

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan

2.1.1 Pengetahuan (Knowledge)

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan diperoleh melalui pembelajaran, pengalaman, waktu dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, beradaptasi dengan situasi yang baru, atau menyesuaikan dengan situasi yang baru sebagai modal untuk belajar hal-hal lain, sehingga sikap dan perilaku yang baik untuk memecahkan masalah yang ada. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih permanen dari pada pengetahuan yang tidak didasari pengetahuan (Adhawiyah, 2019) Menjelaskan pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tindakan yaitu:

- a. Tahu (*know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya, mengingat sesuatu yang spesifik dari semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh karena itu, tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b. Memahami (*comprehension*), diartikan sebagai kemampuan menggambar kan dengan benar suatu objek yang diketahui danmenginterpretasikan materi dengan benar. Seseorang yang memahami objek atau materi harus dapat menjelaskan.
- c. Aplikasi (*application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan bahan yang sedang diselidiki dalam keadaan atau kondisi yang sebenarnya.
- d. Analisis (*analysis*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan bahan atau objek dalam suatu komponen tetapi dalam struktur organisasi yang masih saling terkait.
- e. Sintesis (*synthesis*) atau sistematika menentukan kemampuan seorang untuk membawa atau menghubungkan bagian-bagian kedalam bentuk

keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sistesis adalah kemampuan untuk membangun formulasi baru dari formulasi yang ada.

- f. Evaluasi (*evaluation*) mengacu pada kemampuan seseorang untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu materi atau objek.

Faktor yang berhubungan dengan pengetahuan yaitu menurut (Sasongko, 2015) :

- a. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di peroleh oleh seseorang, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda. Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin dewasa umur maka tingkat kematangan dan kemampuan menerima informasi lebih baik jika di bandingkan dengan umur yang lebih muda atau belum dewasa.

- b. Tingkat pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Pendidikan merupakan sebuah proses belajar dan proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa dan lebih matang terhadap individu, kelompok atau masyarakat Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

- c. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan yang sering berinteraksi dengan orang lain lebih banyak pengetahuannya bila dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik.

d. Minat

Minat merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

f. Sumber Informasi

Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Sumber informasi adalah data yang diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti sebagai sipenerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi keputusan.

2.1.2 Sikap (Attitude)

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya) (Notoatmodjo S, 2014). Sikap dalam hal ini dapat dipandang sebagai tingkat emosi positif dan negatif yang berhubungan dengan objek psikologis. Emosi positif adalah emosi yang menyenangkan dan emosi negatif adalah emosi yang tidak menyenangkan. Sikap adalah persiapan untuk situasi objek di lingkungan tertentu sebagai salah satu dari penghayatan terhadap objek.

Sikap mempengaruhi pengalaman individu dan hasil dari desakan didalam hati, kebiasaan yang diinginkan dan pengaruh lingkungan disekitar individu dengan kata lain, sikap dihasilkan dari keinginan individu. Sikap adalah bagian dari kepribadian dan pertumbuhan dan perkembangan pribadi, serta pola perilaku mental dan emosional.

Sikap timbul dari perasaan suka dan tidak suka yang berhubungan dengan kecenderungan seseorang untuk bereaksi terhadap sesuatu. Sikap juga merupakan ekspresi dari nilai dan pandangan hidup seseorang. Sikap dapat

dibentuk sehingga terjadi perilaku yang diinginkan dalam jurnal (Adhawiyah, 2019). Menjelaskan bahwa sikap memiliki 3 komponen utama yaitu:

- a. Kepercayaan, gagasan dan konsep tentang objek
- b. Evaluasi kehidupan atau objek nasional
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*)

Ketiga komponen ini membentuk sikap yang sempurna, dan pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan sikap yang sempurna ini. Sikap yang diperoleh dari hasil belajar adalah cara siswa memperoleh keterampilan belajar, pengetahuan, dan kebiasaan lainnya. Sikap seperti pengetahuan terdiri dari beberapa tingkatan seperti:

- a. Menerima (*receiving*) yaitu seseorang atau subjek menginginkan dan memperhatikan suatu stimulus yang diberikan (objek).
- b. Menanggapi (*responding*) yaitu memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pernyataan atau objek yang sedang dihadapi.
- c. Menghargai (*valuing*) yaitu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah menunjukkan sikap tingkat tiga (kecenderungan untuk bertindak).
- d. Bertanggung jawab (*responsible*) yaitu orang yang bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilih, dengan segala risiko mewakili sikap terbaik. Pengukuran sikap bersifat langsung atau tidak langsung. Pertanyaan langsung juga dapat diajukan dengan memberikan pendapat dengan menggunakan kata-kata “setuju” atau “tidak setuju” dalam pernyataan tentang objek.

