

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Sekolah Dasar**

##### **1. Pengertian Anak Sekolah**

Anak sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Sedangkan menurut Gunarsa (2008), masa anak usia sekolah adalah masa tenang atau masa *latent* dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya. Tahap usia ini disebut juga sebagai usia kelompok dimana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan intim dalam keluarga kerjasama antar teman dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar.

Usia antara 6-12 tahun adalah usia anak duduk di sekolah dasar. Pada permulaan usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah, sehingga anak-anak mulai masuk ke dalam dunia baru, dimana mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam hidupnya. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Kegembiraan di sekolah menyebabkan anak-anak sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan kepada mereka (Moehji, 2002).

Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik (Anzarkusuma dkk, 2014).

Anak sekolah biasanya banyak memiliki aktifitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, akibatnya tubuh menjadi kurus. Sehingga untuk mengatasinya harus mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat yang cukup (Moehji, 2002).

## **2. Karakteristik Anak Sekolah**

Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan norma. Disinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005).

1. Anak banyak menghabiskan waktu di luar rumah.
2. Aktivitas fisik anak semakin meningkat.
3. Pada usia ini anak akan mencari jati dirinya.

Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan dimana mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari seorang anak (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Moehji, 1993 (dalam Safriana 2012) mengemukakan anak-anak usia sekolah sudah cenderung dapat memilih makanan yang disukai dan mana yang tidak. Anak-anak mempunyai sifat yang berubah-ubah terhadap makanan. Seringkali anak memilih makanan yang salah terlebih lagi jika tidak dibimbing oleh orang tuanya. Selain itu anak lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah sehingga anak lebih sering menemukan aneka jajanan baik yang dijual disekitar sekolah, lingkungan bermain ataupun pemberian teman.

## **B. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan adalah merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan juga diperoleh dari pendidikan, pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan. Pengetahuan atau kognitif

merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan (Sunaryo, 2004). Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang.

Sikap hanya dapat ditafsirkan dari perilaku yang tampak. Azwar (1995) menyatakan sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara tertentu, bentuk reaksi terhadap suatu objek dengan cara tertentu, bentuk reaksinya dengan positif dan negatif sikap meliputi rasa suka dan tidak suka, mendekati dan menghindari situasi, benda, orang, kelompok, dan kebijaksanaan sosial (Atkinson dkk, 1993) dalam Azwar (1995) menyatakan bahwa sekalipun diasumsikan bahwa sikap merupakan predisposisi evaluasi yang banyak menentukan cara individu bertindak, akan tetapi sikap dan tindakan sering kali jauh berbeda. Hal ini karena tindakan nyata ditentukan tidak hanya oleh sikap, akan tetapi oleh berbagai faktor eksternal lainnya. Sikap tidaklah sama dengan perilaku, dan perilaku tidaklah selalu mencerminkan sikap seseorang, sebab sering kali terjadi bahwa seseorang memperlihatkan tindakan yang bertentangan dengan sikapnya. Sikap seseorang dapat berubah dengan diperolehnya tambahan informasi tentang objek tersebut, melalui persuasi serta tekanan dari kelompok sosialnya (Sarwono, 1993).

Perilaku merupakan hasil hubungan antara perangsang (stimulus) dan respons (Skinner, dalam Notoatmodjo 2005). Perilaku tersebut dibagi lagi dalam tiga domain yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif diukur dari pengetahuan. Afektif dari sikap psikomotor dan tindakan (ketrampilan). Perubahan perilaku dalam diri seseorang dapat terjadi melalui proses belajar. Belajar diartikan sebagai proses perubahan perilaku yang didasari oleh perilaku terdahulu. Dalam proses belajar ada tiga unsur pokok yang saling berkaitan, yaitu masukan (*input*), proses, dan keluaran (*output*) (Notoatmodjo, 2003). Individu atau masyarakat dapat mengubah perilakunya bila dipahami faktor-faktor yang berpengaruh terhadap berlangsungnya dan berubahnya perilaku tersebut.

Dari uraian perubahan perilaku di atas, hal yang sangat mendasari proses perubahan tersebut adalah pengetahuan dari seseorang tersebut, berikut merupakan proses tingkat dan cara mendapatkan pengetahuan.

Tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

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

c. Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi awal (sebenarnya) ialah dapat menggunakan rumus-rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam situasi yang lain, misalnya dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang telah diberikan.

d. Analisis (*Analysis*)

Adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggunakan dan menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang telah ada. (Notoatmodjo, 2007).

**2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Terdapat 6 faktor yang mempengaruhi diperolehnya pengetahuan menurut Notoatmodjo (2003), yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah segala usaha untuk membina kepribadian dan mengembangkan kemampuan manusia baik jasmani maupun rohani yang berlangsung seumur hidup baik di dalam maupun di luar sekolah (Depdiknas, 2005 : 215). Pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandangnya terhadap diri dan lingkungannya. Sehingga akan berbeda sikap orang yang berpendidikan tinggi dan yang berpendidikan rendah. Dengan tingginya pendidikan yang ditempuh diharapkan tingkat pengetahuan seseorang bertambah sehingga memudahkan dalam menerima atau mengadopsi perilaku yang positif.

b. Umur

Umur adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Depdikbud, 2001 : 103). Menurut Notoatmodjo tahun 2004, terbentuknya perilaku dapat terjadi karena proses interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, semakin cukup umur maka semakin dewasa dan matang dalam berfikir dan bertindak. Dari pernyataan di atas, semakin bertambahnya umur ibu hamil semakin akan mempengaruhi pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa yang lalu (Notoatmodjo, 2005).

d. Penyuluhan

Meningkatkan pengetahuan masyarakat juga dapat melalui metode penyuluhan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga orang yang diberi penyuluhan akan

sadar, tahu, mengerti dan yang terpenting merek juga bisa merubah perilakunya.

e. Media massa

Dengan masuknya teknologi akan tersedia pula bermacam-macam media masa. Media masa tersebut merupakan alat saluran (chanel) untuk menyampaikan sejumlah informasi sehingga bisa mempermudah masyarakat menerima pesan. Dengan demikian akan mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru (Notoatmodjo, 2003).

f. Sosial budaya

Kebudayaan berpindah dari setiap generasi manusia. Setiap generasi selalu melanjutkan apa yang telah mereka pelajari dan juga apa yang mereka sendiri tambahkan dalam budaya tersebut. Kebudayaan juga sebagai jalan arah di dalam bertindak dan berpikir sesuai dengan pengalaman yang sudah dimilikinya. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya.

## **C. Penyuluhan**

### **1. Pengertian Penyuluhan**

Penyuluhan adalah suatu kegiatan pendidikan yang bersifat non formal yang ditujukan untuk mengubah perilaku baik pengetahuan, sikap dan ketampilan (Arsury dalam Wati).

Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah, dengan peran aktif individu maupun kelompok masyarakat untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor-faktor sosial ekonomi-budaya setempat (Suhardjo, 1996).

Menurut Supariasa (2012) penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Supriasa (2012), tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari penyuluhan kegiatan. Jika penyuluhan kesehatan ruang lingkupnya luas, penyuluhan gizi khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Secara umum, penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi adapun tujuan yang lebih khusus yaitu :

- a. Meningkatkan kesehatan gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan pangan dan gizi.
- d. Mengubah perilaku konsumsi makanan (*Food Consumption Behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi. Sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

## 3. Metode Penyuluhan

Metode simulasi atau permainan adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode simulasi dipergunakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia dengan berbagai macam permainan sehingga peserta dapat memahami kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki (Supriasa, 2013).

Menurut Andang (2009), alat permainan edukatif adalah serangkaian alat yang digunakan anak, orangtua maupun guru dalam meningkatkan fungsi intelegensi, emosi dan spiritual anak, sehingga muncul kecerdasan yang dengannya seluruh potensi yang dimiliki anak dapat melejit.

Ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan permainan yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih berupa kertas atau papan permainan yang dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah “tangga” atau “ular” yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ini diciptakan pada tahun 1870. Tidak ada papan permainan standar dalam ular tangga.

