau kandungan gulanya lebih sedikit dari pada sayur yang berbentuk buah, misalnya tomat, terong, mentimun. Sedangkan sayuran yang berupa daun lebih banyak mengandung vitamin dan mineral, misalnya bayam, kangkung, kemangi (Suparni & Wulandari, 2012, h. 9).

Menurut Devi (2010, h.50-65) Sayur-sayuran banyak mengandung vitamin. Vitamin merupakan komponen organik berukuran kecil, dibutuhkan dalam jumlah kecil dan esensial bagi tubuh. Walaupun beberapa vitamin dapat diproduksi oleh tubuh, tidak semuanya dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, vitamin harus ditambahkan dalam makanan yang dikonsumsi. Daun kemangi, daun singkong mengandung vitamin A. Fungsi dari vitamin A sangat penting untuk kesehatan mata. Selain itu, vitamin A berperan untuk kesehatan kulit, reproduksi tulang dan gigi, mencegah infeksi, pertumbuhan, serta mencegah kanker (terutama beta karoten). Kacang-kacangan dan sayuran berwarna hijau mengandung vitamin E. vitamin E berfungsi melindungi sel dari radikal bebas, melindungi paru-paru dari luka oksidatif yang berasal dari polusi udara, mencegah tumbuhnya tumor, serta

melindungi jaringan kulit, mata, hati buah dada, dan otot betis. Vitamin E juga melindungi PUFA (*Polyunsaturated fatty acid*) dan vitamin A dalam tubuh. Daun katuk, daun kelor, daun singkong, daun alas, brokoli, dan daun melinjo mengandung vitamin C yang berperan dalam pembentukan kolagen yaitu unsur penting untuk tulang, gigi, tulang rawan, kulit dan bekas luka, perbaikan jaringan, antialergi, dan membangun sistem kekebalan tubuh.

Kebutuhan manusia dewasa terhadap vitamin C 30-75 mg dipenuhi dari sayur-sayuran dan buah-buahan. Sedangkan kebutuhan manusia akan vitamin A adalah 5.000 IU (1 IU = 0,3µg vitamin A =0,6µg β-karoten) (Pujimulyani, 2012, h. 229-230)

Menurut Sdy (2015) usia 52 tahun, diwawancarai dirumahnya pada bulan Oktober tanggal 11 tahun 2015, bapak yang lahir dan dibesarkan di tanah Sunda, bapak ini bercerita bahwa kebiasaan yang dilakukan oleh orang Sunda yaitu memakan sayur-sayuran mentah yang disebut dengan istilah “lalaban”. Hampir setiap kali makan haruslah tersedia lalaban di meja makan karena menurutnya banyak manfaat yang terkandung dalam lalaban seperti vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh, menjadikan kulit tubuh dan muka menjadi halus dan bersih. Lalaban yang biasa dikonsumsi tidaklah susah untuk ditemui, lalaban Sunda itu terdiri dari daun kemangi, kacang panjang, timun, daun singkong. Hampir semua orang Sunda menjadikan lalaban sebagai pelengkap makan, jika tidak ada lalaban itu hambar. maka dari itu banyak masyarakat Sunda dikenal sebagai masyarakat pecinta sayur mentah.

Pandangan yang serupa juga dikatakan oleh tiga perempuan yang berbeda-beda generasinya, yaitu pandangan perempuan dari generasi muda bahwa orang Sunda memang sudah dikenal oleh orang di luar Sunda sebagai manusia yang gemar memakan atau mengkonsumsi sayur, baik sayuran mentah maupun sayuran matang. Generasi muda ini melihat kebiasaan orang Sunda sudah sejak dia masih kecil, dan kegiatan makan sayur generasi muda ini lakukan karena menurut orang-orang bahwa kandungan yang didapat dari rutin mengkonsumsi sayur yaitu dapat menghaluskan kulit, kulit menjadi bersih, dan berkurangnya bau badan. Ketiga alasan inilah yang menjadikan

generasi muda ini mengkonsumsi sayur secara rutin, sedangkan menurut generasi muda orang Sunda memang kulit tubuh selalu banyak yang halus dan bersih dikarenakan pola makan sayur itu sendiri.