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut (Rusmanto, 2013) menuliskan bahwa sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal berikut:

- a. Lingkungan
- 1). Rumah

Tingkah laku anak dan sikap anak tidak hanya dipengaruhi oleh bagaimana sikap-sikap orang yang berada di dalam rumah itu, peranan orang tua penting sekali untuk mengetahui apa yang dibutuhkan si anak dalam rangka perkembangan nilai-nilai moral si anak, serta bagaimana orang tua dapat

memenuhinya. Dalam hal ini, orang tua dan orang sekitar berperan dalam membentuk pengetahuan anak yang akan membentuk sikap anak tersebut.

2). Sekolah

Peran pendidikan adalah untuk membentuk kepribadian anggota masyarakat agar menjadi warga yang baik dan unggul secara intelektual. Peran guru sejak pendidikan dasar sangat besar mempengaruhi pola pikir, perilaku, sikap anak dalam membentuk kepribadiannya. Guru senantiasa memberikan dorongan dan motivasi terhadap keberhasilan anak dalam membentuk kepribadian anak. Pada tahap ini, anak sudah mempunyai sikap, kepribadian, dan kemandirian.

3). Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan sangatlah berpengaruh terhadap sikap seseorang, kondisi lingkungan pekerjaan yang nyaman, akan membentuk sikap positif pada pekerjaannya, begitu sebaliknya lingkungan kerja yang tidak nyaman akan membentuk sikap negatif pada pekerjaannya. Dari gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa lingkungan pekerjaan sangat berperan dalam mekanisme pembentukan sikap. Kenyamanan pada lingkungan kerja, akan membawa sikap positif pada kehidupan orang tersebut.

b. Pengalaman

Apa yang telah dan sedang dialami seseorang, akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan seseorang terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Pengalaman dapat didapatkan dari pendidikan dari suatu instansi, pernah mengalami suatu kejadian, dan pernah melihat dari orang lain. Pengalaman sangat mempengaruhi seseorang dalam bersikap.

c. Pendidikan

Pendidikan bisa berupa pendidikan formal, yaitu dari sekolah, maupun pendidikan nonformal, seperti pendidikan dari orang tua. Pembentukan sikap dan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan sikap seseorang sangat ditentukan oleh kepribadian, intelegensia, dan minat.

2.1.3 Tindakan (Practice)

Tindakan adalah suatu perubahan subjek terhadap objek dapat dikatakan tindakan merupakan tindak lanjut dari sikap (Notoatmodjo S, 2014). Sikap tidak

sepenuhnya diwujudkan dalam suatu tindakan. Pendukung atau kondisi yang memungkinkan termasuk fasilitas diperlukan agar sikap terwujud dan menjadi tindakan nyata. Setelah mengetahui stimulus atau objek kesehatan, langkah selanjutnya adalah membuat penilaian atau pendapat tentang apa yang diketahui.

Proses berikut diharapkan untuk melakukan atau mempraktekkan apa yang diketahui atau disikapinya (nilai baik). Ini disebut praktik kesehatan (Adhawiyah, 2019). Menjelaskan bahwa praktik atau tindakan dapat dibedakan menjadi 3 tingkatan menurut kualitasnya, yaitu:

a. Praktik terpimpin

Apabila suatu objek atau seseorang telah melakukan sesuatu tapi masih bergantung pada tuntutan atau penggunaan panduan.

b. Praktik secara mekanisme

Ketika subjek atau orang melakukan atau memperhatikan sesuatu secara otomatis itu dikatakan sebagai gerakan atau tindakan medis.

c. Adaptasi

Adalah tindakan atau praktik yang berkembang, artinya apa yang dilakukan bukan sekedar rutinitas atau mekanisme tetapi perubahan telah dilakukan atau tindakan yang berkualitas telah dilakukan. Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung. Artinya anda dapat melakukannya dengan menanyakan tentang kegiatan yang terjadi beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu.

