

BAB IV

PELAKSAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Tahap awal dalam penelitian ini adalah menentukan kancah penelitian yaitu menentukan dimana penelitian akan dilakukan. Penelitian dengan judul “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan Sayur pada Orang Sunda Tinjauan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA)” ini dilakukan di Desa Banjarharjo Kabupaten Brebes. Kabupaten Brebes dipilih menjadi lokasi penelitian karena peneliti berasal dari Brebes sehingga mengenal baik lokasi penelitian, secara administratif Kabupaten Brebes terbagi dalam 17 kecamatan, 292 desa dan 5 kelurahan. Dalam pola perwilayahan pembangunan Jawa Tengah dibagi menjadi 3 Sub Wilayah Pembangunan (SWP), desa Banjarharjo sendiri masuk dalam Sub Wilayah Pembangunan II, yaitu pusatnya di Kota Ketanggungan yang meliputi Kecamatan Ketanggungan, Banjarharjo, Larangan, dan Kersana. Sektor yang dapat dikembangkan di wilayah ini adalah sector pertanian khususnya sub sektor tanaman pangan antara lain meliputi sayur mayur, bawang merah, dan lombok atau cabai, dan di Desa Banjarharjo sendiri mayoritas masyarakatnya adalah masyarakat Sunda, yang masih kental sekali menggunakan tradisi Sunda meskipun berada dalam Kabupaten Brebes Jawa Tengah. Desa Banjarharjo berbatasan langsung dengan kecamatan Kersana di sebelah utara, kecamatan Ketanggungan di sebelah timur, kecamatan Salem di sebelah selatan, dan Provinsi Jawa Barat di sebelah Barat namun Desa Banjarharjo ini masyarakatnya berisi masyarakat Sunda yang dari tutur kata menggunakan bahasa Sunda, masih menjalankan tradisi Sunda, dan pola makan masih sangat khas ala Sunda dengan mengkonsumsi sayuran mentah yang disebut dengan lalaban. ((Pratisto, Gunawan, Athoilah, Kridarso, & Sidik, 2011).

Desa Banjarharjo memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu Orang Sunda, yang dimaksud orang Sunda disini adalah orang yang dibesarkan dalam lingkungan sosial budaya Sunda dan dalam kehidupan menggunakan norma-norma dan nilai-nilai budaya Sunda dan tiga orang wanita yang terbagi dalam tiga kategori umur (18-40 tahun), (40-60 tahun), dan (60 tahun

ke atas) sehingga penelitian dapat berjalan baik dan tujuan penelitian dapat tercapai.

B. Persiapan Penelitian

Beberapa hal yang di persiapkan oleh peneliti untuk membantu pelaksanaan penelitian dan proses pengambilan data di lapangan, hal tersebut antara lain :

1. Survey Awal

Peneliti dalam pencarian subjek banyak mendapat rekomendasi dari rekan-rekan. Peneliti terlebih dahulu meminta informasi dengan detail mengenai calon subjek kemudian melakukan kunjungan pada calon subjek sesuai dengan penelitian ini. Kunjungan pertama bertujuan untuk mengetahui apakah calon subjek sesuai atau tidak dengan karakteristik yang di butuhkan dalam penelitian ini. Setelah di tentukan bahwa calon subjek sesuai, peneliti akan meminta ijin kepada calon subjek secara pribadi agar bersedia menjadi subjek penelitian “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan Sayur pada Orang Sunda Tinjauan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA)”.

2. Lembar Kesediaan

Peneliti meminta calon subjek untuk mengisi *informed consent* setelah menyatakan diri bersedia untuk menjadi subjek penelitian “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan Sayur pada Orang Sunda Tinjauan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA)” ini. Selanjutnya, *informed consent* ini digunakan untuk bukti tertulis bahwa yang bersangkutan bersedia menjadi subjek penelitian dan juga sebagai bukti bahwa penelitian ini benar-benar melakukan penelitian di lapangan.

3. Perlengkapan Penelitian

Peneliti mempersiapkan pedoman wawancara, alat perekam suara, dan memo catatan makan sayur. Pedoman wawancara dan memo catatan makan sayur yang telah disusun sebelumnya digunakan pada saat penelitian agar wawancara tidak menyimpang dari tujuan penelitian

sedangkan memo catatan makan sayur di gunakan untuk bukti pelengkap bahwa subjek setiap hari. Adapun pedoman wawancara tersebut meliputi keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur, evaluasi hasil dari perilaku makan sayur, sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur, keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur, keinginan untuk melakukan makan sayur, norma subjektif, intensi, perilaku makan sayur. Hasil wawancara di rekam dengan menggunakan aplikasi perekam suara yang ada di ponsel peneliti.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan wawancara dan memo catatan makan sayur sebagai metode pengumpulan data. Pengumpulan data yang berupa wawancara dilakukan pada hari Sabtu tanggal 20 bulan Agustus 2016 sedangkan memo catatan makan sayur mulai dicatat pada makan di hari Minggu tanggal 21 Agustus 2016 hingga hari Selasa tanggal 23 Agustus 2016 . Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan peneliti kepada subjek agar subjek mengerti arah atau topik wawancara. Wawancara dilakukan satu kali terhadap masing-masing subjek. Sebelum melakukan penelitian, peneliti bertemu dengan subjek terlebih dahulu sebagai perkenalan awal serta memastikan subjek sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian.

