

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah

1. Pengertian Anak Usia Sekolah

Usia sekolah adalah usia puncak pertumbuhan anak sekolah dasar yang berusia 7 – 12 tahun, pada masa ini pertumbuhan akan berlangsung dengan pesat maka dari itu diperlukan nutrisi lebih untuk mendukung pertumbuhannya. Anak usia sekolah juga merupakan usia yang senang bermain dan senang menghabiskan waktunya untuk belajar mengetahui lingkungan sekitar (Susilowati & Kuspriyanto,2016).

Pada usia sekolah ini anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional yang sangat cepat. Oleh karena itu kandungan makanan yang diberikan harus seimbang agar mampu memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan aktivitasnya. Selain itu manfaat mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup gizi secara teratur akan meningkatkan imunitas anak sehingga tumbuh kembang anak menjadi sehat dan prestasi belajar anak di sekolah akan meningkat (Wiradnyani, dkk, 2016).

Kelompok anak sekolah (7 – 12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi. Dalam masa kembang tersebut, asupan gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna sehingga banyak masalah gizi yang timbul seperti anemia gizi besi, gizi kurang, kurang vitamin A, GAKY, karies gigi, dan obesitas (Susilowati & Kuspriyanto,2016).

2. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Menurut Susilowati & Kuspriyanto (2016), pada umumnya anak usia sekolah memiliki proses pertumbuhan yang relatif cepat sehingga memerlukan zat – zat gizi dalam jumlah relatif besar. Kebutuhan gizi anak usia sekolah akan terus bertambah sesuai dengan pertumbuhan umur dan aktivitas fisik anak. Selain itu, kebutuhan gizi juga ditentukan berdasarkan gender, anak laki – laki akan memerlukan energi yang lebih besar

dibandingkan dengan perempuan karena aktifitas fisik anak laki – laki lebih aktif dibandingkan dengan perempuan.

Standar kebutuhan gizi untuk anak usia sekolah dapat dilihat pada AKG. Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) atau *Recommended Dietary Allowances* adalah tingkat konsumsi zat – zat gizi esensial yang dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi semua orang sehat di negaranya. AKG untuk Indonesia didasarkan atas patokan berat badan masing – masing, kelompok menurut umur, gender, dan aktivitas fisik yang ditetapkan secara berkala melalui survei penduduk (Almatsier,2004). Berikut dibawah ini adalah kebutuhan gizi untuk anak usia sekolah berdasarkan AKG.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak			KH (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Anak										
7 – 9 Tahun	27	130	1850	49	72	10	0,9	254	26	1900
Laki – Laki										
7 – 12 Tahun	36	145	2100	56	70	12	1,2	289	30	1800
Perempuan										
7 – 12 Tahun	38	147	2000	60	67	10	1,0	275	28	1800

3. Pedoman Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah

Pedoman Gizi Seimbang merupakan panduan konsumsi makanan sehari – hari dan gaya hidup sehat berdasarkan prinsip gizi seimbang. Tujuan dari Pedoman Gizi Seimbang pada anak adalah agar anak dapat menerapkan pola hidup sehat sehingga kondisi tubuh anak tetap bergizi dan sehat. Kementerian Kesehatan RI pada Tahun 2014 menetapkan Pedoman Gizi Seimbang untuk anak, yaitu :

1. Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah – buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang – kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
7. Hindari merokok (Kemenkes RI, 2014)

Pedoman Gizi Seimbang disusun untuk menghindarkan anak dari berbagai risiko penyakit yang dapat mengganggu kesehatan tubuh anak. Salah satu risiko penyakit yang banyak menyerang anak adalah kegemukan, yaitu kondisi dimana berat badan anak tidak sesuai dengan berat badan usia. Kegemukan terjadi ketika tubuh berlebihan dalam mengonsumsi pangan yang kaya akan energi, lemak, gula, dan garam tetapi sedikit dalam mengonsumsi sayur, buah – buahan dan serelia. Asupan yang zat gizi yang berlebih tersebut kemudian tidak diiringi dengan pengeluaran yang cukup karena anak kurang melakukan aktifitas fisik yang cukup karena terlalu sering bermain *game online*, televisi, dan *gadget*. Masalah gizi anak selain kegemukan antara lain KEP, anemia, GAKY, dan KVA (AIPGI, 2017).

4. Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Asupan gizi yang setiap hari dikonsumsi anak melalui konsumsi makanan sehat berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Asupan gizi yang sudah memenuhi pedoman gizi seimbang akan berdampak pada pertumbuhan anak yang berjalan optimal dan sebaliknya, apabila tidak memenuhi pedoman gizi seimbang akan timbul berbagai permasalahan gizi yang dapat mengganggu tumbuh kembang anak. Terdapat 5 masalah gizi yang seringkali dijumpai menyerang anak usia sekolah, yaitu :

1. Kurang Energi dan Protein (KEP)

Kurang Energi Protein (KEP) merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari – hari secara terus – menerus sehingga tidak memenuhi kecukupan yang dianjurkan

Penyebab terjadinya KEP terdiri dari 2 yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung dari KEP adalah adanya defisiensi kalori maupun protein, hambatan utilisasi zat gizi, dan adanya infeksi penyakit dan infeksi cacing yang dapat menyebabkan hambatan absorpsi dan utilisasi zat – zat gizi. Sedangkan penyebab tidak langsung dari KEP antara lain adalah pendapatan keluarga yang rendah sehingga daya beli terhadap makanan sehat dan bergizi menjadi rendah dan pola pengasuhan orang tua yang tidak maksimal sehingga perhatian pada anak berkurang (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

2. Anemi Gizi Besi

Menurut Andriani dan Wirjatmadi (2012) anemia gizi besi merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel darah merah terganggu. Anemia terjadi karena beberapa faktor yang dikenal dengan faktor gizi dan faktor nongizi. Faktor gizi meliputi rendahnya asupan konsumsi makanan dengan sumber zat besi tinggi, terutama makanan dengan nilai biologik tinggi (asal hewani). Sedangkan untuk faktor nongizi antara lain yaitu adanya infeksi, kehilangan darah (pendarahan), gangguan metabolik, masalah sosial-ekonomi, dan pola asuh orang tua (Patimah, 2017).

3. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

Gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) merupakan sekumpulan gejala yang ditimbulkan karena tubuh kekurangan yodium dalam jangka waktu lama. Penyebab gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) terdiri dari dua yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung dari timbulnya GAKY antara lain kekurangan yodium, konsumsi makanan yang mengandung bahan makanan goitrogenik (kubis, kol, lobak, tauge, brokoli, singkong, dan buncis) secara berlebihan, adanya defisiensi protein, dan faktor genetik. Sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah faktor geografis (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

4. Kekurangan Vitamin A (KVA)

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang berfungsi untuk penglihatan, pertumbuhan, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan pada penglihatan seperti buta senja, gangguan pada kornea mata seperti xerosis konjungtiva, penyakit infeksi, perubahan pada kulit menjadi kering dan kasar, dan gangguan pertumbuhan sel – sel (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

Penyebab terjadinya KVA disebabkan oleh dua faktor yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung adalah kurangnya konsumsi vitamin A yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah adanya penyakit infeksi seperti cacangan, diare, ISPA, dan campak.

5. Obesitas

Menurut Andriani dan Wirjatmadi (2012) Obesitas merupakan kondisi abnormal dimana tubuh kelebihan asupan energi dan lemak yang tidak diimbangi oleh aktifitas yang cukup. Penyebab terjadinya obesitas terdiri dari dua faktor yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung obesitas adalah ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan aktifitas dan adanya konsumsi makanan berlemak secara berlebihan dalam jangka panjang. Sedangkan penyebab tidak langsung obesitas adalah faktor genetik. Sekitar 80% orang tua yang obesitas maka anak – anaknya akan obesitas juga.

