

**PERILAKU MAKAN SAYUR PADA ORANG SUNDA DI BREBES  
DITINJAU DARI *THEORY OF REASONED ACTION* (TRA)**

**SKRIPSI**

**YONADA KUSUMANINGTYAS**

**12.40.0003**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2016**

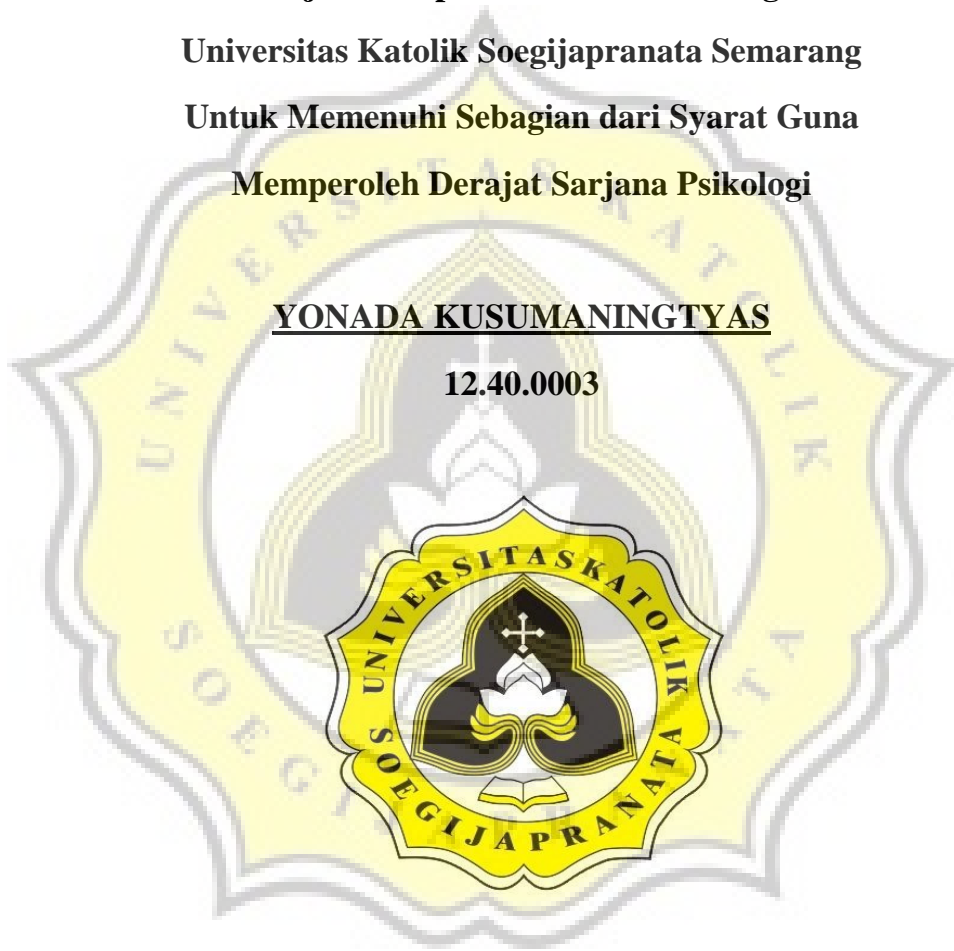
**PERILAKU MAKAN SAYUR PADA ORANG SUNDA DI BREBES  
DITINJAU DARI *THEORY OF REASONED ACTION* (TRA)**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**YONADA KUSUMANINGTYAS**

**12.40.0003**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal**

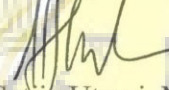
**15 NOVEMBER 2016**

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

Dekan,



(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

**Dewan Penguji :**

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
2. Dra. Lucia Hernawati, MS
3. Dra. R.A. Praharesti Eriany, M.Si

  
(.....)  
(.....)  
(.....)

## **PERSEMBAHAN**

**Karya ini kupersembahkan untuk...**

- 1. Tuhan Yesus Kristus,**
- 2. Kedua Orang Tuaku**
- 3. Kedua Adikku, Yonila Kusumarani & Nikola  
Akiega Wibowo.**



## Motto

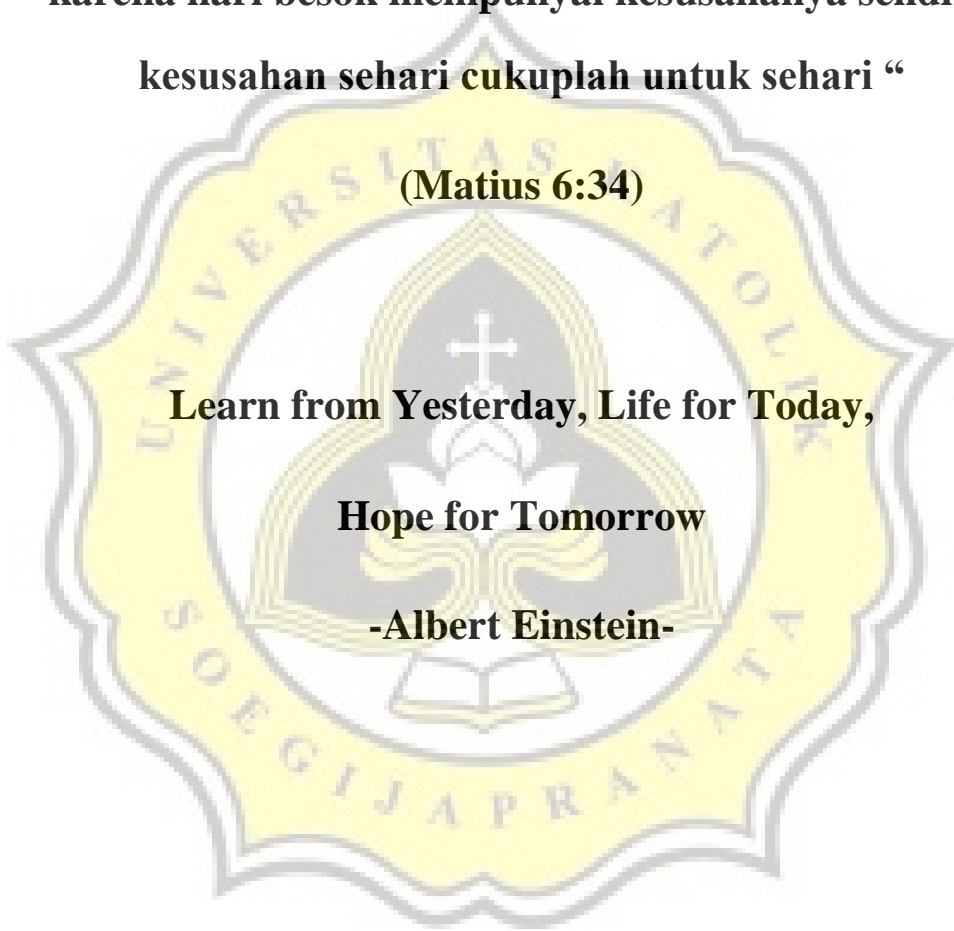
**“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok,  
karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri,  
kesusahan sehari cukuplah untuk sehari “**

**(Matius 6:34)**

**Learn from Yesterday, Life for Today,**

**Hope for Tomorrow**

**-Albert Einstein-**



## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas anugerahNya serta rekan – rekan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan skripsi ini.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis merasa bersyukur karena diberikan kekuatan oleh Tuhan Yesus. PenyertaanNya ditunjukkan melalui orang – orang yang penulis kasihi. Dengan rasa syukur, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan selaku dosen pembimbing yang sudah sabar serta kesediaannya memberikan waktu dalam membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Drs. D. P. Budi Susetyo, M.Si, selaku Dosen Wali kelas 01 angkatan 2012, yang telah membimbing dan membantu selama masa perkuliahan.
3. Kedua orang tuaku dan kedua adikku , yang selalu memberikan doa, semangat dan selalu mengingatkan untuk segera menyelesaikan studi.
4. Tiga sahabatku, Hioe, Peggy Lilya, Henni Pratiwi Wijaya, dan Marselina Hamijaya yang selalu setia mendengarkan keluh kesahku dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman kos Valentine yaitu Ika, koh Aldo, Yulian, ko Ryan, Rico, dan cik Lisa, yang selalu menemani saat senang maupun duka selama di kos dan yang selalu mau direpotkan untuk segalanya yang berkaitan dengan penulis.
6. Teman-teman seperjuangan dari geng ngapak Erdina Maya, Livia, Natalia Chintya, dan Levina Santoso, yang telah menemani saat di kos walau kalian semua lulus duluan.
7. Seluruh teman – teman Psikologi 01 tahun 2012, yang telah memberikan banyak kenangan dan pembelajaran berharga semasa kuliah.
8. Staf dosen dan tata usaha Fakultas Psikologi. Terimakasih untuk setiap ilmu dan pembelajaran kehidupan semasa berkuliah di Fakultas Psikologi. Semoga segala pembelajaran tersebut dapat menjadi bekal di masa depan.
9. Seluruh pihak – pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Diakhir kata, peneliti berharap agar karya ini dapat memberikan pengetahuan maupun inspirasi bagi para pembacanya.

Semarang, 30 November 2016

Penulis



# PERILAKU MAKAN SAYUR PADA ORANG SUNDA DI BREBES DITINJAU DARI *THEORY OF REASONED ACTION* (TRA)

Yonada Kusumaningtyas

12.40.0003

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

## ABSTRAKSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perilaku makan sayur pada orang Sunda di Brebes berdasarkan *Theory of Reasoned Action* (TRA). Faktor yang memengaruhi perilaku manusia berdasarkan TRA ini meliputi sikap pribadi terhadap perilaku dan norma subjektif yang akan menjadi intensi, dan kemudian akan membentuk sebuah perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan subjek yang didasarkan atas adanya tujuan tertentu dan kriteria tertentu. Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan Sunda berumur 36,54, dan 79 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan catatan memakan sayur. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa 1) Orang penting dalam hidup tidak selalu memberi pengaruh terhadap pola makan sayur; 2) Tujuan memakan sayur tiap generasi berbeda: generasi muda memiliki tujuan memakan sayur untuk kesegaran tubuh, generasi tengah memakan sayur agar jantung lega, generasi tua memakan sayur agar awet muda. Penelitian ini membuktikan bahwa generasi tengah Sunda masih mementingkan kesehatan tubuh dengan memperhatikan makan sayur. Hal ini berbeda dibandingkan dengan hasil penelitian Ali Khomsan, dkk yang menunjukkan bahwa generasi tengah Sunda lebih mementingkan kebutuhan ekonomi daripada kesehatan tubuh yang ditunjukkan dengan menjual sayur.

**Kata kunci :** *Theory of Reasoned Action*, Sunda, Perilaku makan sayur



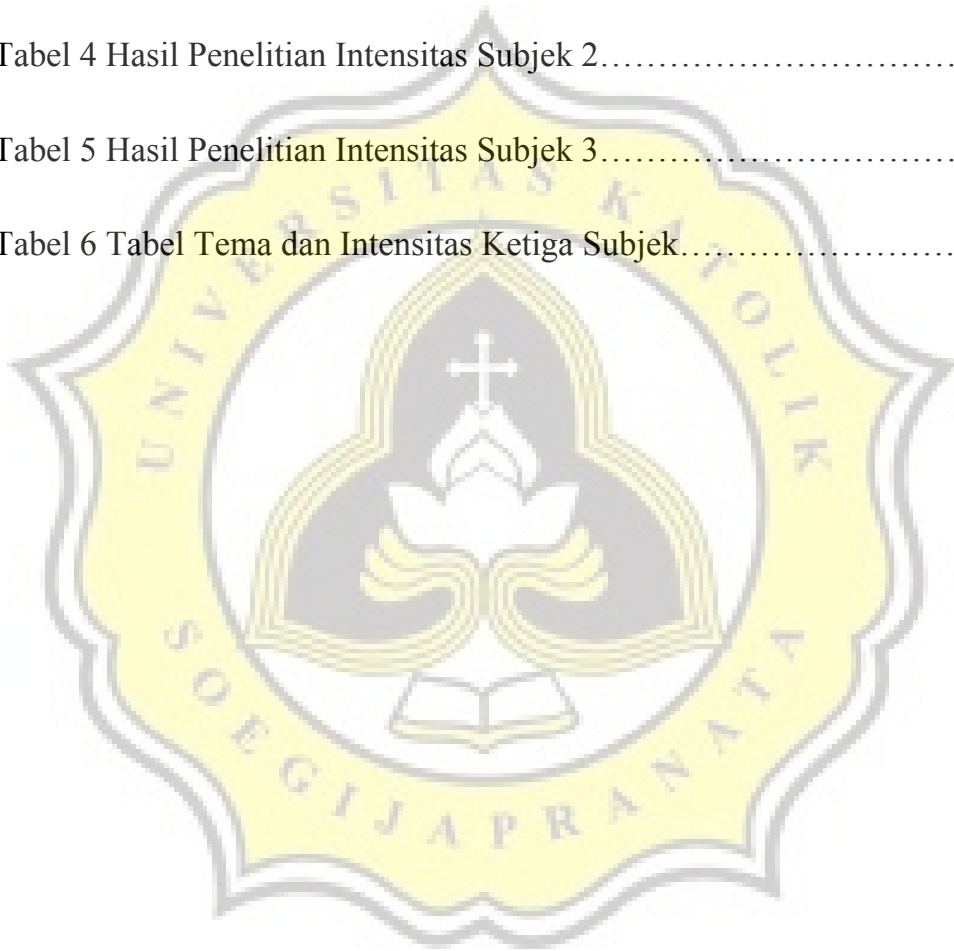
## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB IPENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
A. Sejarah Sunda dan Perilaku Makan Sayur.....	7
B. Pengertian Perilaku Makan Sayur.....	9
1. Pengertian Perilaku Makan .....	9
2. Pengertian Sayur.....	9