Tabel 1.
Daftar Wawancara pada Ketiga Subjek

Subjek	Tanggal Wawancara	Waktu Wawancara	Tempat Wawancara	Metode Penelitian
Subjek 1	20 Agustus 2016	12.00 – 13.30	Puskemas Banjarharjo	Perkenalan awal + wawancara awal + penyerahan memo catatan makan sayur
Subjek 1	23 Agustus 2016	11.30 - 12.00	Rumah Subjek	Pengambilan memo catatan makan sayur + wawancara akhir
Subjek 2	20 Agustus 2016	15.00 – 16.30	Rumah Subjek	Perkenalan awal + wawancara awal + penyerahan memo catatan makan sayur
Subjek 2	23 Agustus 2016	12.30 - 13.00	Rumah Subjek	Pengambilan memo catatan makan sayur + wawancara akhir
Subjek 3	20 Agustus 2016	17.00 – 19.00	Rumah Subjek	Perkenalan awal + wawancara awal + penyerahan memo catatan makan sayur
Subjek 3	23 Agustus 2016	14.00 – 14.30	Rumah Subjek	Pengambilan memo catatan makan sayur + wawancara akhir

Tabel 2.

Daftar Wawancara Trianggulasi

No	Trianggulasi	Tanggal Wawancara	Waktu Wawancara	Tempat Wawancara
1	Trianggulasi Subjek 1	1 Oktober 2016	10.00 – 11.30 WIB	Rumah Subjek
2	Trianggulasi Subjek 2	1 Oktober 2016	12.00 – 13.00 WIB	Rumah Subjek
3	Trianggulasi subjek 3	1 Oktober 2016	13.30 – 14.30 WIB	Rumah Subjek

D. Hasil Penelitian

a. Identitas Subjek 1

Nama : E
 Umur : 36 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal Wawancara : 20 Agustus 2016
 Status Perkawinan : Menikah
 Lama Tinggal di desa : 36 tahun

b. Hasil wawancara

1. Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur

Alasan subjek mau mengkonsumsi sayur adalah sejauh pengetahuan yang subjek punya atau sejauh pengetahuan yang subjek dapat bahwa sayuran baik untuk kesehatan dan sudah menjadi suatu kebiasaan yang sudah subjek lakukan setiap harinya hingga subjek merasakan enak dan nyaman saat memakan sayur. Sayuran baik untuk kesehatan juga subjek rasakan pada hasil yang subjek dapatkan dari sayuran itu sendiri yaitu tentang metabolisme

dalam tubuh subjek, subjek mengatakan bahwa buang air besar menjadi lancar dan bagi subjek kalau banyak mengkonsumsi sayur badan subjek menjadi lebih segar semakin berselera makan, apalagi lalaban yang menggunakan sambel itu bagi subjek menjadi makin semangat untuk makan. Alasan mengkonsumsi sayur dan hasil yang di dapat dari mengkonsumsi sayur bagi subjek sangatlah penting karena apabila subjek tidak teratur buang air besar setiap harinya maka badan subjek merasa tidak nyaman seperti ada sampah yang menumpuk dalam tubuhnya yang seharusnya dibuang atau dikeluarkan dari dalam tubuhnya. Suami subjek saat di wawancarai juga mengatakan bahwa alasan istrinya mau mengkonsumsi sayur adalah baik untuk pertumbuhan dan kesehatan, seperti *back to nature* (kembali ke alam).

2. Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur

Subjek menyadari bahwa lancarnya buang air besar karena mengkonsumsi sayur itu sangatlah penting bagi tubuh supaya badan terasa nyaman. Setiap hari rumah subjek selalu ada sayuran karena menurut subjek kebutuhan gizi didapat dari sayuran yang dimakan, tapi bukan berarti subjek hanya mengkonsumsi sayur saja, subjek juga tetap mengkonsumsi seperti daging dan telur. Daging dan telur yang subjek konsumsi hanyalah sebagai penambah tenaga saja, sayuranlah yang menjadi penyeimbang dari daging dan telur.

3. Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur

Saat diwawancarai mengenai kerugian dari sayuran subjek berpikir agak lama, subjek merasa bahwa subjek belum mengetahui apa kerugian dari sayuran. Justru subjek mengatakan bahwa sayuran itu lebih banyak untungnya daripada ruginya, apalagi bagi subjek yang seorang ibu rumah tangga harus bisa mengatur menu makanan setiap harinya, dari sayuran itu menguntungkan karena

harganya yang tidak mahal membuat subjek bisa menghemat dan sayuran mudah untuk dicari atau didapat. Sayur yang mudah didapat dengan harga yang sangat ekonomis dengan kisaran harga lima ribu saja bisa menjadi menu makanan yang dapat dimakan bersama seluruh anggota keluarga di rumah dibanding dengan harga telur dan daging yang sangat mahal,

4. Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur

Orang paling penting bagi subjek adalah suami subjek sendiri, bagi subjek suami adalah imam. Selain sebagai imam, subjek ini masih menerapkan adat Sunda yaitu subjek meyakini bahwa dalam adat Sunda suami yang harus diutamakan. Suami subjek sangat suka lalaban, setiap hari suami subjek memakan lalaban jadi setiap hari selalu ada lalaban sayur di meja makan rumah subjek. Sebenarnya makan lalaban sudah menjadi sebuah kebiasaan subjek setiap harinya, ditambah suami subjek juga sama-sama menyukai lalaban jadi subjek dan suami satu selera tiap hari ada lalaban di meja makan. Namun saat suami subjek di wawancarai jawaban subjek dengan suami subjek itu berbeda. Suami subjek mengatakan bahwa orang yang paling di anggap penting oleh subjek adalah orang tua subjek, dan awal subjek mau mengkonsumsi sayur saat mau punya anak pertama subjek termotivasi mengkonsumsi sayur pada awal kehamilan anak pertama supaya janin yang akan di kandung janinnya sehat. Sepasang suami istri ini merasa sangat semangat untuk makan saat mereka berdua sama-sama mengkonsumsi lalaban dengan sambal. Suami subjek pun sering mengatakan pada subjek bahwa saat ada lalaban mentah dan sambal di meja makan menjadi semangat untuk makan.

5. Keinginan untuk mematuhi pendapat orang penting untuk makan sayur

Suami subjek adalah penggemar lalaban, sebelum menikah dengan subjek, suami subjek sudah sangat suka dengan lalaban. Kesukaan suami subjek adalah terong kecil atau biasa dia sebut terong unyil dan kola atau kubis. Subjek juga bercerita bahwa suaminya lah yang menjadi motivasi untuk dirinya untuk mengkonsumsi sayur, pernyataan ini juga dibenarkan oleh suami subjek sendiri bahwa dirinya lah motivasi subjek dalam hal memakan lalaban. Kegemaran subjek dengan lalaban itu terjadi saat subjek mulai mencintai suaminya dengan kata lain saat subjek menikah dengan suaminya dan memulai perencanaan mempunyai anak pertama, dari situ subjek mulai gemar dengan sayur dan lalaban. Setiap hari subjek selalu membeli sayur dan lalaban untuk makan sehari-hari, kadang lalaban nya di kukus atau bahkan di makan dalam kondisi mentah lengkap dengan sambal. Selain suami menjadi motivasi bagi subjek dalam hal mengkonsumsi sayur, subjek sendiri juga sudah merasakan bahwa sayur memberikan pengaruh bagi kesehatan tubuh subjek.

6. Norma Subjektif

Bagi subjek sayuran dan lalaban sangatlah baik karena membantu pencernaan menjadi lancar dan subjek juga bisa menyenangkan suami. Suami yang benar-benar senang dengan sayuran dan lalaban jadi subjek setiap hari harus membeli sayur dan lalaban untuk makan dan menyenangkan suami subjek.

7. Intensi dan Perilaku

Subjek memiliki keinginan untuk mengkonsumsi sayur secara teratur, namun kendala yang subjek hadapi adalah ketika di daerah rumah subjek tukang sayurnya tidak lewat atau tukang sayur kelilingnya tidak datang. Namun subjek tidak kalah ide untuk tetap mencari atau membeli sayur dan lalaban itu di pasar atau