Dengan mengamati perilaku dan aktivitas responden juga dapat diukur secara langsung yaitu dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden (Notoatmodjo S, 2010).

Dari penjelasan diatas, kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku adalah kumpulan dari berbagai faktor yang saling berinteraksi. Akibatnya anda tidak punya waktu untuk memikirkan mengapa seseorang melakukan tindakan tertentu. Oleh karena itu, sebelum mengubah perilaku anda dapat mengetahui alasan perilaku orang tersebut.

2.2 Pengertian Mie

Mie instan adalah produk mie siap saji yang berbentuk balok biasanya dalam keadaan kering dikemas dalam kemasan terpisah dengan bumbu dan minyak bumbu. Mie instan sebelum dikonsumsi biasanya direndam terlebih dahulu dalam air mendidih selama waktu yang ditentukan dan dikonsumsi setelah menambahkan bumbu yang disediakan (Delima, 2021).

Mie instan belum bisa dikatakan sebagai makanan lengkap (health food) karena tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi tubuh. Mie berbahan dasar gandum mengandung sejumlah besar karbohidrat tetapi hanya sejumlah kecil protein, vitamin, dan mineral. Kepuasan gizi mie instan dapat dicapai dengan penambahan sumber sayuran dan protein (Rochmawati & Marlenywati, 2015).

Mie instan yang praktis, mudah disajikan, enak, dengan banyak pilihan rasa dengan harga yang terjangkau adalah hidangan paling populer dikalangan masyarakat. Meskipun mie instan memiliki banyak varian dengan rasa yang berbeda, nilai gizi dalam setiap kemasannya mengandung natrium, gula dan protein yang hampir sama. Namun, mengonsumsi mie instan terlalu sering dapat berisiko dan berbahaya bagi kesehatan karena mengandung bahan pengawet dan nilai gizinya yang rendah. Pengaruh dari teman sebaya merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi mie instan dan ketersediaan mie instan yang mudah dibeli dan mendorong keinginan untuk mengonsumsi mie instan (Delima, 2021).

Komposisi Mie: Tepung terigu, minyak sayur, tepung tapioka, garam, pemantap, pengatur keasaman, mineral (zat besi) , pewarna (tartrazine CI19140), antioksidan (TBHQ). Komposisi Bumbu: Garam, gula, penguat rasa mononatrium glutamat (MSG), bubuk bawang putih, bubuk lada, perisa sapi, bubuk susu, vitamin (A, B1, B6, B12, Niasin, Asam folat, Pantotenat), dan bubuk cabe.

2.3 Bahaya Mie Instan

Makanan atau minuman yang tidak layak dikonsumsi. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, bahwa setiap makanan atau bahan makanan harus terjamin keamanannya sebelum disantap oleh konsumen. Perlindungan konsumen adalah istilah yang dipakai untuk menggambarkan perlindungan hukum yang diberikan kepada konsumen dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhannya atas setiap produk makanan yang dibelinya dari hal-hal yang dapat merugikan konsumen itu sendiri.

Membicarakan perlindungan konsumen di dalam Pasal 1 angka 1 Undang- Undang Nomor 8 Tahun 1999 Tentang Perlindungan Konsumen menjelaskan bahwa : "Perlindungan Konsumen adalah segala upaya yang menjamin adanya kepastian hukum untuk memberi perlindungan kepada konsumen". Dengan adanya Undang-Undang tersebut diharapkan akan dapat memberikan pengaruh positif terhadap pelaku usaha dan konsumen. Di lain pihak, konsumen memiliki kemampuan yang terbatas dalam mengumpulkan dan mengolah informasi tentang makanan yang dikonsumsi, sehingga mereka mempunyai keterbatasan dalam menilai makanan dan sulit untuk menghindari risiko dari produk-produk makanan yang tidak bermutu dan tidak aman bagi kesehatan. Disinilah terlihat bahwa hak-hak konsumen, yaitu hak atas kenyamanan, keamanan, dan keselamatan dalam mengonsumsi barang dan jasa, sebagaimana tercantum dalam Pasal 4 UUPK (dalam hal ini hak konsumen untuk mendapatkan pangan yang aman bagi kesehatan, keamanan dan keselamatannya), tidak dipenuhi oleh pelaku usaha (produsen pangan), dengan kata lain produsen pangan telah melanggar hak orang lain. Disamping itu, produsen telah bertindak yang bertentangan dengan hukum, yaitu tidak melaksanakan kewajibannya sebagaimana yang diatur dalam peraturan perundang-undangan perihal memproduksi dan mengedarkan pangan yang baik bagi kesehatan. Kewajiban produsen, antara lain adalah kewajiban berhati-hati (*duty of care*) dalam memproduksi dan mengedarkan makanan (Denpasar, 1999).

