

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Gizi Anak Sekolah

Indonesia masih mengalami masalah gizi pada anak sekolah. Masalah gizi anak sekolah diantaranya 92,5 persen penduduk Indonesia berusia lebih dari 10 tahun kurang mengonsumsi sayur. Ini berdasarkan data riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2013.

Masalah gizi lainnya adalah hampir separuh anak usia sekolah beraktivitas sedentary atau kurang gerak. Masalah lainnya yang terungkap dari data BPOM tahun 2013 adalah sekitar 31,8 persen jajanan anak sekolah yang dijual dilingkungan sekolah mengandung bahan berbahaya. (Riskesdas, 2013).

Menurut Sri Anna Marliyati, penyebab utama masalah gizi anak sekolah adalah banyak anak yang mengonsumsi makanan tinggi energi, banyak mengonsumsi lemak, gula dan garam. Pola jajan mereka juga tidak sehat dan kurangnya konsumsi buah dan sayur. Mereka juga kurang aktivitas fisik.

Hampir semua penduduk di Indonesia (97,29 persen) mengonsumsi sayuran, tiga dari lima orang mengonsumsi buah-buahan menurut data Susenas tahun 2014. Tetapi 97,1 persen mengonsumsi buah dan sayur tidak cukup. Dan untuk anak sekolah sekitar 96,5 persen anak sekolah tidak cukup mengonsumsi buah dan sayur. (Sri Anna Marliyati,2017).

Penyebab lainnya adalah 40 persen anak sekolah tidak makan sarapan dan 44 persen mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah. Gizi anak sekolah juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan jajan yang tidak sehat dan higienis, hanya sedikit sekolah yang memiliki kantin, serta anak dapat memilih makanannya sendiri. .(Sri Anna Marliyati,2017).

Anak yang kurus dan anemia juga merupakan masalah gizi pada anak sekolah saat ini. Padahal anemia bisa membuat anak tidak fokus belajar dan cepat letih, hal itu terjadi karena anak-anak mengonsumsi pangan yang rendah kandungan fe. Selain itu, masalah gizi anak sekolah yang sering terjadi adalah hampir separuh anak sekolah sedentari atau banyak duduk dan bermain game. .(Sri Anna Marliyati,2017).

Masalah ini juga diperparah dengan kebiasaan anak-anak yang suka jajan. Anak sekolah sudah memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, termasuk dalam memilih makanan. Tapi sayangnya 31,8 persen jajanan di sekolah mengandung bahan berbahaya. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, banyak lemak, garam, dan gula menjadi penyebab kegemukan pada anak-anak. Kurangnya aktivitas fisik juga menambah masalah berat badan pada anak (Sri Anna Marliyati, 2017).

B. Jajanan Sehat Anak Sekolah

1. Pengertian

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh penyaji makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap saji untuk dijual bagi umum selain yg disajikan jasa boga, rumah makan, restoran. (KEPMENKES 942 TH. 2003).

Jajanan adalah makanan dan 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 (FAO, 1991 & 2000) dalam (Judarwanto, W, 2013).

Makanan jajanan (street food) sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Konsumsi makanan jajanan di masyarakat terus meningkat karena terbatasnya waktu untuk mengolah makanan sendiri.

Menurut Damanik (2009) makanan jajanan sehat adalah makanan jajanan yang segar, bersih dan aman dari cemaran bahan kimia dan fisik.

Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah menyangkut masalah keamanan makanan jajanan. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (2007) menyatakan penyalahgunaan bahan kimia berbahaya atau penambahan bahan tambahan pangan yang tidak tepat oleh produsen pangan dan praktik higiene yang masih rendah merupakan faktor utama penyebab masalah keamanan makanan jajanan.

2. Jenis Jajanan

Menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2004) dalam Dinkes Payukumbuh (2013). Jenis makanan jajanan digolongkan menjadi 3 (tiga), yaitu :

- a. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue – kue kecil, pisang goreng, kue bugis, dan lainnya.
- b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti mie bakso, nasi goreng, mie goreng, mie rebus, pecel, dan lain sebagainya.
- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti es krim, es campur, jus buah, dan lain sebagainya.