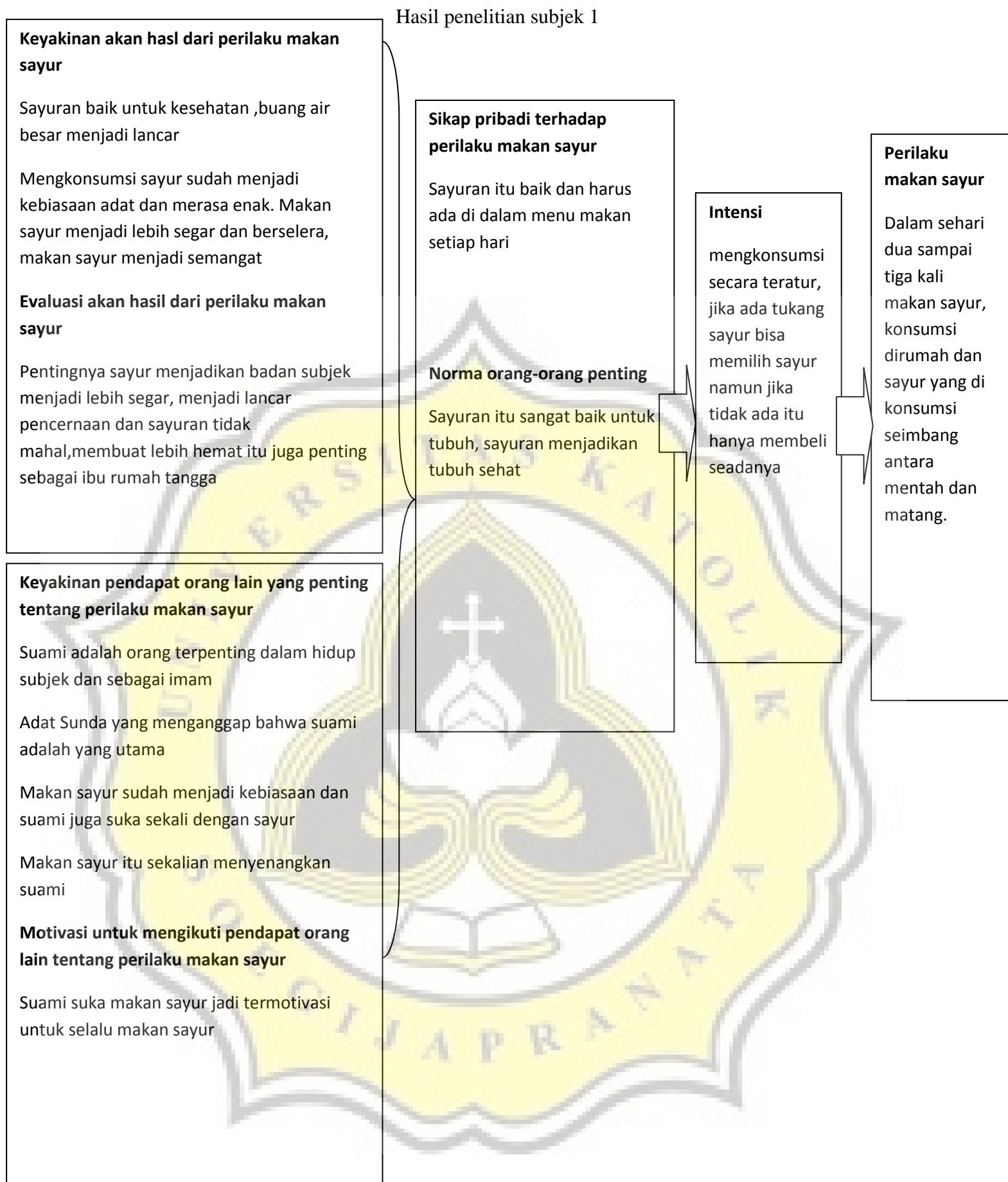
bahkan subjek membeli sayur dalam bentuk sudah matang. Ini yang menjadi habitasi intensi menjadi perilaku. Subjek dalam hal perencanaan masuk dalam kategori bukan yang merencanakan, saat subjek mau membeli sayur subjek tidak merencanakannya terlebih dahulu saat ada tukang sayur ya subjek membeli seadanya di tukang sayur walau harus memilih dari beberapa macam sayur yang tersedia tapi kalau tukang sayur tidak keliling subjek hanya membeli seadanya di warung tanpa harus memilih asalkan ada sayur dan lalaban dalam menu makanan sehari-hari. Subjek lebih sering mengonsumsi sayuran dan lalaban di rumah bersama suami dan anak-anak subjek, dalam sehari subjek mengonsumsi sayur minimal dua sampai tiga kali itu artinya subjek setiap makan selalu mengonsumsi sayur dan lalaban. pernyataan subjek tentang berapa kali subjek mengonsumsi sayur dalam sehari itu diperkuat dengan pernyataan suami yang mengatakan bahwa subjek mengonsumsi sayur dua kali dalam sehari, selain pernyataan suami memperkuat pengakuan ini dalam memo catatan sayur yang subjek tulis sendiri juga tertulis jelas bahwa subjek selalu mengonsumsi sayur dan lalaban setiap kali makan. Menu sayur pagi hari yang biasa subjek konsumsi adalah sayur yang tidak berkuah seperti capjay, saat siang hari dan malam hari barulah subjek dengan keluarga memakan sayur yang banyak kuah lengkap dengan lalaban dan sambal. Keseimbangan subjek dalam mengonsumsi lalaban yaitu saat siang lalaban dikonsumsi dalam bentuk mentah dan pada malam harinya dikonsumsi dalam bentuk dikukus terlebih dahulu. Jenis sayuran yang biasa subjek konsumsi adalah mentimun, kacang panjang, kecipir, oyong, bayam.

Tabel 3
 Hasil penelitian intensitas subjek 1

TEMA	INTENSITAS
Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	++++++
Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur	++++
Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur	+
Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur	+++
Keinginan untuk mematuhi pendapat orang penting	+
Norma subjektif	+
Intensi	++++
Perilaku	++++
Hambatan intensi menjadi perilaku	+

Keterangan : semakin banyak tanda “+” maka intensitas akan semakin kuat.

Bagan 1



a. Identitas Subjek 2

Nama : HB
Umur : 54 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal Wawancara : 20 Agustus 2016
Status Perkawinan : Menikah
Lama Tinggal di desa: 54 tahun

a. Hasil wawancara

1. Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur

Subjek ini saat diwawancarai pertama kali mengenai alasan mau mengkonsumsi sayur setiap hari subjek ini menjawab alasannya supaya sehat dan nyaman, subjek juga memberikan alasan lain yaitu agar lambungnya sehat dan kuat. Jawaban subjek juga di perkuat dengan jawaban suami subjek saat diwawancarai juga mengatakan bahwa alasan subjek atau istrinya mau mengkonsumsi sayur supaya mendapatkan vitamin yang diperlukan oleh tubuh, untuk kesehatan juga, dan baik untuk pencernaan karena didalam sayuran banyak mengandung serat-serat. Subjek merasa jika tidak mengkonsumsi sayur itu rasanya seperti hampa dan menjadi kurang nafsu makan. Subjek juga mendapatkan sesuatu dari mengkonsumsi sayur, sayur bagi subjek adalah enak, enak disini yaitu rasa dari sayur di lidah lsubjek itu enak, subjek juga merasa segar, dan menjadi tidak lemas. Selain enak yang subjek rasakan subjek juga merasa bahwa jantung subjek menjadi lebih lega rasanya jadi tidak sesak setelah mengkonsumsi sayur,

2. Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur

Jantung menjadi lega, badan menjadi segar, rasa di lidah yang enak itu semua bagi subjek sangat penting atau penting sekali bagi diri subjek sendiri. Berulang kali subjek mengatakan bahwa enak yang subjek rasakan dari mengkonsumsi sayuran itu menjadikan segar bagi

badan subjek, badan subjek menjadi tidak lesu, lambung subjek pun menjadi tidak nyeri.

3. Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur

Saat diwawancarai mengenai sayuran baik atau tidak baik, subjek dengan cepat menjawab bahwa sayuran itu baik sekali. Hanya kata baik sekali yang bisa subjek ucapkan. Sedangkan saat subjek diwawancarai apakah ada kerugian dari sayuran subjek sangat lama sekali untuk menjawab, tidak seperti saat ditanya apakah sayuran baik atau tidak. Menunggu subjek berfikir, akhirnya subjek menjawab bahwa tidak ada kerugian dari memakan sayur.

4. Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur

Saat subjek diwawancarai tentang siapa orang paling penting bagi subjek dalam kehidupannya, subjek agak bingung untuk menjawabnya. Namun akhirnya subjek menjawab bahwa orang yang paling penting bagi kehidupan subjek adalah suami subjek sendiri. Suami subjek sangat amat penting bagi kehidupan subjek. Suami subjek yang sekarang adalah suami yang kedua, karena suami subjek yang pertama sudah meninggal. Walaupun suami bagi subjek adalah orang penting dalam kehidupan subjek, ternyata anak juga menjadi penting bagi subjek. Bahkan saat suami subjek diwawancarai mengenai siapa orang paling penting bagi istrinya, suami subjek dengan lantang menjawab bahwa anak-anaknya lah yang sangat penting bagi hidup subjek, dan suami subjek merasa suami bukan orang penting bagi kehidupan subjek. Dari sini terdapat perbedaan pendapat bahwa bagi subjek orang paling penting adalah suaminya, namun menurut suami subjek orang paling penting bagi kehidupan subjek adalah anak-anaknya, berkaitan tentang pola makan sayur subjek mengatakan bahwa suaminya sering menyuruh subjek untuk memakan sayur, namun suami subjek tidak memberi pengaruh apapun dalam hal pola makan subjek memakan sayur, suami hanya menuruti saja apa kemauan subjek. Subjek lebih

senang dengan menjambal sayuran tanpa menggunakan nasi, yam au tidak mau suami subjek pun mengikuti makan sayur yang subjek makan. Sebenarnya subjek mengetahui tentang sayur itu dari sekolahan, dari sekolah dan dari orang tua memberi sedikit nasihat tentang pentingnya sayur bagi kesehatan badan, baik juga untuk kulit, dan baik untuk pertumbuhan perkembangan tubuh. Namun orang tua subjek tidak pernah memaksa subjek untuk makan sayur, makan sayur adalah kebiasaan yang sudah subjek lakukan dengan dorongan sendiri tanpa pengaruh dari siapapun. Subjek sampe saat ini senang dan doyan dengan sayur.

5. keinginan untuk mematuhi pendapat orang lain

Hidup subjek menjadi hampa saat subjek tidak mengkonsumsi sayur, itulah yang subjek katakan saat diwawancarai mengenai ada tidaknya keinginan untuk melakukan perilaku makan sayur, keinginan subjek mengkonsumsi sayur menjadikan subjek terkadang memakan bawang merah dijadikan lalab.

6. Norma subjektif

Subjek menjadikan sayur sebagai menu utama dalam menu makannya di rumah dengan keluarga sehari-hari, asalkan ada sayur barulah subjek ada lauk pauhnya yang lain. Suami subjek pun mengatakan bahwa subjek sudah sangat lama sekali menyukai sayur, di rumah selalu ada sayur dalam menu makanannya sehari-hari walaupun suami subjek terkadang bosan dengan sayuran, namun subjek tetap saja menyediakan sayuran yang utama dalam menu makanan di rumah.

7. Intensi dan Perilaku

Perilaku mengkonsumsi sayur subjek termasuk orang yang tidak merencanakan untuk membeli sayur apa saja yang akan di jadikan menu makanannya di rumah, namun harus ada sayur. Jika subjek tidak mendapatkan sayur, subjek berusaha mencari-cari sayur hingga dapat. Namun apabila subjek sedang mau makan di luar rumah dengan

keluarga biasanya subjek lebih merencanakan mau makan sayur apa dan dimana. Jika subjek makan di rumah, subjek lebih sering mencari sayur seadanya yang penting ada sayur di meja makan rumahnya. Suami subjek pun mengatakan bahwa mereka selalu makan sepulang kantor yaitu sayuran rebus, dan malam harinya sayuran direbus, walau porsinya sedikit atau banyak subjek selalu makan sayur di setiap makannya. Jadi subjek dalam sehari mengkonsumsi sayur kurang lebihnya tiga kali dalam sehari, ini juga dibuktikan dengan memo catatan makan sayur yang subjek tulis dan memo catatan makan sayur ini menjadi data pendukung dan penguat bahwa subjek makan sayur dalam sehari sebanyak tiga kali. Lalaban mentah subjek makan saat subjek makan di luar rumah, kalau di rumah subjek jarang memakan lalaban mentah, namun selalu direbus.

