

BAB II

TINAJUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Jajanan

2.1.1 Pengertian Jajanan

Makanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual untuk umum selain yang disajikan oleh jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel. Makanan jajanan anak sekolah yang diproduksi secara tradisional dalam industri rumah tangga memang diragukan keamanannya. Oleh karena itu, keamanan makanan merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius, konsisten dan disikapi bersama (Permadi & Astari, 2021).

Makanan dengan berbagai jenis biasanya banyak ditemukan atau banyak diperjualkan oleh pedagang baik dipasar, dipinggir jalan, stasiun serta tempat umum lainnya. Makanan jajanan beragam jenisnya baik dari segi bentuk, harga maupun keperluan. Makanan jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima berupa makanan maupun minuman yang dipersiapkan dan dijual ditempat umum yang bisa langsung dikonsumsi tanpa melalui proses persiapan atau pengolahan lebih lanjut. Biasanya pedagang kaki lima mendukung ketahanan pangan jajanan untuk masyarakat kota yang berpendapatan rendah sehingga menyediakan lapangan pekerjaan untuk banyak orang yang tidak mempunyai modal yang cukup besar untuk buka usaha (Fitriani et al., 2022).

2.1.2 Jenis Jajanan

Seiring dengan berkembangnya jaman yang sangat pesat saat ini banyak sekali beragam jenis makanan jajanan yang bermunculan yang banyak ditemui dikantin-kantin, warung-warung kecil, bahkan dipinggir jalan atau ditempat keramaian lainnya. Sehingga berbagai macam makanan dan minuman ringan banyak disenangi oleh anak-anak seperti, makanan yang enak, makanan yang mempunyai cita rasa yang manis, dengan berbagai macam warna sehingga dapat menarik perhatian anak-anak dan memiliki struktur yang empuk seperti coklat, jeli, makanan ringan, biscuit, dan permen. Sedangkan yang termasuk dalam golongan minuman ialah minuman yang memiliki berbagai macam warna-warni seperti, jelly, es susu, es sirup dan minuman ringan lainnya (Pribadi et al., 2022).

Adapun jenis-jenis yang termasuk ke dalam golongan pangan jajanan anak sekolah yaitu sebagai berikut (Pribadi et al., 2022) :

1. Makanan Kudapan (cemilan)

Makanan cemilan merupakan makanan yang disantap diantara dua waktu makan. Makanan cemilan terdiri dari dua golongan yaitu sebagai berikut :

- a. Makanan cemilan ringan, contohnya kue kering, keripik, biscuit, dan lain sebagainya. Pada umumnya makanan kudapan ringan diproduksi oleh suatu perusahaan makanan baik perusahaan besar maupun perusahaan kecil ataupun produksi rumah tangga.
- b. Makanan cemilan basah, contohnya seperti lumpia, pisang goreng, risoles, lempur, dan kudapan basah lainnya. Makanan cemilan ini biasanya sering disiapkan di rumah terlebih dahulu dan dapat disiapkan di tempat penjualan.

2. Makanan Sepinggan

Makanan sepinggan yaitu kelompok makanan utama/pokok, yang dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan. Seperti makanan tradisional yaitu gado-gado, pecel, dan nasi uduk termasuk dalam makanan jenis ini. Contoh yang lainnya yaitu bakso, mie ayam, dan lain-lain.

3. Minuman

Ada 2 macam yang termasuk ke dalam golongan minuman yaitu sebagai berikut :

- a. Air minum, baik yang sudah disajikan ke dalam bentuk kemasan maupun yang sudah dipersiapkan oleh diri sendiri.
- b. Minuman ringan, contoh minuman yang sudah dalam bentuk kemasan misalnya sari buah, teh, minuman bersoda dan lainnya. Sedangkan contoh minuman yang disiapkan dikantin seperti teh dan es sirup, serta minuman campur yaitu seperti es doger, es buah, cendol dan lain sebagainya.