Menurut Adriani (2012), jenis – jenis jajanan ada 2, yaitu :

- a. Jajanan sehat

Contohnya : susu, roti, biscuit, buah – buahan

- b. Jajanan tidak sehat

Contohnya :

- 1) Es Mambo berwarna mencolok dan terlalu manis, pemanis buatan , dan pewarna buatan
- 2) Permen pemanis buatan dan pewarna buatan
- 3) Bakso bahan pengental
- 4) Chiki atau makanan ringan yang menggunakan MSG sebagai penambah rasa, zat pewarna dan pemanis buatan
- 5) Kue berwarna mencolok yang memakai pewarna buatan
- 6) Cilok dan bakso yang digoreng menggunakan saos atau sambal berwarna mencolok dan terbuat dari bahan – bahan yang tidak layak pakai
- 7) Es sirup atau minuman berwarna mencolok dan tidak higienis yang memakai air mentah, dan terdapat zat pewarna buatan

3. Syarat – syarat Makanan Jajanan Sehat

Makanan yang sehat, selain segar dan bersih juga tidak boleh mengandung bahan kimia yang berbahaya. Bahan-bahan kimia yang biasa ditambahkan kedalam makanan secara sengaja disebut bahan tambahan pangan (zat aditif pangan). Bahan kimia yang biasa ditambahkan ke dalam makanan saat pengolahan yaitu:

- Bahan pewarna
- Bahan pemanis
- Bahan pengawet
- Bahan pengental
- Bahan penambah rasa
- Bahan tambahan makanan umumnya berupa bahan-bahan kimia yang asing bagi tubuh. Oleh karena itu penggunaannya tidak boleh berlebihan, karena dapat berakibat kurang baik bagi kesehatan (Anonim, 2002).

Makanan yang bersih mempunyai ciri-ciri:

- Bagian luarnya terlihat bersih, tidak terlihat ada kotoran yang menempel.
- Makanan tersebut disajikan dalam piring atau wadah tempat makanan yang tidak berdebu.
- Tidak terdapat rambut atau isi stepler.
- Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, kertas tidak bertinta, daun pisang atau daun lainnya.
- Makanan dimasak, disimpan atau disajikan di tempat yang jauh dari tempat pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang banyak dilalui kendaraan.
- Makanan dimasak dengan peralatan yang bersih dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh (Anonim, 2002).

4. Jenis – jenis bahaya cemaran pada Jajanan

Menurut Depkes RI (1994), aspek penyehatan makanan adalah aspek pokok dari yang mempengaruhi terhadap keamanan makanan, yang meliputi kontaminasi/pengotoran makanan, keracunan makanan, pembusukan makanan dan pemalsuan makanan

a) Kontaminasi/Pengotoran Makanan

Kontaminasi atau pencemaran adalah masuknya zat asing ke dalam makanan yang tidak dikehendaki, yang dikelompokkan dalam 4 (empat) macam, yaitu:

- Pencemaran mikroba, seperti bakteri, jamur, cendawan dan virus
- Pencemaran fisik, seperti rambut, debu, tanah dan kotoran lainnya
- Pencemaran kimia, seperti pupuk, pestisida, Mercury, Cadmium, Arsen
- Pencemaran radioaktif, seperti radiasi, sinar alfa, sinar gamma, radioaktif.

Terjadinya pencemaran dapat dibagi dalam 2 (dua) cara, yaitu:

- 1) Pencemaran langsung, yaitu adanya bahan pencemar yang masuk ke dalam makanan secara langsung, baik disengaja maupun tidak disengaja.

Contoh: masuknya rambut ke dalam nasi, penggunaan zat pewarna makanan, dan sebagainya.

- 2) Pencemaran silang, yaitu pencemaran yang terjadi secara tidak langsung sebagai akibat ketidaktahuan dalam pengolahan makanan.