Tabel 4

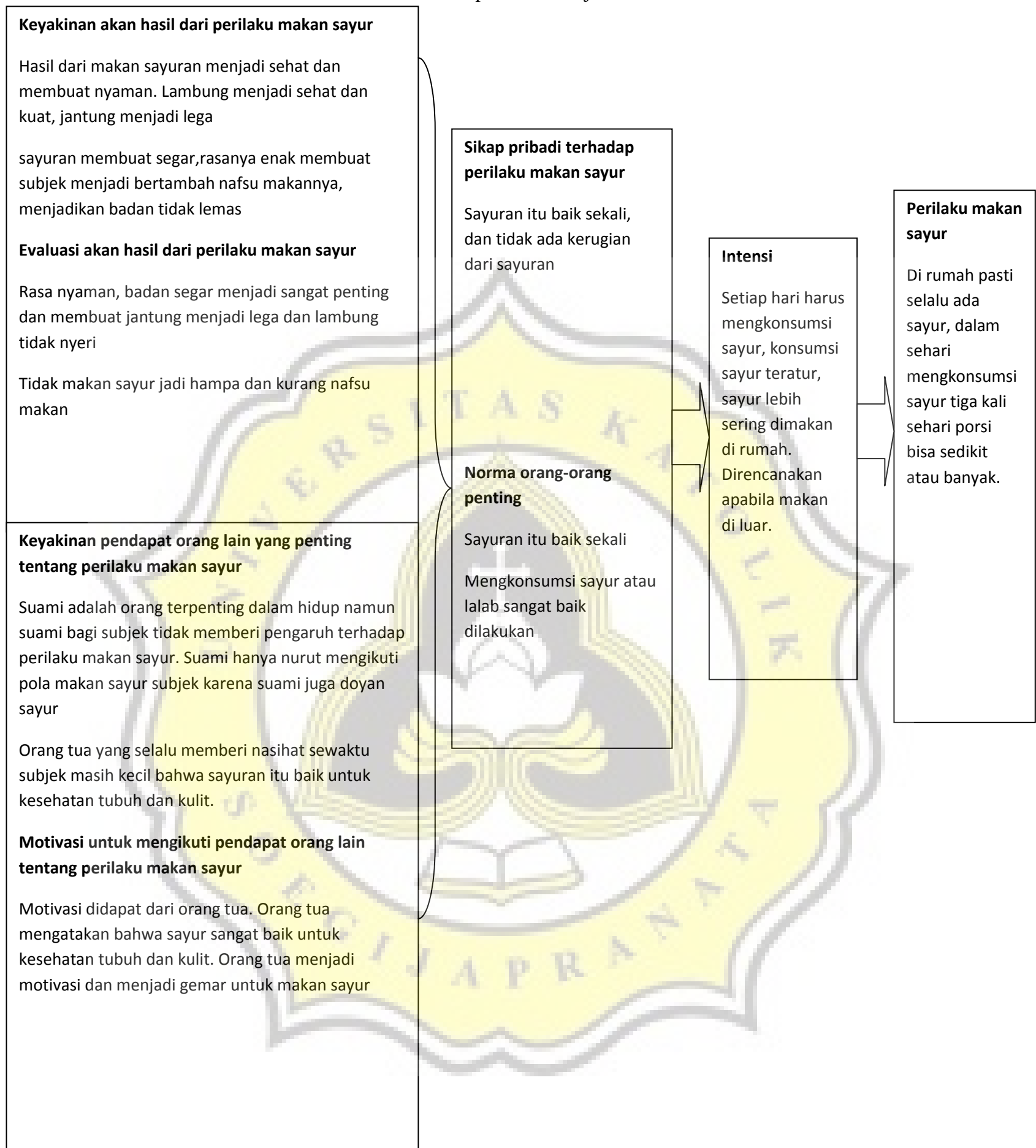
Intensitas hasil peneitian subjek 2

TEMA	INTENSITAS
Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	+++++
Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur	++++
Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur	+++
Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur	++++
Keinginan untuk mematuhi pendapat orang penting	+
Norma subjektif	+
Intensi	+++
Perilaku	+++++
Hambatan intensi menjadi perilaku	+
Pemecahan	+

Keterangan : semakin banyak tanda “+” maka intensitas akan semakin kuat.