2.1.3 Ciri-ciri jajanan sehat

Berikut 3 kriteria yang termasuk dalam ciri-ciri makanan jajanan sehat yaitu :

1. Ciri-ciri jajanan yang bersih

Selain keadaan makanan yang sehat, adapun yang termasuk kedalam ciri-ciri makanan yang bersih yaitu sebagai berikut (Febrina, Abdillah, Indrawan, Harfrida, & Srihandayani, 2022) :

- a. Lokasi sekitar tempat berjualan bersih, tempat berjualan bersih, makanan yang dijual bersih dan yang menjual makanan juga bersih. Hal ini berhubungan erat dengan kebersihan dan sanitasi, dengan

pembiasaan hidup sehat. Jangan beli makanan yang dijualnya dekat tempat pembuangan sampah, dekat got, dekat toilet/WC. Jangan beli makanan yang dibungkus panas-panas dengan plastik dan makanan yang tidak tertutup (terkena debu dan dihinggapi lalat).

b. Makanan dimasak dengan benar dari bahan makanan segar. Jangan beli makanan yang dipanaskan berulang-ulang. Makanan yang bau, bersemut dan dihinggapi lalat. Jangan beli makanan sisa kemarin dan makanan yang sudah kadaluarsa. Jangan beli makanan yang bentuk dan warnanya sudah berubah/tidak menarik.

c. Makanan yang sehat juga mengandung sesedikit mungkin bahan pengawet serta menggunakan pemanis, penyedap dan pewarna alami. Misalnya sosis/bakso buatan sendiri yang tidak menggunakan pengawet. Kuahnya tidak diberi micin/ MSG (masako, ajinomoto dan sejenisnya). Untuk minuman harus menggunakan pemanis gula asli. Pewarna makanan/kue menggunakan pewarna alami seperti daun pandan, kunyit dan sejenisnya. Makanan dimasak secara benar, contohnya tidak menggunakan minyak goreng yang dipakai berulang-ulang.

2. Ciri-ciri jajanan yang segar

Untuk makanan yang telah diolah baik dengan cara digoreng, rebus ataupun dikukus, maka pilihlah makanan yang baru dimasak atau masih dalam keadaan panas. Jika makanan sudah dingin atau telah disimpan sebelumnya untuk dikonsumsi kembali, maka pilihlah yang tidak berbau asam, tidak berjamur dan rasanya masih enak (wajar), dan pastinya tidak berlendir. Sedangkan untuk buah-buahan yang segar, maka pilihlah buah

yang kulitnya masih dalam keadaan segar, tidak busuk dan lembek, dan tidak keriput. Untuk makanan kalengan atau makanan yang dalam bentuk kemasan lainnya, maka pilihlah makanan yang kemasannya masih dalam bentuk utuh dan tidak rusak, tutupnya dalam keadaan tersegel, kemasan yang tidak penyok, tidak kembung atau bocor, serta perhatikan tanggal penggunaannya apakah masih berlaku atau belum kadaluarsa untuk digunakan (Budaraga et al., 2019).

3. Ciri-ciri jajanan yang aman

Keamanan jajanan adalah suatu masalah yang perlu diperhatikan terutama pada anak sekolah, khususnya orang tua, pendidik dan pengelola sekolah karena makanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis, fisik maupun kimiawi yang sangat membahayakan kesehatan anak (Ramadhani & Kurniasari, 2022). Adapun beberapa bahan kimia yang sering dijumpai pada jajanan anak, diantaranya :

- a. Siklamat (pemanis buatan)
- b. Sakarin (pemanis buatan)
- c. Nitrosamin (aroma khas pada sosis, kornet, ham dan daging olahan lainnya)
- d. MSG (micin/penyedap)
- e. Rhodamin B (pewarna tekstil)
- f. Metanil Yellow (pewarna tekstil)

Bahan-bahan tambahan makanan tersebut merupakan bahan yang asing bagi tubuh. Maka penggunaannya tidak boleh secara berlebihan, karena dapat memicu terjadinya pengaruh yang kurang baik untuk kesehatan yang mengkonsumsinya (Febrina et al., 2022). Namun, pada penggunaan zat

tersebut saat ini sulit dipisahkan dari proses pengolahan makanan dan minuman yang ditujukan sebagai pewarna, pengawet, penyedap, pemanis, pemberi aroma (Berliana et al., 2021).