Contoh: makanan bercampur dengan pakaian atau peralatan kotor, menggunakan pisau pada pengolahan bahan mentah untuk bahan makanan jadi (makanan yang sudah terolah)

C. Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (output). Di dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni

perubahan perilaku dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan. Agar dicapai suatu hasil optimal, maka faktor-faktor tersebut harus bekerjasama secara harmonis. Hal ini berarti, bahwa untuk masukan (sasaran pendidikan) tertentu, harus menggunakan cara tertentu pula, materi juga harus disesuaikan dengan sasaran, demikian juga alat bantu pendidikan disesuaikan. Untuk sasaran kelompok, metodenya harus berbeda dengan sasaran massa dan sasaran individual. Untuk sasaran massa pun harus berbeda dengan sasaran individual dan sebagainya (Notoatmodjo, 2003).

Menurut Departemen Kesehatan (1991) dalam Supariasa (2013), 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. Secara singkat , penyuluhan gizi merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Umumnya pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok.

2. Tujuan

Menurut supariasa (2013) tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Kalau tujuan penyuluhan kesehatan ruang lingkupnya lebih luas, tujuan penyuluhan gizi khusus di bidang usaha perbaikan gizi.

Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu :

1. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
2. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
3. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.

4. Mengubah perilaku konsumsi makanan (*Food Consumption behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

3. Metode Penyuluhan

A. Ceramah

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Ceramah pada hakikatnya adalah transfer informasi dari penyuluh kepada sasaran (peserta) penyuluhan.

Tujuan metode ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan.(Supariasa,2013).

Penggunaan metode ceramah adalah menyampaikan ide/ pesan, sasaran belajar mempunyai perhatian yang selektif, sasaran belajar mempunyai lingkup yang terbatas, sasaran belajar memerlukan informasi yang kategoris/sistematis, sasaran belajar perlu menyimpa informasi, dan sasaran belajar perlu menggunakan informasi yang diterima. (Supariasa,2013).

a. Kelebihan dan Kekurangan Metode Ceramah

Menurut Supariasa (2013) metode ceramah memiliki kelebihan dan kekurangan, yaitu :

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Metode Ceramah

Kelebihan Metode Ceramah	Kekurangan Metode Ceramah
<ol style="list-style-type: none">1. Cocok untuk berbagai jenis peserta/ sasaran2. Mudah pengaturannya3. Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada dengan membaca4. Penggunaan waktu yang efisien5. Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar6. Tidak teralalu banyak menggunakan alat bantu7. Dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan	<ol style="list-style-type: none">1. Seorang ahli tentang suatu masalah, belum tentu menjadi pembicara yang baik2. Peranan peserta menjadi pasif3. Pengaruh ceramah terhadap peserta relatif sukar dikur4. Umpan balik terbatas5. Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan, kecuali dilanjutkan dengan metode diskusi dan tanya jawab6. Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta7. Kurang menarik dan sulit dipakai pada sasaran anak – anak8. Membatasi daya ingat karena ceramah pada umumnya hanya memakai satu indra, yaitu indra pendengar dan kadang – kadang melibatkan indra penglihat.

B. Demonstrasi

Metode simulasi adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari – hari. Metode simulasi dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia.(Supariasa,2013)

Tujuan metode simulasi (permainan) adalah :

1. Peserta menjadi lebih sadar pada kebiasaan – kebiasaan yang kurang baik
2. Peserta didik menjadi peka, tahu kekurangan dan kelebihan sendiri
3. Dapat mengembangkan diri peserta sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Metode simulasi (permainan) dipergunakan untuk memaknai hubungan antar manusia dengan berbagai macam permainan sehingga para peserta dapat memahami kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki. Disamping memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, metode simulasi (permainan) juga dapat digunakan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta. (Supariasa,2013).

a. Kelebihan dan Kekurangan Metode Demonstrasi

Tabel 2.2 Kelebihan dan Kekurangan Metode Demonstrasi

Kelebihan Metode Simulasi (Permainan)	Kekurangan Metode Simulasi (Permainan)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipasi peserta dalam suatu kegiatan. Peserta langsung mengalami dan berbuat (<i>Learning by doing</i>) 2. Suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari – hari 3. Dari permainan dalam situasi, peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari – hari 4. Permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apabila topik permainan tidak tepat, tujuan simulasi tidak akan tercapai 2. Membutuhkan alat – alat untuk mendukung permainan 3. Kadang – kadang peserta sulit ditunjuk dan menolak menjadi pemain dalam simulasi 4. Umumnya berhenti pada permainan dan makna atau manfaatnya tidak dapat digali