3. Aspek-aspek Perilaku Makan.....	10
C. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Manusia.....	10
D. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan Sayur Menurut TRA .....	12
E. Kerangka Pikir Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan Sayur Menurut TRA.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
A. Metode Penelitian Kualitatif.....	15
B. Tema Penelitian.....	15
C. Subjek Penelitian .....	16
D. Metode Pengumpulan Data.....	16
E. Metode Analisis Data.....	17
F. Uji Keabsahan Data.....	18
G. Perencanaan Koding .....	19
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	20
B. Persiapan Penelitian .....	21
C. Pelaksanaan Penelitian.....	22
D. Hasil Penelitian .....	24
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar Wawancara pada Ketiga Subjek.....	23
Tabel 2 Daftar Wawancara Trianggulasi.....	24
Tabel 3 Hasil Penelitian Intensitas Subjek 1.....	29
Tabel 4 Hasil Penelitian Intensitas Subjek 2.....	34
Tabel 5 Hasil Penelitian Intensitas Subjek 3.....	40
Tabel 6 Tabel Tema dan Intensitas Ketiga Subjek.....	45



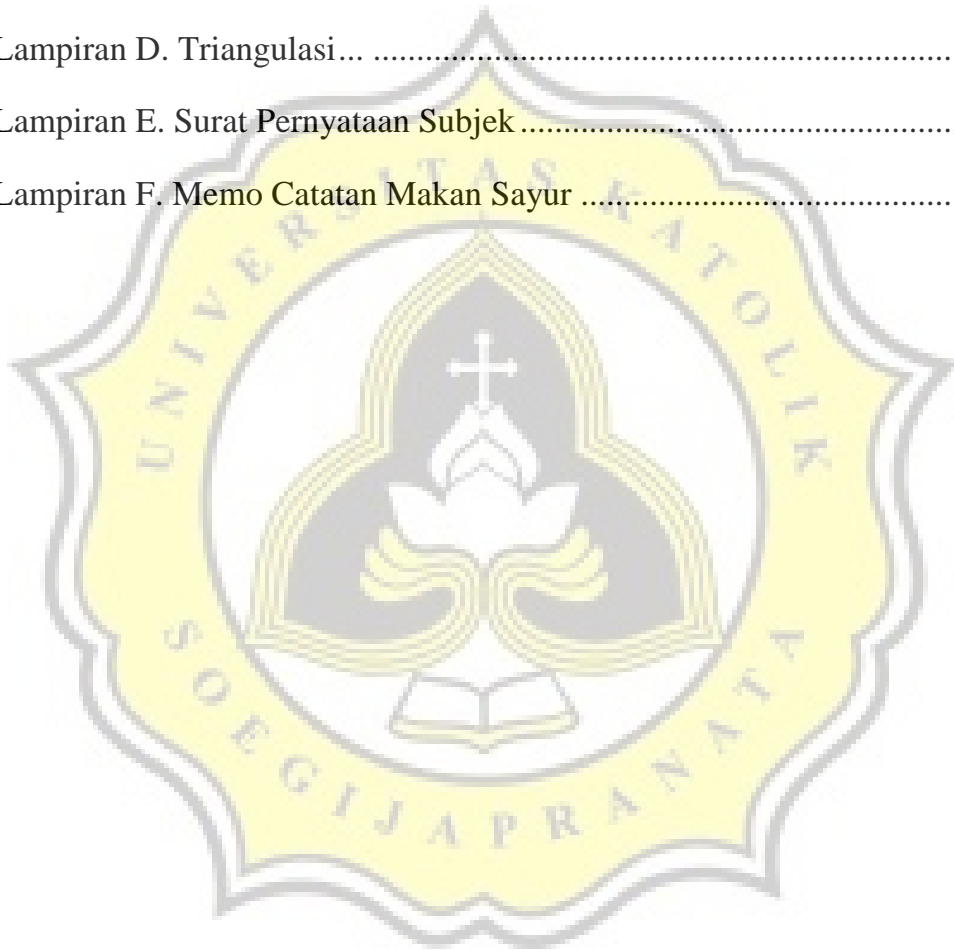
**DAFTAR BAGAN**

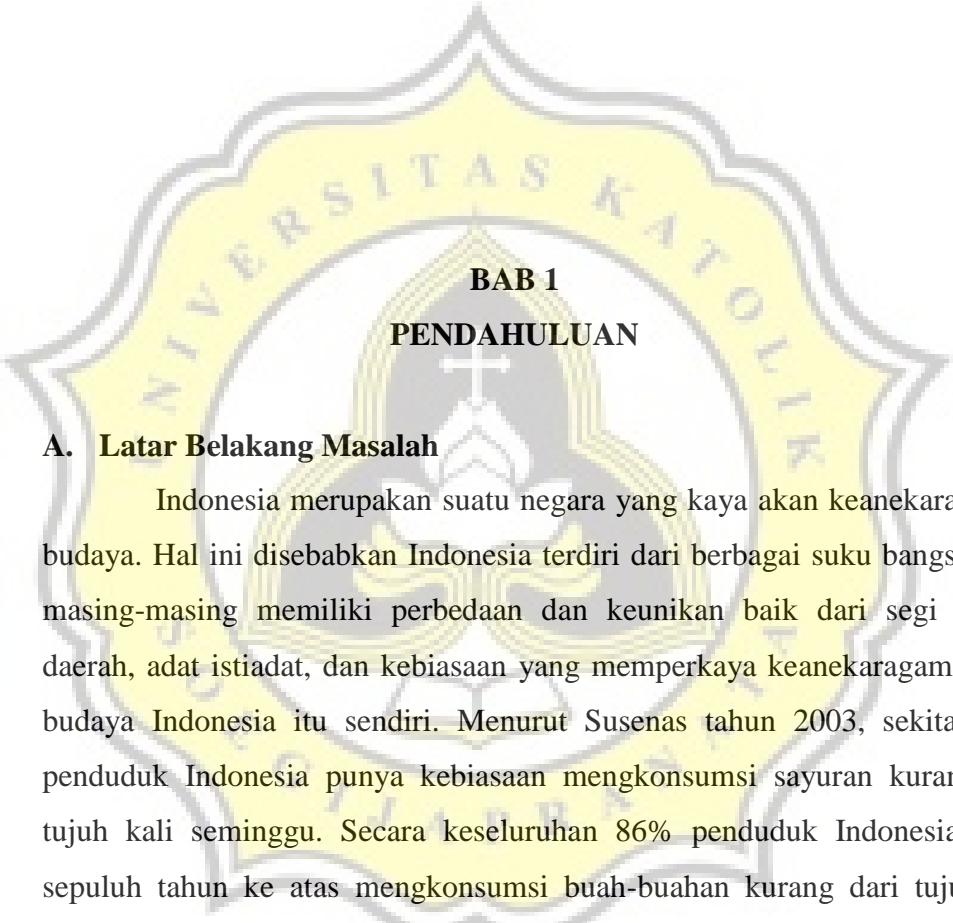
Bagan 1 Hasil Penelitian Subjek 1.....	30
Bagan 2 Hasil Penelitian Subjek 2.....	35
Bagan 3 Hasil Penelitian Subjek 3.....	41
Bagan 4 Hasil Penelitian Ketiga Subjek.....	49



## LAMPIRAN

Lampiran A. Pedoman Pertanyaan Wawancara .....	54
Lampiran B. Pedoman Pertanyaan Triangulasi .....	56
Lampiran C. Verbatim .....	56
Lampiran D. Triangulasi... ..	81
Lampiran E. Surat Pernyataan Subjek .....	88
Lampiran F. Memo Catatan Makan Sayur .....	88





## 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*)

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Sejarah Sunda dan Perilaku Makan Sayur**

Sunda adalah nama kerajaan yang muncul pada abad ke-8 Masehi sebagai penerus yang dulu yaitu Kerajaan Tarumanegara (358-669M) yang mengalami perpecahan menjadi dua kerajaan yaitu Galuh dan Sunda. Arti kata Sundha berasal dari kata “sund” atau kata “suddha” ada dalam bahasa Sansekerta yang memiliki arti bersinar, terang, dan putih.

Istilah Sunda digunakan juga dalam sekelompok manusia yaitu dengan sebutan urang Sunda (orang Sunda), ada beberapa kriteria orang Sunda menurut keturunan (hubungan darah) dan berdasarkan sosial budaya. Ada dua kriteria yaitu :

1. Kriteria pertama, seorang bisa disebut orang Sunda, jika orang tuanya baik dari pihak ayah atau pihak ibu ataupun keduanya. Dimana pun mereka berada dan dibesarkan.
2. Kriteria kedua, orang Sunda adalah orang yang dibesarkan dalam lingkungan sosial budaya Sunda dan dalam kehidupan menggunakan norma-norma dan nilai-nilai budaya Sunda.

Secara antropologi budaya dapat dikatakan, bahwa yang disebut suku Sunda ialah orang-orang yang secara turun temurun menggunakan bahasa ibu bahasa sunda serta dialeknya dalam kehidupan sehari-hari, dan bertempat tinggal di daerah Jawa Barat.

Tanah Sunda dikenal memiliki wilayah yang subur, sehingga mayoritas masyarakat Sunda berprofesi sebagai petani dan peladang, adanya upacara atau ritual yang berkaitan dengan pertanian semata-mata hanya sebagai ucapan terima kasih masyarakat terhadap alam yang telah mencukupi kebutuhan pangan keluarga. Khusus untuk padi sebagai makanan pokok masyarakat Sunda mengadakan persembahan khusus terhadap Dewi Sri atau Nyai Pohaci yang dipercaya sebagai asal muasal padi dalam kepercayaan masyarakat Sunda.

Besarnya peran Dewi Sri dalam kegiatan pertanian masyarakat Sunda dilihat dari proses pemilihan bibit padi hingga panen tiba.

Budaya lalapan Sunda telah ada sejak abad ke-10 Masehi dan disebut dalam Prasasti Taji 901 Masehi. Prasasti Taji tahun 901 Masehi menyebutkan sebuah nama sajian bernama *Kuluban Sunda* yang artinya lalab. Budaya dan sejarah lalaban sebagai upaya mengetahui jejak kuliner Sunda. Prasasti Taji 901 Masehi, berisi daftar hidangan yang sering disajikan pada acara besar seperti 57 karung beras, 6 ekor kerbau, dan 100 ekor ayam. Hidangan lainnya berupa aneka makanan yang diasinkan, daging asin yang dikeringkan, ikan gurame, dan masih banyak lagi. Minuman yang disuguhkan adalah berupa tuak. Citra kuliner Sunda saat ini hanya bercitra pada sayuran mentah seperti leunca, karedok, dan pencok kacang panjang. Pada kehidupan masyarakat Sunda tahun 30-an, lalab tidak hanya berwujud daun seperti daun singkong, selada dan puluhan jenis daun lainnya. Lalap juga bisa berupa umbi seperti kunyit atau kencur, lalu buah muda seperti papaya, mentimun, dan leunca, juga bunga seperti kenikir, hnje atau combrang bahkan biji-bijian seperti biji nagka dan petai.

Budaya orang Sunda yang terkenal memakan sayuran mentah atau lalaban ini ternyata sudah turun temurun, ini semua di karenakan tanah Sunda itu kebanyakan penghasil sayur-mayur yang melimpah dan sangat mudah untuk mendapatkannya, sehingga mereka lebih sering mengkonsumsi sayur ketimbang daging. Orang Sunda memakan sayur ini juga karena dari sayur yang dimakan, dipercaya dapat membantu menyembuhkan penyakit karena vitamin yang terkandung dalam sayuran. (Pratisto, Gunawan, Athoilah, Kridarso, & Sidik, 2011)

## **B. Pengertian perilaku makan sayur**

### **1. Pengertian perilaku makan**

Pengertian perilaku menurut (Menozzi, Sogari, & Mora, 2015) terdapat dua arti. Pertama pengertian perilaku dalam arti luas yaitu sebagai segala sesuatu yang dialami seseorang. Pengertian perilaku yang kedua, didefinisikan dalam arti sempit yaitu segala sesuatu yang mencakup reaksi yang dapat diamati.

(Peltzer & Pengpid, 2010) memberikan pengertian yang lain tentang pengertian perilaku. Perilaku sebagai sesuatu yang dilakukan oleh individu satu dengan individu lain dan sesuatu itu bersifat nyata.

Selain pengertian perilaku yang didapat, adapun pengertian atau definisi dari makan, menurut Badudu dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1994), definisi makan adalah memasukan nasi atau makanan pokok ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya.

Pengertian atau definisi makan dari sumber lain yaitu menurut Hornby dalam *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (2010), makan adalah meletakkan makanan ke dalam mulut, mengunyahnya menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah untuk menelannya.

Menurut Sunaryo (2004 dalam Sahyani, 2013, h. 3), pengertian perilaku makan adalah sebagai tanggapan atau respon seseorang terhadap makanan.

### **2. Pengertian Sayur**

Menurut Badudu dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1994) memberikan definisi sayur adalah tumbuh-tumbuhan yang dapat di makan baik di masak atau mentah sebagai kawan nasi; makanan kawan nasi yang di masak dari tumbuh-tumbuhan.

Menurut Hornby dalam *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (2010) sayur adalah sebuah tanaman atau bagian dari tanaman yang di makan sebagai makanan.

Sayur-sayuran adalah bagian yang dapat dimakan atau arti lain yaitu komoditas yang biasa dimakan dengan nasi baik dalam kondisi segar maupun setelah diolah atau dimasak. (Pujimulyani, 2012, h. 3)

Dari definisi di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian dari Perilaku makan sayur adalah sebuah tindakan mengkonsumsi tumbuhan dalam kondisi segar maupun diolah.

