

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Sekolah Dasar

2.1.1. Pengertian Sekolah Dasar

Pendidikan sekolah merupakan pendidikan yang diperoleh seseorang disekolah secara teratur, sistematis, bertingkat dan dengan mengikuti syarat-syarat yang jelas dan ketat, mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Salah satu tingkat pendidikan sekolah adalah Sekolah Dasar (Hasbullah,2005).

Sekolah Dasar adalah jenjang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia, ditempuh dalam waktu enam tahun, mulai dari kelas satu sampai kelas enam dan merupakan suatu lembaga dengan organisasi yang tersusun rapi dan segala aktivitasnya direncanakan dengan sengaja yang disebut kurikulum (Ahmadi, 2001).

2.1.2. Fungsi dan peranan sekolah dasar

Fungsi dan peranan sekolah diatur dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 13 ayat 1 disebutkan bahwa jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Peranan sekolah sebagai lembaga yang membantu lingkungan keluarga, maka sekolah bertugas mendidik dan mengajar serta memperbaiki dan memperhalus tingkah laku anak didik yang dibawa dari keluarganya. Sebagian besar pembentukan kecerdasan (pengertian), sikap dan minat sebagai bagian dari pembentukan kepribadian, dilaksanakan oleh sekolah.

Fungsi sekolah antara lain sebagai berikut (Hasbullah, 2005):

1. Mengembangkan kecerdasan pikiran dan memberikan pengetahuan.
2. Lembaga sosial yang spesialisasinya dalam bidang pendidikan dan pengajaran.

3. Membantu perkembangan individu menjadi makhluk sosial, makhluk yang beradaptasi dengan baik di masyarakat.
4. Memelihara warisan budaya yang hidup dalam masyarakat dengan jalan menyampaikan warisan kebudayaan tersebut kepada generasi muda, dalam hal ini tentunya adalah anak didik.
5. Melatih peserta didik untuk berdiri sendiri dan bertanggung jawab sebagai persiapan sebelum ke masyarakat.

2.2. Anak Usia Sekolah Dasar

2.2.1. Pengertian Anak Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Menurut Brown J (2008), anak usia sekolah dapat dibagi menjadi dua golongan usia yaitu anak usia pertengahan (*middle childhood*) yang berusia antara 5-10 tahun dan pra remaja (*preadolescence*) yang berusia antara 9-11 tahun untuk perempuan serta 10-12 tahun untuk laki-laki.

2.2.2. Karakteristik Anak Sekolah

Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005). Masalah perkembangan anak merupakan masalah yang selalu menjadi topik pembicaraan yang menarik, karena semua orang dewasa baik secara langsung maupun tidak, terlibat dengan masalah tersebut khususnya orangtua dan guru secara langsung mempunyai kewajiban untuk mengembangkan dan mendidik anak-anak sehingga pada akhirnya dapat menjadi orang dewasa yang sehat baik fisik maupun psikis. Agar tujuan dari usaha untuk mengembangkan anak dapat tercapai maka tentunya perlu

diketahui apa itu perkembangan, faktor-faktor apa yang memengaruhinya, aspek-aspek apa yang perlu dikembangkan dan kapan saatnya kita mengembangkan aspek ini serta bagaimana kita dapat menilai bahwa seorang anak telah berkembang secara normal sesuai dengan usianya atau sebaliknya. (Adriani, 2012). Ada beberapa karakteristik lain anak usia ini adalah sebagai berikut:

- Anak banyak menghabiskan waktu di luar rumah
- Aktivitas fisik anak semakin meningkat
- Pada usia ini anak akan mencari jati dirinya

Perkembangan emosi anak usia 6-12 tahun antara lain anak suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga, tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis. Untuk perkembangan socialnya anak usia 6 – 12 tahun antara lain senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, sering punya kelompok teman-teman tertentu.

2.2.3. Kebiasaan Makan Anak Usia Sekolah

Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan di mana 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 bagi seorang anak. (Adriani, dkk , 2012)

Makanan pada anak usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya, serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak.

Pemberian makanan yang baik harus sesuai dengan jumlah, Jenis dan Jadwal. Pada umur anak tertentu ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan (Judarwanto, 2005).

Perilaku makan dan pilihan makanan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orangtua dan saudaranya yang lebih tua. Orangtua bertanggungjawab terhadap situasi saat makan di rumah, jenis dan jumlah makanan yang disajikan dan waktu makan anak. Dibutuhkan perilaku positif dari orang tua dan keluarga secara berkelanjutan untuk menunjukkan dan memberikan contoh perilaku makan yang sehat. Orangtua juga harus memberikan bimbingan dan nasehat supaya anak dapat memilih makanan yang baik dan sehat saat mereka makan di luar rumah (Brown,2005).

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia hidup bermasyarakat atau membentuk kelompok hidup Bersama, memiliki pola makan dan kebiasaan makan seperti kelompoknya. Pola budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam, dan sebagainya. Kebiasaan makan individu, keluarga, dan masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor perilaku, faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan ekonomi, faktor lingkungan ekologi, faktor ketersediaan bahan makanan, dan faktor perkembangan teknologi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya pola makan masyarakat atau kelompok di mana anak berada, akan sangat memengaruhi kebiasaan makan, selera dan daya terima anak akan suatu makanan. Oleh karena itu, lingkungan anak hidup terutama keluarga perlu pembiasaan makanan anaka yang memerhatikan kesehatan dan gizi (Adriani,dkk, 2012).

2.3. Pengetahuan Gizi

2.3.1. Pengetahuan Gizi

Gizi merupakan dialek bahasa Mesir yang berarti makanan. Gizi merupakan hasil terjemahan dari bahasa Inggris nutrition juga di terjemahkan menjadi nutrisi (Devi, 2010). Ilmu gizi (Nutritional Science) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang

makanan dengan kesehatan optimal. Kata gizi berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang berarti makanan. Ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan disisi lain dengan tubuh manusia (Almatsier. 2009). Sedangkan menurut (Devi, 2010) Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari zat gizi dalam makanan dan penggunaannya dalam tubuh, meliputi pemasukan, pencernaan, penyerapan, pengangkutan (transpor), metabolisme, interaksi, penyimpanan, dan pengeluaran, semuanya termasuk proses pengolahan zat gizi dalam tubuh. Zat gizi atau nutrient merupakan substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh. Ada enam zat gizi yaitu : karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Devi, 2010).