Menurut Melsi (2015) ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah

“tangga” atau “ular” yang menghubungkan dengan kotak lainnya. Ratnaningsih (2014: 5) ular tangga adalah permainan yang menggunakan dadu untuk menentukan berapa langkah yang harus dijalani bidak. Permainan ini masuk dalam kategori “board game” atau permainan papan sejenis dengan permainan monopoli, halma, ludo, dan sebagainya.

Permainan ular tangga memenuhi ciri – ciri permainan edukatif yaitu:

1. Desain yang mudah dan sederhana

Permainan ular tangga memiliki desain yang mudah dan sederhana sehingga tidak menghambat kebebasan anak untuk berkreatifitas. Selain itu permainan ular tangga merupakan alat yang tepat dan mengena pada sasaran edukatif.

2. Multifungsi (serba guna)

Permainan ular tangga dapat dimainkan laki – laki maupun perempuan.

3. Menarik

Permainan ular tangga merupakan peralatan yang memungkinkan dan dapat memotivasi anak untuk melakukan berbagai kegiatan, serta tidak memerlukan pengawasan yang terus – menerus, atau penjelasan panjang lebar mengenai cara penggunaannya. Sehingga anaka akan bebas dengan penuh kesukaan dan kegembiraan dalam mengekspresikan kegiatan kreatifnya.

4. Permainan ular tangga berukuran besar dan mudah digunakan sehingga anak lebih leluasa dalam memainkannya.

Permainan ular tangga memenuhi beberapa syarat sebagai alat permainan edukatif yaitu :

a. Awet

Permainan ular tangga terbuat dari kertas sehingga tidak mudah rusak dan dapat bertahan lama dalam beberapa waktu.

b. Tidak membahayakan

Permainan ular tangga merupakan permainan yang aman sehingga tidak membahayakan keamanan anak, sangat membantu orang tua/ pendidik dalam mengawasi kegiatan anak.

Oleh karena itu permainan tersebut dapat digunakan oleh semua golongan umur.

c. Mendorong anak untuk bermain bersama

Permainan ular tangga adalah permainan papan untuk anak – anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya memberikan kesempatan kepada anak untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya untuk bermain dengan segenap kreatifitasnya.

d. Jika memungkinkan, gunakan alat yang terbuat dari bahan yang murah dan mudah didapat.

Alat – alat yang diperlukan saat bermain ular tangga yaitu :

- Papan ular tangga merupakan sebuah papan yang berisi kotak – kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah “tangga” atau ular yang menghubungkannya dengan kotak lain.
- Bidak merupakan sebuah benda yang digunakan sebagai alat untuk menjalankan permainan
- Dadu merupakan sebuah benda berbentuk balok yang bagian luarnya terdapat angka 1-6. Dadu ini digunakan untuk menjalankan bidak ke kolom – kolom yang ada dalam beberan kertas ular tangga.
- Kartu pertanyaan merupakan kartu berisi pertanyaan yang harus dijawab oleh responden atau peserta permainan tentang jajan sehat yang berhubungan dengan salah satu kotak di ular tangga.

Cara bermain ular tangga :

1. Permainan ini dimainkan oleh murid dengan berkelompok. Dalam satu kelas dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok. Dalam satu kelompok terdapat 1 murid yang bertugas sebagai bidak yang akan berjalan sesuai arahan dan anggota kelompok bertugas menjawab pertanyaan ketika murid yang bertugas sebagai bidak menginjak papan kuis
2. Sebelum permainan dimulai setiap kelompok melemparkan dadu dan yang mendapat nilai tertinggi adalah yang mendapat giliran pertama