2.1.4 Jajanan aman

Menurut (Ramadhani & Kurniasari, 2022) definisi keamanan jajanan adalah suatu masalah yang perlu diperhatikan terutama pada anak, khususnya bagi orang tua, pendidik dan pengelola sekolah karena makanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis, fisik maupun kimiawi yang dapat merugikan dan membahayakan kesehatan konsumen yang mengkonsumsi makanan tersebut. Dan sistem keamanan jajanan juga bertujuan untuk menghasilkan produk pangan yang sehat dan aman. Jajanan sehat merupakan makanan yang mengandung bermacam-macam nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Anak sekolah sering mengalami berbagai masalah kesehatan akibat salah memilih jajanan yang tidak benar dan aman, yang meliputi gangguan nafsu makan, gangguan status gizi, penyakit-penyakit seperti (Diare/ Keracunan), demam tifoid, maupun infeksi karena cacing (Gumilar & Azzahra, 2021).

Makanan yang aman adalah factor terpenting dalam siklus kehidupan dalam meningkatkan derajat kesehatan. Adanya zat-zat yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai tubuh yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan persediaan makanan yang baik untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas yang mendukung kehidupan. Dalam Undang-Undang RI No. 7 Tahun 1996 mengenai pangan, keamanan pangan diartikan sebagai keadaan dan usaha yang dilakukan dalam menghindari pangan dari kemungkinan cemaran biologi, kimia, benda-benda lain yang dapat

mengganggu, merugikan dan dapat membahayakan kesehatan (Budaraga et al., 2019).

Penjamah makanan jajanan dan pengelola sentra perlu memperhatikan keamanan pangan produk-produk yang dihasilkan sehingga bisa berkontribusi dalam mencegah dan mengurangi kasus keracunan pangan maupun penyakit akibat makanan. Setiap pelaku usaha wajib dalam mengupayakan proses pengendalian faktor-faktor (penjamah makanan, peralatan, air, bahan makanan, bahan tambahan, penyajian, sarana penjaja, dan sentra pedagang) yang dapat atau mungkin bisa menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan sehingga dalam upaya tersebut dilakukan untuk memperhatikan persyaratan hygiene sanitasi yaitu berupa ketentuan-ketentuan teknis yang ditetapkan terhadap produk makanan jajanan. Pengemasan dikenal sebagai proses pembungkusan dengan bahan pembungkus seperti kertas, plastik, aluminium foil, daun, pelepah, dan bahan lainnya. Tidak hanya sebagai proses pembungkusan, pengemasan memiliki makna yang lebih luas lagi meliputi proses pewadahan, pembotolan, pengalengan, pengepakan, enkapsulasi, dan pelilinan pengemasan merupakan teknik pengamanan bahan pangan atau makanan sehingga menjadi siap untuk didistribusikan, disimpan, dijual, atau dipakai (Rahmadewi & Ayuningtyas, 2022).

2.1.5 Kandungan Gizi Jajanan

Menurut (Gumilar & Azzahra, 2021) Tubuh membutuhkan nutrisi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan komponen lainnya agar tetap sehat serta dapat tumbuh dengan optimal. Makanan yang sehat tentu harus bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang, dan juga menyenangkan.