#### **4. Ketrampilan Menyuluh**

Menurut Supriasa (2012), ada beberapa konsep tentang ketrampilan seorang penyuluh, yaitu:

##### **1. Ketrampilan Membuka Penyuluhan**

Menarik perhatian adalah usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk menciptakan prakondisi bagi sasaran agar mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami. Beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam membuka penyuluhan adalah menarik perhatian, menimbulkan motivasi, membuat kaitan, dan menetapkan acuan.

##### **2. Ketrampilan Menjelaskan**

Agar dapat menjelaskan dengan baik, penyuluh harus membuat persiapan yang matang, seperti yang tertuang dalam satuan penyuluhan. Strategi yang dapat dilakukan seorang penyuluh agar dapat menjelaskan dengan baik, yaitu menjelaskan penjelasan dengan baik sesuai materi, menyajikan dengan jelas, disertai contoh, penekanan, dan umpan balik.

##### **3. Ketrampilan Bertanya**

Ketrampilan bertanya bagi seorang penyuluh sangat penting dikuasai, karena penyuluh dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna dan tidak membosankan. Hal yang perlu mendapat perhatian khusus dalam penerapan ketrampilan bertanya bagi seorang penyuluh adalah pertanyaan harus singkat dan jelas, pertanyaan diberi acuan, pertanyaan terpusat, pertanyaan digilir, beri cukup waktu untuk berpikir, dan pemberian tuntutan.

##### **4. Ketrampilan Memberi Penguatan (Reinforcement)**

Penguatan adalah segala bentuk respons yang diberikan oleh seorang penyuluh atas tingkah laku yang dilakukan sasaran untuk memberikan dorongan yang positif. Ketrampilan penguatan dapat dilakukan dengan berbagai hal yaitu penguatan verbal, penguatan dengan mimik, penguatan dengan sentuhan, penguatan dengan simbol atau benda, dan penguatan dengan cara mendekati.

##### **5. Ketrampilan Mengelola Penyuluhan**

Ketrampilan mengelola penyuluhan adalah ketrampilan penyuluh dalam menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan yang kondusif dan



mengembalikannya apabila ada hal-hal yang mengganggu suasana penyuluhan. Hal yang harus dilakukan seorang penyuluh adalah memiliki sikap yang tanggap, memberikan petunjuk yang jelas, dan membagi perhatian.

#### 6. Ketrampilan Bervariasi

Ketrampilan bervariasi adalah ketrampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap menunjukkan sikap antusias, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif dalam proses penyuluhan. Hal yang harus diperhatikan oleh seorang penyuluh, yaitu variasi penggunaan media, variasi pola interaksi dan variasi gaya menyuluh.

#### 7. Ketrampilan Menutup Penyuluhan

Menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang telah dipelajari selama penyuluhan dan berkaitan dengan pengalaman sebelumnya. Teknik menutup penyuluhan dapat dilakukan dengan cara mengulangi intisari materi penyuluhan, membuat kesimpulan, membangkitkan motivasi untuk mempelajari lebih lanjut, mengadakan evaluasi, dan pemberian tugas.

### **5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Penyuluhan**

Menurut Septalia (2010), faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah :

1. Tingkat Pendidikan
2. Tingkat Sosial Ekonomi
3. Adat Istiadat
4. Kepercayaan Masyarakat
5. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

## **D. Jajanan Anak Sekolah**

### **1. Pengertian Jajanan**

Definisi pangan jajanan menurut FAO (1991 & 2000) adalah makanan atau minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lain, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi atau di rumah atau di tempat

berjualan. Makanan tersebut langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. (Adriani & Wirjatmadi, 2012).

Menurut Irianto (2007) makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang diujakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007).

Makanan jajanan terdiri dari minuman, makanan kecil (kudapan), dan makanan lengkap, didefinisikan sebagai makanan yang siap untuk dimakan atau terlebih dahulu dimasak di tempat penjualan, dan dijual di pinggir jalan, atau tempat umum (Winarno, 1993).

