

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Pengetahuan**

###### **a. Pengertian**

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia atau hasil “Tahu” seseorang terhadap objek dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Melalui mata dan telinga manusia memperoleh sebagian besar pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan merupakan proses menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu dan dapat menghasilkan pengetahuan juga keterampilan. (Hidayat,2007).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui,

maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

Pengetahuan adalah hasil mengetahui manusia terhadap apa yang diperbuatnya untuk memahami suatu objek yang dihadapi (Surajiyo, 2007). Selanjutnya (Surajiyo, 2007) membagi pengetahuan dalam dua jenis:

- 1) Pengetahuan ilmiah; adalah segenap hasil pemahaman manusia yang diperoleh dengan menggunakan metode ilmiah.
- 2) Pengetahuan non-ilmiah; adalah pengetahuan yang diperoleh dengan menggunakan cara-cara yang tidak termasuk kategori metode ilmiah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rogers (1974) yang dikutip kembali oleh Notoatmodjo (2011), bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, maka didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan. Dimana proses tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) *Awareness* (kesadaran).

Dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus.

- 2) *Interest* (merasa tertarik).

Merasa tertarik terhadap stimulus atau suatu objek. Pada tahap ini sikap objek sudah mulai muncul.

3) *Evaluation*

Mempertimbangkan baik dan buruknya stimulus tersebut bagi dirinya. Pada tahap ini sikap sudah lebih baik lagi.

4) *Trial*

Subjek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

5) *Adoption*

Pada saat ini subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

1) Tahu

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Tolak ukur apakah seseorang tahu tentang yang dipelajari adalah menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menyatakan.

2) Memahami

Memahami diartikan sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Tolak ukur

seseorang sudah pada tahap ini adalah dapat menyimpulkan, meramalkan apa yang telah dipelajari.

3) Aplikasi.

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang sebenarnya. Contoh aplikasi adalah, dapat menggunakan rumus-rumus, hukum, metode, prinsip.

4) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Contoh analisis adalah mampu menggambarkan, membuat bagan, membedakan, mengelompokkan materi yang didapat.

5) Sintesis

Sintesis menunjuk kepada kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Pada tahap ini seseorang dapat menemukan formulasi baru dari formulasi formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Penilaian-penilaian tersebut berdasarkan kriteria yang dibuat sendiri ataupun dari kriteria yang telah ada.

c. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2003) yang dikutip oleh Hendra (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) Umur

Makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, akan tetapi pada umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dari uraian ini, maka dapat kita simpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

2) Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Intelegensi bagi seseorang merupakan salah satu model untuk berfikir dan

mengolah berbagai informasi secara terarah sehingga ia mampu menguasai lingkungan (Khayan, 1997). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan intelegensi dari seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

### 3) Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya. Dalam lingkungan seseorang akan memperoleh pengalaman yang akan berpengaruh pada cara berfikir seseorang.

### 4) Sosial Budaya

Sosial budaya mempunyai pengaruh pada pengetahuan seseorang. Seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami suatu proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan.

### 5) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri.

## 6) Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Menurut Mubarak, dkk (2007) faktor faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, informasi, serta pengalaman.

Jenjang pendidikan seseorang akan mempengaruhi pengetahuannya. Faktor pekerjaan juga dapat mempengaruhi pengetahuannya karena beberapa pekerjaan membutuhkan tenaga kerja yang memiliki pengetahuan yang luas namun hal ini tidak mutlak.

Hal yang mempengaruhi pengetahuan lainnya adalah pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber seperti, media poster, kerabat dekat, media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, dan sebagainya. Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu, sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinannya tersebut (Istiari, 2000).

Seorang ibu rumah tangga sebagian besar menghabiskan waktunya dirumah. Namun, hal tersebut tidak menjadi faktor

penghambat ibu rumah tangga mempunyai banyak sumber pengetahuan. Selain dari pendidikan formal yang dulu pernah dilakukan, ibu rumah tangga mempunyai banyak sumber pengetahuan lain seperti televisi, siaran radio dan surat kabar berbentuk media cetak maupun media massa.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014).

Pengukuran pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau kuosioner dengan angket yang ingin diketahui dengan pertanyaan pertanyaan. Total nilai yang didapatkan dapat dikategorikan menjadi yaitu :

- 1) Pengetahuan baik jika nilai  $>$  mean (rata- rata)
- 2) Pengetahuan kurang jika nilai  $<$  mean (rata – rata)

(Ekawati, 2017)

## 2. Perilaku

a. Pengertian

Perilaku berkaitan dengan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh manusia. Aktivitas manusia tersebut terjadi karena adanya rangsangan atau stimulus. Perilaku manusia merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan

lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Definisi perilaku Kwick (1974), sebagaimana dikutip oleh Notoatmodjo (2012), perilaku adalah tindakan atau perilaku suatu organisme yang dapat di amati dan bahkan dapat dipelajari.

Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2012), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons. Dari segi biologis, perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak diamati oleh pihak luar (dalam Soekidjo Notoatmodjo, 2012).

Sementara menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia perilaku berarti tanggapan atau reaksi individu karena adanya rangsangan. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah proses interaksi individu dengan lingkungannya sebagai manifestasi hayati bahwa dia adalah makhluk hidup. (Kusmiyatidan Desminiarti,1991).