Adapun kandungan gizi yang terdapat dalam makanan jajanan terdiri dari beberapa kandungan sebagai berikut (Gumilar & Azzahra, 2021) :

1. Karbohidrat

Merupakan komposisi yang terdiri dari beberapa elemen karbon, oksigen dan hydrogen, yang terkandung dalam tumbuhan seperti jagung, beras, dan umbi-umbian, dan terbentuk melalui proses asimilasi yang terdapat dalam tumbuhan. Adapun manfaat yang terdapat dalam karbohidrat seperti dapat memberikan rasa kenyang, sebagai pembentukan cadangan sumber energy bagi tubuh, dan sebagai energy utama yang sangat dibutuhkan dalam system pergerakan. Adapun kelebihan karbohidrat yang terdapat dalam tubuh yaitu akan diuraikan dalam bentuk lemak yang berperan sebagai cadangan sumber energy bagi tubuh yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Jumlah kandungan karbohidrat yang terkandung dalam makanan jajanan yaitu sebesar 7,4-57,6 gram per porsi dalam makanan jajanan.

2. Energi

Merupakan salah satu proses dari hasil metabolisme karbohidrat yang terjadi dalam tubuh, lemak dan protein, yang bertujuan untuk kegiatan fisik, zat tambahan tenaga dalam proses metabolisme tubuh, dan pertumbuhan. Dalam kandungan energy yang terdapat pada makanan yaitu sebesar 231-1.024 kkal per porsi makanan jajanan.

3. Lemak

Merupakan kandungan yang banyak terkandung dalam berbagai jenis makanan baik dari lemak nabati maupun hewani. Kandungan yang terdapat dalam lemak berfungsi untuk pembentukan sel, sebagai sumber energi,

sumber asam lemak essensial, mampu memelihara suhu tubuh, dapat memberikan rasa kenyang, dan sebagai pelindung organ tubuh. Dalam kandungan lemak yang terdapat dalam makanan yaitu sebesar 0,8-19,3 gram per porsi makanan jajan.

4. Protein

Protein terdiri dari asam amino. Adapun manfaat yang terkandung dalam asam amino yaitu, sebagai antibody atau system kekebalan tubuh serta untuk pertumbuhan dan sebagai pengganti jaringan yang telah rusak. Dalam kandungan protein yang terdapat dalam makanan jajan yaitu sebesar 0,8-15,6 gram per porsi makanan jajan.

Selain mengonsumsi makanan yang mengandung gizi makro seperti energi, protein, lemak dan karbohidrat, komposisi dari zat gizi makro juga perlu diperhatikan seperti asam lemak omega-3 dan asam lemak omega-6. Adapun jumlah yang dibutuhkan anak untuk omega-3 sebesar 0,9g dan asam lemak omega-6 sebanyak 10 g perhari. Selain memperhatikan zat gizi yang terkandung didalam makanan yang dikonsumsi, keamanan pangan pada makanan jajan juga perlu diperhatikan (Bestari & Angkasa, 2021).

2.1.6 Jenis-Jenis Bahan Tambahan Pangan (BTP)

Pada umumnya Zat aditif pada makanan dapat digolongkan menjadi dua bagian besar seperti golongan yang tidak disengaja (incidental) dan golongan yang disengaja (intentional) ditambahkan pada makanan (Widyaningrum, Prasmala, & Qomariyah, 2020) yaitu :

1. Zat aditif secara sengaja (intentional)

Adalah zat aditif yang ditambahkan secara sengaja dengan tujuan dan maksud tertentu yaitu, untuk menambah nilai gizi dalam makanan, untuk mengendalikan keasaman dan kebasahan, meningkatkan konsistensi, memantapkan bentuk atau rupa, memperkaya cita rasa dan sebagainya.