Bagan 2

Hasil penelitian subjek 2



a. Identitas Subjek 3

Umur : 79 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal Wawancara : 20 Agustus 2016
Status Perkawinan : Menikah
Lama Tinggal di desa : 79 tahun

b. Hasil Wawancara

1. Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur

Alasan pertama subjek ini saat diwawancarai mengenai alasan mengapa mau mengonsumsi sayur yaitu biar sehat, namun saat dipancing kembali dengan pertanyaan yang serupa, subjek ini memberi jawaban tambahan alasan mau mengonsumsi sayur supaya panjang umur, subjek menganggap bahwa sayur adalah salah satu makanan sehat yang mungkin kalau makanan sehat itu dikonsumsi setiap hari maka akan mendapatkan umur panjang. Anggapan sayur adalah salah satu makanan sehat itu menjadikan subjek mendapatkan sesuatu dari rajinnya mengonsumsi sayur, yaitu subjek merasa mendapat vitamin itu sudah pasti dan sudah jelas, kemudian subjek mendapatkan gizi yang sehat, dan yang terakhir subjek mengatakan bahwa dengan usia subjek yang sudah tergolong tua atau tidak muda lagi subjek merasakan bahwa dengan mengonsumsi sayur dengan teratur badannya subjek merasa tetap vital atau sehat atau bugar. Jawaban-jawaban subjek mengenai alasan mau mengonsumsi sayur juga kita tanyakan pada anak subjek, anak dari subjek ini menjawab bahwa alasan ibunya mau mengonsumsi sayur yaitu ibunya percaya bahwa dengan memakan makanan yang hijau-hijau warnannya seperti sayur itu menjadikannya awet muda dan sehat.

2. Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur

Badan menjadi bugar dan sehat, mendapatkan gizi yang sehat ini adalah hasil yang di dapati subjek karena mengonsumsi sayur. Hasil

yang didapati subjek ini menurut subjek sangatlah penting bagi dirinya, apalagi dengan usia subjek saat ini yang masuk dalam kategori tidak muda lagi awet muda dan sehat makin bertambah penting. Awet muda untuk usia seperti subjek sangatlah penting untuk penampilan dirinya didepan banyak orang, dengan sayur awet muda dan sehat adalah penting dalam kehidupan subjek. Jika tidak mengkonsumsi sayur mayur kesehatan yang subjek rasakan menjadi kurang, subjek juga memberikan contoh bahwa jika badan kita sehat namun dengan makanan yang di konsumsi adalah makanan tidak mengandung gizi maka tentu saja badan tidak akan vit atau bugar. Sampai saat ini subjek terlihat sangat bugar dan sehat, subjek merasa jarang sakit karenan kebutuhan gizi dan vitamin sudah terpenuhi dengan subjek rajin mengkonsumsi sayur.

3. Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur

➤ Menurut subjek bahwa makan sayur adalah baik, badan digunakan untuk beraktivitas menjadi tidak lesu, untuk buang air besar juga menjadi lancar. Kerugian dari sayuran menurut subjek tidak ada kerugiannya bahkan menguntungkan kecuali kerugian dari tidak mengkonsumsi sayur yaitu badan menjadi kurang vit atau kurang bugar dan buang air besar menjadi tidak lancar karena sumber kesehatan itu selain dari nasi juga dari sayuran.

4. Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur

Orang yang paling penting dalam kahidupan subjek adalah bapak dan ibu subjek atau orang tua subjek. Orang tua subjek adalah yang nomor satu, kemudian guru adalah orang terpnting kedua setelah orang tua. Orang tua dan guru menjadi orang paling penting dalam hidup subjek itu saat kondisi subjek belum menikah, namun saat subjek sudah menikah dan berumah tangga orang yang paling penting bagi hidup subjek adalah suami subjek. Saat anak subjek diwawancarai mengenai siapa orang paling penting bagi kehidupan subjek anak

subjek menjawab untuk saat ini adalah anak-anaknya, kalau dahulu itu suami dan ayah subjek, karena orang tua subjek dan suami subjek sudah meninggal maka anak-anaknya menjadi orang penting dalam hidup subjek. Orang tua dan guru subjek waktu dulu sering bercerita bahwa harus banyak makan sayur-sayuran jangan hanya nasi saja atau makanan lauk yang lain tanpa sayuran itu jadi kurang sehat dan tidak mendapat vitamin. Setelah menikah ternyata suami subjek juga menyuruh subjek untuk setiap kali subjek masak, subjek haruslah masak dan ada menu sayurnya.

5. keinginan untuk mematuhi pendapat orang penting

Orang tua subjek dan guru subjek sering memberi pengertian tentang manfaat sayur, dan suami subjek juga menyuruh subjek untuk selalu memasak sayur. Subjek menjadi termotivasi untuk setiap hari secara rutin mengkonsumsi sayur, subjek rutin mengkonsumsi sayur karena mengikuti pendapat yang bagus bagus dari orang-orang yang dianggap penting dalam hidup subjek yang selalu mengatakan bahwa sayur banyak manfaatnya bagi tubuh. Pendapat atau masukan yang paling subjek ingat dan menjadi motivasi subjek adalah pendapat yang mengatakan bahwa hidup bukan untuk makan saja, namun kebutuhan yang kita konsumsi untuk kita sehat dan menjadikan panjang umur. Suami dan orang tua subjek memberikan motivasi bagi subjek untuk mau mengkonsumsi sayur, supaya subjek tidak bosan dengan sayur maka subjek selalu menganeekaragamkan sayur di setiap menu makanan sehari-hari. Anak subjek saat diwawancarai mengenai sejak kapan subjek mengkonsumsi sayur itu ternyata sudah sangat lama, apalagi sayuran yang mentah-mentah seperti kecipir, pucuk-pucuk daun jambu mete dijadikannya cemilan karena subjek dahulu adalah orang yang tinggal dekat hutan dan ayah subjek adalah pegawai perhutani.