Perilaku dibedakan menjadi dua yaitu perilaku tertutup (convert behavior) dan perilaku terbuka (overt behavior). Perilaku tertutup merupakan respon seseorang yang belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Sedangkan perilaku terbuka merupakan

respon dari seseorang dalam bentuk tindakan yang nyata sehingga dapat diamati lebih jelas dan mudah (Fitriani, 2011).

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku menurut Sunaryo (2004) dalam Hariyanti (2015) dibagi menjadi 2 yaitu:

1) Faktor Genetik atau Faktor Endogen Faktor genetik atau faktor keturunan merupakan konsep dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup itu. Faktor genetik berasal dari dalam individu (endogen), antara lain:

a) Jenis Ras

Semua ras di dunia memiliki perilaku yang spesifik, saling berbeda dengan yang lainnya, ketiga kelompok terbesar yaitu ras kulit putih (Kaukasia), ras kulit hitam (Negroid) dan ras kulit kuning (Mongoloid).

b) Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari, pria berperilaku berdasarkan pertimbangan rasional. Sedangkan wanita berperilaku berdasarkan emosional.

c) Sifat Fisik

Perilaku individu akan berbeda-beda karena sifat fisiknya.

d) Sifat Kepribadian

Perilaku individu merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimilikinya sebagai pengaduan antara faktor genetik dan lingkungan. Perilaku manusia tidak ada yang sama karena adanya perbedaan kepribadian yang dimiliki individu.

e) Bakat Pembawaan

Bakat menurut Notoatmodjo (2003) dikutip dari William B. Micheel (1960) adalah kemampuan individu untuk melakukan sesuatu lebih sedikit sekali bergantung pada latihan mengenai hal tersebut.

f) Intelegensi

Intelegensi sangat berpengaruh terhadap perilaku individu, oleh karena itu kita kenal ada individu yang intelegensi tinggi yaitu individu yang dalam pengambilan keputusan dapat bertindak tepat, cepat dan mudah. Sedangkan individu yang memiliki intelegensi rendah dalam pengambilan keputusan akan bertindak lambat.

2) Faktor Eksogen atau Faktor Dari Luar Individu atau Faktor Lingkungan

Lingkungan disini menyangkut segala sesuatu yang ada disekitar individu. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap individu karena lingkungan merupakan lahan untuk

perkembangan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2003), perilaku itu dibentuk melalui suatu proses dalam interaksi manusia dengan lingkungan.

a) Usia

Menurut Sarwono (2000), usia adalah faktor terpenting juga dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam keadaan diatas responden akan cenderung mempunyai perilaku yang positif dibandingkan umur yang dibawahnya. Menurut Hurlock (2008) masa dewasa dibagi menjadi 3 periode yaitu masa dewasa awal (18-40 tahun), masa dewasa madya (41-60 tahun) dan masa dewasa akhir (>61 tahun). Menurut Santrock (2003) dalam Aritasari (2018), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa.

b) Pendidikan

Kegiatan pendidikan formal maupun informal berfokus pada proses belajar dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti dan tidak dapat menjadi dapat. Menurut Notoatmodjo (2003), pendidikan mempengaruhi perilaku manusia, beliau juga mengatakan

bahwa apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Dengan demikian semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tepat dalam menentukan perilaku serta semakin cepat pula untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

c) Pekerjaan

Bekerja adalah salah satu jalan yang dapat digunakan manusia dalam menemukan makna hidupnya. Dalam berkarya manusia menemukan sesuatu serta mendapatkan penghargaan dan pencapaian pemenuhan diri menurut Azwar (2003). Sedangkan menurut Nursalam (2001) pekerjaan umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu dan kadang cenderung menyebabkan seseorang lupa akan kepentingan kesehatan diri.

d) Agama

Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk dalam konstruksi kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam cara berpikir, bersikap, bereaksi dan berperilaku individu.

e) Sosial Ekonomi

Lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah lingkungan sosial, lingkungan sosial dapat

menyangkut sosial. Menurut Nasirotn (2013) status sosial ekonomi adalah posisi dan kedudukan seseorang di masyarakat berhubungan dengan pendidikan, jumlah pendapatan dan kekayaan serta fasilitas yang dimiliki. Menurut Sukirno (2006) pendapatan merupakan hasil yang diperoleh penduduk atas kerjanya dalam satu periode tertentu, baik harian, mingguan, bulanan atau tahunan. Pendapatan merupakan dasar dari kemiskinan. Pendapatan setiap individu diperoleh dari hasil kerjanya. Sehingga rendah tingginya pendapatan digunakan sebagai pedoman kerja. Mereka yang memiliki pekerjaan dengan gaji yang rendah cenderung tidak maksimal dalam berproduksi. Sedangkan masyarakat yang memiliki gaji tinggi memiliki motivasi khusus untuk bekerja dan produktivitas kerja mereka lebih baik dan maksimal.

f) Kebudayaan

Kebudayaan diartikan sebagai kesenian, adat-istiadat atau peradaban manusia, dimana hasil kebudayaan manusia akan mempengaruhi perilaku manusia itu sendiri.

c. Pengukuran Perilaku

Pengukuran perilaku dapat dikategorikan menjadi dua yaitu:

- 1) Baik jika nilai  $>$  mean (rata – rata)
- 2) Kurang jika nilai  $<$  mean (rata – rata)

(Ekawati, 2017)

### 3. Ibu Rumah Tangga

a. Pengertian

Ibu rumah tangga merupakan sosok yang paling penting dalam keluarga. Karena, pada kenyakinan keluarga seluruh kebutuhan dan pemeliharaan rumah tangga diatur oleh seorang ibu, dalam hal ini pekerjaan rumah dalam hal memasak diserahkan kepada ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga adalah wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak-anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum (dwijayanti: 1999).