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap. Sikap merupakan kecenderungan untuk bertindak atau berperilaku yang mengandung aspek kognitif, afektif, dan konatif. Sikap merupakan kecenderungan yang bersifat positif dan negatif dalam hubungannya dengan objek-objek psikologis. Sikap positif adalah sikap suka atau senang sedangkan sikap negatif adalah sikap tidak suka atau tidak menyenangkan (sarkim et,al, 2010). Pengetahuan, sikap yang positif atau negative, dan kepercayaan personal tentang norma-norma sosial dapat digunakan dalam pendekatan perorangan untuk menerangkan perilaku gizi (Gibney, et.al, 2008).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi yang terdapat pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003).

2.3.2. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni

indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

2.3.3. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo ,(2012) mempunyai enam tingkatan yang terdiri dari tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*aplication*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*).

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu 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 diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat 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 harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan terhadap objek yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan-penggunaan kata kerja.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Notoatmodjo, 2012).

2.3.4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Pengetahuan

Achmadi (2014) mengatakan bahwa, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor dari dalam diri sendiri, misalnya inteligensia, minat, kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri, misalnya keluarga, masyarakat, sarana. Dan faktor pendekatan belajar adalah faktor upaya belajar, misalnya strategi dan metode dalam pembelajaran.

Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) antara lain:

1) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah pula memahami hal baru dan menyelesaikan aneka persoalan yang berkaitan dengannya.

2) Informasi

Seseorang yang memiliki keluasan informasi akan semakin memberikan pengetahuan yang lebih jelas.

3) Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena sesuatu hal yang sampai kepada dirinya biasanya terlebih dahulu disaring berdasarkan kebudayaan yang mengikatnya.

4) Pengalaman

Pengalaman disini berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, maksudnya pendidikan yang tinggi akan mempunyai pengalaman yang luas seiring dengan umur semakin banyak (semakin tua).

5) Sosial Ekonomi

Tingkatan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup disesuaikan dengan penghasilan yang ada sehingga menuntut pengetahuan yang dimiliki harus dipergunakan semaksimal mungkin. Begitupun dalam mencari bantuan ke sarana kesehatan yang ada akan disesuaikan dengan pendapatan yang ada.

2.3.5. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subyek penelitian/responden. (Notoadmodjo,S. 2010). Untuk memudahkan terhadap pemisahan tingkat pengetahuan dalam penelitian, tingkat pengetahuan dibagi berdasarkan skor yang terdiri dari:

1. Baik bila tingkat pengetahuan 76% sampai dengan 100%
2. Cukup bila tingkat pengetahuan 56% sampai dengan 75%
3. Kurang bila tingkat pengetahuan kurang dari 56%

(Wawan A & Dewi M, 2010)

Hal sama yaitu dinyatakan (Nursalam,2008) data mengenai Pengetahuan dapat diolah dengan memberikan skor dari kuesioner yang telah diisi berdasarkan jawaban yang diberikan responden setelah dilakukan penyuluhan. Berikut merupakan skor yang digunakan untuk mengukur pengetahuan sebagai berikut :

Rentang skor (%)	Kategori
76 – 100	Baik
56 – 75	Cukup
<56	Kurang

Sumber : Nursalam (2008)

2.4. Sikap

2.4.1. Pengertian Sikap

Terdapat beberapa pendapat diantara para ahli apa yang dimaksud dengan sikap itu. Ahli yang satu mempunyai batasan lain bila dibandingkan dengan ahli lainnya. Untuk memberikan gambaran tentang hal ini, diambil beberapa pengertian yang diajukan oleh beberapa ahli, antara lain: Thrustone berpendapat bahwa sikap merupakan suatu tingkatan afeksi, baik bersifat positif maupun negatif dalam hubungannya dengan objek-objek psikologis, seperti: simbol, frase, slogan, orang, lembaga, cita-cita dan gagasan (Zuriah ,2003).

Howard Kendle mengemukakan, bahwa sikap merupakan kecenderungan (tendency) untuk mendekati (approach) atau menjauhi (avoid), atau melakukan sesuatu, baik secara positif maupun secara negatif terhadap suatu lembaga, peristiwa, gagasan atau konsep .

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap yang terdapat pada individu akan memberikan warna atau corak tingkah laku ataupun perbuatan individu yang bersangkutan. Sikap merupakan reaksi atau objek (Notoadmodjo, 2003).

Dari pengertian-pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa sikap adalah kondisi mental relatif menetap untuk merespon suatu objek atau perangsang tertentu yang mempunyai arti, baik bersifat positif, netral, atau negatif, mengangkat aspek-aspek kognisi, afeksi, dan kecenderungan untuk bertindak.

2.4.2. Unsur (Komponen) Sikap

Berkaitan dengan pengertian diatas pada umumnya pendapat yang banyak diikuti ialah bahwa sikap itu mengandung tiga komponen yang membentuk struktur sikap, yaitu :

- a) Komponen kognitif (komponen perceptual), yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan keyakinan, yaitu hal-hal yang berhubungan dengan bagaimana persepsi orang terhadap objek sikap. Merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap. Berisi persepsi dan kepercayaan yang dimiliki individu mengenai sesuatu. Seringkali komponen kognitif disamakan dengan pandangan (opini) apabila menyangkut masalah isu atau problem controversial.
- b) Komponen afektif (komponen emosional), yaitu komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau rasa tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal yang positif, sedangkan rasa tidak senang merupakan hal yang negatif. Komponen ini menunjukkan arah sikap, yaitu positif dan negatif. Merupakan perasaan individu terhadap objek sikap dan

menyangkut masalah emosi. Aspek emosional ini yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang. Komponen afeksi disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu.