B. Makanan Jajanan Anak Sekolah

1. Pengertian Makanan Jajanan

Menurut Susilowati & Kuspriyanto (2016), makanan jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima memiliki definisi sebagai makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau di tempat – tempat umum lainnya yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Sedangkan pengertian

makanan jajanan menurut Depkes RI (2003) adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual kepada khalayak umum selain yang disajikan oleh jasa boga, restoran/rumah makan, dan hotel.

Umumnya, anak lebih banyak menghabiskan hampir $\frac{1}{4}$ waktunya disekolah dan faktanya hanya sekitar 5 % anak yang memilih membawa bekal ke sekolah, hal ini membuktikan bahwa anak lebih menyukai membeli makanan jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima tanpa mengetahui kualitas dan keamanan dari makanan jajanan tersebut. Hal ini terjadi karena makanan jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima dinilai sangat menarik, bervariasi, mudah didapat dan tentunya memiliki harga yang murah.

Kebiasaan murid yang lebih menyukai membeli makanan jajanan daripada membawa bekal dari rumah dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafitri,dkk (2009) dimana lebih dari separuh murid (68%) memilih mengalokasikan uang sakunya untuk keperluan membeli makanan jajanan, sedangkan sisanya (20%) memilih mengalokasikan uang sakunya untuk keperluan transportasi (8%) dan menabung (12%).

2. Manfaat Makanan Jajanan

Menurut Khairunnisa (2019) kebiasaan makanan jajanan akan menjadi hal yang bermanfaat apabila makanan jajanan sudah memenuhi syarat kesehatan. Makanan jajanan dinilai dapat menambah asupan energi pada anak yang tidak sempat sarapan pagi di rumah, maka dari itu perlu adanya pengenalan mengenai berbagai macam jenis makanan jajanan pada anak agar menumbuhkan keanekaragaman pangan pada anak sejak kecil.

Makanan jajanan juga berperan penting terhadap pertumbuhan dan prestasi belajar anak di sekolah karena ternyata makanan jajanan kaki lima menyumbang energi untuk tubuh sebesar 36%, protein 29%, dan zat besi 52% (Susilowati & Kuspriyanto,2016). Selanjutnya berdasarkan penelitian Hidayat (1997) makanan jajanan juga bermanfaat untuk memelihara ketahanan belajar karena kurang lebih selama 6 jam mereka di sekolah, jadi makanan jajanan berguna sebagai pengisi agar lambung tidak kosong. Maka dari itu orang tua dan guru harus bekerja sama untuk memberikan edukasi

kepada anak tentang cara memilih makanan jajanan yang baik dan bergizi bagi anak.

3. Jenis – Jenis Makanan Jajanan Anak Sekolah

Makanan jajanan atau yang biasa disebut dengan istilah *street food* merupakan makanan yang mudah ditemui di sepanjang pinggir jalan. Rasanya yang enak dan tampilannya yang menarik membuat orang tertarik untuk mencicipinya. Seiring berkembangnya waktu makanan jajanan memiliki variasi yang lebih beraneka ragam lagi. Dari sekian banyak jenis makanan jajanan, makanan jajanan dengan cita rasa manislah yang menjadi favorit anak – anak seperti, coklat jelly, permen, dan es krim (Nasution, 2014).

Menurut Direktorat Standarisasi Produk Pangan (2013) jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis yaitu :

a. Makanan utama/sepinggan

Kelompok makanan utama atau yang biasa 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 adalah makanan yang biasa dikonsumsi di luar makanan utama. Camilan dibedakan berdasarkan 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah seperti donat, lemper, kue lapis, sus, dan lumpia. Sedangkan camilan kering seperti keripik, biskuit, dan kue kering.

c. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok yaitu minuman dalam gelas dan minuman dalam kemasan. Contoh minuman dalam gelas antara lain : es teh, es jeruk, es cendol, es campur, es buah, jus, dan es doger. Sedangkan contoh minuman yang disajikan dalam kemasan antara lain : susu, yoghurt, dan minuman sari buah.

d. Jajanan Buah

Buah yang biasa diujakan di sekolah adalah buah potong seperti buah melon, buah semangka, pepaya, dan nanas. Selain itu ada juga buah yang dijual masih dalam keadaan utuh seperti buah jeruk.