Sedangkan menurut Kartono (1992), defenisi ibu rumah tangga adalah wanita yang mayoritas waktunya depergunakan untuk mngerjakan dan memelihara anak-anaknya dengan pola asuh yang baik dan benar. Sedangkan menurut Effendy (2004) ibu rumah tangga adalah sosok ibu yang berperan dalam menurus rumah tangga seperti memasak, mencuci, menyapu, mengasuh serta mendidik anak-anaknya dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosial, memenuhi kebtuhan efektif dan sosial anak-

anaknyanya, serta menjadi anggota masyarakat yang aktif dan harmonis dilingkungannya dalam berbagai kegiatan seperti PKK, arisan, pengajian, dan sebagainya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga.

b. Peran Ibu Rumah tangga

Peran (KBBI, 2005) merupakan suatu karakter yang harus dimainkan oleh seseorang sesuai dengan kedudukan dan status yang dimiliki seseorang, berarti peran seorang ibu rumah tangga merupakan suatu yang harus dimainkan oleh seorang ibu rumah tangga tergantung pada kondisi sosial dan budaya yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Kartono (1992), ibu memiliki peranan sebagai berikut:

- 1) Peranan sebagai istri, mencakup sikap hidup yang mantap, mampu mendampingi suami dalam semua situasi yang disertai rasa kasih sayang, kecintaan, loyalitas dan kesetiaan pada partner hidupnya.
- 2) Peranan sebagai partner seks, mengimplikasi hal sebagai berikut: terdapatnya hubungan hetero-seksual yang memuaskan, tanpa disfungsi (gangguan-gangguan fungsi) seks.
- 3) Fungsi sebagai ibu dan pendidik, bila ibu tersebut mampu menciptakan iklim psikis yang baik, maka terciptalah suasana

rumah tangga menjadi semarak, dan bisa memberikan rasa aman, bebas, hangat, menyenangkan serta penuh kasih sayang.

- 4) Peranan wanita sebagai pengatur rumah tangga, dalam hal ini terdapat relasi-relasi formal dan pembagian kerja (*division of labour*), dimana suami bertindak sebagai pencari nafkah, dan istri berfungsi sebagai pengurus rumah tangga.

Menurut Mulyawati (Respati, 2013), peran ibu rumah tangga adalah mengurus rumah tangganya, merawat dan mendidik anaknya. Peran tersebut merupakan kodrat dan kewajiban yang harus dijalani oleh wanita (Respati, 2009). Selain itu ibu rumah tangga memiliki peran utama yang dilakokan sesuai dengan fitrah kewanitaan (hamil, menyusui, membina anak, membesarkan anak) merupakan inti aktivitasnya (Latang, 2010).

Dari uraian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa ibu rumah tangga adalah seseorang yang mempunyai peran penting dalam suatu keluarga. Ibu rumah tangga adalah orang yang memegang kendali dalam mengurus rumah tangga.

#### **4. Gula, Garam, dan Lemak**

##### **a. Gula**

##### **1) Pengertian Gula**

Gula merupakan senyawa organik yang penting sebagai sumber kalori karena mudah dicerna di dalam tubuh dan

mempunyai rasa manis. Gula juga digunakan sebagai bahan baku pembuat alkohol, bahan pengawet makanan dan pencampur obat-obatan (Goutara dan Wijandi, 1975).

Menurut Darwin (2013), gula adalah suatu karbohidrat sederhana karena dapat larut dalam air dan langsung diserap tubuh untuk diubah menjadi energi. Secara umum, gula dibedakan menjadi dua, yaitu:

a) Monosakarida

Sesuai dengan namanya yaitu mono yang berarti satu, ia terbentuk dari satu molekul gula. Yang termasuk monosakarida adalah glukosa, fruktosa, galaktosa.

b) Disakarida

Berbeda dengan monosakarida, disakarida berarti terbentuk dari dua molekul gula. Yang termasuk disakarida adalah sukrosa (gabungan glukosa dan fruktosa), laktosa (gabungan dari glukosa dan galaktosa) dan maltosa (gabungan dari dua glukosa).

Gula merupakan komoditas utama perdagangan di Indonesia. Gula merupakan salah satu pemanis yang umum dikonsumsi masyarakat. Gula biasa digunakan sebagai pemanis di makanan maupun minuman, dalam bidang makanan, selain sebagai pemanis, gula juga digunakan sebagai stabilizer dan pengawet.

Gula merupakan suatu karbohidrat sederhana yang umumnya dihasilkan dari tebu. Namun ada juga bahan dasar pembuatan gula yang lain, seperti air bunga kelapa, aren, palem, kelapa atau lontar. Gula sendiri mengandung sukrosa yang merupakan anggota dari disakarida.