- c) Komponen konatif (komponen perilaku, atau action component, yaitu komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap. Merupakan aspek kecenderungan berperilaku sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang. Berisi tendensi untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapi. Adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku terhadap objek (Yusuf, 2006)

2.4.3. Berbagai Kategori sikap

Menurut Notoatmodjo (2012), sikap terdiri dari berbagai tingkatan :

- a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

- b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dan sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

- c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang ibu yang mengajak ibu lain

(tetangganya, saudaranya, dan sebagainya) untuk pergi menimbang anak ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d. Bertanggung Jawab (Responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2.4.4. Cara Pembentukan dan Perubahan Sikap

Sikap dapat dibentuk atau berubah melalui 4 macam cara, yakni ;

- 1) Adopsi, kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang dan terus-terusan, lama-kelamaan secara bertahap ke dalam diri individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.
- 2) Diferensiasi, dengan berkembangnya intelegensi, bertambahnya pengalaman, sejalan dengan bertambahnya usia, maka ada hal-hal yang tadinya dianggap sejenis, sekarang dipandang tersendiri lepas dari jenisnya. Terdapatnya objek tersebut dapat terbentuk sikap tersendiri pula.
- 3) Intelegensi, tadinya secara bertahap, dimulai dengan berbagai pengalaman yang berhubungan dengan suatu hal tertentu.
- 4) Trauma, pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan yang meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan. Pengalaman-pengalaman yang traumatis dapat juga menyebabkan terbentuknya sikap (Azwar, 2007).

2.4.5. Faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap

Menurut Suhardjo (2003) dalam Safriana (2012), sikap anak sekolah dasar dalam memilih makanan jajanan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Kebudayaan

Kebudayaan yang berkembang di keluarga akan membentuk karakteristik anak mengenai makanan yang disukai dan tidak

disukainya. Apabila kebudayaan dalam keluarga ini diikuti dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik, maka pola hidup akan terbentuk pada diri anak tersebut juga baik, begitu pula dalam cara anak memilih jenis jajanan.

b. Psikologi anak

Faktor psikologi anak juga mempengaruhi sikap terhadap pemilihan jajanan. Makanan mana yang disukai atau yang tidak disukai akan terbentuk dengan variasi psikologi yang tumbuh pada masa kanak-kanak dan pada umumnya akan berlanjut hingga usia dewasa.

c. Lingkungan Pendidikan

Lingkungan Pendidikan merupakan salah satu perluasan lingkungan yang terjadi ketika anak memasuki usia sekolah. Peran lingkungan Pendidikan sangat berpengaruh terhadap sikap seorang anak dalam menghadapi segala hal. Proses pembelajaran mengenai pemilihan makanan yang ramah akan kesehatan dan yang tidak, akan anak dapatkan di sekolah. Anak mulai pandai memilih makanan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

2.4.6. Pengukuran Sikap Model Likert

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Pengukuran sikap secara langsung tiga jenis yaitu :

a. Langsung terstruktur

Cara mengukur sikap dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun dalam suatu alat yang telah ditentukan dan langsung diberikan kepada subyek yang diteliti.

b. Langsung tidak terstruktur

Cara mengukur sikap yang sederhana dan tidak diperlukan persiapan yang cukup mendalam, misalnya

mengukur sikap dengan wawancara bebas, pengamatan langsung atau survey.

c. Tidak langsung

Cara pengukuran sikap dengan menggunakan tes. Umumnya digunakan skala *sematik-diferensial* yang terstandar. Hasil pengukuran berupa kategori sikap, yakni mendukung (positif), menolak (negatif), dan netral. Skala sikap dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan tersebut mendukung atau tidak mendukung melalui rentangan nilai tertentu.

Salah satu skala sikap yang sering digunakan adalah skala likert. Dalam skala likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan, baik pernyataan positif maupun negatif, dinilai oleh subyek dengan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Pengolahan data dengan menggunakan perhitungan Skala Likert untuk menentukan nilai interval dari masing-masing skala. Maka diperoleh rumus sebagai berikut :

$$\text{Interval Skala (RS)} = \frac{m-n}{b}$$

Keterangan :

m = Angka tertinggi dalam skor jawaban

n = Angka terendah dalam skor jawaban

b = Banyaknya kelas/kategori jawaban

2.4.7. Teori Perubahan Perilaku Festinger

Menurut Notoatmojo (2012), teori dissonance (cognitive dissonance theory) diajukan oleh Festinger (1957) ini telah banyak pengaruhnya dalam psikologi sosial. Teori ini sebenarnya sama dengan konsep imbalance (tidak seimbang). Hal ini berarti bahwa keadaan cognitive dissonance adalah merupakan keadaan ketidakseimbangan psikologis yang diliputi oleh ketegangan diri yang berusaha untuk mencapai keseimbangan kembali. Apabila terjadi keseimbangan dalam diri individu, maka berarti

sudah terjadi ketegangan diri lagi, dan keadaan ini disebut consonance (keseimbangan).

Dissonance (ketidak-seimbangan) terjadi karena dalam diri individu terdapat dua elemen kognisi yang saling bertentangan. Yang dimaksud elemen kognisi adalah pengetahuan, pendapat atau keyakinan. Apabila individu menghadapi suatu stimulus atau obyek, dan stimulus tersebut menimbulkan pendapat atau keyakinan yang berbeda/bertentangan di dalam diri individu itu sendiri maka terjadilah dissonance. Sherwood dan Borrou merumuskan dissonance itu sebagai berikut:

Dissonance = (Pentingnya stimulus x jumlah kognitif dissonance : Pentingnya stimulus x jumlah kognitif consonance)

Rumus ini menjelaskan bahwa ketidak-seimbangan dalam diri seseorang yang akan menyebabkan perubahan perilaku disebabkan karena adanya perbedaan jumlah elemen kognitif yang seimbang dengan jumlah elemen kognitif yang tidak seimbang dan sama-sama pentingnya. Hal ini menimbulkan konflik pada diri individu tersebut.