Pandangan generasi tengah tentang orang Sunda itu sendiri hampir mirip dengan generasi muda, bahwa orang Sunda memang sudah dikenal dengan orang-orang pecinta sayur baik itu sayuran mentah maupun sayuran matang, mereka beranggapan bahwa makan sayur adalah menu utama yang harus mereka konsumsi. Menjadi orang Sunda bagi generasi tengah ini sangatlah menguntungkan karena dari usia kecil generasi tengah ini selalu diajarkan untuk rutin setiap harinya mengkonsumsi sayur, karena banyaknya vitamin yang terkandung dalam sayuran untuk menjaga metabolisme tubuh atau menjaga daya tahan tubuh dan memperlancar pencernaan tubuh. Pandangan dari generasi tua tentang orang Sunda memang pola makan sayurnya sangat baik, apalagi banyak usia yang sudah lansia masih mau mengkonsumsi sayur, orang Sunda usia lansia banyak beranggapan bahwa dengan tetap mengkonsumsi sayur maka mereka akan awet muda, kulit masih terawat secara alami, dan kelancaran pencernaan juga terjaga

Generasi Tengah di Ciptagelar Jawa Barat yang termasuk dalam kategori masa dewasa akhir berumur 36-45 tahun ini kurang mengkonsumsi sayur dan buah, seharusnya kecukupan vitamin pada generasi ini adalah di atas 75%, namun kenyataannya generasi tengah yang tingkat kecukupan vitaminnya hanya di bawah 70% AKG (Angka Kecukupan Gizi). Hal ini karena generasi tengah lebih mementingkan pertanian pangan pokok atau hasil panen sayur dan buah diprioritaskan untuk dijual dalam upaya memenuhi kebutuhan ekonomi bukan untuk dikonsumsi (Khomsan, Riyadi, & Marliati, 2013).

Generasi muda di daerah Cirebon dan Sukabumi Jawa Barat perilaku mengkonsumsi makan makanan beragam seperti sayur mayur, buah-buahan sudah baik karena generasi muda perempuan ingin tetap memiliki tubuh yang langsing dalam penunjang penampilan, dan generasi muda laki-laki ingin tubuhnya berotot. Generasi muda laki-laki dan perempuan takut terhadap

obesitas, sehingga mereka dalam perilaku mengkonsumsi sayur dan buah sudah sangat baik dalam seminggu hampir setiap hari mengkonsumsi sayur dan buah (Sudiman & Jahari, 2012)

Hasil wawancara yang merupakan perwakilan dari generasi tua dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan yang sudah dilakukan oleh salah seorang warga Sunda yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi sayur setiap hari memiliki persepsi dalam dirinya bahwa banyak manfaat yang diperoleh dari perilaku makan sayur, generasi tengah memiliki persepsi yang berbeda lagi terhadap perilaku makan sayur karena bagi generasi tengah menurut jurnal bahwa banyak generasi tengah kurang mengkonsumsi sayur karena sayur mayur yang mereka tanam atau yang mereka peroleh pasti akan langsung di jual untuk mendapatkan uang yang berguna bagi kehidupan sehari-hari, mereka tidak peduli kurangnya asupan sayur untuk mereka yang terpenting bagi mereka adalah sayur dijual untuk upaya pemenuhan kebutuhan ekonomi tercukupi, kemudian hasil dari jurnal yang didapat generasi muda Sunda memiliki persepsi makan sayur yaitu untuk menjaga berat badan tubuh supaya tetap ideal bagi wanita dan supaya tubuh berotot bagi laki-laki generasi muda. Dari hasil kesimpulan data-data lapangan yang ada maka peneliti sangat tertarik ingin meneliti faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan sayur pada orang Sunda.

Smet (1994, h.159-169) menyatakan bahwa teori dan model perilaku dalam psikologi kesehatan terbagi dalam tiga bagian, yaitu pertama HBM (*Health Belief Model*) dikembangkan oleh Godfrey, Stephen Kegels, dan Irwin Rosenstock sekitar tahun 1952. HBM adalah usaha mencari cara untuk menerangkan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan, dimulai dari pertimbangan orang-orang mengenai kesehatan dan digunakan untuk meramalkan atau memprediksi perilaku peningkatan kesehatan. Kedua, TRA (*Theory Of Reasoned Action*) TRA pertama kali dikembangkan oleh Martin Fisbein dan Icek Ajzen. TRA menggunakan pendekatan kognitif dan digunakan untuk memprediksi perilaku manusia dalam berbagai segi kehidupan, dan ketiga TPB (*Theory of Planned Behavior*) dikembangkan oleh

Ajzen dan Madden. TPB lebih mengacu pada bahwa orang dalam menjalankan niat nya tidak hanya dipengaruhi oleh sikap dan norma subjektif, tetapi juga dipengaruhi oleh *self-efficacy* yaitu apakah seseorang merasa mampu atau tidaknya orang melaksanakan niat itu.

Penelitian ini akan menggunakan model TRA, Alasan penulis menggunakan model TRA untuk melakukan penelitian yaitu perilaku yang akan di teliti adalah tindakan yang disadari oleh individu tersebut dan ada kemungkinan tindakan tersebut dipengaruhi oleh orang lain.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk membandingkan dan melihat perilaku makan sayur pada orang Sunda tinjauan dari TRA (*Theory Of Reasoned Action*).

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dan informasi dalam kajian Psikologi Kesehatan.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi bagi masyarakat tentang perilaku makan sayur pada orang Sunda di desa Banjarharjo Brebes di tinjau dari TRA (*Theory Of Reasoned Action*)