Seiring dengan meningkatnya pendapatan per kapita dan jumlah penduduk, maka kebutuhan gula juga semakin meningkat. Kenyataan ini mendorong munculnya berbagai usaha untuk meningkatkan produksi gula selain gula tebu karena gula tebu sebagai satu-satunya sumber bahan pemanis alami tidak dapat diandalkan. Menurut catatan Badan Litbang Pertanian, produksi gula nasional pada tahun 2011 mencapai 2.228.591 ton Gula Kristal Putih (GKP), sedangkan perkiraan produksi gula pada tahun 2012 akan mencapai 2.683.709 ton. Berdasarkan roadmap swasembada gula, estimasi kebutuhan gula nasional pada 2014 sebesar 2.956.000 ton GKP (Direktorat Jenderal Perdagangan Dalam Negeri, 2012)

Menurut American Heart Foundation, perempuan sebaiknya tidak mengkonsumsi lebih dari 100 kalori tambahan dari gula perhari dan laki – laki 150 kalori per harinya. Artinya, untuk perempuan tidak lebih dari 25 gr per hari, dan 37,5 gr untuk laki – laki. Jumlah itu sudah

mencakup gula di minuman, makanan, kudapan, permen, dan semua yang dikonsumsi pada hari itu (Darwin, 2013)

Mengonsumsi gula harus dilakukan dengan seimbang, dalam hal ini seimbang dimaksudkan bahwa kita harus mengatur karbohidrat yang masuk harus sama dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Energi yang dikeluarkan oleh manusia tidak sama satu dengan lainnya, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti jenis kelamin, berat badan, usia, dan aktivitas yang dilakukan.

## 2) Jenis - jenis gula

Pemanis gula sangat sering kita jumpai di pasaran, yang paling umum kita gunakan adalah gula pasir. Namun, selain gula pasir, masih ada beberapa jenis gula yang lain di pasaran. Menurut Darwin (2013), gula terbagi beberapa jenis, seperti di bawah ini:

### a) Gula Pasir

Ini adalah jenis gula yang paling mudah dijumpai, digunakan sehari-hari untuk pemanis makanan dan minuman. Gula pasir juga merupakan jenis gula yang digunakan dalam penelitian ini. Gula pasir berasal dari cairan sari tebu. Setelah dikristalkan, sari tebu akan mengalami kristalisasi dan berubah menjadi butiran gula

berwarna putih bersih atau putih agak kecoklatan (raw sugar).

Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Gula Pasir (per 100 gram berat bahan)

Zat Gizi	Gula pasir
Energi (kkal)	364
Protein (g)	0
Lemak (g)	0
Karbohidrat (g)	94,0
Kalsium (mg)	5
Fosfor (mg)	1

Sumber: Darwin, 2013

b) Gula Merah

Gula merah terbuat dari air sadapan bunga pohon kelapa atau air nira kelapa, sering juga disebut dengan gula jawa. Teksturnya berupa bongkahan berbentuk silinder dan berwarna coklat Biasanya digunakan dalam bahan pemanis makanan dan minuman dengan cara diiris tipis.

c) Gula Batu

Gula batu diperoleh dari pengolahan gula pasir biasa agar mudah larut. Bentuknya merupakan bongkahan gula menyerupai batu berwarna putih, dimana tingkat kemanisan gula batu lebih rendah dibanding gula pasir, hampir 1/3 dari gula pasir. Bagi pankreas dan organ tubuh, gula batu lebih sehat dan bersahabat dibanding dengan gula pasir.

d) *Brown Sugar*

*Brown sugar* terbuat dari tetes tebu, namun dalam proses pembuatannya dicampur dengan molase sehingga menghasilkan gula berwarna kecoklatan. Terbagi menjadi 2 jenis yaitu *light* atau *dark brown sugar*. *Light brown sugar* biasanya digunakan dalam pembuatan kue, seperti membuat *butterscotch*, kondimen dan *glazes*. *Dark brown sugar* biasanya digunakan untuk membuat *gingerbread* dan bahan tambahan untuk makanan seperti *mincemeat*, *baked bean*, dan lain-lain

e) Gula Aren

Bentuk, tekstur, warna dan rasanya mirip dengan gula merah, yang membedakan hanya bahan bakunya. Gula aren terbuat dari air nira yang disadap pohon aren, tanaman dari keluarga palem. Proses pembuatan gula aren umumnya lebih alami, sehinggalah zat-zat tertentu yang terkandung di dalamnya tidak mengalami kerusakan dan tetap utuh.