4. Cara Memilih Jajanan Sehat

Pada saat membeli makanan jajanan perlu peran orang tua atau guru sebagai pendamping agar anak tidak sembarangan dalam memilih makanan jajanan. Namun terkadang orang tua dan guru tidak selalu dapat menemani karena ada kesibukan tersendiri. Oleh karena itu anak perlu dibekali edukasi sejak dini tentang cara memilih makanan yang sehat dan bermanfaat bagi tubuh sebagai upaya pencegahan munculnya penyakit infeksi sebagai akibat dari mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat membeli makanan jajanan diantaranya adalah :

- a. Bebas dari serangga pembawa kuman penyakit seperti, lalat dan kecoa.
- b. Makanan jajanan disajikan di tempat yang bersih
- c. Makanan dalam kondisi tertutup sehingga meminimalisir adanya kontaminasi debu dan bakteri melalui udara
- d. Makanan jajanan tidak bewarna mencolok dan memiliki rasa sedikit pahit yang merupakan tanda makanan mengandung bahan pewarna berbahaya
- e. Kondisi lingkungan sekitar tempat makanan dijual bersih dan jauh dari tempat pembuangan sampah
- f. Penjual makanan dalam kondisi sehat dan bersih serta memakai pelindung seperti celemek (Rahmi, 2018).

Namun untuk menghindari anak membeli makanan jajanan di luar lingkungan sekolah yang keamanannya masih diragukan sebaiknya pihak sekolah membuat kebijakan yaitu melarang adanya penjual kaki lima yang berjualan di sekolah dan membuat kebijakan berupa kantin sehat. Kantin sehat di sekolah biasanya menyediakan makanan sebagai pengganti makan pagi dan siang di rumah, serta camilan dan minuman yang tentunya sehat dan bergizi. Syarat kantin sehat sekolah adalah sebagai berikut :

- a. Mempunyai persediaan air bersih untuk mengolah makanan, mencuci tangan, dan mencuci peralatan makan
- b. Mempunyai tempat penyimpanan makanan yang bebas dari serangga dan hewan pengerat
- c. Mempunyai tempat yang bersih dan tertutup untuk pengolahan dan persiapan penyajian makanan

- d. Mempunyai tempat khusus kasir dan orang yang bertugas di kasir tidak diijinkan untuk mengantarkan makanan karena dikhawatirkan akan menyebarkan kuman penyakit melalui tangan yang sudah memegang uang.
- e. Mempunyai tempat pembuangan sampah yang terpisah antara sampah padat, cair, dan gas.

(Susilowati & Kuspriyanto,2016).

5. Bahaya Makanan Jajanan Tidak Sehat

Makanan jajanan memang menjadi favorit anak – anak karena menarik, murah, mudah di dapat, dan bervariasi. Akan tetapi, tidak ada yang bisa menjamin makanan jajanan tersebut aman dan terbebas dari cemaran mikrobiologis maupun kimia.

Cemaran mikrobiologis adalah pencemaran pada makanan yang ditimbulkan oleh bakteri merugikan, makanan bisa tercemar karena kebersihan makanan kurang diperhatikan sehingga bakteri mudah mengkontaminasi makanan. Bakteri yang sering mencemari makanan jajanan adalah jenis bakteri *Salmonella Paratyphi A* yang menyebabkan penyakit paratifus. Paratifus sendiri merupakan penyakit yang menyerang usus dan aliran darah dan dapat menyebabkan demam, kejang, dan mual bagi penderitanya.