## **2. Ciri-ciri Jajanan Sehat**

Menurut pakar-pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak itu antara lain :

1. Memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang.
2. Tidak mengandung bahan pengawet, pewarna buatan dan bahan tambahan yang tak diperlukan, misalnya; perasa instan. Masih ditambah dengan kebersihan dalam proses pengolahan dan kebersihan bahan.
3. Tidak memiliki warna mencolok, manis-asam-gurih berlebihan, dikemas dalam kemasan plastik yang aman (bahan *polyethylene* (PE) dan *polypropilene* (PP) yang berwarna bening/tidak keruh) dan memiliki izin dari BPOM. Perlu juga diperhatikan komposisi kandungan bahannya.
4. Kebersihan pengolahan bahan juga perlu diperhatikan, (Yulia, 2013).

### **3. Jenis Jajanan Sehat**

Menurut Widyakarya Nasional pangan dan Gizi (1998) yang dikutip oleh Sitorus (2007) dapat digolongkan menjadi tiga golongan, yaitu :

1. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue-kue kecil, pisang goreng, kue bugis dan sebagainya.
2. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie, bakso, nasi goreng, mie rebus dan sebagainya.
3. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti ice cream, es campur, jus buah dan sebagainya.

### **4. Dampak Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat**

Berbagai dampak dari mengonsumsi jajanan/makanan yang tidak sehat diantaranya sebagai berikut :

1. Pemanis buatan, contohnya Sakarin menyebabkan kanker kandung kemih.
2. Pewarna tekstil, contohnya *Rhodamine B* menyebabkan pertumbuhan lambat, gelisah.
3. Bahan pengental, contohnya boraks dapat menyebabkan demam, kerusakan ginjal, diare, mual, muntah, pingsan hingga kematian.
4. Penambah rasa, contohnya *Monosodium Glutamat* (MSG) menyebabkan pusing, selera makan terganggu, mual, kematian.
5. Bahan pengawet, contohnya formalin menyebabkan sakit perut, kejang-kejang, muntah, kencing darah, tidak bisa kencing, muntah darah, hingga akhirnya menyebabkan kematian.
6. Timah dapat menyebabkan pikiran kacau, pingsan, lemah, kesulitan bicara, mual, muntah.
7. Makanan yang tercemar mikroba, besi atau beracun menyebabkan sakit perut dan diare.

### **5. Cara Memilih Jajanan Sehat**

Dalam pemilihan jajanan juga terdapat beberapa cara untuk memilih jajanan yang sehat, diantaranya adalah :

- 1) Menghindari jajanan yang dijual di tempat terbuka, kotor dan tercemar, tanpa penutup dan tanpa kemasan.

- 2) Memilih dan membeli hanya jajanan pangan yang dijual di tempat bersih dan terlindung dari matahari, debu, hujan, angin dan asap kendaraan bermotor.
- 3) Memilih tempat yang bebas dari serangga dan sampah.
- 4) Menghindari pangan yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran.
- 5) Membeli pangan yang dikemas dengan kertas, plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman.
- 6) Menghindari pangan yang mengandung bahan pangan sintetis berlebihan atau bahan tambahan pangan terlarang dan berbahaya (Zein, 2010).

Sedangkan, menurut Ir. Chandra dalam *Scirbd* beberapa tips aman memilih makanan sebagai berikut :

- 1) Amati warnanya, mencolok atau tidak  
Amati apakah makanan tersebut berwarna mencolok atau jauh berbeda dari warna aslinya. *Sncak*, kerupuk, mi, es krim yang berwarna terlalu mencolok ada kemungkinan telah ditambahkan zat pewarna yang tidak aman
- 2) Cicipi rasanya  
Biasanya lidah cukup peka untuk membedakan mana makanan yang aman atau tidak. Makanan yang tidak aman umumnya terasa tajam rasanya, misalnya sangat gurih, membuat lidah bergetar atau tenggorokan gatal.
- 3) Cium aromanya  
Bau apek atau tengik pertanda makanan tersebut sudah rusak atau terkontaminasi oleh mikroorganisme.
- 4) Perhatikan kualitasnya  
Perhatikan kualitas makanan masih segar atau sudah berjamur. Makanan yang sudah berjamur dapat menyebabkan keracunan. Contohnya roti. Makanan yang sudah berjamur menandakan proses tidak berjalan dengan baik atau sudah kadaluarsa.