### 3. Aspek-aspek perilaku makan

Untuk membahas aspek-aspek pola makan digunakan rujukan tentang aspek-aspek perilaku pada umumnya karena tidak ada buku yang secara khusus membahas aspek-aspek perilaku makan. Diasumsikan bahwa aspek-aspek perilaku umum berlaku juga untuk perilaku makan. Berikut adalah aspek-aspek perilaku, yaitu : (Soekadji, 1983)

#### a. Frekuensi

Frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang berperilaku tertentu yang tercermin dalam sikap.

#### b. Intensitas

Intensitas adalah kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap.

#### c. Durasi

Durasi merupakan panjangnya atau lamanya seseorang dalam melakukan sesuatu

### C. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku manusia

Menurut Peltzer & Pengpid (2010) perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu :

#### 1. Faktor Keturunan

Merupakan bawaan dari seseorang yang melekat pada dirinya sebagai warisan dari orang tuanya. Contoh dari faktor keturunan adalah emosi, kemampuan sensasi, kemampuan berpikir atau kecerdasan.

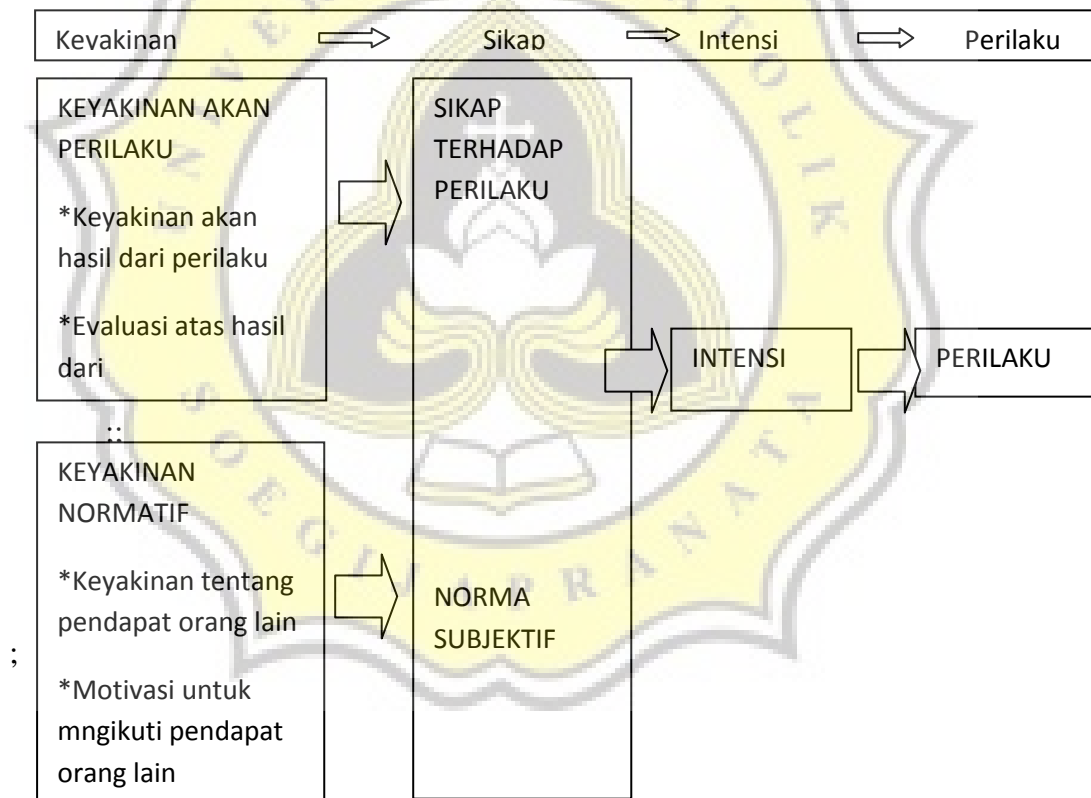
#### 2. Faktor Lingkungan

Merupakan lingkungan dimana seseorang itu tinggal dan berada, bisa dimulai dari lingkungan keluarga, lingkungan bermain, lingkungan tempat tinggal, dan lingkungan sekolah bagi mereka yang bersekolah atau lingkungan kerja bagi mereka yang telah bekerja.

Menurut Menozzi, dkk, (2015) dua faktor yang dapat memberi pengaruh pada perilaku manusia, yaitu :

1. Faktor Sosial Budaya, yang terdiri atas kebudayaan, budaya khusus, kelas sosial, kelompok sosial, dan keluarga.
2. Faktor Psikologis, terdiri atas motivasi, persepsi, proses belajar, kepercayaan, dan sikap.

Menurut Fisbein dan Ajzen (dalam Smet,1994,h.160), perilaku dapat diterangkan dalam model *Theory Of Reasoned Action (TRA)*, yaitu sebagai berikut:



*Theory Of Reasoned Action (TRA)* dikembangkan oleh Martin Fishbein dan Icek Ajzen, memberi asumsi bahwa perilaku ditentukan oleh keinginan individu untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu atau sebaliknya. Keinginan ditentukan oleh dua variabel independen termasuk sikap dan norma subyektif. TRA menggunakan pendekatan kognitif. TRA menekankan faktor internal yang mencakup pengaruh sosial dan TRA digunakan untuk memprediksi



perilaku manusia dalam berbagai segi kehidupan. Teori ini menghubungkan keyakinan (*beliefs*), sikap (*attitude*), kehendak atau intensi (*intention*), dan perilaku. Intensi merupakan prediktor terbaik dari perilaku. Jika ingin mengetahui apa yang akan dilakukan seseorang, cara terbaik untuk meramalkannya adalah mengetahui intensi orang tersebut. Lebih tepatnya memprediksi perilaku seseorang dari intensitas yang bersifat spesifik. TRA juga mengasumsikan bahwa orang mempertimbangkan secara mendetail (mengenai akibat, untung-rugi, pendapat orang lain) dari perilaku tertentu. Norma subyektif mengacu pada tekanan sosial yang dirasakan untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku. Norma subjektif merupakan keyakinan normatif yang berkaitan dengan persepsi individu tentang bagaimana orang penting melihat perilaku dan evaluasi yang pada umumnya diekspresikan sebagai motivasi individu untuk mematuhi orang rujukan. Persepsi kontrol perilaku individu menunjukkan kemudahan atau kesulitan melakukan perilaku.

TRA berkorelasi antara intensi dan perilaku, itu berarti bahwa orang selalu melaksanakan niatnya. Salah satu penyebab orang tersebut merasa tidak mampu atau tidak mempunyai ketrampilan untuk melaksanakan niat tersebut. Menurut Utami, (2007, h. 164) model TPB ini tidak relevan digunakan untuk orang Jawa sehingga peneliti memilih untuk menggunakan TRA alasannya yaitu penelitian ini melihat perilaku yang akan diteliti adalah tindakan yang disadari oleh individu tersebut dan ada kemungkinan tindakan tersebut dipengaruhi oleh orang lain.

#### **D. Perilaku makan sayur menurut TRA (*Theory of Reasoned Action*)**

Pemilihan makanan terdapat beberapa faktor yang kompleks antara lain keturunan, umur, awal pengalaman makan, kebiasaan etnis, kenyamanan lingkungan, dan reaksi fisiologis terhadap makanan. Ilmu gizi membantu untuk pemilihan makanan lebih cermat, dengan mengetahui jumlah gizi yang diperlukan, sumber bahan makanan yang terbaik. Menyukai suatu makanan telah dimulai saat awal kehidupan (dalam janin) dan mulai berubah ketika ada interaksi dengan orang tua, dan teman sebaya. Citra rasa (*taste*) dan susunan atau tekstur (*texture*) makanan adalah dua hal utama yang mempengaruhi pemilihan makanan, lalu selanjutnya adalah pertimbangan harga dan kesenangan. Suatu penelitian US

*Food Marketing Institute*, menunjukkan bahwa cita rasa adalah alasan pertama seseorang akan memilih suatu makanan tertentu, gizi adalah faktor berikutnya. (Robinson, Blissett, & Higgs, 2013)

Perilaku makan juga tergantung pada warna sayur mayur yang menjadi daya tarik bagi konsumen yang memakan. Menurut para ahli gizi untuk mendapatkan kesehatan yang optimal disarankan agar mengonsumsi makanan dengan beragam warna. Mengonsumsi buah dan sayuran berwarna sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Konsep makanan berwarna telah lama dikenal di Jepang. Berkembangnya agama Budha di Jepang mendorong masyarakat untuk hidup dengan pola makan ala vegetarian. Pola makan tersebut mendorong semakin berkembangnya makanan-makanan asal nabati, serta timbulnya kebiasaan makan sayuran dan buah-buahan. Menurut Dr. Lorelei Disogra dari National Cancer Institute, “Dengan mengonsumsi buah dan sayuran dari tiap kelompok warna, Anda akan mendapat manfaat dari rangkaian unik fitokimia serta vitamin, mineral, dan serat pangan yang terdapat dalam setiap kelompok warna tersebut.” (Robinson, dkk, 2013)

Jadi dapat disimpulkan bahwa keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur itu dapat menghasilkan evaluasi akan hasil dari perilaku, dan menjadikan sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur. Dari sikap pribadi itu berhubungan dengan keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur dan ada keinginan untuk melakukan pendapat orang penting tersebut lalu menjadikannya norma. Kemudian akan muncul intensi dan menjadi perilaku.

**E. Kerangka pikir faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan sayur pada orang Sunda tinjauan *Theory Of Reasoned (TRA)***



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian Kualitatif**

Metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui secara lebih mendalam mengenai perilaku makan sayur pada orang Sunda tinjauan dari TRA (*Theory Reasoned Action*). Penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif akan menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah dipahami dan disimpulkan. Penelitian ini berusaha menggambarkan situasi atau kejadian. Data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi. (Moleong, 2000)

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus, yakni menyelidiki mendalam mengenai suatu unit sosial sedemikian rupa sehingga menghasilkan gambaran yang terorganisasikan dengan baik dan lengkap mengenai unit sosial tersebut. Cakupan studi kasus dapat meliputi segmen tertentu saja. Dapat berpusat pada beberapa faktor yang spesifik dan dapat pula memperhatikan seluruh elemen atau peristiwa. (Moleong, 2000)

#### **B. Tema Penelitian**

Tema yang akan diangkat dalam penelitian kali ini adalah perilaku makan sayur pada orang sunda ditinjau dari TRA (*Theory Reasoned Action*), antara lain :

1. TRA adalah teori yang menekankan faktor internal dan eksternal dalam menentukan perilaku. Penelitian ini meneliti keyakinan akan perilaku makan sayur dalam diri sendiri, keyakinan pendapat orang lain tentang makan sayur, motivasi untuk mengikuti pendapat

orang lain tentang makan sayur, sikap terhadap perilaku makan sayur, intensi, dan perilaku makan sayur .

2. Perilaku makan sayur adalah sebuah tindakan mengkonsumsi tumbuhan dalam kondisi segar maupun diolah seperti jenis sayuran yang dikonsumsi.
3. Orang sunda adalah orang yang dibesarkan dalam lingkungan sosial budaya Sunda dan dalam kehidupan menggunakan norma-norma dan nilai-nilai budaya Sunda.

Diharapkan dengan tema-tema tersebut peneliti dapat mengungkap perilaku makan sayur pada orang sunda tinjauan dari TRA (*Theory of Reasoned Action*) .

### **C. Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu subjek penelitian yang dipilih erat kaitannya dengan perolehan data dan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun ciri-ciri subjek penelitian ini adalah :

1. 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.
2. Terbagi dalam tiga kelompok usia yaitu generasi muda yang berumur 18 hingga 40 tahun, generasi tengah yang berumur 40 hingga 60 tahun, dan generasi tua yang memiliki umur 60 tahun ke atas. (Hurlock, 1980)
3. Setiap generasi diwakilkan satu perempuan, total subjek tiga perempuan. Ketiga subjek tinggal di desa Banjarharjo Brebes, status perkawinan ketiga subjek sudah menikah, lama tinggal di desa Banjarharjo kurang lebih 25 tahun.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

#### **1. Wawancara**

Menurut Mulyana (2013, h. 180) wawancara sebagai bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seorang yang ingin memperoleh informasi dari seorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan

tertentu. Wawancara dibagi dalam dua jenis, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Penelitian ini peneliti akan menggunakan tehnik wawancara terstruktur, seperti yang diungkap oleh (Moleong, 2000) wawancara terstruktur biasa digunakan untuk mencari jawaban terhadap pertanyaan yang dicari oleh peneliti dan dalam wawancara ini peneliti membuat pertanyaan serta menetapkan pertanyaan akan masalah yang diteliti.

## 2. Membuat memo atau catatan memakan sayur

Pembuatan memo atau catatan memakan sayur ini dapat membantu peneliti untuk melihat berapa kali dalam sehari subjek memakan sayur. Catatan atau memo ini akan di terapkan dalam tiga hari berturut-turut.

Contoh catatan makan sayur:

Hari	Jenis Sayur/Lalaban yang di Konsumsi		
	Pagi	Siang	Malam
1			
2			
3			

## E. Metode Analisis Data

Patton (dalam Moleong, 2000) mengungkapkan teknik analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Langkah-langkah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa:

### 1. Membaca Data

Peneliti membaca dan meneliti data yang telah diperoleh. Hal ini bertujuan untuk menemukan beberapa data atau informasi yang memiliki keterkaitan, kemiripan, bahkan pengulangan yang dapat menjadi kunci gagasan tertentu.

## 2. Melakukan Koding

Koding membantu memudahkan identifikasi fenomena, memudahkan perhitungan frekuensi kemunculan fenomena, frekuensi kemunculan kode menunjukkan kecenderungan temuan dan membantu menyusun kategori. Peneliti yang telah membaca data, dapat melihat informasi yang saling berkaitan kemudian diberi koding.

## 3. Menentukan Kategori

Berdasarkan proses koding, maka peneliti akan melakukan kategori. Kategori dilakukan dengan mengelompokkan koding yang memiliki kesamaan, kemudian dikategorikan dalam satu kategori.