Selain cemaran mikrobiologis, cemaran kimiawi yang umum ditemukan dalam makanan jajanan adalah penggunaan bahan kimia berbahaya sebagai tambahan pangan, seperti *borax* (pengempal yang mengandung logam boron), *rhodamin B* (pewarna merah tekstil), *methanil yellow* (pewarna kuning tekstil), dan *formalin* (pengawet yang digunakan pada mayat). Bahan – bahan tersebut apabila dikonsumsi dalam jangka panjang maka akan terakumulasi di dalam tubuh manusia dan dapat bersifat karsinogen yang merupakan pemicu penyakit kanker dan tumor. Sedangkan untuk pengaruh jangka pendek dari penggunaan BTP ini menimbulkan beberapa gejala umum, seperti mual, pusing, muntah, diare, bahkan kesulitan buang air besar. Terjadinya penyakit bawaan makanan pada jajanan kaki lima dapat berupa kontaminasi dari bahan baku, penjamah

makanan yang tidak sehat, dan peralatan yang kurang bersih, juga waktu dan temperatur penyimpanan yang tidak tepat (Susilowati & Kuspriyanto,2016).

C. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan

Menurut Ruliana (2017) penyuluhan gizi merupakan serangkaian kegiatan penyampaian pesan – pesan gizi dan kesehatan yang direncanakan dan dilaksanakan untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap serta perilaku klien terhadap upaya peningkatan status gizi dan kesehatan.

Sedangkan menurut Supriasa (2012) penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan / informasi dan menanamkan keyakinan kepada suatu individu/kelompok masyarakat sehingga tidak hanya sekedar tahu namun juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang berhubungan dengan kesehatan.

2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Supriasa (2012) tujuan penyuluhan gizi secara umum adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat khususnya golongan rawan gizi seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita dengan cara merubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan penyuluhan gizi secara khusus yaitu :

- a. Meningkatkan kesehatan gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan makanan yang sehat.
- b. Menyebarkan informasi gizi kepada masyarakat
- c. Membantu individu, keluarga, ataupun masyarakat untuk selalu berperilaku sehat dan bergizi.
- d. Merubah kebiasaan perilaku konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya sesuai dengan yang dianjurkan agar tercapai status gizi yang baik.

3. Media Penyuluhan

Media merupakan alat bantu yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Media ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada manusia akan ditangkap oleh panca indera. Oleh karena itu, semakin banyak indra yang digunakan maka akan semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh atau dapat dikatakan bahwa media ini dibuat untuk mempermudah audience dalam memahami suatu materi (Notoatmodjo, 2007). Menurut Notoatmodjo (2003) berdasarkan fungsinya media dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Media Cetak

1. *Flip chart* (lembar balik), merupakan media berupa lembaran yang dibuat dalam bentuk lembar balik, dimana disetiap lembarnya berisi gambar dan informasi terkait gambar tersebut.
2. *Booklet*, merupakan media penyuluhan dalam bentuk lembaran buku yang berisi gambar ataupun tulisan.
3. *Poster*, merupakan lembaran kertas yang berisi simbol, gambar, atau kata – kata secara singkat yang berisi mengenai suatu informasi yang akan disampaikan.
4. *Leaflet*, merupakan media penyuluhan berbentuk sebuah lembaran yang dapat dilipat. Di dalam *leaflet* terdapat informasi berupa tulisan dan gambar.
5. *Flyer*, merupakan media yang berbentuk selebaran seukuran leaflet.
6. Rubrik atau tulisan pada surat kabar yang berisi informasi mengenai suatu masalah
7. Foto yang mengungkapkan informasi – informasi kesehatan.

b. Media Elektronik

1. Televisi, penyampaian informasi kesehatan dalam bentuk sandiwara, kuis, diskusi ataupun cerdas cermat seputar masalah kesehatan.
2. Radio, merupakan media yang cara penyampaian informasinya dengan cara tanya jawab, ceramah, ataupun sandiwara radio.
3. Video, merupakan cara penyampaian informasi dengan cara memutar video yang berisi informasi seputar kesehatan.