Tabel 2. Batas Maksimal Konsumsi Gula Menurut Kelompok Usia

Usia	Batas Maksimal Konsumsi Gula (gram)
1-3 tahun	25 (5 sendok teh)
4-6 tahun	38 (8 sendok teh)
Dewasa pria	70
Dewasa wanita	50

(Sumber: Sasongkowati, 2014)

Tabel 3. Kategori Kandungan Gula per 100 gram  
Jenis Makanan

Kategori	Kandungan Gula (gram)
Tinggi	> 22,5
Sedang	>5 – 22,5
Rendah	≤ 5

(Sumber: National Health Service, 2018)

Tabel 4. Daftar Pangan Penukar Satu (1) Porsi Gula

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (gram)
Gula tebu (pasir)	1 sendok makan	10
Gula aren	1 sendok makan	10
Gula kelapa	1 sendok makan	10
Selai/ jam	1 sendok makan	15
Madu	1 sendok makan	15
Sirup	1 sendok makan	15

(Sumber: Depkes RI, 2014)

## b. Garam

### 1) Pengertian Garam

Garam merupakan salah satu komoditi strategis karena selain merupakan suatu kebutuhan pokok manusia, juga digunakan sebagai bahan baku industri. Untuk kebutuhan garam konsumsi manusia, garam lebih dijadikan sarana fortifikasi zat iodium, menjadi garam konsumsi beriodium dalam rangka penanggulangan GAKI. Garam merupakan salah satu sumber sodium dan klorida dimana kedua unsur tersebut diperlukan untuk metabolisme tubuh. Penggunaan garam secara garis besar dibagi dalam 3 (tiga) kelompok yaitu:

- a) Garam untuk konsumsi manusia.
- b) Garam untuk pengasinan dan aneka pangan
- c) Garam untuk industri.

Garam adalah kumpulan senyawa kimia dengan komponen utamanya Natrium Klorida (NaCl) sama saja dengan garam dapur. Proses pembuatan garam di Indonesia pada umumnya dengan cara menguapkan air laut dengan menggunakan sinar matahari atau dengan sumber panas lainnya. Tetapi ada juga yang diperoleh melalui penambangan dari tanah di bekas daerah lautan

Garam adalah benda padat berwarna putih berbentuk Kristal yang merupakan kumpulan senyawa dengan bagian terbesar *Natrium Chlorida* (>80%) serta senyawa lainnya, seperti *Magnesium Chlorida*, *Magnesium sulfat*, dan *Calcium Chlorida*. Sumber garam yang didapat di alam berasal dari air laut, air danau asin, deposit dalam tanah, tambang garam, sumber air dalam tanah (Burhanuddin S, 2001) dalam Armia (2011).

Dalam setiap sajian, ibu rumah tangga juga sebaiknya memperhatikan kandungan gula, garam dan lemak. Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan per orang per hari adalah: Gula tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); Garam tidak melebihi 2000 mg

natrium/sodium atau 5 gr (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gr (5 sendok makan minyak). Untuk memudahkan mengingat rumusnya adalah G4 G1 L5.

## 2) Jenis Garam

Menurut Zaelaniat (2013),garam terdiri dari beberapa jenis danmemiliki banyak manfaat. Adapun jenis-jenis garam yaitu sebagai berikut:

### a) Garam industri

Garam industri yaitu jenis garam dengan kadar NaCl sebesar 97% dengan kandungan impurities(sulfat, magnesium, dan kalsium serta ketoran lainnya) yang sangat kecil. Kegunaan garam industry antara lain untuk industri perminyakan, pembuatan soda dan chlor, penyamakankulit dan *pharmaceutical saltb*.

### b) Garam Konsumsi

Garam konsumsi merupakan jenis garam dan kadar NaCl sebesar 97% atas dasar bahan kering (dry basis), kandungan impurities (sulfat, magnesium dan kalsium) sebesar 2% dan kotoran lainnya (lampu, pasir) sebesar 1% serta kadar air maksimal sebesar 7%. Kelompok kebutuhan garam konsumsi antara lain untuk konsumsi rumah tangga, industry makanan, industry minyak goreng, industry pengasinan dan pengawetan ikan.

c) Garam Pengawetan

Jenis garam ini biasanya ditambahkan pada proses pengolahan pangan tertentu. Penambahan garam tersebut bertujuan untuk mendapatkan kondisi tertentu yang memungkinkan enzim atau mikroorganisme yang tahan garam (halotoleran) bereaksi menghasilkan produk makanan dengan karakteristik tertentu. Kadar garam yang tinggi menyebabkan mikroorganisme yang tidak tahan terhadap garam akan mati. Kondisi selektif ini memungkinkan mikroorganisme yang tahan garam dapat tumbuh. Pada kondisi tertentu penambahan garam berfungsi mengawetkan karena kadar garam yang tinggi menghasilkan tekanan osmotik yang tinggi dan aktifitas air rendah. Kondisi ekstrim ini menyebabkan kebanyakan mikroorganisme tidak dapat hidup. Pengolahan dengan garam biasanya merupakan kombinasi dengan pengolahan yang lain seperti fermentasi dan enzimatik, contoh pengolahan pangan dengan garam adalah pengolahan acar (pickle), pembuatan kecap ikan, pembuatan daging kering, dan pembuatan keju.

d) Garam Dapur

Garam dapur/laut dibuat melalui penguapan air laut, dengan proses sederhana, dan meninggalkan

sejumlah mineral dan elemen lainnya (tergantung sumber air). Jumlah mineral yang tidak signifikan menambah cita rasa dan warna pada garam laut. Sehingga, tekstur garam laut di pasaran lebih bervariasi. Beberapa diantaranya lebih kasar, namun ada juga yang lebih halus. Garam jenis ini mengandung  $\pm 0,0016\%$  yodium.

e) Garam meja

Berbeda dengan garam laut, garam meja ditambang dari cadangan garam dibawah tanah. Proses pembuatan garam meja lebih berat untuk menghilangkan mineral dan biasanya mengandung aditif untuk mencegah penggumpalan. Kebanyakan dari garam meja dipasaran telah ditambahkan yodium, nutrisi penting yang terjadi secara alami dalam jumlah kecil dalam garam laut. Garam ini bebas yodium, Mg, Ca dan K<sup>2</sup>.