3. Apabila pemain sudah ditentukan atau giliran sudah ditetapkan maka setiap pemain memulai permainan dari luar area permainan (sebelum kotak no.1)
4. Pada saat gilirannya, pemain yang bertugas sebagai bidak melempar dadu dan berjalan sesuai dengan hasil angka lemparan dadu
5. Bila pemain mendapat angka 6 dari pelemparan dadu maka murid yang bertindak sebagai bidak tersebut boleh melempar dadunya kembali setelah permainan tersebut berjalan sebanyak 6 (enam) kotak
6. Bila pemain mendarat di kotak dengan sebuah tangga, maka bisa langsung naik ke atas sesuai panjang tangga setelah menjawab pertanyaan dengan tepat, dan melempar dadu kembali
7. Bila pemain mendarat di kotak dengan kepala ular maka harus turun ke bawah sampai ujung ekor ular yang sudah ditentukan dan melempar dadu kembali
8. Jika pemain bidak berada pada petak bertuliskan kuis maka pemain yang berperan sebagai bidak akan membacakan pertanyaan dan anggota kelompok menjawab pertanyaan. Apabila kelompok tidak bisa menjawab maka pertanyaan bisa dilempar ke kelompok yang lain, dan kelompok yang dapat menjawab pertanyaan akan mendapatkan poin
9. Bila terjadi kecurangan dalam permainan bidak yang melakukan kecurangan itu harus mundur 3 langkah atau kotak
10. Setiap pemain harus melihat, membaca, dan memahami pesan – pesan yang ada pada permainan tersebut
11. Pemenang adalah kelompok yang mendapat poin terbanyak dan kelompok pertama yang dapat mencapai kotak terakhir.

D. Pengetahuan

Pengetahuan ialah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Soekidjo, Notoadmodjo 2003).

1. Tingkatan Pengetahuan

Benjamin Bloom (1956), seorang ahli pendidikan, membuat klasifikasi (taxonomy) pertanyaan-pertanyaan yang dapat dipakai untuk merangsang proses berfikir pada manusia. Menurut Bloom kecakapan berfikir pada manusia dapat dibagi dalam 6 kategori yaitu :

- a. Pengetahuan (knowledge)
Mencakup ketrampilan mengingat kembali faktor-faktor yang pernah dipelajari.
- b. Pemahaman (comprehension)
Meliputi pemahaman terhadap informasi yang ada.
- c. Penerapan (application)
Mencakup ketrampilan menerapkan informasi atau pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam situasi yang baru.
- d. Analisis (analysis)
Meliputi pemilahan informasi menjadi bagian-bagian atau meneliti dan mencoba memahami struktur informasi.
- e. Sintesis (synthesis)
Mencakup menerapkan pengetahuan dan ketrampilan yang sudah ada untuk menggabungkan elemen-elemen menjadi suatu pola yang tidak ada sebelumnya.
- f. Evaluasi (evaluation)
Meliputi pengambilan keputusan atau menyimpulkan berdasarkan kriteria-kriteria yang ada biasanya pertanyaan memakai kata: pertimbangkanlah, bagaimana kesimpulannya.

2. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Soekidjo (2003) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden.

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Soekidjo (2005) cara untuk memperoleh pengetahuan ada 2 yaitu :

a. Cara Tradisional atau Non Ilmiah

- Cara coba salah (Trial and error)

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Pada waktu itu seseorang apabila menghadapi persoalan atau masalah, upaya pemecahannya dilakukan dengan coba-coba saja. Bahkan sampai sekarang pun metode ini masih sering dipergunakan, terutama oleh mereka yang belum atau tidak mengetahui suatu cara tertentu dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

- Cara kekuasaan atau otoritas

Para pemegang otoritas, baik pemimpin pemerintahan, tokoh agama maupun ahli ilmu pengetahuan pada prinsipnya mempunyai mekanisme yang sama di dalam penemuan pengetahuan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang ditemukannya adalah sudah benar.

- Berdasarkan pengalaman pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu.

- Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara pikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya.

Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya.

b. Cara Modern atau Cara Ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah

E. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. metode yang dikemukakan antara lain metode penyuluhan perorangan (individual), metode penyuluhan kelompok, dan metode penyuluhan massa (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu, pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).