- c. Media papan (billboard) merupakan papan besar yang biasa dipasang pada jalan raya atau tempat umum. Media papan dapat diisi dengan seputar informasi kesehatan. Karena letak yang strategis sehingga media papan cukup efektif digunakan karena mempermudah semua khalayak umum mendapatkan informasi kesehatan.

D. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2007) perilaku merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh manusia yang dapat diamati secara langsung maupun secara tidak langsung dan hal ini berarti bahwa perilaku terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan suatu reaksi yang disebut dengan rangsangan, dengan demikian dapat dikatakan bahwa suatu rangsangan dapat menimbulkan suatu reaksi perilaku tertentu. Secara rasional perilaku dapat dikatakan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain, sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung oleh orang lain (Triwibowo, 2015).

2. Perubahan Perilaku

Pembentukan dan perubahan perilaku merupakan tujuan utama dari pendidikan atau penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu masalah pembentukan dan perubahan perilaku merupakan hal yang penting dalam perilaku kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2007) teori perubahan perilaku dibagi menjadi 4 teori, yaitu :

a. Teori Stimulus Organisme Respon (S-O-R)

Teori ini menjelaskan bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku pada seseorang tergantung dari kualitas rangsangan (stimulus) yang diberikan ketika melakukan komunikasi dengan organisme lain. Arinya kualitas dari sumber komunikasi seperti, gaya bicara akan

sangat menentukan perubahan perilaku pada individu atau kelompok masyarakat.

b. Teori Festinger (*Dissonance Theory*)

Teori ini telah banyak berpengaruh dalam dunia psikologi. Konsep teori ini menjelaskan bahwa keadaan *cognitive dissonance* merupakan keadaan ketidakseimbangan psikologis yang diliputi oleh ketegangan diri yang berusaha untuk mencapai keseimbangan diri kembali. Apabila dalam diri individu sudah tercapai keseimbangan maka tidak akan ada lagi ketegangan diri.

c. Teori Fungsi

Teori ini beranggapan bahwa rangsangan (stimulus) yang diberikan kepada orang lain akan berpengaruh pada perubahan perilakunya apabila rangsangan (stimulus) tersebut dapat dimengerti dan sesuai dengan konteks kebutuhan orang tersebut.

d. Teori Kurt Lewin

Teori ini beranggapan bahwa perilaku manusia merupakan suatu keadaan keseimbangan antara kekuatan – kekuatan pendorong (*driving forces*) dan kekuatan – kekuatan penahan (*restraining forces*). Perilaku manusia bisa berubah apabila tidak terjadi ketidakseimbangan antara kedua kekuatan.

3. Domain Perilaku

Dalam perkembangan berdasarkan pembagian domain oleh Bloom ini dan untuk kepentingan pendidikan praktis, maka domain perilaku dikembangkan menjadi 3 tingkat ranah perilaku yaitu Pengetahuan, Sikap dan Tindakan. (Notoatmodjo, 2007).

1. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kembali apa yang

diketuinya melalui sebuah bukti jawaban baik secara lisan ataupun tulisan yang merupakan stimulasi dari pertanyaan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain utama yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Pengukuran pengetahuan biasanya dilakukan dengan cara wawancara atau mengisi angket yang berhubungan dengan materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan dapat diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan ini terjadi melalui pancaindra manusia yaitu, indra penglihatan, indra pendengaran, indra penciuman, indra peraba, dan indra perasa. Sebagian besar pengetahuan yang diperoleh manusia berasal dari indra penglihatan dan indra pendengaran.