Contohnya, seorang ibu rumah tangga yang bekerja di kantor. Di satu pihak, dengan bekerja ia dapat tambahan pendapatan bagi keluarganya, yang akhirnya dapat memenuhi kebutuhan bagi keluarga dan anak-anaknya, termasuk kebutuhan makanan yang bergizi. Apabila ia tidak bekerja, jelas ia tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok keluarga. Dipihak yang lain, apabila ia bekerja, ia khawatir perawatan anak-anaknya akan menimbulkan masalah. Kedua elemen (argumentasi) ini sama-sama pentingnya, yakni rasa tanggungjawabnya sebagai ibu rumah tangga yang baik

Titik berat dari penyelesaian konflik ini adalah penyesuaian diri secara kognitif. Dengan penyesuaian diri ini maka akan terjadi keseimbangan kembali. Keberhasilan yang ditunjukkan dengan tercapainya keseimbangan kembali ini menunjukkan adanya perubahan sikap, dan akhirnya akan terjadi perubahan perilaku.

2.5. Makanan Jajanan Sehat

2.5.1. Definisi Jajanan

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel.

Berdasarkan Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Pangan Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan 2013, pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman. Sedangkan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) adalah pangan yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah.

Menurut Trisna, dkk (2013), makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Makanan atau minuman jajanan adalah makanan atau minuman yang tidak mengandung alkohol, merupakan minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung bahan-bahan tambahan lainnya baik alami maupun sintetik yang dikemas dalam kemasan siap untuk di konsumsi.

Berdasarkan pengertian makanan jajanan yang ada, dapat disimpulkan bahwa secara garis besar makanan jajanan adalah

makanan yang bebas dari cemaran fisik, biologi, dan kimia yang diperjual belikan oleh pedagang di tempat-tempat keramaian yang proses pengolahannya langsung dimasak atau tidak perlu ada persiapan khusus. Makanan jajanan yang sehat haruslah aman dan terjamin hygiene sanitasinya, sehingga jajanan tersebut dapat dikonsumsi dan terbebas dari cemaran bakteri.

2.5.2. Pengertian makanan Sehat

Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna”. Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda.

Makanan yang satu dengan makanan yang lainnya memiliki kandungan zat gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi. Setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik. Masing-masing zat gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan dalam menjalankan proses metabolisme. Namun berbagai zat gizi memiliki fungsi yang berbeda.

Menurut Almatier (2011) yang dikutip oleh Marmi mengatakan, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut,

serta mengatur proses-proses kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Hubungan antara nutrisi, fungsi mereka dalam tubuh, dan makanan penting yang memasoknya.

2.5.3. Jenis - Jenis Makanan Jajanan

Berdasarkan BPOM (2013), Jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

- a. Makanan utama/sepinggian Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat”. Jajanan ini bersifat mengenyangkan. Contohnya : mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.
- b. Camilan/snack Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya : gorengan, lemper, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya : brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen.
- c. Minuman Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan dalam gelas antara lain : air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya : minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).
- d. Jajanan Buah Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya : buah manggis, buah jeruk. Sedangkan buah potong contohnya : pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain.

2.5.4. Jajanan Yang Sesuai

Makanan jajanan yang sesuai adalah makanan yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak. Berikut beberapa tips memilih jajanan yang sesuai :

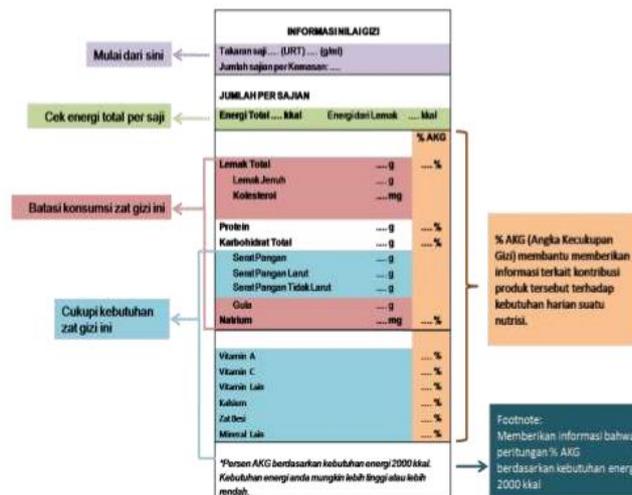
1. Kenali dan pilih pangan yang aman Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.
2. Jaga kebersihan Kita harus mencuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.
3. Baca label dengan seksama Pada label bagian yang diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kedaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi (bila ada). Bila pangan dalam kemasan dan berlabel, pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-IRT/MD/ML). Jika, pangan tidak berlabel (seperti lempeng, lontong, donat, dll) maka pilih yang kemasannya dalam kondisi baik.



Gambar 1. Baca label sebelum membeli

4. Ketahui kandungan gizinya

- a. Pangan olahan dalam kemasan Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.



Gambar 2. Cara baca label informasi gizi

- b. Pangan siap saji Pada Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (BPOM, 2013) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap jenis pangan siap saji. Yang utama diperhatikan adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.

5. Konsumsi air yang cukup Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah sayur, sop) dan buah. Konsumsi minuman olahraga (sport drink/minuman isotonik) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga lebih dari 1 jam.
6. Perhatikan warna, rasa dan aroma Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.
7. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa
8. Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food) Konsumsi fast food yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya

kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat.

9. Batasi makanan ringan Makanan ini umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan seperti keripik kentang.
10. Perbanyak konsumsi makanan berserat Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.
11. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak/minyak.