Mie instan memiliki banyak karbohidrat tetapi vitamin dan mineral yang sangat rendah bahkan bentuk keringnya hasil dari penggorengan banyak mengandung lemak trans yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner karena lemak trans berperan dalam meningkatkan kolesterol LDL (kolesterol jahat). Selain itu, mie instan mengandung MSG (Mono Sodium Glutamate) dan sodium yang sangat tidak baik untuk kesehatan, ada lagi jenis mie instan siap saji yang sering diseduh dalam kemasan styrofoam. Zat berbahaya yang terkandung dalam kemasan bisa berpindah dengan mudah ke makanan karena suhu tinggi (Wulandari et al., 2015).

Styrofoam telah menjadi salah satu bahan yang paling umum digunakan dalam industri makanan, termasuk kemasan untuk mie instan. WHO bahkan menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker. Penelitian yang dilakukan oleh

ilmuwan dari Amerika Serikat telah mengungkapkan risiko kesehatan yang berbahaya jika mengonsumsi mie instan 2-3 kali seminggu. Dr. Shin yang memimpin penelitian mengatakan bahwa mie instan dapat meningkatkan risiko sindrom kardimetabolik seperti jantung, stroke dan diabetes. Meskipun penyakit ini merupakan penyebab kematian diseluruh dunia, selain mengandung bahan kimia bernama Bisphenol A (BPA) digunakan untuk mengemas mie dalam wadah styrofoam, penelitian telah menunjukkan bahwa BPA mengganggu cara hormon mengirim pesan ke seluruh tubuh, terutama estrogen. Oleh karena itu, Dr. Shin secara khusus menyarankan wanita untuk tidak mengonsumsi mie instan (Wulandari et al., 2015).

Ada berbagai jenis zat tambahan di dalam mie instan yang memperkaya rasa dan penampilan, seperti pewarna makanan dan penyedap rasa. Mie instan juga mengandung natrium yang cukup tinggi, sumber natrium yang utama diantaranya adalah sodium carbonat dan *Monosodium Glutamate* (MSG) (Sulastri, 2014).

MSG adalah garam natrium dari asam glutamat (glutamic acid). MSG dikonsumsi di seluruh dunia sebagai penambah rasa pada makanan dalam bentuk L-glutamic acid, karena penambahan MSG membuat rasa makanan akan menjadi lebih enak. Monosodium glutamate bila dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan berbagai efek samping tanpa disadari (Sulastri, 2014).

Mengonsumsi mie instan dalam jumlah besar dan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan penimbunan zat adiktif dalam makanan instan. Saat ini kalangan remaja banyak menderita penyakit maag, radang, dan berbagai penyakit yang menyerang saluran pencernaan, hal ini tentunya tidak terlepas dari kebiasaan mengonsumsi mie instan (Rofifah, 2020).

Pengaruh konsumsi mie instan yang berlebihan adalah meningkatkan asupan atau suplai energi, lemak, thiamin, sodium dan riboflavin. Peningkatan asupan makanan yang tidak proporsional dengan aktivitas fisik secara teratur meningkatkan risiko obesitas, dislipidemia, dan hipertensi (Rofifah, 2020).