2. Zat aditif tidak sengaja (incidental)

Adalah zat aditif yang terdapat dalam suatu makanan dengan jumlah sangat kecil sebagai bentuk akibat dan selama proses pembuatan atau pengolahan. Jika dilihat dari bahannya, zat aditif terbuat dari sumber sumber alamiah contohnya asam sitrat, lesitin dan sebagainya. Zat aditif juga disintesis dari bahan kimia yang memiliki sifat yang sama dengan bahan alamiah yang sejenis, baik dari susunan kimia maupun sifat metabolismenya contoh, asam askorbat, β -karoten dan lain sebagainya. Pada umumnya bahan sintetik memiliki kelebihan dengan ciri lebih stabil, murah dan lebih pekat. Meskipun demikian terdapat kelemahannya seperti sering terjadi ketidak sempurnaan proses sehingga mengandung zat berbahaya untuk kesehatan, dan bersifat karsinogenik sehingga dapat merangsang terjadinya kanker pada manusia maupun hewan. Zat aditif tidak sengaja dapat berupa peptisida, polychlorinated biphenyl (PCB), asbes, antibiodika, logam logam tertentu dan toksin jamur.

Adapun Bahan Tambahan Makanan (BTP) yang diizinkan untuk digunakan sebagai bahan tambahan makanan menurut (Nurdin & Utomo, 2018) yaitu sebagai berikut :

1. Pemanis buatan
2. Pengawet
3. Pematang dan pemutih tepung

4. Pengatur keasaman
5. Anti oksidan dan oksidan sinergis
6. Pengeras
7. Pengemulsi
8. Anti kempal
9. Sekuestran
10. Pewarna
11. Penyedap rasa

Menurut Permenkes R.I Nomor 033 tahun 2012 dalam peneliiian (Nurdin & Utomo, 2018) tentang Bahan Tambahan Pangan, ada beberapa tambahan bahan yang tidak diperbolehkan untuk makanan antara lain yaitu sebagai berikut :

1. Minyak nabati yang dibrominasi (*Brominated Vegetable Oils*)
2. Dietilpirokarbonat (*Diethylepirokarbonate DEPC*)
3. Formalin (*Formaldehyd*)
4. Nitrofurazon (*Nitrofurazone*)
5. Methanil yellow (Pewarna Kuning)
6. Natrium Tetraborat (Boraks)
7. Rhodamin B (Pewarna merah)

Rhodamin B adalah pewarna merah terang sering ditemukan di pangan dan kosmetik dan bersifat racun serta karsinogenik. Rhodamin B bahaya jika tertelan, terhirup, atau terserap oleh kulit. Penggunaan Rhodamin B dapat menyebabkan iritasi saluran pernapasan dan merupakan zat karsinogenik (dapat menyebabkan kanker). Alasan

penggunaan pewarna ini adalah untuk memperbaiki warna merah yang berkurang akibat penambahan bahan lain.

8. Potasium bromat (Pengeras)
9. P-Phenetilkarbamide (*P-Phenethylcarbamide, Duclin, 4-Ethoxyphenyl Urea*)
10. Kloramfenikol (*Chloramphenicol*)
11. Kalium Klorat (*Potassium Chlorate*)
12. Dulsin (Pemanis Sintesis)
13. Asam salisilat dan garamnya (*Salicylic Acid Andm Its Salt*)

2.1.7 Faktor Pengetahuan yang Mempengaruhi Pemilihan Jajanan Tidak Sehat

Kebiasaan seseorang berhubungan dengan karakteristik personal dan faktor lingkungan, dalam hal ini lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku makan anak adalah keluarga dan sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di rumah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Media massa berupa radio, surat kabar serta iklan-iklan yang terdapat di papan reklame maupun billboard juga berpengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Media massa berisi pesan yang mengandung sugesti yang dapat mempengaruhi pendapat seseorang, gaya hidup, selera, nilai dan norma. Anak-anak mendapat paparan iklan dari berbagai media. Iklan merupakan medium untuk sosialisasi dan internalisasi nilai-nilai sosial pada anak. Iklan makanan tidak jarang menonjolkan karakteristik fisik makanan seperti rasa renyah, gurih, atau manis. Hal ini memberikan dorongan bagi anak untuk terpengaruh dengan produk