Cara Memilih Makanan Yang Aman

Pemilihan pangan yang aman untuk dikonsumsi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti berikut:

- a. Pilihlah pangan dalam keadaan tertutup atau dalam kemasan sehingga terbebas dari debu, lalat, kecoa dan tikus serta mikroba.
- b. Pilihlah pangan dalam kondisi baik atau sebelum melewati tanggal kadaluarsa.
- c. Amati apakah makanan tersebut berwarna mencolok atau jauh berbeda dari warna aslinya. Snack, kerupuk, mi, dan es krim yang berwarna terlalu mencolok ada kemungkinan telah ditambah zat pewarna yang tidak aman. Demikian juga dengan warna daging sapi olahan yang warnanya tetap merah, sama dengan daging segarnya.
- d. Perhatikan juga kualitas makanan tersebut, apakah masih segar, atau sudah berjamur yang bisa menyebabkan keracunan. Makanan yang sudah berjamur menandakan proses pengawetan tidak berjalan sempurna, atau makanan tersebut sudah kadaluarsa.

- e. Amati komposisinya. Bacalah dengan teliti adakah kandungan bahan tambahan pangan yang berbahaya yang bisa merusak kesehatan
- f. Apabila hendak membeli makanan impor, pastikan produk tersebut telah memiliki ijin edar yang bisa diketahui pada label yang tertera di kemasan.

Persyaratan makanan jadi yang baik adalah sebagai berikut:

1. Makanan jadi dalam kondisi baik, tidak rusak dan tidak busuk.
2. Makanan tidak berlendir, tidak berjamur, dan tidak kadaluarsa.
3. Buah-buahan dan sayuran yang dimakan mentah dicuci bersih dengan air yang memenuhi persyaratan.
4. Kemasan makanan tidak rusak (gembung, cekung, bocor, dan penyok).

Adapun minuman yang dijual di kantin sekolah perlu memenuhi persyaratan sebagai berikut :

Air Minum	Minuman Ringan dalam Kemasan	Minuman Ringan/Minuman Campur yang disiapkan Kantin
<ol style="list-style-type: none"> 1. Air minum harus dibuat dari air bersih dan harus dididihkan terlebih dahulu 2. Jika berupa air dalam kemasan, maka sediakan air kemasan yang belum melewati tanggal kadaluarsa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemasan utuh, tidak bocor, tidak gembung, tidak penyok 2. Belum melewati tanggal kadaluarsa 3. Memiliki izin edar dari Badan POM atau Dinas Kesehatan dan atau diketahui dengan jelas produsen atau pemasoknya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan air yang telah dimasak/dididihkan 2. Menggunakan es yang dibuat dari air matang 3. Tidak menggunakan BTP misalnya pewarna dan pemanis yang dilarang dan melebihi takaran yang diperkenankan 4. Jika menggunakan buah, maka buah harus dicuci bersih sebelum digunakan 5. Menyajikannya dalam tempat minum yang bersih

2.5.5. Sumber Dan Penyebab Pangan Tidak Aman

Sumber ketidakamanan pangan dapat berasal dari berbagai cemaran, baik yang merupakan cemaran biologis, cemaran kimia, maupun cemaran fisik. Selain berbagai cemaran tersebut, pangan juga dapat menjadi tidak aman karena kondisi bahan baku, bahan tambahan, dan peralatan yang digunakan dalam proses pengolahan pangan. Sementara itu, lingkungan dan penjamah yang terlibat dalam proses pengelolaan pangan juga dapat turut berperan serta dalam menentukan kondisi keamanan pangan tersebut.

1. Cemaran biologis

Cemaran biologis pada umumnya disebabkan oleh rendahnya kondisi higiene dan sanitasi. Contoh cemaran biologis yang umum mencemari makanan, adalah :

- a. Salmonella pada unggas. Salmonella dapat ditularkan dari kulit telur yang kotor;
- b. E.coli O157-H7 pada sayuran mentah, daging cincang (kontaminasi dapat berasal dari kotoran hewan maupun pupuk kandang yang digunakan dalam proses penanaman sayur)
- c. Clostridium perfringens pada umbi-umbian (kontaminasi dapat berasal dari debu dan tanah).
- d. Listeria monocytogenes pada makanan beku. Cemaran biologis ini dapat mencemari makanan pada berbagai tahapan pengelolaan makanan, mulai dari tahap pemilihan bahan pangan, penyimpanan bahan pangan, persiapan dan pemasakan bahan pangan, pengemasan makanan matang, penyimpanan makanan matang dan pendistribusiannya serta pada saat makanan dikonsumsi.

2. Cemaran kimia

Cemaran kimia dapat berasal dari lingkungan yang tercemar limbah industri, radiasi, dan penyalahgunaan bahan berbahaya yang dilarang untuk pangan, yang ditambahkan

kedalam pangan. Contoh bahan yang terkategori bahan berbahaya adalah formalin, rhodamin B, boraks, dan methanil yellow. Selain penyebab tersebut, cemaran kimia dapat juga berasal dari racun alami yang terdapat dalam bahan pangan itu sendiri, seperti :

- a. Singkong atau kentang yang berwarna kehijauan diduga mengandung sianida.
- b. Ikan buntal mengandung tetradotoksin.
- c. Logam berat seperti merkuri, arsenik, dan timbal dari tinta, kertas fotocopy, koran, dan limbah industry.
- d. Penyalahgunaan pewarna tekstil untuk makanan.
- e. Residu pestisida pada sayur dan buah.
- f. Perpindahan bahan plastik kemasan ke dalam makanan.

Cemaran kimia ini dapat berasal dari bahan pangan, BTP, peralatan, lingkungan, bahan kimia, pembasmi hama dan bahan pengemas. Seperti halnya cemaran biologis, cemaran kimia dapat mencemari makanan pada saat pemilihan bahan baku, penyimpanan bahan, persiapan dan pemasakan, pengemasan, penyimpanan makanan jadi, pendistribusian serta pada saat makanan dikonsumsi.