Bahan-bahan yang harus diwaspadai seperti bumbu dan pelengkap bumbu tambahan yang digunakan antara lain MSG atau vetsin. Kuncinya adalah pada media mikrobial yaitu media yang digunakan untuk menumbuhkan mikroorganisme dengan fungsi memfermentasi bahan baku vetsin. Bahan

tambahan mie instan adalah bahan penggurih yaitu HVP dan ekstrak ragi, HVP atau *Hydrolyzed Vegetable Protein* adalah protein yang dihidrolisis dengan asam klorida atau oleh enzim (Harsanto, 2015).

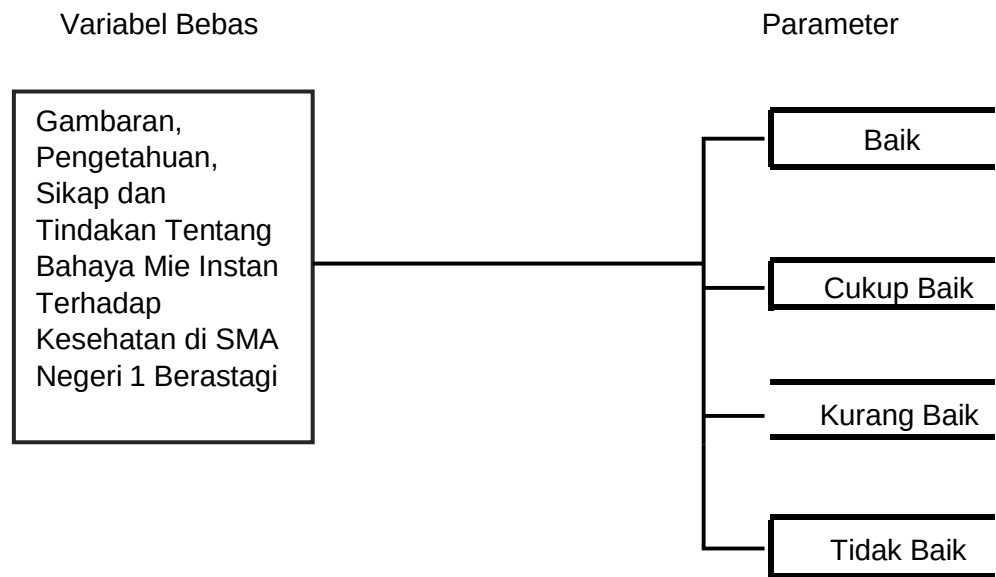
Bumbu dalam kemasan mie instan biasanya dikemas secara terpisah dan mengandung MSG atau vetsin yang didalamnya terdapat garam organik antara lain sodium (natrium) dan glutamate (Delima, 2021).

Mengonsumsi mie instan berbahaya karena dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas, merusak sistem pencernaan, radang usus buntu, maag dan dapat menyebabkan kanker dan tekanan darah tinggi. Adanya bahan pengawet dalam mie instan diyakini dapat membahayakan kesehatan pada masa remaja, berbagai bahan tambahan guna memperkaya rasa dan tampilan mie instan. Mie instan mengandung garam natrium yang sangat tinggi dan sumber utama natrium adalah natrium karbonat dan monosodium glutamate MSG) (Delima, 2021).

Sering mengonsumsi mie instan dapat meningkatkan risiko kanker, usus buntu dan obesitas. Mie instan juga mengandung sodium yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan maag jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama kandungan natrium dapat menyebabkan penyakit serius hal ini karena kandungan natrium menetralkan lambung sehingga dapat mengakibatkan lambung akan mensekresikan asam dalam jumlah yang banyak agar dapat mencerna makanan (Nugraha, 2010).

Jika ingin mengonsumsi mie instan tetapi ingin tetap sehat konsumen harus melakukannya sesuai saran penyajian, dan jangan memasak bumbu mie instan secara bersamaan dengan miennya karena jika bumbu mie instan dimasak di atas suhu 120°C bisa memicu terjadinya sel kanker (Nugraha, 2010).

2.4 Kerangka Konsep



2.5 Definisi Operasional

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil tahu siswa/siswi tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan yang diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala guttman.

b. Sikap

Sikap adalah suatu reaksi atau respon siswa/siswi tentang bahaya mie instan terhadap kesehatan yang diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala likert.

c. Tindakan

Tindakan adalah suatu perbuatan siswa/siswi tentang bahaya mie insatan terhadap kesehatan diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala guttman.