yang ditawarkan, karena karakteristik anak yang cenderung mudah tertarik (Berliana et al., 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi pemilihan jajanan adalah uang saku. Anak usia sekolah memperoleh uang saku dari orang tuanya. Uang saku tersebut digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan anak, salah satunya digunakan untuk membeli jajanan. Hal ini menunjukkan potensi daya beli anak yang cukup tinggi. Sementara di sekitar mereka banyak terpapar oleh jajanan kaki lima yang sebagian besar kurang sehat dan tidak aman dikonsumsi (Widyaningrum et al., 2020).

2.2 Konsep Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pada hakikatnya pengetahuan adalah segala hasil kegiatan mengetahui tentang suatu objek (dapat berupa sesuatu atau suatu peristiwa yang dialami oleh subjek. Pengetahuan adalah kumpulan ide, pikiran, gagasan, konsep, dan pemahaman yang dimiliki manusia tentang dunia dan segala isinya, termasuk manusia dan kehidupannya (Soelaiman, 2019). Sedangkan menurut (Nolita, Wulandari, Keperawatan, Kesehatan, & Riau, 2021) Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

2.2.2 Pengetahuan Mengenai Jajanan

Pengetahuan makanan sehat sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan tentang makanan sehat adalah faktor internal yang mempengaruhi

konsumsi makanan jajanan. Pengetahuan makanan sehat adalah penguasaan anak sekolah dasar tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan (Nurdin & Utomo, 2018).

Pengetahuan yang terkait dengan kesehatan berhubungan dengan terbentuknya perilaku sehat seseorang. Salah satu yang termasuk ke dalam perilaku sehat ialah dalam memilih jajanan yang sehat. Pengetahuan jajanan merupakan kepandaian dalam memilih makanan yang terdiri dari sumber zat-zat gizi atau kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan aman. Kebiasaan makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasari pada latar belakang social budaya tempat mereka hidup. Adapun pengetahuan secara internal ialah pengetahuan yang bersumber dari dirinya sendiri berdasarkan dengan pengalaman hidup dan mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat.. Sedangkan pengetahuan eksternal ialah pengetahuan yang bersumber dari orang lain sehingga menyebabkan pengetahuan anak-anak tentang masalah mengenai gizi bert ambah (Ayu Lestari, 2021).

2.2.3 Domain Kognitif Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan suatu domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Tingkat pengetahuan didalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014) dalam penelitian (Nolita et al., 2021), yaitu :

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai jika seseorang tersebut dapat menerapkan suatu materi yang pernah dipelajari sehingga mampu menghasilkan suatu tindakan yang real.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu tahapan dimana seseorang tersebut mampu untuk menjabarkan dari masing-masing materi yang telah didapatkan sebelumnya, tetapi masih memiliki kaitannya antar satu dengan yang lainnya. Dalam melakukan analisis, maka seseorang mampu dan dapat mengelompokkan, menjelaskan serta dapat membedakan suatu materi sesuai dengan syarat yang telah ditentukan sebelumnya.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis berarti seseorang yang mampu menciptakan suatu ilmu baru yang masih memiliki kaitan dengan ilmu lama yang sebelumnya pernah didapatkan atau dipelajari.

6. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi dapat didefinisikan sebagai suatu tingkatan pengetahuan yang paling tinggi. Dari hasil pembelajaran yang telah dilakukan, maka diharapkan seseorang mampu mengevaluasi seberapa efektifnya suatu pembelajaran yang telah ia lakukan. Jadi dari hasil evaluasi ini diharapkan untuk dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan strategi pembelajaran yang baru agar lebih efektif lagi.