3. Cemaran Fisik

Cemaran fisik dapat berupa: rambut yang berasal dari penjamah makanan yang tidak menutup kepala saat bekerja, potongan kayu, potongan bagian tubuh serangga, pasir, batu, pecahan kaca, isi staples, dan lainnya. Cemaran fisik ini dapat berasal dari bahan pangan, dari penjamah makanan (pakaian dan perhiasan), dan dari fasilitas yang tersedia pada saat pengolahan, seperti peralatan yang dipergunakan (alat yang terbuat dari bahan besi), hama, dan lingkungan (dapat diakibatkan dari pembangunan di sekitar pengolahan bahan pangan). Cemaran fisik ini dapat mencemari makanan pada tahapan : pemilihan, penyimpanan, persiapan, dan pemasakan bahan pangan, pengemasan, penyimpanan dan

pendistribusian makanan matang serta pada saat makanan dikonsumsi.

4. Cemaran Radiasi

Radiasi nuklir sangat berbahaya apabila langsung mengenai tubuh manusia. Di daerah yang terpapar radiasi secara langsung maka efeknya akan turut mengenai segala hal yang ada di sekitar wilayah paparan radiasi misalnya tanaman pertanian, ternak, perikanan, air, maupun yang sudah berupa produk pangan dan bahkan manusia itu sendiri. Dalam proses pengolahan pangan, radiasi sebenarnya digunakan juga yaitu pada saat pengemasan. Kegiatan dengan menggunakan teknik radiasi/iradiasi pangan sebenarnya masih diperkenankan jika dilakukan dengan prosedur yang ketat sehingga produk pangan yang dihasilkan tetap aman.

2.5.6. Tanda Dan Bahaya Pangan Tidak Aman

Pangan yang aman adalah makanan dan minuman yang bebas kuman (mikroba patogen), bahan kimia dan bahan berbahaya yang bila dikonsumsi menimbulkan gangguan kesehatan manusia. Sebaliknya pangan yang tidak aman adalah pangan yang mengandung kuman (mikroba patogen), bahan kimia dan bahan lain berbahaya yang bila dikonsumsi menimbulkan gangguan kesehatan manusia. Idealnya bila semua produsen pangan menerapkan perundangan dan peraturan yang berlaku tentang keamanan pangan, tentu tidak ada pangan yang tidak aman yang beredar atau diperdagangkan, dan tidak ada korban keracunan pangan. Kenyataannya, berdasarkan laporan BPOM masih banyak terjadi kejadian keracunan pangan di Indonesia. Saat ini semakin sulit memilih pangan yang aman karena semakin banyak produsen makanan dan minuman jajanan dari sektor informal yang ingin meraup untung banyak dengan cara curang atau karena ketidaktahuan. Selain itu jumlah produsen juga

bertambah banyak sampai ke pelosok desa sementara sumberdaya untuk pembinaan dan pengawasan oleh pemerintah terbatas.

Cara ideal untuk menentukan pangan yang tidak aman tentunya melalui pemeriksaan laboratorium terhadap jenis dan kandungan kuman, bahan kimia dan bahan lain yang berbahaya. Bagi industri formal yang menghasilkan produk berlabel serta memiliki ijin edar tentu dapat dikontrol pemerintah, paling tidak pada saat pendaftaran produk kepada lembaga berwenang. Produk pangan yang beredar ada yang memiliki ijin edar dan tidak memiliki ijin edar pada lembaga yang berwenang sesuai dengan jenis dan persyaratan. Produk pangan yang memiliki ijin edar (makanan yang tahan lebih dari tujuh hari seperti keripik dan kue kering) lebih mudah pengawasannya. Sedangkan makanan seperti kue basah dan gorengan yang merupakan hasil industri rumahtangga yang tidak perlu didaftar sulit untuk diawasi. Pada saat pendaftaran semua komponen produk yang dicantumkan disertai hasil pemeriksaan laboratorium oleh laboratorium yang memperoleh sertifikasi. Jadi memilih dan mengonsumsi pangan yang berlabel dan memiliki izin lembaga berwenang lebih terjamin keamanannya selagi wadahnya tidak berubah dan dalam batas sebelum kadaluarsa. Memilih pangan yang aman memerlukan pengetahuan sederhana tentang tanda atau ciri pangan yang aman. Cara ini mengandalkan ketajaman inderawi konsumen. Meskipun cara ini tidak seteliti pemeriksaan laboratorium tetapi dapat memberikan indikasi bahwa pangan tersebut berisiko tidak aman.

Di kantin dan di sekitar sekolah seringkali banyak makanan dan minuman jajanan yang dijual bagi anak sekolah. Dari hasil pengawasan oleh BPOM dalam beberapa tahun terakhir, ada empat jenis bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam makanan, yakni formalin, boraks, pewarna Rhodamin B, dan Methanyl Yellow (pewarna tekstil). Cara sederhana mengetahui bahwa pangan jajanan basah dan kering berisiko tidak aman karena diduga mengandung zat berbahaya tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tanda Pangan Jajanan Berformalin Bakso berformalin memiliki tekstur sangat kenyal dan tidak rusak (berlendir) sampai dua hari pada suhu ruang. Mi basah berformalin biasanya lebih mengkilap, tidak lengket satu sama lain, tidak rusak (basi) sampai dua hari pada suhu ruang, dan bertahan lebih dari 15 hari pada suhu lemari es. Tahu yang berformalin memiliki tekstur keras, kenyal tetapi tidak padat, tidak rusak sampai tiga hari dalam suhu ruang dan bisa tahan 15 hari dalam lemari es. Daging ayam dan daging ikan goreng atau nugget goreng yang berformalin juga memiliki tekstur yang kenyal dan tidak busuk sampai dua hari pada suhu ruang.



Contoh tahu yang diduga berformalin

Gambar 3. Contoh tahu yang diduga berformalin

2. Tanda Pangan Jajanan Mengandung Boraks Bakso yang mengandung boraks tampak berwarna agak putih (seharusnya berwarna abu kecoklatan) dan bertekstur sangat kenyal. Bila bakso ini digigit amat kenyal seperti nyaris bola karet dan bila dipantulkan ke dinding atau lantai memantul seperti bola karet. Mi basah yang mengandung boraks tampak lebih mengkilap, tidak lengket satu sama lain, tidak gampang putus dan kenyal. Lontong dan buras yang mengandung boraks mempunyai tekstur sangat kenyal, berasa tajam dan memberikan rasa getir. Kerupuk yang mengandung boraks bertekstur renyah dan menimbulkan rasa getir.



