

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kondisi yang sehat akan meningkatkan produktivitas masyarakat dan menurunkan biaya yang dikeluarkan masyarakat untuk berobat. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 menjelaskan bahwa: “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. ” Menurut hasil survei *medical trends around the world* 2016, biaya pengobatan di Indonesia termasuk tertinggi di Asia mengalahkan Cina dan Singapura.

Fasilitas dari pemerintah seperti Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) tidak bisa membantu biaya pengobatan pasien jika penyakit yang diderita belum bisa ditangani oleh rumah sakit di Indonesia dan harus dirujuk keluar negeri, ataupun penyakit dan penanganan medis di luar hak peserta BPJS, sehingga individu akan mengeluarkan uang untuk pengobatan tersebut. Dengan demikian mencegah lebih baik daripada mengobati. Menindaklanjuti hal ini maka bagian Hukormas (Hukum, Organisasi, dan Hubungan Masyarakat) dalam *website* resmi kementerian kesehatan Indonesia menulis bahwa, pada upacara hari kesehatan nasional yang dilaksanakan tanggal 14 November 2016 menteri kesehatan Indonesia menetapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang bertujuan agar masyarakat berperilaku sehat.

Anjuran GERMAS sebagai salah satu program menteri kesehatan Indonesia adalah, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari, tidak merokok, tidak

mengonsumsi alkohol, memeriksakan kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban. Merujuk pada definisi kesehatan dan program kementerian kesehatan dapat disimpulkan bahwa kesehatan itu penting. Selain itu pepatah kuno “*Mens sana in corpore sano*”, yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, menghimbau agar menjaga kesehatan. Salah satu cara menjaga kesehatan yaitu melalui pola makan. Pemerintah melakukan kampanye 4 sehat 5 sempurna untuk mengatur gizi dan pola makan agar masyarakat mengetahui bahwa, pola makan merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan.

Salah satu anjuran GERMAS adalah mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Pada saat ini banyak ditemukan alternatif makanan sehat berupa jus kombinasi, herbal, bahkan *vegetarian*. *Vegetarian* adalah orang yang tidak mengonsumsi daging (termasuk unggas) atau makanan laut, atau juga produk yang mengandung jenis makanan ini (*American Dietetic Association*, 2009: 1266). Beberapa penelitian *epidemiologi* (ilmu yang mempelajari pola kesehatan) menunjukkan, keuntungan pola makan *vegetarian* adalah menurunkan risiko penyakit kronis dan degeneratif serta menurunkan angka kematian total (Sabate, 2003: 502). Pola makan *vegetarian* diketahui memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, seperti kadar kolesterol darah yang lebih rendah, risiko penyakit jantung yang lebih kecil, tekanan darah lebih rendah, dan diabetes tipe 2 yang lebih kecil dibandingkan *non-vegetarian*. Alasan lainnya orang memilih menjadi *vegetarian* antara lain karena kepedulian akan lingkungan dan kesejahteraan hewan, alasan ekonomi, pertimbangan etik, persoalan kelaparan dunia, dan alasan ajaran agama (*American Dietetic Association*, 2009: 1267).

Pada tahun 1998 didirikan *Indonesian Vegetarian Society (IVS)* , jumlah *vegetarian* yang terdaftar pada saat berdiri sejumlah ± 5.000 orang dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007. Angka ini merupakan sebagian kecil dari jumlah *vegetarian* yang sesungguhnya, karena tidak semua *vegetarian* mendaftar menjadi anggota (Susianto, 2008: 23). *Vegetarian* terdiri dari beberapa tipe, dan *fruitarian* adalah salah satunya (Poy, 2011:9). Peneliti tertarik untuk meneliti tentang *fruitarian* yang hanya mengkonsumsi buah-buahan mentah, dan biji, contohnya nanas, mangga, pisang, alpukat, melon, dan sayuran buah-buahan seperti tomat, mentimun, zaitun kacang kering, kemiri, jambu mete, termasuk tumbuhan biji- bijian, *fruitarian* tidak makan makanan yang dimasak (Poy, 2011:11), hal ini menarik karena beberapa pertimbangan, berdasarkan data riset kesehatan dasar yang dilakukan oleh kementerian kesehatan (2007) terungkap sebanyak 93,6% penduduk Indonesia di atas 10 tahun termasuk dalam kategori kurang makan buah dan sayur.