3) Manfaat Garam

a) Minuman kesehatan

Produk minuman kesehatan terutama dirancang sebagai produk minuman untuk mengembalikan kesegaran tubuh dan mengganti mineral-mineral yang keluar bersama keringat dari tubuh selama proses metabolisme atau aktivitas olah raga yang berat. Pada umumnya produk-produk minuman kesehatan selain mengandung pemanis

dan zat aktif, juga mengandung mineral-mineral dalam bentuk ion seperti ion natrium ( $\text{Na}^+$ ), kalium ( $\text{K}^+$ ), magnesium ( $\text{Mg}^{2+}$ ), kalsium ( $\text{Ca}^{2+}$ ), karbonat bikarbonat ( $\text{CO}_3^{2-}$ ), dan klorida ( $\text{Cl}^-$ ).

b) Garam konsumsi

Garam dapur merupakan media yang telah lama digunakan untuk pemberantasan gangguan akibat kekurangan iodium (gaki), yaitu dengan proses fortifikasi (penambahan) garam menggunakan garam iodide atau iodat seperti  $\text{KIO}_3$ ,  $\text{KI}$ ,  $\text{NaI}$ , dan lainnya. Pemilihan garam sebagai media iodisasi didasarkan data, garam merupakan bumbu dapur yang pasti digunakan di rumah tangga, serta banyak digunakan untuk bahan tambahan dalam industri pangan, sehingga diharapkan keberhasilan program kaki akan tinggi. Selain itu, didukung sifat kelarutan garam yang mudah larut dalam air, yaitu sekitar 24 gram/100 ml.

c) Cairan infus

Dikenal beberapa jenis cairan infus yaitu cairan infus glukosa 5%, cairan infus  $\text{NaCl}$  0,9%+  $\text{KCl}$  0,3% atau  $\text{KCl}$  0,6%, cairan infus natrium karbonat dan cairan infus natrium laktat. Cairan infus  $\text{NaCl}$  adalah campuran aquabidest dan garam grade farmasetis yang

berguna untuk memasok nutrisi dan mineral bagi pasien yang dirawat di ruma sakit.

d) Sabun dan Sampo

Sabun dan sampo merupakan bahan kosmetik yang digunakan untuk keperluan mandi dan mencuci rambut. Garam NaCl merupakan satu bahan kimia diantara beberapa komposisi bahan dalam pembuatan sabun dan sampo.

e) Cairan dialisat

Cairan dialisat merupakan cairan yang pekat dengan bahan utama elektrolit (antara lain garam NaCl) dan glukosa grade farmasi yang membantu dalam proses cuci darah bagi penderita gagal ginjal. Seperti diketahui pasien gagal ginjal diharuskan mengganti darah atau proses cuci darah dalam periode tertentu. Dalam proses pencucian darah tersebut darah yang akan 'dibersihkan' akan dilewatkan pada suatu alat membran (hemodialisis) dalam media cairan dialisat.

f) Penyedap rasa atau Monosodium glutamate atau MSG

Garam NaCl merupakan ingredient yang paling banyak digunakan di industri pengolahan daging untuk proses pengawetan. Berbeda dengan industri, penggunaan

MSG di rumah tangga adalah hal yang wajar untuk menambah cita rasa.

Tabel 5. Kebutuhan Garam Menurut Kelompok Usia

Usia	Kebutuhan Garam (mg)
0-12 bulan	400 (1/6 sdt garam)
1-3 tahun	800 (1/3 sdt garam)
4-6 tahun	1200 (1/2 sdt garam)
7-10 tahun	2000 (5/6 sdt garam)
>11 tahun	2400 (1 sdt garam)

(Sumber: Sasongkowati, 2014)

Tabel 6. Kategori Kandungan Natrium per 100 gram Jenis Makanan

Kategori	Kandungan Natrium (gram)
Tinggi	$\geq 0,5$
Sedang	$>0,1 - <0,5$
Rendah	$\leq 0,1$

(Sumber: British Heart Foundation, 2012)

Tabel 7. Daftar Makanan Tinggi Natrium

Nama makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Kandungan Natrium (mg)
Garam meja	1 sendok teh	2000
Acar bawang merah	1 sendok teh	1620
Acar bawang putih	1 sendok teh	1850
MSG	1 sendok teh	492
Kecap	1 sendok teh	343
Meat Tenderizer (pelunak daging)	1 sendok teh	1750

(Sumber: Depkes RI, 2014)

### c. Lemak atau Minyak

#### 1) Pengertian Lemak atau Minyak

Lemak dan minyak termasuk bagian dari kelompok lipida. Lemak dan minyak dikenal sebagai salah satu bahan penyusun dinding sel dan penyusun bahan-bahan biomolekul. Dalam bidang gizi, lemak dan minyak merupakan sumber

biokalori yang tinggi nilai kalorinya yaitu sekitar 9 kilokalori setiap gramnya. Juga merupakan sumber asam-asam lemak tak jenuh yang esensial yaitu linoleat dan linolenat. Selain itu lemak dan minyak juga merupakan sumber alamiah vitamin-vitamin yang terlarut dalam minyak yaitu vitamin A, D, E, dan K (Sudarmadji, 2010).