Gambar 4. Bakso dan mie boraks

3. Tanda Pangan Jajanan Mengandung Pewarna Rhodamin B dan Methanyl Yellow. Makanan dan minuman berwarna merah atau kuning yang mengandung pewarna Rhodamin B dan Methanyl Yellow biasanya menampilkan warna yang mencolok (merah sekali atau kuning sekali), produknya tampak mengkilap, pada makanan kadang warna tidak merata (tidak homogen karena ada yang menggumpal), dan setelah mengonsumsinya terasa sedikit rasa pahit dan gatal di tenggorokan. Saos cabe atau saos tomat warnanya membekas di tangan kemungkinan pewarna yang digunakan adalah Rhodamin B. Selain itu pangan bisa tidak aman karena tercemar oleh kuman atau mikroba yang dapat menimbulkan penyakit dan keracunan (patogen). Berikut tanda atau ciri sederhana makanan yang berisiko terpapar atau tercemar mikroba patogen.



Gambar 5. Makanan dan minuman yang ada *Rhodamin B*

4. Tanda Roti dan Kue Basah Tercemar Kuman Patogen Bila dilihat bentuknya sudah tidak utuh lagi; di bagian tertentu dari roti atau kue tampak berjamur (seperti kapas halus berwarna putih, abu-abu dll); kemasan tampak tidak utuh (robek atau rusak). Bila dicium aroma khas roti atau kue sudah berubah, bahkan muncul bau tengik atau tak sedap; bila diraba keras; dan bila dimakan terasa pahit atau tidak enak.



Gambar 6. Roti berjamur

5. Tanda Buah yang Tercemar Kuman Patogen Buah yang utuh seperti pisang, jeruk dan apel tampak ada bagian yang mulai rusak (hitam bekas memar); atau sudah ada bagian yang mulai busuk; atau berdebu pada bagian luarnya. Bila memilih buah potong, jangan membeli buah potong pada penjaja yang

tidak bersih dan alat yang digunakan untuk memotong dan menyimpan buah potong juga tidak bersih. Perhatikan ketika penjaja mengambil buah potong bagi konsumen, bila penjaja menggunakan alat penjepit yang tidak bersih atau menggunakan sarung tangan tidak bersih sebaiknya hindari membeli buah potong tersebut. Buah potong yang sudah berubah warna, bentuk dan aroma berisiko tidak aman.

6. Tanda Minuman yang Tidak Aman Minuman yang tercemar kuman patogen akan menimbulkan perubahan aroma dan rasa; misalnya susu dan jus terasa menjadi asam. Kemasan minuman yang sudah rusak dan bocor berisiko tidak aman. Minum susu dan jus harus segera dihabiskan, bila tidak akan dihindari kuman yang berisiko tidak aman atau dapat menyebabkan penyakit. Minuman yang terbuka pada suhu ruang berisiko terpapar kuman dan tidak aman.

2.5.7. Dampak Buruk Pangan Tidak Aman

Mengonsumsi pangan yang tidak aman akan menimbulkan gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan ini berupa gejala ringan seperti pusing dan mual, atau yang serius seperti mual-muntah, keram perut, keram otot, lumpuh otot, diare, cacat dan meninggal dunia. Cacat permanen terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terjadi karena ketika ibu sedang hamil mengalami keracunan pangan. Peristiwa keracunan pangan karena pangan tidak aman tidak hanya berdampak buruk bagi konsumen atau korban, tetapi berdampak buruk secara sosial dan ekonomi bagi keluarga, bagi produsen atau industri pangan, dan bagi pemerintah. Pada tabel berikut disajikan berbagai kemungkinan risiko kesehatan, sosial dan ekonomi bagi korban dan keluarganya, dan bagi produsen pangan yang tidak aman, dan pemerintah.

Tabel 1. Dampak buruk bila pangan tidak aman

Dampak buruk bagi konsumen & keluarganya	Dampak buruk bagi produsen atau industri	Dampak buruk bagi pemerintah
1. Sakit, cacat atau gangguan perkembangan	1. Penurunan citra produk dan reputasi produsen	1. Biaya inspeksi ke lokasi kejadian & rumah sakit
2. Meningkatkan absen sekolah atau hari kerja	2. Biaya penarikan produk dari pasar	2. Biaya inspeksi ke lokasi produksi
3. Menurunkan produktivitas kerja	3. Kehilangan konsumen	3. Biaya pemeriksaan laboratorium
4. Meningkatkan curahan waktu dan pengeluaran insidental keluarga	4. Kerugian biaya produksi	4. Biaya pengobatan bila produsennya sektor informal
5. Meningkatkan pengeluaran jangka panjang dan kehilangan kesempatan hidup yang lebih bila berdampak kronik	5. Biaya investigasi, biaya pengobatan, kompensasi korban, promosi dan pencitraan kembali	5. Penurunan penerimaan pajak bila produsen dari usaha berbadan hukum
6. Meninggal dunia dan biaya pemakaman	6. Biaya proses hukum bila dituntut konsumen	6. Biaya koordinasi dan biaya penyuluhan untuk pencegahan lebih lanjut

2.6. Media

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media pendidikan dapat didefinisikan sebagai alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan pengajaran. Pesan pendidikan gizi yang disampaikan dapat menggunakan pengantar, yaitu berupa media pendidikan. Media pendidikan kesehatan dapat berupa alat bantu (peraga). Menurut Supriasa dan Suiroka (2012), macam-macam alat peraga yang dapat digunakan sebagai media pendidikan adalah :

a. Alat Bantu Lihat (*Visual Aids*)

Alat yang berguna untuk membantu menstimulasi indera mata pada waktu terjadinya proses pendidikan. Terdapat dua bentuk yaitu alat yang di proyeksikan (misal slide, film, film stripe dan game) dan media yang tidak diproyeksikan (misal *booklet*, peta, bagan, boneka)

b. Alat Bantu Dengar (*Audio Aids*)

Alat yang dapat menstimulasi indera pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan. Misalnya : piringan hitam, radio, pita suara dan sebagainya.

c. Alat Bantu Lihat-Dengar.