Model analisis data kaulitatif pada penelitian ini, yaitu menggunakan model analisis domain. Analisis domain adalah upaya peneliti untuk memperoleh gambaran umum tentang data untuk menjawab fokus penelitian (Sujarweni, 2014, h. 36).

## **F. Uji Keabsahan Data**

Patton (dalam Meleong, 2000), Penelitian ini akan menggunakan perpanjangan keikutsertaan, metode triangulasi, serta kecukupan referensi untuk menguji keabsahan dan kesahihan data.

### a. Perpanjangan Keikutsertaan

Hal ini dilakukan untuk menghapus jarak antara peneliti dan narasumber sehingga tidak ada lagi informasi yang disembunyikan oleh narasumber karena telah mempercayai peneliti. Selain itu, perpanjangan pengamatan dan mendalam dilakukan untuk mengecek kesesuaian dan kebenaran data yang telah diperoleh.

### b. Metode Triangulasi

Teknik yang mencari pertemuan pada satu titik tengah informasi dari data yang terkumpul guna pengecekan dan pembandingan terhadap data yang telah ada. Adapun yang digunakan dalam penelitian ini yakni triangulasi data. Triangulasi sumber adalah penggunaan beragam sumber

data dalam suatu kajian, contohnya : mewawancarai orang pada posisi status yang berbeda atau dengan titik pandang yang berbeda.

c. Kecukupan Referensi

Kecukupan referensi dilakukan dengan cara menggunakan bahan-bahan yang tercatat atau rekaman sebagai patokan untuk menguji waktu diadakan analisis dan penafsiran data.

**G. Perencanaan Koding**

No	Tema	Koding
1	Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	1a
2	Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur	1b
3	Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur	2a
4	Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur	3a
5	Keinginan untuk mematuhi pendapat orang lain tentang perilaku makan sayur	3b
6	Norma subjektif	4a
7	Intensi	5a
8	Perilaku	6a



## **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



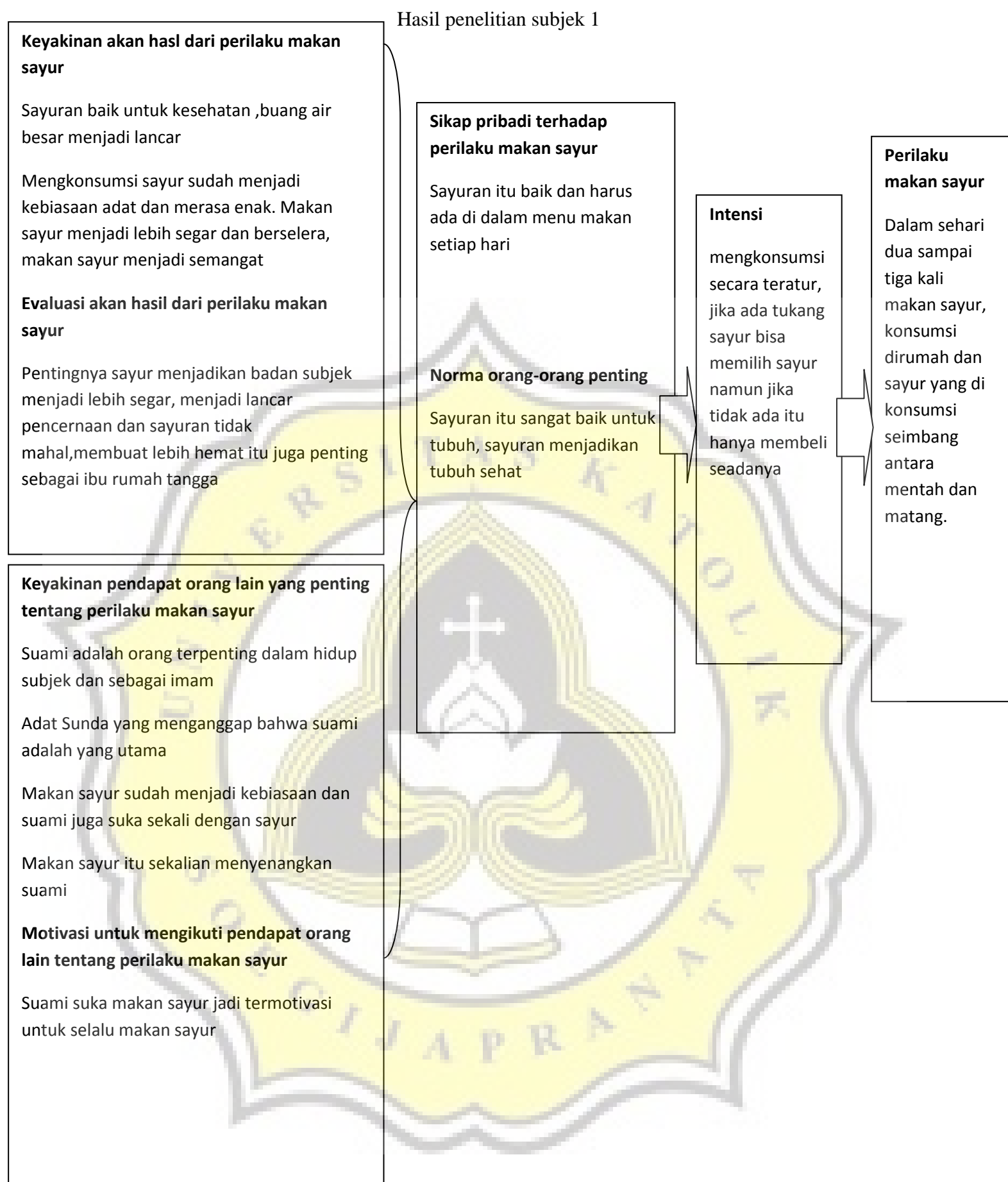
bahkan subjek membeli sayur dalam bentuk sudah matang. Ini yang menjadi habitasi intensi menjadi perilaku. Subjek dalam hal perencanaan masuk dalam kategori bukan yang merencanakan, saat subjek mau membeli sayur subjek tidak merencanakannya terlebih dahulu saat ada tukang sayur ya subjek membeli seadanya 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 sayur 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

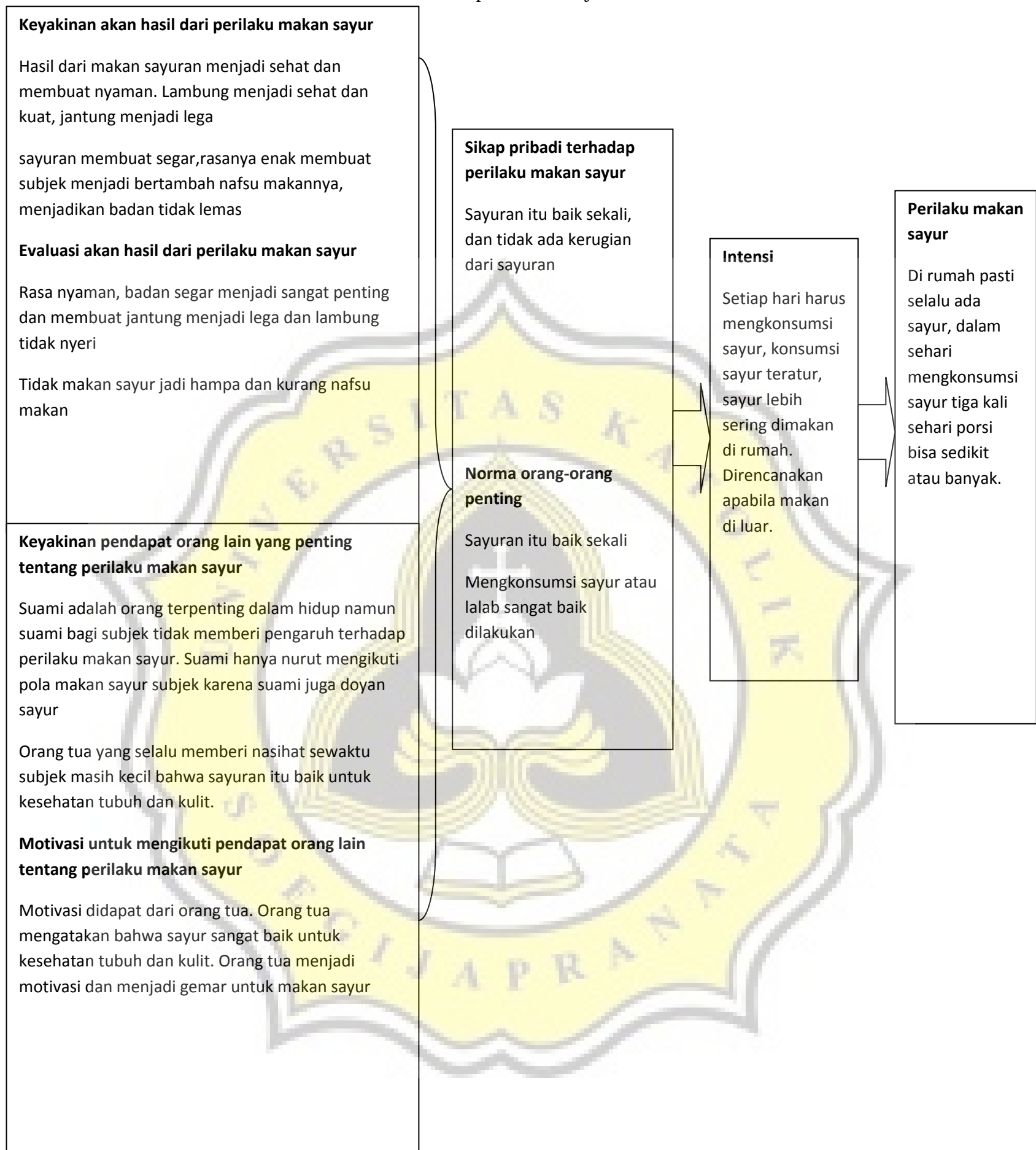
Intensitas hasil peneitian subjek 2

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.