6. Norma subjektif

Subjek mengatakan bahwa sayuran itu baik, masukan-masukan dari orang tua dan suami subjek menjadikan subjek selalu mengkonsumsi sayur setiap harinya. Subjek merasakan banyak manfaat yang didapat dari mulai kesehatan tubuh, kelancaran pencernaan, badan terasa lebih bugar, dan yang terlebih penting adalah awet muda dan panjang umur.

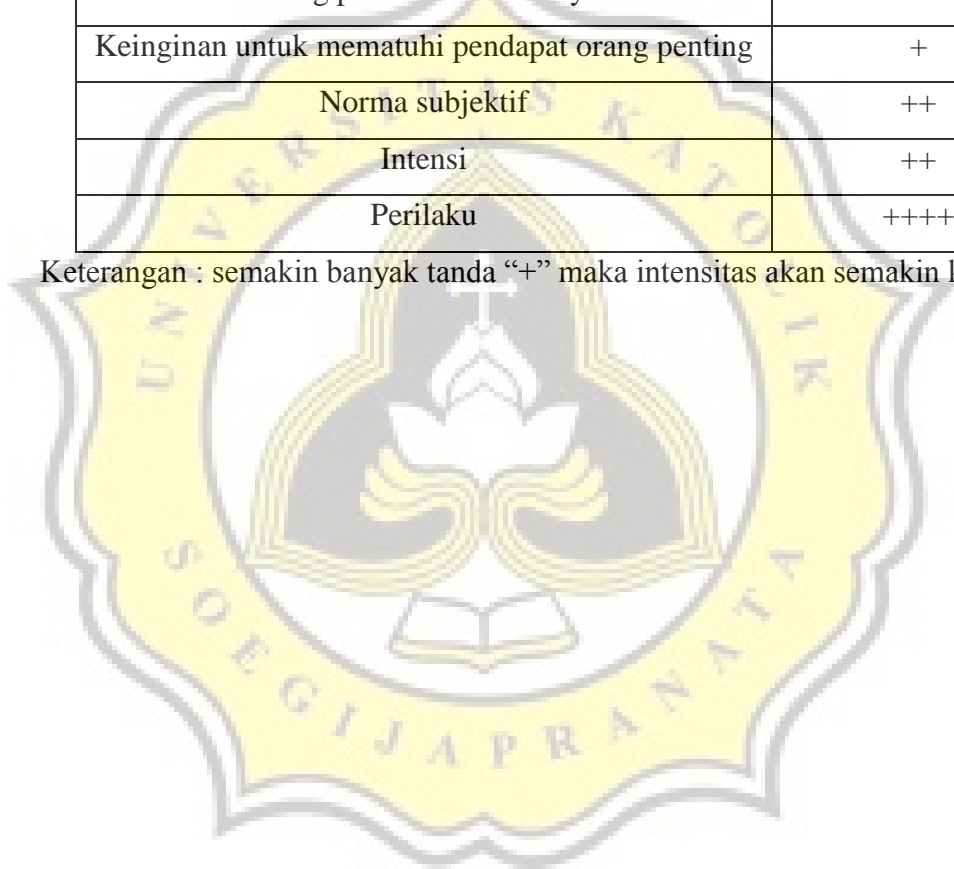
7. Intensi dan Perilaku

Bagi subjek untuk merencanakan makan sayur itu saat subjek sudah berada di pasar, karena saat di pasar banyak pilihannya. Subjek lebih suka mengganti menu sayur di setiap menu setiap harinya. Subjek juga teratur mengkonsumsi sayur secara teratur. Subjek lebih sering mengkonsumsi sayur di rumah, karena bisa makan bersama anggota keluarganya dan kalau makan di luar kadang kurang suka atau kurang berselera. Sehari subjek mengkonsumsi sayur tiga kali jadi setiap kali makan, subjek selalu mengkonsumsi sayur. Karena usia subjek sudah tidak muda lagi, biasanya subjek sekarang lebih suka sayuran yang direbus agar lebih empuk. namun saat subjek makan lalaban subjek tetap menggunakan sambal karena bagi subjek lalaban tanpa sambal itu tidak enak. anak subjek juga mengatakan bahwa subjek paling tidak dua kali sehari siang hari dan sore hari selalu rutin. Anak subjek juga bilang kalau subjek yang sudah berumur itu rasanya kalau makan sayur itu menjadi lebih longgar pencernaannya. Lalaban yang paling subjek suka menurut anak subjek adalah daun lengguk dan timun rebus dengan menggunakan sambal.

Tabel 5
Intensitas hasil penelitian subjek 3

TEMA	INTENSITAS
Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	+++++
Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur	+
Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur	+++
Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur	++++
Keinginan untuk mematuhi pendapat orang penting	+
Norma subjektif	++
Intensi	++
Perilaku	++++

Keterangan : semakin banyak tanda “+” maka intensitas akan semakin kuat



Bagan 3

Hasil penelitian subjek 3