2.2.4 Tingkat Pengetahuan

Sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, ada beberapa urutan tingkatan pengetahuan dalam diri seseorang yaitu antara lain (Notoatmodjo, 2014) dalam penelitian (Nolita et al., 2021), yaitu :

1. Kesadaran (awareness)

Ialah seseorang yang mampu menyadari atau dapat mengetahui terlebih dahulu mengenai suatu objek atau stimulasi.

2. Merasa (interest)

Berarti ketertarikan terhadap stimulus/suatu objek tersebut. Dimana sikap orang tersebut mulai muncul atau terlihat.

3. Menimbang-nimbang (evaluation)

Dimana stimulus tersebut dapat berdampak baik atau tidaknya terhadap dirinya sendiri. Berarti sikap yang dimiliki oleh orang tersebut sudah mencapai tahap perkembangan yang lebih baik dari yang sebelumnya.

4. Trial

Dapat diartikan bahwa responden tersebut sudah ingin untuk mencoba dan melakukan sesuatu yang sesuai dengan yang diinginkan atau dibuat oleh stimulusnya.

5. Adaptasi (adaption)

Berarti orang tersebut telah memiliki sifat atau perilaku yang baru dan lebih baik dari sebelumnya sesuai dengan pengetahuan, kesadarannya serta sikapnya terhadap stimulus.

2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, (Notoatmodjo, 2014) dalam penelitian (Nolita et al., 2021), yaitu :

1. Informasi

Jika seseorang mendapat informasi yang lebih banyak maka akan memperoleh pengetahuan yang lebih banyak dan luas.

2. Pengalaman

Pengalaman merupakan sesuatu yang pernah dialami atau dirasakan oleh seseorang sehingga dapat menambah pengetahuan tentang segala sesuatu yang bersifat informal.

3. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan salah satu upaya yang dapat memberikan sumber informasi yang lebih banyak sehingga pengetahuan yang didapat akan menjadi lebih luas.

4. Budaya

Tingkah laku seseorang atau suatu kelompok dalam memenuhi suatu kebutuhan yang terdiri dari sikap dan kepercayaan seseorang.

2.3 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.3.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan istilah yang diterapkan pada penggunaan proses pendidikan secara terencana untuk mencapai tujuan kesehatan yang mencakup beberapa kombinasi dan kesepakatan belajar atau aplikasi pendidikan didalam bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2013) dalam penelitian (Fitri & Jamiati, 2020). Manfaat pendidikan kesehatan adalah menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan menggunakan secara tepat dan baik sarana pelayanan kesehatan yang ada (Fitri & Jamiati, 2020).

Menurut (Harmawati, Sari, & Verini, 2018), Pendidikan kesehatan adalah proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatan individu. Kesempatan yang direncanakan untuk individu, kelompok atau masyarakat agar belajar tentang kesehatan dan melakukan perubahan-perubahan secara suka rela dalam tingkah laku individu. Pendidikan kesehatan bukan hanya berhubungan dengan komunikasi informasi, tetapi juga berhubungan dengan adopsi motivasi, keterampilan dan kepercayaan diri untuk melakukan tindakan memperbaiki kesesehatan. Tujuan Pendidikan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga dan masyarakat, untuk mengubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan metode Pendidikan kesehatan. Adalah metode pendidikan individu, kelompok dan massa (publik).

2.3.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Berikut tujuan pendidikan kesehatan menurut (Nolita et al., 2021) :

- a. Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- b. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat.
- c. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.
- d. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
- e. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan

Menurut (Nurdin & Utomo, 2018), ada tiga faktor yang perlu diperhatikan agar pendidikan kesehatan dapat mencapai sasaran yaitu sebagai berikut :

- Faktor predisposisi: Faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya.
- Faktor pemungkin: Faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud dengan faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan.

- Faktor penguat: Faktor-faktor yang mendorong dan memperkuat terjadinya perilaku, antara lain: sikap petugas kesehatan, sikap tokoh masyarakat, dukungan suami, dukungan keluarga, tokoh adat, dsb.

2.3.4 Jenis-Jenis Media Pendidikan Kesehatan

Secara garis besar, menurut (Septiana & Suaebah, 2019) membagi tiga jenis media promosi kesehatan, yaitu: media cetak, media elektronik, dan media luar ruangan; Jenis-jenis media cetak diantaranya booklet, leaflet, flyer, flipchart (lembar balik), dan poster, namun masing-masing media promosi kesehatan tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Media elektronik merupakan media yang relatif baru dan berkembang dengan sangat pesat. Media elektronik adalah media pembelajaran menggunakan aplikasi secara elektronik, termasuk pemanfaatan komputer, jaringan internet, CD, audio, dan video.⁴ Sebagai sebuah bentuk media pembelajaran, media elektronik mempunyai banyak kelemahan diantaranya: keterbatasan jumlah fasilitas pendukung, keterampilan fasilitator dalam mengubah pesan kesehatan ke dalam bentuk elektronik. Selain itu terdapat pula kekurangan dan kelebihan pada media cetak. Flyer mempunyai kelebihan mudah dibawa, biaya produksi rendah, informasi singkat, namun flyer mempunyai cakupan yang terbatas, dan cenderung tidak tahan lama (Septiana & Suaebah, 2019).

Poster mempunyai kelebihan diantaranya sederhana, bentuknya menarik karena didominasi unsur visual, namun poster mempunyai kelemahan yaitu diperlukan kemampuan membaca isi poster (menterjemahkan pesan visual), tidak bisa dibawa kemana-mana, membutuhkan keahlian dalam pembuatannya. Poster adalah pesan singkat berbentuk gambar, yang bertujuan mempengaruhi seseorang untuk tertarik dan bertindak terhadap suatu hal. Kemudian poster

sangat cocok untuk digunakan sebagai tindak lanjut dari suatu pesan yang telah disampaikan sebelumnya (Septiana & Suaebah, 2019).

2.3.5 Pemilihan Metode Pendidikan Kesehatan

Adapun langkah-langkah dalam membuat perencanaan pendidikan kesehatan salah satunya menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP), adalah sebagai berikut :

1. Menentukan tema atau topic promosi kesehatan
2. Menentukan tujuan promosi kesehatan
3. Promosi kesehatan dibagi menjadi tiga tujuan yaitu :
 - a. Tujuan pendidikan, adalah gambaran dari perilaku yang akan dicapai dalam mengatasi masalah kesehatan yang ada
 - b. Tujuan program, adalah pernyataan tentang apa yang akan dicapai dalam jangka waktu tertentu yang berhubungan dengan status kesehatan
 - c. Tujuan perilaku, adalah suatu pendidikan ataupun pembelajaran yang harus dicapai atau perilaku yang diinginkan
4. Menentukan sasaran promosi kesehatan

Dalam promosi kesehatan yang diartikan sebagai sasaran yaitu kelompok sasaran seperti individu, kelompok, atau keduanya.

- a. Menentukan isi atau materi promosi kesehatan
 - b. Materi tentang promosi kesehatan harus dibuat sesederhana mungkin sehingga mudah untuk dipahami oleh sasaran. Bila perlu buat dengan menggunakan gambar atau dengan bahasa setempat sehingga sasaran mau melakukan isi pesan tersebut.
5. Menentukan metode

Dalam menentukan metode perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Pengetahuan, metodenya dapat dipilih dengan penyuluhan langsung, memasang poster, spanduk, menyebarkan leaflet dan lain sebagainya
- b. Sikap, harus memberikan contoh konkret yang dapat menggugah emosi, perasaan, serta sikap sasaran, seperti contohnya dengan menampilkan foto, slide ataupun dengan memutarakan film atau video
- c. Keterampilan, metode dengan memperhatikan sasaran dan sasaran diberikan kesempatan untuk mencoba keterampilan tersebut
- d. Pertimbangkan sumber daya serta sumber dana