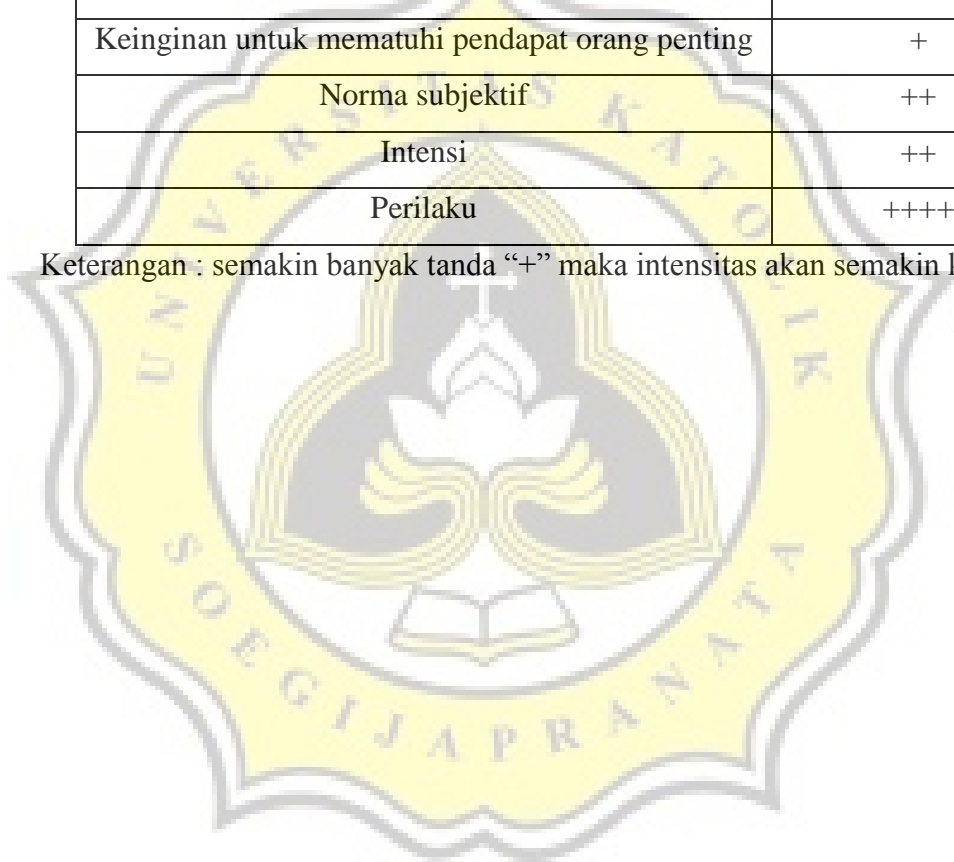
#### 7. Intensi dan Perilaku

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

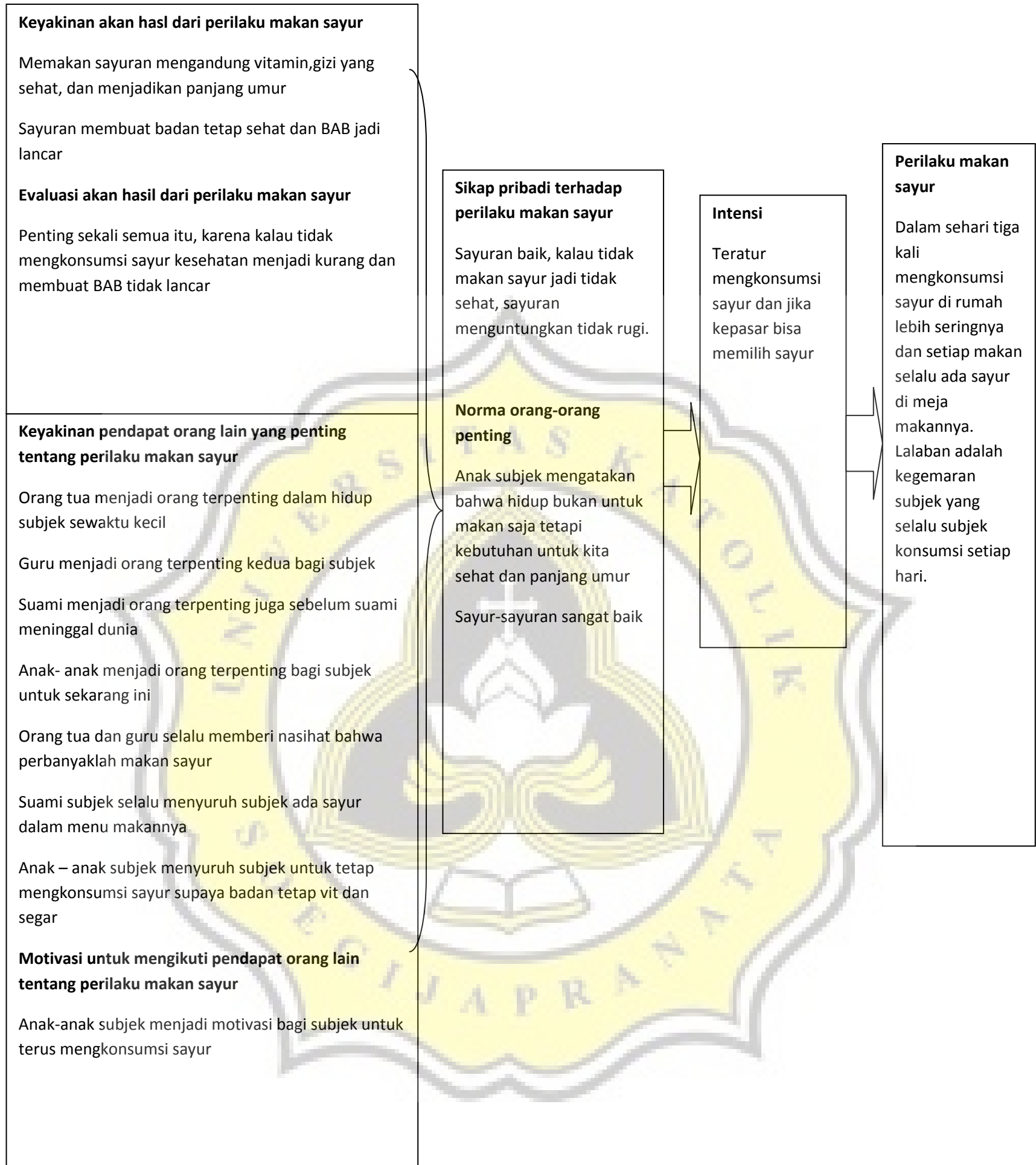
TEMA	INTENSITAS
Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	+++++
Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur	+
Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur	+++
Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur	++++
Keinginan untuk mematuhi pendapat orang penting	+
Norma subjektif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

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



## Bagan 3

## Hasil penelitian subjek 3



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Sayuran sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Secara umum sayuran digunakan untuk lauk pauk dalam menu keseharian. Sayuran memiliki zat gizi yang berfungsi untuk mengatur metabolisme (proses kinerja tubuh). (Suparni & Wulandari, 2012, h. 9). Perilaku memakan sayur yang dilakukan oleh orang Sunda sudah sangat umum didengar oleh banyak orang, kecintaannya terhadap sayur menjadikan banyak faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan sayur, berawal dari keinginan dari dalam individu untuk melakukan perilaku makan sayur. Subjek 1, subjek 2, dan subjek 3 saat diwawancarai tentang apa alasan mau mengkonsumsi sayur dari dirinya sendiri hampir ketiga subjek ini menjawab yaitu untuk kesehatan tubuhnya, kelancaran pencernaan yaitu buang air besar, dan sudah menjadi kebiasaan untuk orang Sunda bahwa mengkonsumsi sayur mentah atau yang sering disebut dengan lalaban itu adalah kebiasaan adat, kebiasaan tersebut memang sudah bukan lagi menjadi rahasia.

Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur pada subjek pertama adalah bahwa mengkonsumsi sayur selain supaya badan sehat dan pencernaan lancar juga sayur menjadikannya lebih hemat karena harga sayur yang relatif murah. Subjek kedua juga mengatakan hal yang sama, bahwa keyakinan akan hasil yang didapat dari perilaku makan sayur supaya jantung tidak sesak, lambung tidak nyeri, dan badan menjadi segar, makan pun menjadi lebih berselera. Subjek ketiga memberikan pernyataan tambahan yaitu alasannya selain kesehatan mengkonsumsi sayur menjadikan panjang umur. Kesehatan bagi ketiga subjek sangat amatlah penting. Sayuran yang mereka konsumsi sangatlah memberikan pengaruh pada kesehatan tubuh mereka. Rasa enak lidah mereka saat mengkonsumsi sayur juga menjadikan mereka nyaman dan makin berselera untuk makan. Rasa nyaman, rasa enak yang dirasakan lidah itu merupakan hal penting juga bagi ketiga subjek.

Orang penting dalam kehidupan subjek memberikan pengaruh bagi perilaku makan sayur pada ketiga subjek. Subjek pertama, suami dijadikannya orang penting dalam kehidupan subjek pertama, karena suami adalah imam bagi subjek dan menurut adat Sunda suami adalah nomor satu orang yang penting untuk kehidupan, suami juga yang memberikan masukan atau nasihat tentang pentingnya mengkonsumsi sayur untuk kesehatan tubuh. Subjek menjadi termotivasi karena suami subjek selalu mengatakan bahwa makanlah sayuran untuk kesehatan tubuh. Pendapat atau opini suami subjek inilah yang menjadi motivasi bagi subjek satu untuk mau mengkonsumsi sayur, jadi suami subjek satu adalah motivator bagi subjek dalam hal perilaku memakan sayur.

Berbeda hal lagi dengan subjek kedua, orang terpenting bagi kehidupan subjek dua adalah suami namun suami subjek kedua ini tidak memberikan pengaruh apapun soal perilaku makan sayur subjek kedua. Subjek kedua memakan sayur karena memang kegemarannya dari kecil untuk mengkonsumsi sayur, suami subjek ini malah yang menjadi gemar mengkonsumsi sayur karena pengaruh dari subjek kedua ini.

Subjek ketiga saat diwawancarai siapa orang terpenting dalam hidupnya pertama subjek ketiga ini menjawab bahwa orang tua nya lah yang menjadi orang terpenting, orang tua subjek ketiga ini bekerja di kantor perhutanan dan subjek ketiga ini sering sekali disuruh untuk mengkonsumsi sayur karna sayur banyak manfaatnya dan bisa memperpanjang umur, dan dari kecil juga subjek ketiga ini diajarkan oleh guru nya semasa di sekolah untuk rutin mengkonsumsi sayur dan guru menjadi orang terpenting kedua bagi subjek ketiga. Setelah menikah orang paling penting bagi subjek adalah suami subjek sendiri, suami subjek ketiga selalu menyuruh subjek ketiga ini untuk selalu masak dan selalu ada menu sayur di meja makan rumahnya. Namun setelah orang tua, guru, dan suami subjek ketiga ini meninggal dunia, subjek ketiga ini menjadikan anak-anak nya adalah orang terpenting dalam hidupnya sekarang. Anak-anak subjek ketiga menyuruh subjek ketiga ini untuk rajin mengkonsumsi sayur supaya badan tetap sehat dan segar, subjek



ketiga ini mengikuti apa yang anak subjek ketiga ini katakan. Subjek ketiga ini pada dasarnya memang sudah gemar mengkonsumsi sayur dari masa kecilnya, hingga saat ini subjek ketiga tidak pernah lepas dari sayur setiap kali makan.

Sayuran menurut ketiga subjek ini sangat baik untuk dilakukan dan harus dikonsumsi setiap hari. Ketiga subjek ini mengatakan bahwa tidak ada kerugian yang didapat dari sayuran justru sayuran bagi ketiga subjek ini malah sangat menguntungkan. Sayuran memberikan banyak keuntungan bagi ketiga subjek, sayuran pun akan selalu dicari dan akan selalu ada dalam menu makanan ketiga subjek.

Perencanaan untuk mengkonsumsi sayur dari ketiga subjek ini rata-rata sama, yaitu ketiga subjek ini tidak merencanakan besok akan membeli sayur apa, namun setiap kali di pasar atau ditukang sayur datang maka ketiga subjek ini bisa memilih jenis sayuran apa yang akan dibeli tergantung persediaan yang ada di pasar atau ditukang sayur. Berbeda lagi jika ketiga subjek ini makan di luar, ketiga subjek ini lebih cenderung merencanakannya terlebih dahulu untuk makan sayur apa dan dimana. Ketiga subjek ini lebih sering mengkonsumsi sayur di rumah masing-masing. Subjek pertama mengalami kendala karena rumah subjek pertama di daerah yang terpencil terkadang tukang sayur tidak lewat ke rumah subjek pertama, dan biasanya subjek pertama ini tetap mencari sayuran ke pasar sepulangnya dari bekerja. Subjek kedua ini menjadi lebih sering untuk membeli sayur dan lalaban untuk makan di rumah pada siang hari, tukang sayur sangat gampang ditemui untuk subjek kedua. Subjek ketiga juga lebih sering untuk pergi ke pasar untuk membeli sayur dan memasaknya sendiri di rumahnya. Disini sangat terlihat bahwa intensi ketiga subjek ini terhadap perilaku makan sayur sangat baik, karena setiap hari subjek mencari sayur untuk menu makan setiap hari di rumah nya meskipun tidak direncanakan mau masak apa esok harinya, saat ketiga subjek ini tidak mendapatkan sayur maka ketiga subjek ini benar-benar mau mencari sayur hingga dapat.

Ketiga subjek dalam sehari semua nya mengkonsumsi sayur dua sampai tiga kali disetiap makannya. Sayuran mentah dan sayuran matangnya ketiga subjek ini seimbang dalam mengkonsumsi dalam bentuk mentah atau matang. Walaupun porsi yang dimakan ketiga subjek ini berbeda, terkadang dalam porsi yang cukup banyak, atau terkadang hanya dalam porsi sedikit. Subjek pertama lebih senang mengkonsumsi lalaban mentah lengkap dengan sambal disetiap kali makan. Subjek kedua justru malah lebih suka sayuran yang direbus untuk dijadikan teman makan. Sedangkan subjek ketiga walau usianya sudah tidak lagi muda, subjek ketiga ini lebih senang mengkonsumsi lalaban mentah untuk menemani makan siang dan lalaban direbus untuk menemani makan malam.

Tabel 6  
Tabel tema dan intensitas ketiga subjek

Tema	Intensitas		
	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
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		+	

Dari tabel intensitas di atas maka dapat dilihat masing-masing tema tiap subjek memiliki kekuatan intensitas yang berbeda-beda, kekuatan intensitas terukur dari semakin banyak tanda “+” yang tertulis maka semakin tinggi atau semakin kuat tingkat intensitas pada setiap subjek dan setiap sub bagian, tinggi rendahnya tingkat intensitas itu sendiri didapat dari seberapa sering masing-masing subjek mengulang topik atau bahasan yang serupa. Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur subjek 1, subjek 2, dan subjek 3 rata-rata memiliki intensitas yang sama kuatnya, keyakinan yang ada dalam diri ketiga subjek bahwa sayur sangat baik untuk kesehatan, dengan mengkonsumsi sayur ketiga subjek ini merasakan badan menjadi lebih segar dan berselera untuk makan. Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur subjek 1 dan subjek 2 sama kuat intensitasnya, namun pada subjek 3 intensitasnya sangat rendah karena yang terpenting dari makan sayur yaitu supaya awet muda dan sehat, untuk hal-hal lain seperti menambah selera makan itu tidak begitu penting. Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur subjek 1 intensitas sangat rendah karena sikap dari subjek 1 hanya sederhana hanya sayuran harus selalu ada dalam menu makan setiap hari. Ketiga subjek dalam kehidupannya memiliki orang penting yang menjadikan panutan atau contoh untuk berperilaku makan sayur, dengan mendengar pendapat dari orang penting itu bisa dijadikan motivasi bagi ketiga subjek untuk mengikuti pendapat orang penting tersebut, dan pendapat orang penting dalam hidup subjek menjadikan norma orang penting. Intensi dan perilaku ketiga subjek sama kuat intensitasnya, ketiga subjek memang sangat menyukai sayur terutama lalaban. hambatan hanya ada di subjek 1 dan subjek 2, hambatan dari subjek 1 dan subjek 2 adalah rumah subjek 1 dan subjek 2 yang masuk dalam kategori daerah terkadang tukang sayur tidak datang depan rumah, dan kedua subjek ini akan terus berusaha untuk mencari sayur. Kecintaannya dalam mengkonsumsi sayur menjadikan semua subjek setiap hari di meja makan rumah selalu ada sayur dan lalaban.

Persamaan pada ketiga subjek yaitu :

1. Sayur sangat baik untuk kesehatan
2. Mengonsumsi sayur menjadikan badan menjadi segar, dan menambah selera makan
3. Makan sayur sudah menjadi kebiasaan setiap hari yang dilakukan ketiga subjek

Perbedaan pada ketiga subjek yaitu :

1. Tujuan memakan sayur berbeda, subjek pertama, subjek paling muda berusia 36 tahun makan sayur bertujuan untuk kesegaran tubuh; sedangkan subjek kedua berusia 54 tahun bertujuan makan sayur agar jantung mejadi lega; dan subjek ketiga berusia 79 tahun memakan sayur agar awet muda.
2. Orang terpenting dalam kehidupan subjek tidak selalu mempunyai peran besar dalam hal memakan atau mengonsumsi sayur seperti subjek kedua, orang terpenting dalam hidup subjek kedua ini tidak memberikan dampak atau pengaruh yang besar dalam pola makan sayur karena pola makan atau kebiasaan makan sayur sudah menjadi kebiasaan dan sudah tertanam kuat sejak kecil. Sedangkan subjek pertama dan ketiga orang penting dalam kehidupan mereka sangat memberikan pengaruh besar terhadap pola makan sayur atau kebiasaan mengonsumsi sayur.
3. Karena usia subjek ketiga sudah masuk dalam kategori lansia maka sayuran yang dimakan lebih suka dalam kondisi rebus, namun kedua subjek lainnya lebih suka dalam kondisi mentah.