Alat bantu pendidikan yang lebih dikenal dengan Audio Visual Aids (AVA), misalnya TV dan *video cassette*.

Menurut Supriasa (2013), syarat alat peraga atau media agar dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran adalah media harus dapat menarik disesuaikan dengan sasaran didik, mudah ditangkap, singkat, jelas sesuai dengan pesan yang hendak disampaikan, dan sopan

Selanjutnya, apabila media yang digunakan sesuai dengan syarat yang ditentukan maka akan memberikan manfaat yang besar, yaitu :

1. Menumbuhkan minat kelompok sasaran.
2. Membantu kelompok sasaran untuk dapat mengerti lebih baik.
3. Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain.
4. Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru.
5. Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajarinya
6. Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa.
7. Dapat mencapai sasaran lebih banyak.
8. Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak.

2.7. Booklet

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan dan gambar (Supriasa, 2012). *Booklet* merupakan sebuah buku kecil yang terdiri dari tidak lebih dari 24 lembar. Isi *booklet* harus jelas, tegas dan mudah dimengerti, Ukuran *booklet* bervariasi mulai dari tinggi 8 cm sampai dengan 13 cm.

Booklet dapat menjadi sebuah media yang dapat menyediakan referensi (bahan bacaan) bagi kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap buku sumber karena keterbatasan mereka. Dengan adanya *booklet* masyarakat ini dapat memperoleh pengetahuan seperti membaca buku, dengan waktu membaca yang singkat, dan dalam keadaan apapun.

Menurut Supriasa (2012) kekuatan *booklet* adalah

- Dapat disimpan lama
- Sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri
- Pengguna dapat melihat isinya dengan santai
- Dapat membantu media lain
- Dapat memberikan detail (misalnya statistik) yang tidak mungkin disampaikan secara lisan
- Mengurangi kebutuhan mencatat
- Isi dapat dicetak kembali

Selain itu, *Booklet* sebagai media cetak memiliki keterbatasan.

Keterbatasan dalam media cetak (Supriasa, 2012) :

a. Menuntut kemampuan baca

Menuntut kemampuan baca sasaran terlebih pada masyarakat yang kebiasaan membacanya rendah. Dari pernyataan di tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai media cetak, *booklet* memiliki kelebihan dapat dibuat dengan mudah dan biaya yang relatif murah serta lebih tahan lama dibandingkan dengan media audio dan visual serta juga audio visual. *Booklet* biasanya digunakan untuk tujuan peningkatan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang lebih spesifik. Keterbatasan *booklet* sebagai media cetak yang menuntut kemampuan baca dapat menjadi penggerak untuk membuat desain *booklet* lebih menarik.

Dalam pembuatan media pendidikan kesehatan jenis *booklet*, perlu memperhatikan elemen saat merancang. *Booklet* sebagai buku dengan teks berbasis cetakan menuntut enam elemen yang perlu diperhatikan (Arsyad, 2011 dalam (Supriasa,2012)), yaitu :

a. Konsistensi

Konsistensi format diperlukan dari halaman ke halaman. Konsistensi juga termasuk jarak spasi, jarak anatar judul dan baris pertama, dan lainnya.

b. Format

Format *booklet* bisa dibuat satu kolom atau dua kolom. Format dua kolom umumnya akan membuat pemabaca lebih cepat

untuk membaca isi *booklet*. Pengaturan isi, isi yang berbeda supaya dipisahkan dan dilabel secara visual.

c. Organisasi

Upayakan untuk selalu menginformasikan pembaca pada posisi mana mereka berada dan sejauh mana mereka ada pada teks tersebut. Teks harus disusun sedemikian rupa sehingga informasi mudah diperoleh.

d. Daya Tarik

Untuk dapat memotivasi pembaca agar terus melanjutkan materi pada *booklet* dengan cara menyajikan bab atau bagian baru dengan cara yang berbeda. Hal ini yang akan menyebabkan pembaca semakin ingin mengeksplorasi isi bacaan.

e. Ukuran huruf

Pilihlah ukuran huruf yang sesuai dengan saaran, ukuran standar untuk buku teks adalah 12 point. Hindari juga penggunaan huruf kapital untuk seluruh teks, karena hal ini akan membuat proses membaca menjadi sulit.

d. Ruang (spasi) kosong

Gunakan spasi kosong untuk menambah kontras. Hal ini penting untuk memberikan kesempatan pembaca untuk memahami isi.

2.8. Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmojo, 2010). Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh Pendidikan formal yang telah ditempuh, semakin tinggi pendidikan yang telah ditempuh seseorang maka semakin luas pengetahuan dan semakin mudah untuk cepat untuk menerima informasi yang diberikan.

Menurut Notoatmodjo (2012). Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan dan sikap datang dari pengalaman yang telah dilakukan.

Keberhasilan penyampaian informasi kepada masyarakat luas sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara berkomunikasi, dan memberikan edukasi yang diterapkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nuryanto, dkk tahun 2014 pada jurnal yang berjudul Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar, menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi Pendidikan gizi.

Hasil penelitian Hamida; dkk tahun 2012, Efektifitas penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang keamanan makanan jajanan sekolah siswa sekolah dasar menunjukkan hasil yang baik. Pengetahuan anak meningkat diikuti dengan sikap dalam memilih jajanannya.

2.9. Pengaruh Edukasi terhadap Sikap

Sikap adalah kondisi mental relatif menetap untuk merespon suatu objek atau perangsang tertentu yang mempunyai arti, baik bersifat positif, netral, atau negatif, mengangkat aspek-aspek kognisi, afeksi, dan kecenderungan untuk bertindak.

Hasil penelitian Safitri (2016) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight bahwa penyuluhan dengan media *booklet* memiliki pengaruh terhadap sikap. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok edukasi melalui ceramah dan *booklet* ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan media *booklet* memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja.