

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Masalah Gizi Anak Usia Sekolah**

Selama dua dasawarsa ini, masalah gizi telah bergeser dari masalah gizi kurang ke masalah kelebihan gizi, seperti energi, lemak, dan garam, sekalipun masih ditemukan kasus penyakit karena kekurangan gizi. Kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kualitas dan kuantitas) menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak serta perilaku. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Oleh sebab itu, dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan sebagainya (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Disamping itu, kurang gizi dapat pula disebabkan oleh cacangan yang diderita 50% anak-anak. Selain dilihat dari berat badan dan data biokimia, salah satu indikator untuk status gizi adalah tinggi badan (TB) yang tidak sesuai dengan usia pertumbuhan anak. Tinggi badan anak cenderung pendek dan sangat pendek mendekati kekerdilan (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Berdasarkan Riskesdas (2013) menunjukkan secara nasional prevalensi pendek dan sangat pendek pada anak usia 5-12 tahun masing-masing mengalami penurunan dari 20,5% pada tahun 2010 menjadi 18,4% pada tahun 2013 dan 15,1% pada tahun 2010 menjadi 12,3% pada tahun 2013; prevalensi kekurusan pada anak umur 6-12 tahun adalah 12,2% terdiri dari 4,6% sangat kurus dan 7,6% kurus; prevalensi anemia pada anak usia sekolah di Indonesia mengalami peningkatan dari 12,8% pada tahun 2007 menjadi 28,4% pada tahun 2013.

Riskesdas (2010) prevalensi konsumsi energi dan protein di bawah kebutuhan pada anak usia sekolah (7-12 tahun) di Indonesia masing-masing adalah 44,4% dan 30,8% dimana di daerah pedesaan lebih tinggi (41,4% dan 39,72%) dibandingkan di daerah perkotaan (40,1% dan 34,0%). Sedangkan Riskesdas (2018) menunjukkan secara nasional prevalensi konsumsi sayur atau buah kurang pada usia  $\geq 5$  tahun mengalami peningkatan dari 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018, perilaku konsumsi

makanan berisiko pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun paling banyak konsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%); serta satu dari sepuluh penduduk mengonsumsi mi instan  $\geq 1$  kali per hari.

Salah satu perilaku yang dapat memicu terjadinya penularan penyakit atau infeksi yaitu kebersihan tangan. Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi perilaku cuci tangan dengan benar pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun mengalami peningkatan dari 23,2% pada tahun 2007, 47% pada tahun 2013 hingga menjadi 49,8% pada tahun 2018 berdasarkan ketentuan yang digunakan yaitu cuci tangan dengan benar apabila mencuci tangan menggunakan sabun sebelum menyiapkan makanan, setiap kali tangan kotor (memegang uang, binatang, dan berkebun), setelah buang air besar (BAB), setelah menggunakan pestisida/insektisida, dan sebelum makan.

Pencegahan masalah gizi dapat dilakukan melalui pendekatan kepada anak sekolah beserta orang-orang terdekatnya (orang tua, guru, teman, dan lain-lain) untuk mempromosikan gaya hidup sehat meliputi pola dan perilaku makan serta aktivitas fisik. Usaha pencegahan dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan. Lingkungan sekolah merupakan tempat yang baik untuk pendidikan kesehatan yang dapat memberikan perubahan perilaku makan sehat yang dapat diterapkan dalam jangka waktu lama (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

## **B. Anak Usia Sekolah**

### **1. Pengetian Anak Usia Sekolah**

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut, asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Kelompok anak usia sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada umumnya, kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat karena pada usia sekolah, anak memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

## **2. Tugas Perkembangan Anak Usia Sekolah**

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia sekitar 6-12 tahun dan siswa kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda seperti lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

Menurut Havighurst (2003) yang dikutip Desmita (2009) menjelaskan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- Membina hidup sehat.
- Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin
- Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- Mengembangkan kata hati dan moral.
- Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa "*competitive socialization*".

## **C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

### **1. Pengertian PHBS**

PHBS siswa adalah kebiasaan atau perilaku sehat yang dilakukan oleh setiap siswa, guru, penjaga sekolah, petugas kantin atau warung sekolah, orang tua siswa, dan lain-lain yang dengan kesadarannya untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolah secara mandiri (Promosi Kesehatan, 2011).

PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Promosi Kesehatan, 2018).

### **2. Indikator PHBS Di Sekolah**

Indikator PHBS adalah suatu alat ukur untuk menilai keadaan atau permasalahan kesehatan di institusi pendidikan. Indikator institusi pendidikan adalah sekolah dasar negeri maupun swasta (SD/MI). Sasaran PHBS tatanan institusi pendidikan adalah sekolah dan siswa (Depkes RI, 2011). Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu :

- Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- Olahraga yang teratur dan terukur
- Memberantas jentik nyamuk
- Tidak merokok di sekolah
- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- Membuang sampah pada tempatnya (Promosi Kesehatan, 2016).

### **3. Pentingnya PHBS di sekolah**

PHBS perlu dilakukan di sekolah agar siswa, guru, penjaga sekolah, petugas kantin/warung sekolah, orang tua siswa, dan lain-lain terlindung dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit, sekolah menjadi bersih dan sehat sehingga meningkatkan semangat proses belajar mengajar dan akhirnya meningkatkan prestasi belajar siswa (Pusat Promosi Kesehatan, 2011).

#### **4. Manfaat dan Kerugian PHBS di Sekolah**

Menurut Pusat Promosi Kesehatan (2016) manfaat PHBS adalah meningkatkan kesehatan sehingga tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja guna meningkatkan kesejahteraan keluarga, dengan meningkatkan kesehatan anggota keluarga maka biaya yang tadinya dialokasikan untuk kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti pendidikan dan lain-lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan anggota keluarga. Siswa yang belum mengetahui tentang manfaat PHBS dikarenakan siswa kurang mendapatkan informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat sehingga tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Menurut Depkes (2011) menunjukkan bahwa kerugian tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat adalah memudahkan tubuh terkena infeksi dan virus yang menyebabkan seseorang mudah sakit.

#### **D. Cuci Tangan**

##### **1) Pengertian Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir**

Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanis melepaskan kotoran dan debris dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir (Depkes RI, 2007). Tujuan dari mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir untuk membersihkan kotoran dan kuman-kuman, sedangkan air kotor banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit antara lain mencret/diare, cacingan, typhus, flu burung, dan lain-lain. Sedangkan tujuan menggunakan sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan (Pusat Promosi Kesehatan, 2011).

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan (Permenkes RI, 2014).

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal (Permenkes RI, 2014).

## **2) Langkah Mencuci Tangan**

Menurut WHO (2016) berikut 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar dengan durasi prosedurnya yaitu 20-30 detik :

Sebelum memulai terlebih dahulu basahi telapak tangan menggunakan air yang mengalir kemudian beri sabun secukupnya.

- Langkah pertama: ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
- Langkah kedua: telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan menggosok punggung tangan kiri serta sela-sela jari tangan kiri, begitu pula sebaliknya.
- Langkah ketiga: gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari tangan
- Langkah keempat: jari-jari sisi dalam tangan saling mengunci
- Langkah kelima: gosok ibu jari kiri berputar dalam genggaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya.
- Langkah keenam: gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan lakukan sebaliknya.

Selanjutnya bilas tangan dengan menggunakan air mengalir, lalu keringkan dengan handuk. Setelah itu menutup kran air menggunakan tangan yang dilapisi dengan handuk untuk menghindari kontak langsung tangan dengan kran.

## **3) Waktu yang dianjurkan untuk mencuci tangan**

Kedua tangan kita selalu terlibat dalam setiap aktivitas. Tangan yang kotor akan memudahkan mikroorganisme patogen masuk ke tubuh dalam tubuh. Ada beberapa aktifitas yang mengharuskan untuk melakukan cuci tangan setelah maupun sebelum melakukan aktifitas tersebut. Dalam program PHBS waktu yang tepat untuk mencuci tangan adalah (Kemenkes RI, 2011) :

- Sebelum dan setelah makan

- Sebelum memegang makanan
- Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari-jari ke dalam mulut atau mata
- Setelah bermain atau berolahraga
- Setelah buang air kecil dan buang air besar
- Setelah buang ingus
- Setelah buang sampah
- Setelah menyentuh hewan/unggas termasuk hewan peliharaan.
- Sebelum mengobati luka
- Sebelum masuk kelas
- Setelah memegang sarana umum
- Setelah memegang uang

CTPS merupakan cara yang sederhana, mudah, murah dan bermanfaat untuk mencegah beberapa penyakit sebab terdapat beberapa penyakit penyebab kematian yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar (Kemenkes, 2015).

#### **4) Akibat Tidak Mencuci Tangan dengan benar**

Akibat tidak mencuci tangan yaitu terjadinya penyakit diare/mencret, cacangan, typhus, flu burung, hepatitis, infeksi saluran pernapasan (ISPA) (Promosi Kesehatan, 2011), pneumonia atau radang paru-paru, mata, kulit (Cahyaningrum, 2016), Disentri, Kolera, Flu HINI atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Pusat Promosi Kesehatan, 2009). Pentingnya menjaga kebersihan tangan, mencuci tangan dengan sabun bermanfaat agar terhindar dari penyakit-penyakit diatas.

### **E. Pangan Jajanan Anak Sekolah**

#### **1) Pengertian Jajanan**

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. 2012).

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh penyaji makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap saji untuk dijual bagian umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan, restoran (KEPMENKES RI Nomor 942/MENKES/SK/VII/2003).

Jajan adalah membeli makanan di luar rumah. Jajanan sehat adalah jajanan yang bersih, aman, dan mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein dan vitamin. Contoh jajanan sehat yaitu gado-gado, pisang goreng, lemper, tahu isi, singkong, bakwan, buah-buahan, dan lain-lain. Kebiasaan jajan tidak selalu buruk karena kita memerlukan energi untuk belajar dan aktif bergerak yang didapat dari makanan (Promosi kesehatan, 2011).

## **2) Manfaat Jajan di Kantin**

Menurut Promosi Kesehatan (2011), manfaat jajan di kantin yaitu:

- Makanan dan minuman yang dijual cukup bergizi, terjamin kebersihannya, dan terbebas dari zat-zat berbahaya
- Petugas kantin bersih dan sehat
- Tersedianya air bersih yang mengalir dan sabun untuk mencuci tangan dan peralatan makan
- Tersedianya tempat sampah yang tertutup
- Tersedianya saluran pembuangan air kotor
- Adanya pengawasan terhadap kantin sekolah secara teratur oleh guru, siswa dan komite sekolah.

## **3) Kerugian Jajan Sembarangan atau Selain di Kantin Sekolah**

Menurut Promosi Kesehatan (2011), kerugian jajan sembarangan yaitu:

- Tidak dapat memastikan apakah jajanan tersebut bersih, bergizi, sehat dan aman.
- Jajanan tidak bersih dapat tercemar kuman.
- Jajan sembarangan tidak aman karena kita tidak tahu apakah bahan makanan tambahan yang digunakan seperti zat pewarna, zat pengawet, bumbu penyedap apakah aman untuk kesehatan dan masih dalam batas aman
- Penjual makanan cenderung menggunakan zat pewarna tekstil, formalin, boraks dan lain-lain yang beracun.



#### **4) Jenis Jajanan**

Menurut BPOM (2013) menyatakan bahwa makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). Jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

##### **a) Makanan utama/sepinggan**

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.

#### **5) Cara Memilih Jajanan yang Sesuai**

Menurut BPOM (2013), berikut beberapa cara memilih PJAS yang sesuai :

a. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman yaitu bebas dari 3 bahaya, diantaranya: bahaya fisika, kimia, dan biologi.

b. Jaga kebersihan

c. Baca label dengan seksama

Berdasarkan BPOM RI (2016), diharuskan melakukan “**Cek KLIK**” pada pangan olahan dalam kemasan, diantaranya:

**1. K (Kemasan)**, seperti: dalam keadaan baik/bersih, tidak bocor, dan tidak menggembung/penyok.

**2. L (Label)**

a. Bagian Utama (Depan)

- Nama produk
- Nama dagang/merk
- Berat bersih
- Nama dan alamat produsen
- Nomor pendaftaran

b. Bagian Belakang

- Komposisi produk
- Kode produksi
- Tanggal/bulan/tahun kadaluarsa

**3. I (Izin Edar)**

- BPOM RI MD (pangan dalam negeri)
- BPOM RI ML (pangan luar negeri)
- P-IRT (Pangan Industri Rumah Tangga)

**4. K (Kadaluarsa)**

Kadaluarsa merupakan batas waktu atau tanggal yang diperbolehkan bagi pangan untuk dikonsumsi. Pangan yang belum kadaluarsa artinya dengan penyimpanan yang benar, pangan tersebut masih memiliki mutu yang terjamin.

d. Ketahui kandungan gizinya

e. Konsumsi air yang cukup

f. Perhatikan warna, rasa dan aroma

g. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

h. Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food)

- i. Batasi makanan ringan
- j. Perbanyak konsumsi makanan berserat
- k. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak

## **6) Sumber Pangan Tidak Aman**

Direktorat Bina Gizi (2011) menjelaskan 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 hygiene dan sanitasi. Contoh cemaran biologis yang umum mencemari makanan, adalah :

- Salmonella pada unggas dapat ditularkan dari kulit telur yang kotor
- E.coli O157-H7 pada sayuran mentah, daging cincang (kontaminasi dapat berasal dari kotoran hewan maupun pupuk kandang yang digunakan dalam proses penanaman sayur)
- Clostridium perfringens pada umbi-umbian (kontaminasi dapat berasal dari debu dan tanah);
- Listeria monocytogenes pada makanan beku.

### **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 :

- Singkong atau kentang yang berwarna kehijauan diduga mengandung sianida

- Ikan buntal mengandung tetradotoksin
- Logam berat seperti merkuri, arsenik, dan timbal dari tinta, kertas fotocopy, koran, dan limbah industri
- Penyalahgunaan pewarna tekstil untuk makanan
- Residu pestisida pada sayur dan buah
- Perpindahan bahan plastik kemasan ke dalam makanan

Cemaran kimia ini dapat berasal dari bahan pangan, BTP (berupa pewarna, pemanis, pengawet, penyedap rasa, pengental, pengembang, emulsifier) (Riyaniarti, 2018), 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.

### **7) Cara Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah Melalui Penjamah Makanan**

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/MENKES/SK/VII/2003 menjelaskan penjamah makanan jajanan dalam melakukan kegiatan pelayanan penanganan makanan jajanan harus memenuhi persyaratan antara lain :

- Tidak menderita penyakit mudah menular misal : batuk, pilek, influenza, diare, penyakit perut sejenisnya;
- Menutup luka (pada luka terbuka/ bisul atau luka lainnya);
- Menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku, dan pakaian;
- Memakai celemek, dan tutup kepala;
- Mencuci tangan setiap kali hendak menangani makanan.
- Menjamah makanan harus memakai alat/ perlengkapan, atau dengan alas tangan;
- Tidak sambil merokok, menggaruk anggota badan (telinga, hidung, mulut atau bagian lainnya);
- Tidak batuk atau bersin di hadapan makanan jajanan yang disajikan dan atau tanpa menutup mulut atau hidung.

#### 8) Cara Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah Melalui Peralatan yang Digunakan

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/MENKES/SK/VII/2003 menjelaskan (1) Peralatan yang digunakan untuk mengolah dan menyajikan makanan jajanan harus sesuai dengan peruntukannya dan memenuhi persyaratan hygiene sanitasi; (2) peralatan yang sudah dipakai dicuci dengan air bersih dan dengan sabun, lalu dikeringkan dengan alat pengering/lap yang bersih, kemudian peralatan yang sudah bersih tersebut disimpan di tempat yang bebas pencemaran; (3) dilarang menggunakan kembali peralatan yang dirancang hanya untuk sekali pakai.



**Gambar 2. Logo Kemasan Pangan Tidak Aman, Aman Hanya Sekali Pakai, dan Aman**

## **F. Pengsetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan pengetahuan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “what”, misal apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Soekidjo Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan yang dapat disimpulkan, manusia adalah makhluk berpikir yang selalu ingin tahu tentang sesuatu. Manusia memperoleh pengetahuan melalui berbagai cara. Jika sekedar ingin tahu tentang sesuatu, cukup dengan menggunakan pertanyaan secara sederhana. Namun di samping itu, adakalanya pengetahuan itu diperoleh melalui pengalaman yang berulang-ulang terhadap sesuatu dalam peristiwa atau kejadian (Jalaluddin, 2013 dalam Cahyaningrum, 2016).

Mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Mengukur pengetahuan seseorang tentang apapun hanya dapat diukur dengan membandingkan pengetahuan orang tersebut dalam kelompoknya dalam arti luas (Bloom, 2003 dalam Wati, 2011).

### **2. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2003), ada enam tingkat pengetahuan yang dicapai dalam domain kognitif yaitu:

#### **a. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang 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.

d. Analisa (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan 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.,

f. Evaluasi (*evaluation*)

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

### 3. 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 seorang 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 (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.

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 melalui metode penyuluhan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga orang yang diberi penyuluhan akan sadar, tahu, mengerti dan yang terpenting juga bisa merubah perilakunya.

e. Media Massa

Dengan masuknya teknologi akan tersedia pula bermacam-macam media massa. Media masa tersebut merupakan alat saluran (channel) 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 alam bertindak dan berpikir sesuai dengan pengalaman yang sudah dimilikinya. Dengan demikian seorang akan bertambah pengetahuannya.



## **G. Sikap**

### **1. Pengertian Sikap**

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulasi atau objek tertentu. Sebagai contohnya yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan atau senang-tidak senang, setuju tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Sikap juga merupakan evaluasi atau reaksi perasaan mendukung atau memihak pada objek tertentu. Diantara beberapa yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengamalan pribadi, kebudayaan, media massa, institut atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu (Azwar, 2003).

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan pelaksana motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi adalah predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu merupakan suatu kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmojo, 2003).

### **2. Komponen Sikap**

Menurut Azwar (2005), komponen-komponen sikap adalah :

- Kognitif

Kognitif terbentuk dari pengetahuan dan informasi yang diterima yang selanjutnya diproses menghasilkan suatu keputusan untuk bertindak.

- Afektif

Menyangkut masalah emosional subyektif sosial terhadap suatu obyek, secara umum komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap suatu obyek.

- Konatif

Menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan obyek sikap yang dihadapinya.

### **3. Tingkatan Sikap**

Menurut Notoatmodjo (2007) sikap dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain:

- Menerima (*Receiving*)  
Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).
- Merespon (*Responding*)  
Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- Menghargai (*Valuting*)  
Mengajak orang lain untuk mengerjakan/mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah.
- Bertanggung jawab (*Responsible*)  
Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

## H. Keterampilan

Keterampilan adalah segala sesuatu yang diberikan kepada manusia. Keterampilan juga merupakan kemampuan seseorang menerapkan pengetahuan ke dalam bentuk tindakan. Keterampilan sangat banyak dan beragam. Pengertian keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang didapat (Dunnete, 1976 dalam Sa'adah, 2013). Sedangkan menurut Nadler (1986), keterampilan adalah kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas. Pada dasarnya ketrampilan dikategorikan menjadi 4, yaitu :

### 1) *Basic Literacy Skill*

Keahlian dasar merupakan keahlian seseorang yang pasti dan wajib dimiliki oleh kebanyakan orang, seperti membaca, menulis dan mendengar.

### 2) *Technical Skill*

Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki, seperti menghitung secara tepat, mengoperasikan komputer.

### 3) *Interpesonal Skill*

Keahlian interpersonal merupakan kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan rekan

kerja, seperti pendengar yang baik, menyampaikan pendapat secara jelas dan bekerja dalam satu tim.

#### 4) Problem Solving

Menyelesaikan masalah adalah proses aktivitas untuk menanjamkan logika, berargumentasi dan penyelesaian masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab, mengembangkan alternatif dan menganalisa serta memilih penyelesaian yang baik.

## I. Penyuluhan

### 1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Jadi, pendidikan kesehatan mempunyai pengertian yang lebih luas dari penyuluhan kesehatan (Supariasa, 2012).

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

### 2. Tujuan Penyuluhan

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. Adapun tujuan khusus penyuluhan 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 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 (Supariasa, 2012).

### **3. Keterampilan Menyuluh**

Menurut Supariasa (2012), ada beberapa konsep tentang keterampilan seorang penyuluh, yaitu :

#### **a. Keterampilan Membuka Penyuluhan**

Menarik perhatian dalam 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.

#### **b. Keterampilan Menjelaskan**

Agar dapat menjelaskan dengan baik, penyuluhan 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 penjelasan dengan jelas, disertai contoh, penekanan dan umpan balik.

#### **c. Keterampilan Bertanya**

Keterampilan 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 keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh adalah pertanyaan harus singkat dan jelas, pertanyaan diberi acuan, pertanyaan terpusat, pertanyaan digilir, beri cukup waktu untuk berpikir dan pemberian tutunan.

#### **d. Keterampilan Memberi Penguatan (Reinforcement)**

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

#### **e. Keterampilan Mengelola Penyuluhan**

Keterampilan mengelola penyuluhan adalah keterampilan penyuluhan 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.

#### **f. Keterampilan Bervariasi**

Keterampilan bervariasi adalah keterampilan 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 penyuluh.

#### **g. Keterampilan Menutup Penyuluhan**

Menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang 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.

### **4. Metode Penyuluhan**

Menurut Supriasa (2012) penentuan metode ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. Tujuan penyuluhan dapat dikategorikan menjadi 3 domain, yaitu untuk mengubah pengetahuan, sikap dan keterampilan. Apabila tujuan penyuluhan gizi adalah mengubah pengetahuan, penyuluhan dapat dilakukan dengan metode ceramah, seminar, *brain storming*, *field trip*, dan symposium. Untuk mengubah sikap, dapat dilakukan dengan metode diskusi, simulasi, dan roleplay. Sedangkan untuk mengubah keterampilan, dapat menggunakan metode demonstrasi. Jadi, penggunaan metode dalam penyuluhan harus mengkombinasikan metode-metode yang ada, sesuai tujuan penyuluhan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu :

## **1) Ceramah untuk mengubah pengetahuan siswa/i**

### **a) Pengertian**

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.

### **b) Tujuan**

Tujuan 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.

### **c) Penggunaan**

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 menyimpan informasi, dan sasaran belajar perlu menggunakan informasi yang diterima.

### **d) Keunggulan**

Keunggulan metode ceramah adalah :

- b. Cocok untuk berbagai jenis peserta/sasaran
- c. Mudah pengaturannya
- d. Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada dengan membaca
- e. Penggunaan waktu yang efisien
- f. Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar
- g. Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu
- h. Dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan

### **e) Kekurangan**

Kekurangan metode ceramah adalah :

- a. Seorang ahli tentang suatu masalah, belum tentu menjadi pembicara yang baik
- b. Peranan peserta menjadi pasif
- c. Pengaruh ceramah terhadap peserta relative sukar diukur
- d. Umpan balik terbatas
- e. Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan, kecuali dilanjutkan dengan metode diskusi dan Tanya jawab
- f. Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta
- g. Kurang menarik dan sulit dipakai pada sasaran anak
- h. Membatasi daya ingat karena ceramah pada umumnya memakai hanya satu indra, yaitu indra pendengar dan kadang-kadang melibatkan indra penglihat.

**f) Pelaksanaan Ceramah**

Pelaksanaan ceramah adalah :

- a. Mulai mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
- b. Jelaskan maksud dan tujuan ceramah serta harapan yang ingin dicapai.
- c. Penjelasan ceramah secara sistematis
- d. Suara cukup keras dengan intonasi yang baik sehingga tidak membosankan
- e. Harus dipelihara kontak mata dan jarak fisik
- f. Perlu ada humor-humor yang segar
- g. Bahasa yang digunakan harus jelas dan mudah dimengerti
- h. Pelihara suasana yang menyenangkan
- i. Ketika akan mengakhiri ceramah, buat ringkasan atau kesimpulan
- j. Ucapkan terimakasih dalam salam penutup

**2) Diskusi untuk mengubah sikap siswa/i**

**1. Pengertian**

Diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin. Dalam diskusi kelompok beberapa orang

mempunya minat bersama terhadap suatu permasalahan, bertemu, dan bertukar pikiran.

## **2. Tujuan**

Tujuan diskusi kelompok adalah:

- Mencari, menemukan, atau menggali pemecahan suatu masalah
- Menetapkan rencana bersama
- Bertukar pikiran dan perasaan
- Mendorong partisipasi peserta

## **3. Penggunaan**

- Dapat saling mengemukakan pendapat
- Dapat mengenal masalah kesehatan yang dihadapi
- Mengharapkan suasana informal
- Memperoleh pendapat dari orang-orang yang tidak suka bicara
- Agar masalah-masalah yang dihadapi lebih menarik untuk dibahas

## **4. Keunggulan**

Keunggulan metode diskusi kelompok adalah:

- Peserta dapat aktif berperan serta dalam kegiatan
- Kesepakatan dapat dicapai secara demokratis
- Kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman semua peserta dapat digali dan dimanfaatkan
- Komunikasi dilakukan secara lebih dekat (informal) dan langsung
- Kelompok dapat mengatur sendiri waktu dan tempat bertemu
- Dapat memperluas pandangan atau wawasan
- Membantu mengembangkan kepemimpinan

## **5. Kekurangan**

Kekurangan metode diskusi adalah:

- Satu atau beberapa orang dapat menguasai atau mendominasi diskusi.
- Apabila terjadi perbedaan latar belakang peserta yang agak tajam, diskusi dapat berlangsung lama
- Tidak efektif dipakai pada kelompok yang besar
- Membutuhkan pemimpin diskusi yang terampil

## **6. Saran Penyelenggaraan**

Beberapa saran penyelenggaraan diskusi kelompok adalah:



- Atur tempat sedemikian rupa sehingga masing-masing peserta dapat melihat satu sama lain
- Sebaiknya ada papan tulis atau media lainnya untuk menuliskan pendapat-pendapat secara mudah dan cepat
- Jumlah anggota kelompok sebaiknya antara 6-8 orang
- Biarkan kelompok itu menentukan pimpinannya sendiri

### **3) Demonstrasi untuk mengubah keterampilan siswa**

#### **a) Pengertian**

Demonstrasi adalah peragaan atau menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu. Demonstrasi yang dilakukan oleh penyuluhan biasanya diikuti dengan redemonstrasi oleh sebagian atau seluruh peserta. Pada dasarnya, demonstrasi adalah penyajian secara nyata yang disertai dengan diskusi.

#### **b) Tujuan**

Tujuan metode demonstrasi yaitu mengajarkan secara nyata bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu dan menunjukkan cara-cara atau prosedur dengan teknik-teknik yang baru.

#### **c) Penggunaan**

Metode demonstrasi digunakan :

- Apabila mengajarkan prosedur dengan benar.
- Apabila tersedia alat peraga atau benda nyata.
- Apabila tersedia tenaga pengajar yang terampil.
- Untuk membandingkan suatu cara dengan cara yang lain.
- Untuk mengetahui dan melihat kebenaran sesuatu, terutama proses mengerjakan dan menggunakan sesuatu.

#### **d) Keunggulan**

Keunggulan metode demonstrasi adalah :

- Orang biasanya lebih percaya kepada apa yang mereka lihat atau kerjakan dari pada apa yang mereka dengar atau baca.
- Peragaan dapat diulang dan langsung dicoba oleh peserta.
- Menggunakan benda nyata atau sesungguhnya.
- Suasana relative nyantai dan menyenangkan.

- Membuat proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan lebih nyata.
- Lebih mudah memahami sesuatu.
- Menyesuaikan teori dengan kenyataan
- Peserta dirangsang untuk mengamati secara teliti dan mendetail

#### **e) Kelemahan**

Kelemahan metode demonstrasi adalah :

- Memerlukan keterampilan khusus dari penyuluh.
- Alat-alat dan biaya serta tempat belum tentu tersedia.
- Memerlukan persiapan dan perencanaan yang matang.
- Apabila alat atau benda yang diperagakan termasuk alat berat atau agak rumit atau jumlahnya terbatas, hanya beberapa orang yang mempunyai kesempatan untuk mempraktekannya.
- Apabila bendanya kecil, hanya dapat dilihat secara nyata oleh beberapa orang yang berdekatan dengan pembicara.
- Tidak cocok untuk jumlah peserta yang besar.

#### **f) Sarana Penyelenggaraan**

Agar penyelenggaraan metode demonstrasi berjalan baik, ada beberapa saran yang perlu diperhatikan, yaitu :

- Tempat penyelenggaraan diatur dengan baik agar peserta dapat melihat, meraba, atau mencobanya baik dengan berdiri maupun duduk.
- Meletakkan alat-alat yang akan dipraktikkan di tempat yang terlihat jelas.
- Memperkenalkan dahulu nama bagian-bagian yang penting dari alat tersebut, kemudian memberi contoh bagaimana memakai atau menggunakannya.
- Memberikan kesempatan kepada peserta sebanyak-banyaknya untuk mencoba, apabila perlu dicoba beberapa kali.
- Memberi komentar atau saran perbaikan apabila mereka mencoba alat-alat atau cara-cara tersebut.
- Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pendapat, pertanyaan atau komentarnya.

## 5. Media Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2007), media promosi kesehatan merupakan saluran (*channel*) untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Media yang digunakan pada penelitian ini diantaranya yaitu :

### 1) Buku Saku

Salah satu jenis buku yang digunakan sebagai media dalam melakukan pendidikan adalah buku saku. Buku saku hampir sama dengan booklet, hanya saja berukuran lebih kecil sehingga bisa dimasukkan ke dalam saku (Notoatmodjo, 2005 dalam Azalea.dkk, 2017). Buku ini berisi tulisan dan gambar-gambar seperti buku, hanya saja isinya jauh lebih singkat dan jelas, biasanya tidak lebih dari 24 lembar (Suirakoa dan Supriasa, 2012).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sulistyani dkk (2013) dalam Mitalia (2018) bahwa manfaat buku saku (*pocket book*) sebagai media pembelajaran yaitu penyampaian materi dapat diseragamkan, membuat proses pembelajaran menjadi lebih jelas, menyenangkan dan menarik karena desainnya dicetak dengan banyak warna, efisien dalam waktu dan tenaga, menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar sehingga bisa mengembangkan potensi siswa menjadi pembelajar mandiri.

#### a. Tahap Pembuatan Buku Saku

Tahap pembuatan buku saku diadaptasi dan dikembangkan dari cara mendesain flipchart oleh Susilana & Riyana (2009) dalam Mitalia (2018) dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- Menentukan indikator dan tujuan pembelajaran
- Menentukan bentuk buku saku yaitu berukuran 13 cm x 10 cm dengan posisi portrait/landscape
- Mengembangkan materi sesuai tujuan pembelajaran
- Mendesain buku saku menggunakan Microsoft Word 2010
- Mencetak buku saku menggunakan kertas glossy double side 230 gram (sampul) dan kertas glossy double side 150 (isi)

## **b. Kriteria Buku Saku**

Menurut Mitalia (2018), buku saku memiliki kriteria diantaranya:

1. Buku saku berukuran 13 cm x 10 cm bertujuan agar tulisan dan gambar dalam buku saku dapat terbaca dengan baik oleh guru maupun siswa.
2. Format buku saku disusun dengan sistematis, yang terdiri atas lima kriteria meliputi cover, judul, bagian pembuka, bagian isi, dan bagian penutup.
3. Tujuan pembelajaran akan menentukan bagian isi yang mana yang harus mendapat perhatian pokok dalam media pembelajaran.
4. Materi yang disajikan pada media buku saku tidak dalam bentuk uraian panjang, seperti halnya pada buku teks namun materi perlu disarikan dan diambil pokok-pokok penting dalam materi tersebut.
5. Pemilihan bahasa dalam media pembelajaran harus memperhatikan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar, seperti penggunaan ejaan, penulisan kata, dan tanda baca.
6. Penggunaan kalimat yang efektif artinya tidak menggunakan kalimat yang terlalu panjang agar mudah dipahami oleh siswa.
7. Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar media pembelajaran menjadi lebih menarik adalah dengan menggunakan warna yang bervariasi. Warna tersebut akan membuat siswa tertarik untuk mempelajari materi pembelajaran memfokuskan pada sajian materi, serta membuat sajian menjadi lebih hidup. Warna digunakan sebagai alat penuntun dan penarik perhatian kepada informasi yang penting serta untuk membedakan setiap komponen-komponen.
8. Buku saku menarik karena didesain dengan latar belakang (background), susunan (layout), bentuk sisipan (insert shape) dengan jelas dan bervariasi. Pada kriteria ini validator memberi saran bahwa, tampilan pertama bagian isi perlu penambahan gambar atau materi yang mendukung agar tampilan tidak terlihat kosong.

9. Perpaduan teks dan gambar dalam halaman cetak dapat menambah daya tarik serta dapat memperlancar pemahaman informasi yang disajikan dalam dua format, verbal dan visual. Tujuan utama penampilan berbagai jenis gambar ini adalah untuk memvisualisasikan konsep yang ingin disampaikan kepada siswa.
10. Huruf dekoratif dengan banyak variasi cenderung susah dibaca dalam ukuran yang agak kecil atau huruf sambung. Huruf yang sebaiknya digunakan adalah huruf yang tegak lurus atau tidak rangkai. Oleh karena itu, dalam pembuatan buku saku ini huruf yang digunakan adalah Khmer UI dan Britannic Bold dengan huruf yang tegak dan tidak rangkai.

**c. Kelebihan**

Buku saku memiliki kelebihan, antara lain:

- Ukurannya kecil sehingga mudah dibawa kemana saja
- Dapat dibaca setiap saat
- Informasi didalamnya terfokus
- Dapat disebarluaskan kepada subject yang diinginkan
- Tidak mudah rusak

**d. Kekurangan**

Buku saku memiliki kekurangan, antara lain:

- Subjek harus bisa membaca
- Biaya yang dikeluarkan lebih banyak dibandingkan pembuatan leaflet atau brosur.

**2) Video Pembelajaran**

Menurut Mubarak,dkk (2007), video merupakan media audio visual yang semakin populer dimasyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, eduktif maupun instruksional.

Video memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan antara lain :

**a. Kelebihan**

Terdapat beberapa kelebihan dari penggunaan media video antara lain :

- Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya

- Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis
- Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu penyuluhan bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya
- Kontrol sepenuhnya ada pada pemateri
- Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang
- Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar/pesan yang akan didengarkan.

#### **b. Kekurangan**

Terdapat beberapa kekurangan dari media video antara lain :

- Perhatian sasaran sulit untuk dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktikkan
- Sifat komunikasinya yang satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain
- Kurang mampu menampilkan detail objek yang disajikan secara sempurna
- Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.

### **3) Benda Konkret/Asli**

Elgar Dale (2003) dalam Notoadmodjo (2007), membagi alat peraga menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut. Dalam kerucut tersebut, lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan atau pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah.

#### **J. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa/i**

Hal yang menyebabkan tingkat pengetahuan siswa masih rendah saat sebelum diberikan edukasi yaitu karena kurangnya pengetahuan siswa. Kurang pengetahuan juga disebabkan oleh kurangnya informasi, keterangan

dan pemberitahuan yang menimbulkan kesadaran (Notoatmodjo, 2012). Menurut Budiman (2013) dalam Oktaviana (2017), selain kurangnya pengetahuan, pengalaman yang sedikit juga dapat menyebabkan tingkat pengetahuan rendah.

Menurut Notoatmodjo (2003) salah satu strategi untuk merubah perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran dan pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yaitu dapat dilakukan penyuluhan. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek atau stimulus. Sebagian diperoleh melalui mata dan telinga, dengan kata lain hasil pendengaran dan juga penglihatan. Supariasa (2012) menjelaskan jika tujuan pendidikan hanya untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman saja, dapat digunakan metode ceramah.

Berdasarkan penelitian Dwirahma (2017) yang berjudul “Perbedaan Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD di SDN 2 Klampok Kecamatan Singosari Kabupaten Malang” menjelaskan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan siswa secara bermakna setelah dilakukan penyuluhan, hal tersebut disebabkan responden mendapatkan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

#### **K. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Sikap Siswa/i**

Sikap adalah kecenderungan bertindak, berpresepsi, berfikir, dan merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi atau nilai. Sikap mempunyai daya pendorong atau motivasi. Sikap relatif menetap dan mengandung aspek *evaluative* yaitu mengandung nilai menyenangkan atau tidak menyenangkan. Sikap timbul dari pengalaman yaitu sikap tidak dibawa sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar sehingga sikap dapat diperteguh atau dirubah (Rakhmat, 2004 dalam Effendi, 2017).

Hal ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sikap seseorang dapat berubah ketika mendapat rangsangan baik secara internal maupun eksternal (Sitorus & Fransisca, 2014 dalam Oktaviana, 2017).

Notoatmodjo (2003), salah satu strategi untuk merubah perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran dan pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yaitu dapat dilakukan penyuluhan. Supariasa (2012) menjelaskan apabila tujuan pendidikan mengubah sikap dapat digunakan metode diskusi.

Berdasarkan hasil penelitian Setiawan.dkk (2017) menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Video dan Bernyanyi Terhadap Keterampilan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Siswa TK PKK Indriarini Yogyakarta", diperoleh hasil bahwa keterampilan cuci tangan pakai sabun (CTPS) siswa meningkat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video dan bernanyi. Keterampilan cuci tangan pakai sabun (CTPS) siswa meningkat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan media video sebanyak 73,3 % lebih tinggi dibandingkan menggunakan media bernanyi sebanyak 33,3 %.

#### **L. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Keterampilan Siswa/i**

Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Junius dan Rina (2014) agar diperoleh perubahan perilaku yang sesuai dengan norma-norma kesehatan, sangat diperlukan usaha-usaha konkret dan positif. Menurut WHO (1992) salah satu usaha atau strategi yang dapat dilakukan untuk memperoleh perubahan perilaku tersebut adalah dengan cara pemberian penyuluhan. Supariasa (2012) menjelaskan jika tujuan pendidikan adalah mengubah keterampilan, metode yang dapat digunakan adalah demonstrasi.

Desak (2009), menyatakan bahwa faktor perilaku memiliki pengaruh sebesar 30-35% terhadap kualitas kesehatan. Oleh karena itu diperlukan berbagai macam upaya untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat, sehingga kehidupan sehat dan sejahtera dapat terlaksana dengan baik. Notoatmodjo (2003) dalam Lina (2016), memberikan berbagai macam informasi tentang PHBS, serta memberikan contoh langsung dalam bentuk tindakan nyata, diharapkan para siswa dapat memperaktekkannya secara terus-menerus. Selain itu untuk mendukung proses tersebut diperlukan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga



perilaku hidup sehat (healthy life style) dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Mulyadi (2014) dalam Lina (2016) menjelaskan Teori Green yang berisi perilaku ditentukan oleh factor predisposisi (predisposing factors). Factor-faktor ini digunakan untuk mempermudah seseorang untuk berperilaku, misalnya pengetahuan, sikap, keyakinan, adat istiadat, tradisi, dan sebagainya. Untuk dapat menerapkan PHBS di lingkungan sekolah, maka perlu diberikannya pengetahuan tentang perilaku tersebut. Dengan pemberian pengetahuan ini, diharapkan dapat membentuk sikap siswa tentang kehidupan yang sehat, sehingga hal tersebut dapat diterapkan menjadi suatu kebiasaan untuk berperilaku bersih dan sehat di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian Pratama (2013) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Tentang Kebiasaan Berperilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa SDN 1 Mandong”, materi disampaikan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasil penelitian diketahui terjadi perubahan perilaku responden. Perilaku responden sebelum adanya pendidikan kesehatan 71,2% masih buruk dan menurun menjadi 46,2% yang buruk, sementara perilaku yang baik dari 28,8% meningkat menjadi 53,8%. Kondisi ini menunjukkan bahwa dari pengetahuan yang semakin baik dapat mempengaruhi sikap menjadi lebih baik. Sikap yang baik ini kemudian diimplementasikan dalam perilaku responden dalam berperilaku hidup bersih dan sehat secara baik.

Budioro (2002) dalam Pratama (2013) mengatakan bahwa perilaku adalah respon tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dipelajari yang dibedakan dalam bentuk pasif dan aktif, bentuk pasif yaitu respon yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung terlihat oleh orang lain berupa pengetahuan, sikap dan persepsi. Perilaku responden ini memperkuat pendapat Notoatmodjo (2012).