Peneliti menyadari akan beberapa kelemahan dalam penelitian ini, antara lain :

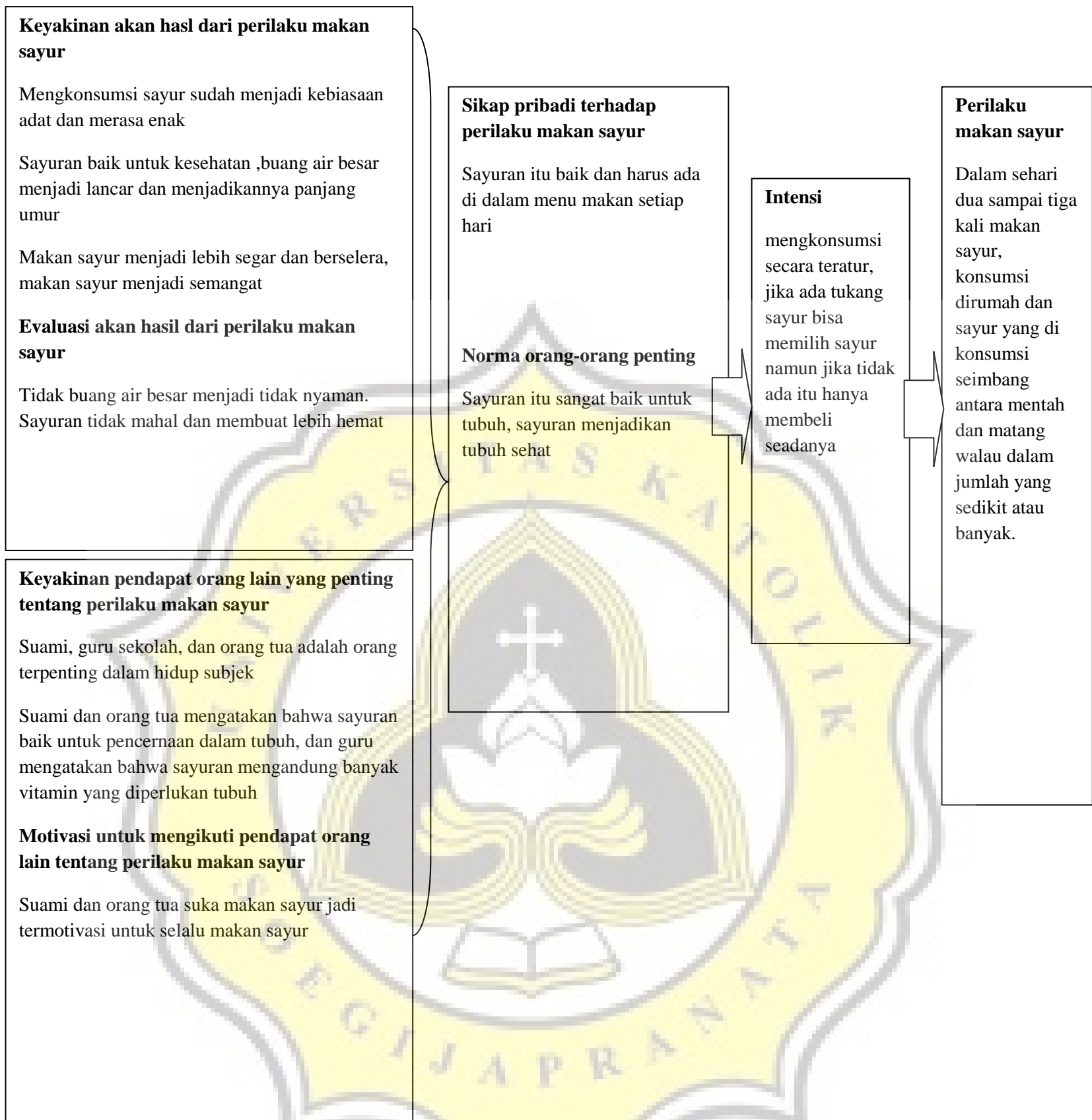
1. Peneliti belum berhasil membuat subjek penelitian sangat tertarik pada topik wawancara sehingga subjek dalam menjawab kurang memperhatikan dan kurang fokus
2. Pembagian usia hanya menurut satu sumber pustaka yaitu menurut Hurlock (1980, h.246) sehingga pembagian umur hanya mengelompok pada orang-orang yang sudah menikah.

3. Observasi seharusnya dilakukan minimal satu minggu peneliti tinggal di salah satu rumah subjek agar mendapatkan kebenaran bahwa subjek memakan sayur tiga kali dalam sehari



## Bagan 4

Hasil penelitian ketiga subjek



## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan melalui tahap wawancara dan memo catatan makan sayur pada ketiga subjek tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan sayur pada orang Sunda tinjauan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA), maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur ketiga subjek yaitu untuk kesehatan tubuh dan pelancar pencernaan
2. Orang terpenting dalam hidup tidak selalu menjadi motivasi bagi subjek untuk berperilaku makan sayur, seperti subjek kedua suami adalah orang terpenting namun karena subjek kedua perilaku makan sayur sudah diterapkan dari masa kecil maka suami tidak menjadi pengaruh dalam perilaku makan sayur
3. Perilaku makan sayur ketiga subjek sama-sama mencari sayur hingga dapat meski ada kendala, namun tetap mencari hingga dapat.
4. Ketiga subjek memakan sayur dua sampai tiga kali dalam sehari.
5. Tujuan memakan sayur pada ketiga subjek ini berbeda, subjek pertama untuk kesegaran tubuh, sedangkan subjek kedua agar jantung menjadi lega, dan subjek ketiga makan sayur agar awet muda.

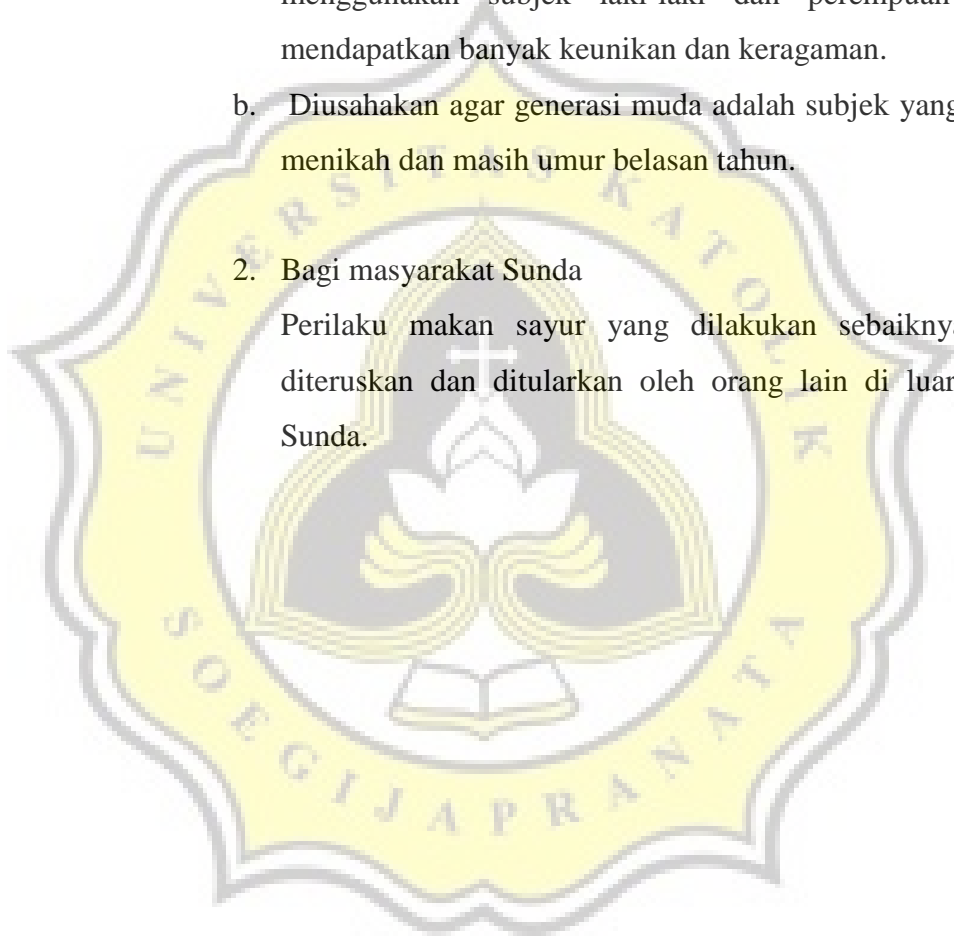
## B. Saran

Penulis menyadari bahwa banyaknya kekurangan dalam penelitian, maka dari itu penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Penelitian ini seharusnya bisa diteliti tidak hanya menggunakan subjek perempuan saja, namun dengan menggunakan subjek laki-laki dan perempuan untuk mendapatkan banyak keunikan dan keragaman.
  - b. Diusahakan agar generasi muda adalah subjek yang belum menikah dan masih umur belasan tahun.

2. Bagi masyarakat Sunda

Perilaku makan sayur yang dilakukan sebaiknya tetap diteruskan dan ditularkan oleh orang lain di luar warga Sunda.





**DAFTAR PUSTAKA**

- Badudu, J., & Zain, S. M. (1994). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan .
- Devi, N. (2010). *Nutrition and Food: Gizi untuk Keluarga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Dewi, Y. (2013). Persepsi dan Perilaku Makan Buah dan Sayur pada Anak Obesitas dan Orang Tua. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-17.
- Hornby, A.S. (2010). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford: Oxford University Press.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kandou, G. D. (2009). Makanan Etnik Minahasa dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner. *Epidemiologi* , 42-48.
- Khomsan, A., Riyadi, H., & Marliati, S. A. (2013). Ketahanan Pangan dan Gizi serta Mekanisme Bertahan pada Masyarakat Tradisional Suku Ciptagelar di Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia* , 18 (3), 186-193.
- Menozzi, D., Sogari, G., & Mora, C. (2015). Explaining vegetable consumption among young adult an application of the theory of planned behavior. *Nutrients* .
- Moleong, L.J. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif : Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial lainnya*. Dalam Deddy Mulyana (Eds), *Metode Penelitian Komunikasi* (150-180), Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2010). Fruits and vegetables consumption and associated factors among in school adolescents in seven African countries. *International public health*, 55, 669-678. DOI: 10007/S00038-010-0194.

- Pratisto, H., Gunawan, D., Athoilah, Kridarso, I., & Sidik, A. T. (2011). *Sejarah Kabupaten Brebes*. Brebes: Kabupaten Brebes.
- Pujimulyani, D. (2012). *Tekhnologi Pengolahan Sayur-sayuran dan Buah-buahan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Robinson, E., Blissett, J., & Higgs, S. (2013). Social influences on eating implication for nutritional interventions. *Nutrition Research Reviews*, 26, 166-176. DOI: 10.1017/S0954422413000127 .
- Sdy. (2015, September 10). Perilaku makan sayur pada orang Sunda. (Y. Kusumaningtyas, Pewawancara)
- Sahyani, R. (2013). Efektivitas Token Ekonomi untuk Meningkatkan Perilaku Makan pada Anak yang Mengalami Sulit Makan. *Emphaty Jurnal Fakultas Psikologi* , 1-21.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Soekadji, S. (1983). *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: Liberty Yogyakarta Jayengprawiran.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Barupres.
- Suparni, I & Wulandari, A. (2012). *Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Utami, M. S. (2007). *Pregnancy and Giving Birth in Couples from Central-Java: Contributions from Psychology to Safe Motherhood*. Nijmegen: Radboud Universitiet .

## Lampiran

### A. Pedoman Wawancara

- Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur.
  1. Apa alasan anda mau mengkonsumsi sayur?
  2. Selama ini setelah mengkonsumsi sayur, hasil apa yang anda dapatkan?
  
- Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur.
  1. Dari hasil mengkonsumsi sayur, itu penting tidak bagi anda?  
(menyenangkan, persepsi terhadap hasil)
  
- Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur (baik buruk)
  1. Dari hasil dan persepsi tentang hasil, menurut anda apakah makan sayur itu baik?
  2. Apakah ada kerugian dari memakan sayur?
  
- Keyakinan pendapat orang lain yang penting tentang perilaku makan sayur
  1. Menurutmu siapa orang paling penting bagimu berkaitan dengan makan ?
  2. Seberapa penting orang itu buat dirimu?
  3. Apakah orang itu yang membuat anda memiliki keinginan untuk makan sayur?
  4. Pernahkah anda mendengar pendapat orang tersebut (penting) tentang makan sayur?
  
- keinginan untuk melakukan.
  1. Apakah anda termotivasi untuk mengikuti pendapat orang lain tentang makan sayur? Mengapa termotivasi?

- Norma subjektif

1. Dari keyakinan anda tentang pendapat orang lain yang anda anggap penting tersebut, apakah makan sayur itu sesuatu yang baik atau tidak baik untuk dilakukan?

- Intensi

1. Selama ini apakah anda merencanakan untuk makan sayur?
2. Apakah ingin teratur dalam mengkonsumsi sayur?
3. Untuk memakan sayur apakah anda merencanakan kapan dan dimana akan memakan sayur?

- Perilaku

1. Dimana anda sering mengkonsumsi sayur?
2. Sehari berapa kali mengkonsumsi sayur?
3. Jenis sayur apa yang sering anda konsumsi?
4. Sayur yang anda konsumsi biasanya diolah atau di konsumsi dalam bentuk masih mentah?

Misal tidak sesuai antara intensi dan perilaku, tanyakan alasannya

- Catatan makan sayur:

Hari	Jenis Sayur/Lalaban yang di Konsumsi		
	Pagi	Siang	Malam
1			
2			
3			

### B. Pedoman Pertanyaan Triangulasi

1. Apakah hubungan anda dengan subjek?
2. Menurut anda, apa alasan subjek mau mengkonsumsi sayur?
3. Apakah anda mengetahui, siapa orang yang dianggap penting bagi subjek?
4. Sejak kapan subjek mau mengkonsumsi sayur?
5. Dimana subjek sering mengkonsumsi sayur?
6. Dalam sehari, berapa kali subjek mengkonsumsi sayur?
7. Apakah subjek selalu merencanakan saat subjek ingin mengkonsumsi sayur?
8. Jenis sayuran apa yang sering di konsumsi oleh subjek?

### C. Verbatim

Verbatim Subjek 1 (usia 36 Tahun)

Pertanyaan	Jawaban	Koding	Analisis	Intensitas
Selamat siang tante, saya yonada. Saya akan mewawancarai tante tentang perilaku makan sayur pada orang Sunda.				
Saya mau tanya tante, pertama apa alasan tante mau mengkonsumsi sayur?	Ya, sejauh sepengetahuan saya di media ya banyak yang menjelaskan <b>sayuran itu baik untuk kesehatan</b> dan juga <b>udah jadi kebiasaan jadi udah</b>	1a        1a	Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	

	merasa enak nyamanlah makan sayuran itu.			
Hm terus selama ini setelah tante mengkonsumsi sayur hasil apa yang didapat?	Hm pola ... maaf ya metabolisme, maksudnya kalo BAB (Buang Air Besar) jadi lancar ya kalo banyak sayuran, terusnya lebih segar aja lebih berselera kan kalo sayuran kadang kita pakenya buat lalaban ya, jadi ada sambelnya jadikan ada semangat gitu buat makan.	1a  1a	Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	
Terus dari yang tadi pelancar BAB (Buang Air Besar) terus segar itu menurut tante itu penting ga si?	Penting, kalau misalkan kita engga buang kotoran ya istilahnya setiap hari kayanya badan tuh tidak nyaman seperti ada sampah yang belum dibuang kalau istilahnya dirumahan seperti itu ya, engga nyaman gitu.	1b	Pentingnya a mengkonsumsi sayur berkaitan rasa nyaman yang di dapat	
Terus mau tanya lagi, dari hasil yang tadi menurut tante yang nyaman yang apa	Menurut saya itu baik, harus ada lah setiap hari harus ada sayuran karena itu sih mungkin memang zat gizi itu tidak cukup	2a	Baiknya sayuran untuk melancarkan	

itu, jadi menurut tante sayur itu baik atau tidak?	sayuran aja, tapi untuk membantu pencernaan katanya memang harus dari sayuran. Kalau toh memang daging atau telur pun memang penting buat tenaga kan sayuran jadi penyeimbangya.	1a	pencernaan dan menjadi penyeimbang  Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	
Ada ga sih kerugian dari memakan sayur?	Apa yah kerugiannya,malah banyak untungnya. Soalnya sayuran tuh sebenarnya gak mahal, gampang di dapat ya. Kerugian nya apa ya.. saya belum tau kira-kira ruginya dimana. Hahahha belum ngeh itu ruginya dimana.	1b	Sayur tidak mahal dan mudah di dapat	

<p>Tante tadi bilangkan sayur itu mudah di dapat terus murah. Nah itu penting ga buat tante?</p>	<p>Kalau buat <b>saya sebagai ibu rumah tangga ya, posisi di rumah jadi lebih hemat</b> o, kalau misalkan daging kan per kilo nya aja udah berapa, telur udah berapa, kalau <b>sayuran kan paling di bawah lima ribu ya rata-rata udah bisa kita dapat, terus keluarga bisa makan bareng-bareng</b></p>	<p>1b            1b</p>	<p>Pandangan ibu rumah tangga bahwa sayur itu hemat, dan dengan harga yang murah bisa buat makan bersama-sama</p>	
<p>Tante aku mau tanya, siapa sih orang paling penting yang berkaitan dengan memakan sayur?</p>	<p>Suami, suami suka makan lalab lalaban sayuran kaya gitu. <b>Iya suami, sering dia lebih suka kalau tiap hari ada lalaban gitu ya sayur.</b></p>	<p>3a</p>	<p>Orang penting baginya adalah suaminya sendiri</p>	
<p>Seberapa penting orang itu buat tante?</p>	<p><b>Penting ya, ya orang berarti dia kan imam suami si ya, yang biasanya masih adat Sunda kan yang diutamakan biasanya suami ya</b> walaupun anak-anak kan juga harus makan sayuran ya, dibiasakan lah kan</p>	<p>3a</p>	<p>Suami menjadi sangat penting karena suami sebagai imam, dan adat Sunda</p>	



	kadang pemilih si ya kalo anak-anak mah.		mengangg ap suami sebagai yang utama	
Apakah orang penting (suami) jadi membuat tante memiliki keinginan untuk memakan sayur?	<b>Sebenarnya itu sudah menjadi kebiasaan, cuma di balance (diimbangi) karena memang suami juga suka makan sayur, jadi kan kita sama-sama satu selera. Karena satu selera kan jadi otomatis tiap hari di ada kan, disajikan.</b>	3a	Suami tidak memiliki pengaruh dalam hal makan sayur, karena subjek sudah menjadikannya makan sayur itu suatu kebiasaan	
Pernah ga tante denger pendapat suami tentang makan sayur?	<b>Hm, dia tuh bilangya seperti tadi saya, jadi misalkan sayur seringnya suka nya yang mentah yang lalab gitu ya, jadi biar semangat kan biasanya dengan sambel gitu ya, kayanya semangat gen kalo ada sayuran.</b>	1a	Sayuran mentah menjadikannya semangat jika di makan	

Tante jadi termotivasi ga si pas suami bilang begitu, motivasi biar tante berperilaku makan sayur?	Tentu saja, karena dari <b>kesehatan berpengaruh. Dia nya (suami) juga suka makan sayur jadi termotivasi setiap hari ya saya beli sayuran</b> ya mentimun, kacang panjang, kadang mentah kadang di kukus penyajiannya.	3b	Termotivasi karena sayuran memberikan pengaruh pada kesehatan dan suami suka makan sayur jadi makin termotivasi	
Dari suami tadi, kan penting tuh tante jadi makan sayur itu sesuatu yang baik atau yang tidak baik untuk dilakukan?	<b>Menurut saya baik</b> , ya itu si membantu pencernaan dan <b>nyenengin suami</b> juga jadinya	4a 3a		
Selama ini apakah tante merencanakan untuk makan sayur ga?	Hm <b>iya kan kalau kita belanja kan otomatis kita pertimbangkan</b> . Jangan bosan ya , masa stiap itu bayam terus atau lalabanya timun terus kan gonta ganti.	5a		
Apakah tante	<b>Ingin</b> cuma kan	5a	Intensi	

ingin mengkonsumsi sayur secara teratur?	kendalanya kalau di daerah kan tukang sayurnya ga datang.	7	Hambatan intensi menjadi perilaku	
Kalau ga datang gitu, gimana dong tante?	Beli, beli ke pasar. Beli mateng gitu	5a	Tetap mencari sayur walau harus ke pasar	
Terus untuk makan sayur sendiri apakah tante merencanakan kapan, dimana buat makan sayur, ngerencanakan gitu gat ante?	Engga ya, seringnya kadang kalau memang misalkan ketemu tukang sayuran ada beberapa macam sayuran kan kita rencanakan bisa milih, tapi kalau gada tukang sayurnya ya kita beli terpaksaanya seadanya yang ada di warungnya itu misal sayur asem, sop atau capjay gitu ya, sedapetnya tapi ya seringnya salah satu nya sayur umpama beli ikan gitu ya temenya sayur.pasti ada sayurnya.	5a	Tidak direncanakan untuk memakan sayur ,, seadanya di warung atau di tukang sayur	
Dimana tante sering	Di rumah, kalau beli ya di bawa kerumah.	6a		

mengonsumsi sayur?	Makannya ya dirumah.			
Sehari berapa kali tante mengonsumsi sayur?	Dua sampai tiga kali setiap hari, kalau pagi mah kaya capjay gitu ya yang engga berkuah gitu yang kering.	6a		
Jenis sayur apa yang sering tante makan ?	Sayur asem,sayur sop kalau sayur. Tapi kalau sayuran nya ya kaya mentimun, kacang panjang, kecipir, oyong juga, bayam, yang ada di sekitar aja terong juga.	6a		
Biasanya yang sering tante konsumsi itu di olah atau dalam bentuk mentah?	Kayanya seimbang, kalau makan siang mentah ya malemnya di kukus atau dimasak kaya gt.	6a		
Terima kasih tante buat waktu dan jawabannya	Iya, sama sama			

## Verbatim Subjek 2 (Usia 54 Tahun)

Pertanyaan	Jawaban	Koding	Analisis	Intensitas
Selamat siang bu, saya mau mewawancarai ibu tentang perilaku makan sayur pada orang Sunda tinjauan dari TRA				
Pertama saya mau tanya bu, ibu tiap hari mngkonsumsi sayur?	Iya setiap hari			
Hm, setiap hari ya. Mau tanya apa alasan ibu mau mengkonsumsi sayur?	Ya alasannya ya supaya sehat dan nyaman, terus ya itu biar lambungnya supaya sehat dan kuat	1a 1a 1a	Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	
Terus selama ibu mengkonsumsi sayur, apa yang ibu dapat?	Yang dapat itu dari rasa, terus segar, trus enak dan jadi ga lemas, apalagi kalo lalab-lalaban yang mentah kaya	1a  1a	Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur  Hasil dari	

	kacang panjang, daun so, enak jadi kaya jantungnya kaya lega gitu ga seseq.		mengkonsumsi sayur	
Tadi kan ibu udah nyebutin dari jantungnya jadi lega terus jadi seger terus jadi enak di rasa, menurut ibu hal-hal itu pentingga sih buat ibu?	Penting sekali,	1b	Evaluasi akan hasil dari perilaku makan sayur	
Menurut ibu enak itu penting ga buat ibu?	Ya penting nyaman, jadi seger, ga lesu gitu istilahnya kaya lambungnya itu jadi ga nyeri dan ga sakit	1b	Hasil dari mengkonsumsi sayur	
Terus saya mau tanya lagi bu, berkaitan yang tadi. Menurut ibu itu sayuran baik ga si?	Baik sekali	2a		
Ada ga kerugian	Ga ada,	2a		



	sayur.			
Ibu sejak kapan makan sayur?	Ya saya sejak ngerti sayur.			
Itu yang ngajarin siapa bu makan sayur?	Di ajarin waktu dari sekolah,			
Orang tua ibu nyuruh ibu makan sayur ga?	Ya ga maksa makan sayur, tapi makan sayurnya biasa wajar sayur yang ga pedes gitu			
Tapi sempet nyuruh ibu buat mengkonsumsi sayur?	Iya, malah saya kalau ga makan sayur itu kaya hampa gitu kurang nafsu	1b	Persepsi terhadap kebiasaan makan sayur	
Pernah ga si bu, orang tua ibu ngasi pendapat tentang baik buruknya sayur?	Baik buruknya ya buat kesehatan badannya, buat kulit terus untuk seluruhnya lah untuk pertumbuhan perkembangan.	2a	Sikap baik buruk terhadap perilaku makan sayur	
Setelah ibu denger orang tua bilang ini dan itu tentang sayur,	Iya malah saya seneng doyan gitu, kadang lalab itu bawang	3b	Termotivasi untuk makan sayur	



ibu jadi termotivasi ga untuk makan sayur ga?	merah gitu di jadiin lalab. <b>Rasanya hampa kalau ga makan sayur</b>	1b	Persepsi terhadap kebiasaan makan sayur	
Menurut ibu makan sayur itu sesuatu yang baik dilakukan atau tidak baik untuk dilakukan?	<b>Baik dilakukan, baik sekali, itu utama ya sayur</b> dulu baru nanti ada lauk pauknya	4a	Norma subjektif	
Ibu kalau makan sayur itu merencanakan ga si, misal besok nih mau makan sayur.	<b>Iya merencanakan, kalau mau makan harus ada sayur.</b> Kalau gada sayur ya saya nyari-nyari biar dapet sayur, <b>usaha</b>	5a 7 8	Intensi  Usaha untuk mendapatkan sayur Pemecahan	
Ibu ada keinginan untuk makan sayur teratur ga?	Makan sayur teratur ya <b>ada keingin untuk teratur</b>	5a		
Ibu kalau makan sayur, ada rencana dimana makan sayur, kapan mau makan sayur?	Ya dirumah utama nya, terus nanti kalau di warung ya di warung. <b>Tapi kalau di rumah</b>	5a	Tidak di rencanakan memakan	

	<p>ya ga di rencanakan tapi kalau di luar di warung makan ya baru di rencanakan. Di rumah selalu ada sayur, kalau beli di warung ya di bawa kerumah dimakan di rumah sayurnya.</p>		sayur	
Berarti itu di rencanakan bu?	<p>Ya kalo di rumah si engga di rencanakan pasti ada sayur, tapi kalo di luar rumah ya di rencanakan.</p>			
Di rumah slalu ada sayur bu?	<p>Ya, kalau di rumah ya pasti ada sayur.</p> <p>Kadang kalau masak sendiri kan ga keburu ya jadinya kadang beli nanti di makan bareng-bareng di rumah gitu makannya.</p>	6a 6a	Perilaku Perilaku	

Dimana ibu sering mengkonsumsi sayur?	Sering di rumah.			
Sehari berapa kali bu mengkonsumsi sayur?	Ga ini yah, ga tentu , ga bisa ke hitung			
Hm tiga kali ada ga bu?	Ya ada, tiga kali rutin entah sedikit atau banyak gapapa kan.	6a	perilaku	
Terus jenis sayuran apa yang sering ibu konsumsi?	Kacang panjang, terus daun singkong, kalo kangkung mah kadang-kadang aja, kemangi mah jarang ada, daun so, sogol (tauge), emes (oyong).	6a	perilaku	
Biasanya di konsumsi nya mentah atau mateng bu?	Ya itu ya kadang mentah kadang mateng. Lebih sering mateng. Kalau mentah kadang-kadang. Kalau ga keburu	6a	perilaku	

	mateng ya makan mentahnya. Itu pasti itu			
Yauda bu, makasi ya bu	Iya sama sama			

## Verbatim Subjek 3 (Usia 79 Tahun)

Pertanyaan	Jawaban	Koding	Analisis	Intensitas
Eyang, selamat siang saya yoanada, saya mau mewawancarai eyang tentang perilaku makan sayur pada orang Sunda	Iya			
pertama saya mau tanya, alasan eyang mau mengkonsumsi sayur itu apa?	Biar sehat			
Terus ada lagi ga eyang?	Ada lagi, supaya di beri panjang umur, kalau makanan nya selalu	1a	Alasan mengkonsu si sayur	

	<p>makann sehat kan mungkin panjang umur. Tujuannya kan itu. hahahahaha</p>			
<p>Apa yang eyang dapat dari eyang mengonsumsi sayur?</p>	<p>Yang dapat vitamin, apa lagi ya seperti mendapatkan gizi sehat,</p>	<p>1a  1a</p>	<p>Hasil yang di dapat dari mengkonsum si sayur</p>	
<p>Badan jadi gimana eyang?</p>	<p>Badan tetap vit tetap sehat, makanan selalu dengan sayur sayuran</p>	<p>1a</p>	<p>Hasil yang di dapat dari mengkonsum si sayur</p>	
<p>Tadi kan eyang bilang hasil dari makan sayur itu badan jadi vit, jadi sehat, dapat gizi dan vitamin, menurut eyang itu semua penting ga si menurut eyang?</p>	<p>Penting, kalau tidak mengkonsum si sayur mayur ya kesehatannya kurang, banyak yang misalnya sehat tapi dengan</p>	<p>1b</p>	<p>Pentingnya sayuran bagi kesehatan</p>	

	makanan yang kurang mengandung gizi tentu nya tidak vit.			
Menurut eyang makan sayur itu baik ga?	Memang baik, kalau misalkan tidak makan sayur itu kadang-kadang untuk aktivitas juga lesu, dan untuk buang air besar juga sulit. Untuk pelancar buang air besar.	2a 1a	Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur  Keyakinan akan hasil dari perilaku makan sayur	
Ada ga sih eyang kerugian dari mengkonsumsi sayur?	Ada saja, kalau yang tidak makan sayuran itu satu tidak sehat, yang kedua tadi kan untuk buang air besar jadi	2a	Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur,	

	<p>susah galancar, badan juga ga gitu vit.</p> <p>Soalnya sumber kesehatan itu selain dari nasi juga dari sayur-sayuran.</p>	1a	Keyakinan bahwa sayur adalah sumber kesehatan	
Brarti menurut eyang ada tidak kerugian dari sayur?	Ya tidak ada bahkan menguntungkan.	2a	Sikap pribadi terhadap perilaku makan sayur	
Eyang mau tanya, menurut eyang siapa orang paling penting untuk hidup eyang?	Ibu bapak	3a	Orang penting dalam hidup subjek	
Seberapa penting ibu bapak buat eyang?	Ya menurut eyang ya itu nomer satu, dan yang kedua nya eyang kan dulu sekolah guru juga penting dan setelah nikah	3a	Orang penting dalam hidup subjek	

	itu suami.			
Apakah orang penting itu membuat eyang jadi memiliki keinginan untuk mengkonsumsi sayur? Pernah tidak di ajarin gitu tentang sayur	Ya iya dulu-dulunya waktu dulu cerita harus banyak makan sayur-sayuran supaya sehat, jangan hanya nasi saja atau makanan yang lain tanpa sayuran itu jadi kurang sehat dan tidak vit.	3a	Keinginan untuk memakan sayur karena orang penting	
Itu kata orang tua eyang?	Iya itu orang tua dari dulu.			
Kalau suami gimana eyang?	Ya kalau suami pernah sih katanya kalau masak supaya ada sayurannya yang mengandung vitamin	3a	Keyakinan tentang pendapat orang lain tentang makan sayur	
Dari yang orang tua dan suami	Iya, termotivasi.	3b	Keinginan untuk	



<p>eyang bilang, eyang jadi termotivasi ga untuk mengkonsumsi sayur?</p>	<p>Jadi bisa ganti-ganti sayuran nya</p>		<p>melakukan perilaku makan sayur</p>	
<p>Eyang dari dulu suka makan sayur atau karena omongan orang jadinya eyang makan sayur?</p>	<p>Ya selain orang juga memberi informasi kalau masak sayuran ini banyak manfaatnya, mengikuti orang yang punya pendapat bagus. Misalnya makan sayur itu bagus untuk badan, <b>karena hidup bukan untuk makan saja tetapi kan kebutuhan nya untuk kita sehat dan ingin panjang</b></p>	<p>4a</p>	<p>Norma subjektif</p>	

	umur.			
Dari yang pendapat orang lain itu,dari bapak ibu nya eyang dari suami itu .. apakah makan sayur itu sesuatu yang baik atau tidak baik dilakukan?	Ya, saya kira kalau sayur-sayuran itu malah baik. Tadi sudah dikatakan kalau makan tidak hanya dengan gorengan atau dengan telur saja atau dengan lauk pauk saja tapi dengan sayur juga.	4a	Norma subjektif	
Eyang, makan sayur merencanakan ga sih?	Menu setiap harinya gitu ya?			
Iya, itu di rencanakan ga sih?	Ya kalau ke pasar ya di liat ada sayuran apa. bagi Kemarin nyayur asem, sekarang sayur lodeh, atau sop. Ya	5a	intensi	

	ganti-ganti			
Eyang sendiri teratur ga sih mengkonsumsi sayur?	Iya teratur	5a	intensi	
Untuk makan sayur sendiri eyang merencanakan kapan dan dimana makan sayur, itu di rencanain ga? Misal hm besok makan sayur di sini ah,,atau besok sore aja deh makan sayurnya.	Itu tadi dikatakan kalau sedang malas masak kadang-kadang tidak pakai sayur sendiri jadi kalau keluar ya makan sayur di luar,jadi ga mesti direncanakan			
Eyang lebih sering makan sayur dimana? Di rumah atau?	Seringnya di rumah, kadang-kadang kalau di luar belum tentu suka si ya.	6a	perilaku	
Sehari berapa kali eyang mengkonsumsi sayur?	Kalau nyayur ya setiap makan. Jadi setiap makan	6a	perilaku	

	pasti nyayur			
Jadi tiga kali ya eyang?	Iya jadi tiga kali makan	6a	perilaku	
Jenis sayur apa eyang yang sering di konsumsi?	Sayur-sayuran seperti kacang, kacang-kacangan, kacang panjang, kalau bosan ya sayur bisa urab atau gubahan atau jenis sayuran nya kaya kecipir, kacang tauge, kejer, kangkung			
Biasanya eyang konsumsi sayurnya dalam bentuk matang atau mentah?	Kalau sayuran , itu karena eyang suka lalab itu kadang tidak hanya sayur, tapi lalaban daun apa	6a	perilaku	

	<p>saja, kaya tadi daun singkong din rebus, yang mentah kemangi, terong, karena kalau makan sambel tanpa lalab itu ga enak.</p>			
<p>Lebih sering mentah atau mateng?</p>	<p>Ya sama aja,</p>			
<p>Oh yauda eyang, makasii ya atas waktunya</p>	<p>Iya, sama-sama</p>			

## D. Triangulasi

## Trianggulasi data1

pertanyaan	Jawaban	koding	Analisa
Selamat siang om, mau tanya-tanya sedikit nih	Iya siang		
Kalau boleh tau om sama tante hubungan nya apa yah?	Suami istri, saya suaminya		
Menurut om, apa si alasan tante mau mengkonsumsi sayur?	Sayur itu baik untuk pertumbuhan yah, kaya kembali ke alam. <i>Back to nature</i> . Jadi alasan nya untuk pertumbuhan dan kesehatan.		
Om, tau ga sih orang paling di anggap penting bagi tante? Pernah ga cerita gitu	Orang tua yang jelas,		
Sejak kapan tante mengkonsumsi sayur?	Waktu pas mau anak pertama, motivasinya supaya janin sehat.		
Oh jadi mulai konsumsi sayur pas	Hm, iya jadi kaya perencanaan pas		

mau punya anak pertama?	mau punya anak pertama,		
Dimana tante sering mengkonsumsi sayur ya om?	Di meja makan,di rumah.		
Dalam shari tante berapa kali mengkonsumsi sayur ya om?	Ya minimal 2 kali makan, selalu sayur.		
Apakah tante merencanakan setiap kali mau makan sayur? Mau nyiapin lalaban gitu ga?	Yang penting mah jenis sayur mbak, kalau di depan ada tukang sayur ya langsung beli sayur.		
Lha om nya suka sayur?	Ya suka banget lah, suka Be get e. hahahahaha. Mau hobynya tau ga? Hoby nya aku tuh terong yang kecil,terong unyil sama kol.		
Om udah lama ya suka sayur?	Hm udah lama sebelum nikah mah udah suka sayur, hahahaha		
Tapi buat lalaban gitu?	Iya lalaban sama sambal gitu.		
Lha si tante udah	Hm itu ketika		

suka lalaban belum?	mencintai itu baru, jadi motivator lah saya buat dia mau makan sayur. Hahahahaha		
Jenis sayur apa om yang sering tante konsumsi?	Kol sama mentimun, kalau say mah terong unyil		
Brarti om sering kasih masukan tentang sayur gitu yah ke tante?	Ya bener, kayanya enak mbak. Jadi seger, itu kan lalaban. Nah kalau yang di sayur itu kacang merah buat asem asem kan enak.		
Oke deh om, makasi yah	Iyah sama sama ya		

## Trianggulasi data 2

Pertanyaan	Jawaban	Koding	Analisa
Selamat siang pak, mau tanya bapak hubungan nya dengan ibu?	Ya sebagai suami		
Menurut bapak apa sih alasan ibu mau mengonsumsi	Oh mengonsumsi sayur ya untuk vitamin, kesehatan		



sayur?	pencernaan juga, karena di sayur kan ada serat-seratnya.		
Apakah bapak tahu, siapakah orang paling penting bagi ibu?	Ya terutama itu anak-anak, yang kedua itu suami tapi ya ga begitu diutamakan.		
Sejak kapan ibu mengkonsumsi sayur ya pak?	Ya sejak bapak ketemu sama ibu		
Udah lama ya pak?	Ya udah lama		
Dimana ibu sering mengkonsumsi sayur?	Kadang kala di rebus, ya di rumah.		
Sehari itu ibu berapa kali mengkonsumsi sayur?	Ya seringnya ya siang hari, kalau udah pulang kerja begini kan mesti ada sayur yang d rebus. Kalau lalaban ya jarang, tapi ya seneng juga. Lalaban itu pas makan di luar, kalau di rumah seringnya d rebus.		
Apakah ibu selalu merencanakan kalau mau makan	Engga ada acara menu-menu nya. Begini ada niat ya		

sayur?	belanja sayur gitu langsung		
Bapak suka sayur juga?	Ya suka		
Bapak tiap hari makan sayur?	Ya bisa dikata tiap hari, tapi ya kadang bosan. Kadang pingin tahu tempe dan ikan		
Bapak lalaban suka?	Ya suka itu		
Jenis sayur apa yang sering ibu konsumsi?	Itu si memes (oyong), brokoli, daun singkong terutama itu suka sekali. Tapi di rebus. Kalo mentah kebanyakan pas makan di luar.		
Oke pak, terima kasih	Kembali		

Trianggulasi data ketiga

Pertanyaan	Jawaban	Koding	Analisa
Selamat siang ibu, saya mau tanya hubungan ibu dengan eyang itu apa yah?	Hm, ya ibu dan anak yah. Saya anaknya. Hehehe		

Menurut ibu apa sih alasan eyang mau mengkonsumsi sayur?	Biar sehat mungkin ya, katanya kalau ijo ijoan itu sehat, awet muda juga.		
Menurut ibu, ibu tau ga siapa sih orang paling penting bagi eyang?	Di kehidupannya yah, mungkin anak-anaknya. Ya suami tapi kan eyang kakung juga cuma eyang kakung kan sudah tidak ada.		
Eyang itu sejak kapan yah bu mengkonsumsi sayur?	Ya sudah lama, suka yang mentah mentah kaya kecipir gitu. Soalnya orang hutan sih, kerjanya di perhutani suka. Pucuk-pucuk daun jambu mete itu mentah di konsumsi, saya kan ikut itu pas di prupuk atau di karangsari sering kaya gitu ngemil lalaban.		
Eyang itu sering	Di rumah		

nya dimana mengkonsumsi sayurnya?			
Sehari itu berapa kali eyang mengkonsumsi sayur?	Ya paling siang, sore kaya gitu yah. Kalau pagi tah sarapan nya paling begitu. Kalau siang sore baru deh.		
Eyang itu selalu merencanakan buat makan sayur ga sih bu?	Sebetulnya sih seadanya, tapi ya tetep sayur . orang sepuh mah katanya biar longgro (longgar), kalau orang tua kan suka seret jadi sayur,		
Biasanya jenis sayuran apa yang sering di konsumsi eyang?	Ya sayur asem, sayur sop. Lalaban ya rutin, apa lagi daun lengguk, sama pedoyo (timun di rebus).		
Brarti rutin ya?	Iyaa rutin,		
Yauda bu, makasi yah	Sama sama		

E. Surat Pernyataan Subjek

(Terlampir)



F. Memo Catatan Makan Sayur

(Terlampir)