Lemak dan minyak terdapat pada hampir semua bahan pangan dengan kandungan berbeda-beda. Lemak dan minyak seringkali ditambahkan ke bahan makanan dengan berbagai tujuan. Dalam pengolahan bahan pangan, minyak dan lemak berfungsi sebagai media penghantar panas, contohnya seperti minyak goreng, shortening (mentega putih), lemak (gajih), mentega dan margarin. Disamping itu, penambahan lemak dimaksudkan juga untuk memperbaiki tekstur dan cita rasa bahan pangan, seperti pada kembang gula, penambahan shortening pada pembuatan kue-kue, dan lain-lain (Budijanto, 2010)

Minyak dan lemak memiliki titik didih yang tinggi yaitu 200°C maka biasa dipergunakan untuk menggoreng makanan sehingga bahan yang digoreng akan kehilangan sebagian besar air yang dikandungnya dan menjadi kering (Sudarmadji, 2010).

Lemak yang ditambahkan ke dalam bahan pangan atau dijadikan bahan pangan membutuhkan persyaratan dan sifat-

sifat tertentu. Berbagai bahan pangan seperti daging, ikan, telur, susu, apokat, kacang tanah, dan beberapa jenis sayuran mengandung lemak atau minyak yang biasanya termakan bersama bahan tersebut. Lemak dan minyak tersebut dikenal sebagai lemak tersembunyi (*invisible fat*). Sedang lemak atau minyak yang telah diekstraksi dari ternak atau bahan nabati dan dimurnikan dikenal sebagai lemak minyak biasa atau lemak kasat mata (*visible fat*) (Winarno, 2008).

## 2) Fungsi Lemak atau Minyak

Lemak dan minyak merupakan nutrisi yang digunakan tubuh sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi. Selain itu, tersedianya lemak di dalam tubuh ternyata banyak kemanafaatannya. Fungsi lemak penting lainnya bagi tubuh yaitu:

- a) Penghasil energi, tiap gram lemak menghasilkan sekitar 9 kilo kalori.
- b) Penghasil asam lemak esensial, dikarenakan asam lemak esensial ini tidak dapat dibentuk dalam tubuh melainkan harus tersedia dari luar, berasal dari makanan, untuk pertumbuhan dan pencegahan terjadinya peradangan kulit atau dermatitis
- c) Sumber alamiah vitamin-vitamin yang terlarut dalam minyak yaitu vitamin A, D, E, dan K.

- d) Bahan bakar metabolik untuk memberikan energi kepada sel-sel tubuh.
- e) Komponen struktural membran sel.
- f) Komponen pembentuk insulator untuk mengurangi kehilangan panas tubuh (Kartasapoetra, 2010).

Dalam makanan, lemak memiliki manfaat seperti :

- a) Membuat makanan menjadi lebih gurih.
- b) Memperbaiki cita rasa makanan.
- c) Membuat makanan yang digoreng menjadi renyah karena dapat menghilangkan sebagian besar air yang dikandung oleh bahan makanan.

Tabel 8. Komposisi Zat Gizi Minyak Kelapa (per 100 gram berat bahan)

Zat Gizi	Minyak Kelapa
Energi (kkal)	870
Protein (g)	1
Lemak (g)	8
Karbohidrat (g)	0