Data Susenas menunjukkan bahwa tingkat konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia sangat rendah, pada tahun 2007 tingkat konsumsi buah adalah sebesar 49,17 kg/kap/tahun yang kemudian terus menurun sepanjang periode 2007-2013, sehingga hanya mencapai 24,04 pada tahun 2013. Memperhatikan aspek kemudahan maka mengkonsumsi buah lebih mudah daripada sayur- sayuran. Sayur perlu diolah lebih lanjut, dimasak sedangkan buah dapat dikonsumsi langsung tanpa diolah.

Selain itu berdasarkan pengamatan peneliti terlihat bahwa masyarakat lebih mengutamakan nasi dan lauk pauk termasuk sayur namun hanya sedikit yang mengkonsumsi buah. Bilapun mengkonsumsi maka hanya sebagai pelengkap setelah mengkonsumsi lainnya, padahal jika

dikonsumsi dengan rutin banyak manfaat yang didapat. Dengan demikian, menurut pemikiran peneliti ketika seseorang memutuskan untuk menjadi *fruitarian* adalah sesuatu hal yang unik. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian*.

Pengambilan keputusan menurut Janis & Mann (1977) adalah pemecahan konflik dan perilaku menghindar berdasarkan pada faktor situasional. Dengan demikian, seseorang yang berada dalam situasi konflik dan akhirnya memutuskan untuk melakukan tindakan tertentu agar keluar dari konflik. Kondisi ini dialami oleh informan penelitian.

A (informan) pada mulanya memiliki kesenangan untuk mengkonsumsi makanan siap saji. Namun setelah mengetahui bahwa keluarga informan memiliki sejarah kanker maka walaupun dia masih suka makanan siap saji, dia mengubah pola makannya menjadi fruitarian .

Terdapat 3 aspek pengambilan keputusan. Pertama menghadapi tantangan, yaitu kemampuan untuk menghadapi sesuatu yang mengganggu atau menarik perhatian untuk mencapai situasi yang ingin dicapai, kedua adalah kemampuan mempertimbangkan beberapa alternatif dan yang terakhir kemampuan menerima resiko dan melaksanakan keputusan yang diambil. Berikut hasil wawancara yang menunjukkan proses pengambilan keputusan dua informan menjadi seorang *fruitarian* :

“Dulu aku suka makan instan- instan, sosis, nugget akeh terus pengen sehat ae sadar lihat pola makanku dewe beratku naik drastis pisan takut sakit sakitan, keluargaku ada sejarah kanker juga, takut terus cepet capek kan pulang kerja. Pas cari-cari di internet nemu artikel tentang vegetarian, karena aku suka buah ngga suka sayur ijo aku pilih yang fruitarian . Akhire aku mulai makan buah terus sarapan sampai makan

malem, susah banget asline kalo mau nuruti selera makan, di kos temenku ya kadang ada yang ngilokno soale mereka taunya aku suka njajan apalagi goreng nugget eh sekarang bikin salad buah terus sama jus ga sosis nugget lagi wes lama stop“

(A, 18 Tahun, Mahasiswa)

*“Aku Hindu jadi nggak makan daging tapi ayam aku makan sih, nah aku mulai makan buah buah tok itu soalnya temen-temenku ada yang 28, 30 an umurnya sakit jantung. Aku sibuk kerjau takut kena sakit apa- apa, soale pulang kerja malem makan langsung, aku aslie males olahraga kerjaku sibuk, akhirnya aku makan tak kontrol nah aku baru tau namanya *fruitarian* ya yang kayak kamu bilang itu. Mamaku tak bilangi aku berhenti nasi tapi ya mamaku awale ngilokno halah mana tahan ndak makan nasi eh ternyata sampe sekarang bisa tahan ndak pernah nasi lauk daging apa ikan maneh , malah jus buah tok apa buah akeh soalnya enak sih. Buah yang ga aku suka ada Cuma tak paksa makan soale kan papaya baik buat pencernaan, lebih bagus dari pisang katane. ”*

(B, 27 Tahun, Karyawan)

Dari aspek-aspek pengambilan keputusan, kedua informan mampu memilih pola makan *fruitarian* sebagai pilihan pola makan, keduanya juga mampu mengontrol pola makan dan konsisten dengan makan buah- buahan saja walaupun pilihan lain seperti daging tersedia. Salah satu informan suka makan daging sebelumnya tetapi dia berani mengambil keputusan menjadi *fruitarian* dengan resiko meninggalkan daging.

Peneliti memutuskan menggunakan teori Janis dan Mannn tentang proses pengambilan keputusan karena didalam proses informan, menjadi *fruitarian* melewati 5 tahapan.

Untuk mengambil sebuah keputusan tentu melewati proses, menurut Janis dan Mann (1979) ada lima tahapan yaitu: menilai masalah, menilai

alternatif- alternatif yang ada, menimbang alternatif , membuat komitmen, dan terakhir, tetap melakukan komitmen meskipun ada umpan balik negatif.

Selama ini dalam penelitian-penelitian sebelumnya tidak berfokus pada *fruitarian* , walaupun ada fenomenanya. Seperti penelitian dengan judul konsep diri pelaku *vegetarian* (Febriyanto, 2011), lalu dinamika kognitif (Walandouw, 2011) yang mengungkap tentang perubahan sikap antara sebelum menjadi *vegetarian* murni dan sesudah menjadi *vegetarian* murni, terutama cara berpikir dan cara pandang mereka berdua mengenai soal makanan *vegetarian* dan *non-vegetarian*, mengenai kesehatan, dan lingkungan sekitar, kedua penelitian ini hanya berfokus pada *vegetarian*. Oleh karena itu kekhasan dalam penelitian ini adalah pada subjek yang dipilih, yaitu *fruitarian* dengan fokus penelitiannya, gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian* .

Berdasarkan uraian atas fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengeksplorasi secara lebih dalam untuk melihat bagaimana gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian*. Pentingnya mengetahui gambaran proses pengambilan keputusan dikarenakan ketika setiap orang memiliki pertimbangan - pertimbangan sebelum memutuskan suatu keputusan dan melewati tahap- tahap yang berbeda juga dalam mengambil suatu keputusan.

1.2. Fokus Penelitian

Penelitian ini ingin mengkaji secara ilmiah mengenai gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian* . Mengambil keputusan menjadi *fruitarian* pasti melewati proses, dalam konteks itu peneliti ingin mengetahui gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian*, dengan fokus pada lima tahapan pengambilan keputusan yang diungkapkan

oleh Janis dan Mann (1979) yaitu, menilai masalah, menilai alternatif-alternatif yang ada, menimbang alternatif, membuat komitmen, dan yang terakhir, tetap melakukan komitmen meskipun ada umpan balik negatif. Kajian mengenai gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian* akan menggunakan pendekatan kualitatif dan peneliti mengambil tiga informan yang merupakan *fruitarian*.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian, tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran proses pengambilan keputusan seseorang menjadi *fruitarian*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi terutama bagi ilmu psikologi terutama psikologi sosial yang dikhususkan pada teori pengambilan keputusan seputar proses, yaitu gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian*.

1.4.2 Manfaat praktis

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi terutama bagi ilmu psikologi terutama psikologi sosial yang dikhususkan pada teori pengambilan keputusan seputar proses, yaitu gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian*.
- c. Bagi informan dan *vegetarian* terutama yang termasuk *fruitarian*, diharapkan mendapat informasi terkait proses pengambilan keputusan seseorang sebelum menjadi *fruitarian* dan selama menjadi *fruitarian*.

- d. Bagi masyarakat akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang *fruitarian* dan dapat dilakukan penelitian lanjutan.
- e. Peneliti lain yang meneliti, dapat menindaklanjuti dan mengembangkan kajian teoritis maupun penelitian dalam bidang yang sama sebagai bahan masukan serta pertimbangan berkaitan dengan gambaran proses pengambilan keputusan menjadi *fruitarian*.