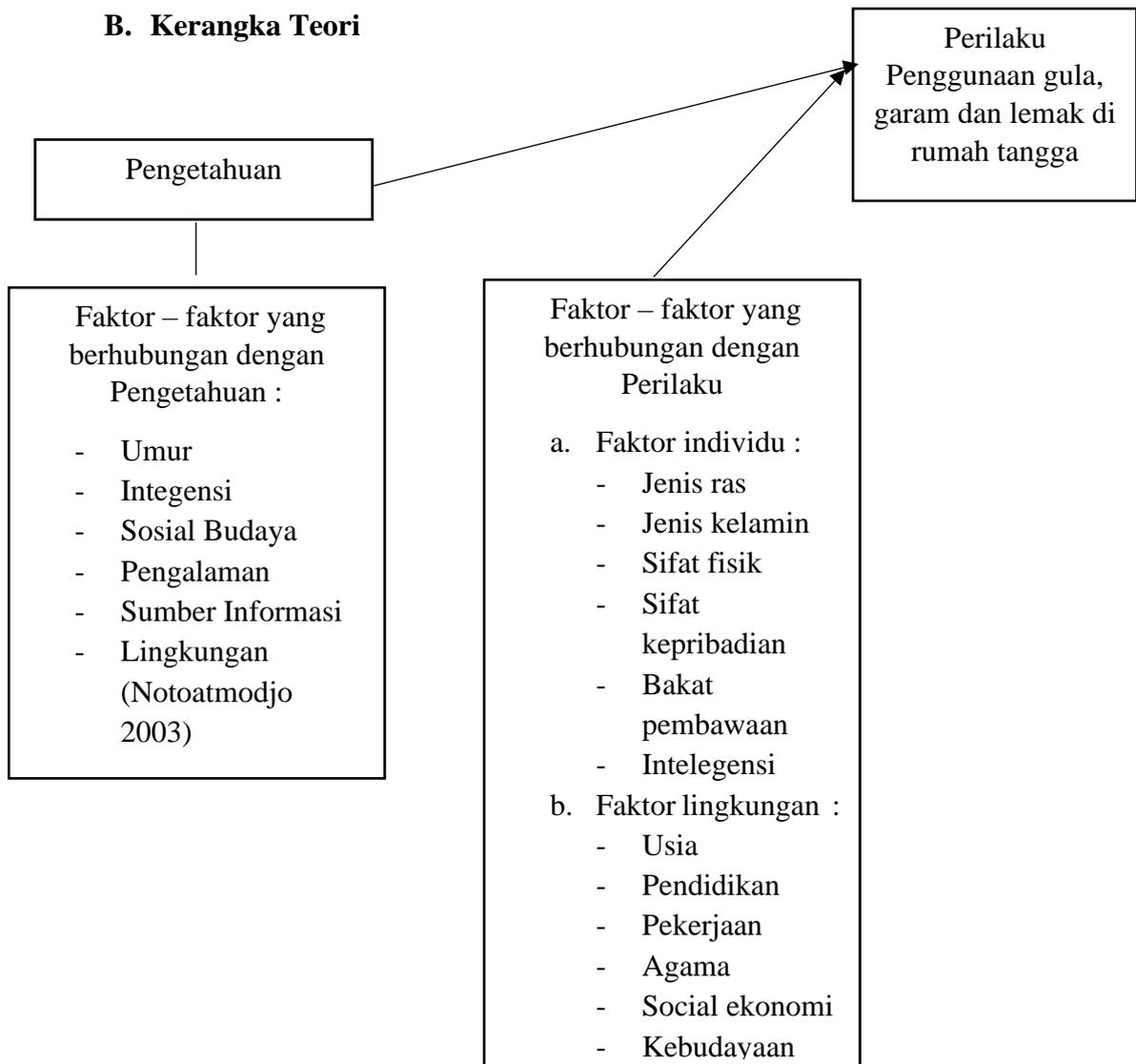
Tabel 9. Kebutuhan Lemak Menurut Kelompok Usia

Usia	Angka Kecukupan Lemak perorang perhari (g)
Laki-laki 10-12 tahun	70
Perempuan 10-12 tahun	67

Tabel 10. Kategori Kandungan Lemak Total per 100 gram Jenis Makanan

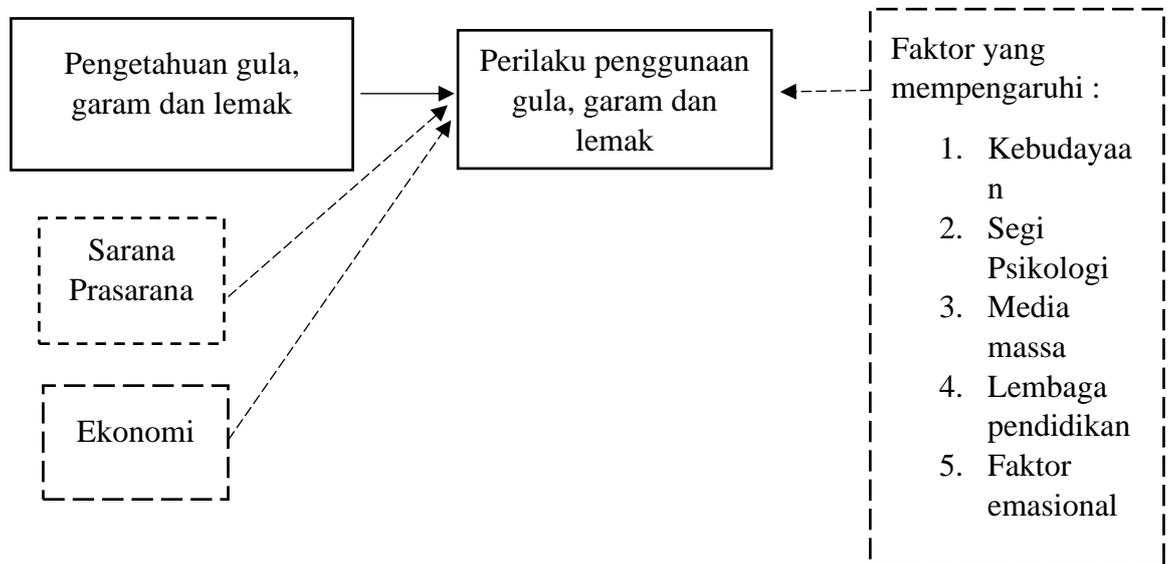
Kategori	Kandungan Lemak (gram)
Tinggi	>17,5
Sedang	>3 – 17,5
Rendah	≤ 3
Bebas lemak	<0,5

## B. Kerangka Teori



(Sumber : Notoatmodjo 2003, Sunaryo (2004) dalam Hariyanti (2015))

### C. Kerangka Konsep



### D. Hipotesis

Ada hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu rumah tangga dalam penggunaan gula, garam dan lemak.