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) tingkat pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif memiliki 6 tingkatan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dengan mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan mengenai suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang paham terhadap suatu objek atau materi yang telah dipelajari harus dapat menjelaskan, memberikan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap materi yang dipelajarinya

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih saling berhubungan atau berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan suatu bagian – bagian menjadi satu bentuk keseluruhan utuh yang baru atau dapat dikatakan sintesis merupakan kemampuan untuk membentuk suatu formula baru dari formula formula yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk memberikan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek bedasarkan kriteria – kriteria yang telah ditetapkan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor – faktor yang mempengaruhi perubahan pengetahuan seseorang adalah :

a. Usia

Semakin bertambahnya usia seseorang maka daya ingat dan pola pikirnya juga akan semakin berkembang, namun apabila sudah memasuki usia tua (>60 tahun) maka hal yang

justru terjadi adalah adanya kemunduran pada daya ingat (Notoatmodjo, 2007).

b. Pendidikan

Pendidikan adalah upaya yang diberikan untuk menambah pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif yang meningkat. Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi pemberian respon terhadap sesuatu yang datang dari luar (Notoatmodjo, 2007).

d. Media

Media merupakan alat bantu yang digunakan oleh penyuluh untuk menyampaikan pesan/informasi terkait suatu topik dengan tujuan agar audience lebih mudah dalam memahami pesan/informasi yang diberikan (Notoatmodjo, 2007).

f. Ketrampilan menjelaskan penyuluh

Agar kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik maka seorang penyuluh harus mampu menjelaskan dengan baik kepada peserta penyuluhan. Strategi yang dapat dilakukan seorang penyuluh agar dapat menjelaskan dengan baik yaitu memberikan penjelasan sesuai dengan materi, menyajikan penjelasan dengan baik dengan memberikan contoh, penekanan dan umpan balik, serta menguasai materi yang akan disampaikan (Fitriani S, 2011).

e. Pengalaman

Suatu kejadian yang dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat non-formal. Ada kecenderungan apabila seseorang pernah mengalami pengalaman buruk maka dia akan berusaha memperbaikinya dan sebaliknya (Notoatmodjo, 2007).

f. Sosial ekonomi

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan berinteraksi dengan yang lainnya. Orang dengan kemampuan sosial yang baik akan lebih banyak mendapatkan informasi. Ekonomi menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang karena orang dengan tingkat ekonomi yang baik akan mendapat kesempatan yang besar untuk mendapatkan pendidikan dan menambah pengetahuan (Notoatmodjo, 2007).

2. Sikap

a. Pengertian sikap

Menurut Notoatmodjo (2007) sikap merupakan suatu reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting dalam menentukan sikap. Semakin banyak pengetahuan/informasi yang diperoleh maka seseorang akan semakin tahu cara bersikap terhadap berbagai objek.

b. Tingkatan sikap

Menurut Notoatmodjo (2007) dalam sikap dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan antara lain :

- a. Menerima (*Receiving*), diartikan bahwa seseorang (objek) mau menerima dan memperhatikan stimulus yang diberikan oleh objek lain.
- b. Merespon (*Responding*), artinya objek menanggapi apa yang diberikan oleh objek lain dengan cara menjawab apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai (*Valuating*), yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan tugas yang diberikan.

- d. Bertanggung jawab (*Responsibke*), artinya objek harus mampu mempertanggungjawabkan atas sesuatu yang telah dipilihnya.

3. Faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Azwar (2013) dalam Lestari (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain :

a. Pengalaman Pribadi

Hal yang telah terjadi dan sedang dialami akan mempengaruhi terbentuknya sikap.

b. Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Seseorang yang dianggap penting akan selalu diharapkan persetujuannya bagi setiap tingkah, gerak, dan pendapat, seseorang yang berarti khusus akan banyak mempengaruhi terbentuknya sikap.

c. Media Massa

Media massa selalu membawa informasi ataupun pesan – pesan sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang sehingga terbentuklah sikap tertentu

d. Pengaruh Budaya

Kebudayaan merupakan masalah kebiasaan yang akan menentukan sifat seseorang.

e. Lembaga Pendidikan dan Agama

Lembaga pendidikan dan agama mempunyai pengaruh dalam membentuk sikap seseorang karena di dalamnya terdapat pengertian dan diri konsep dasar moral dalam diri individu.

4. Faktor yang mempengaruhi perubahan sikap

Perubahan sikap ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Sudarsana, 2017)

a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, faktor internal berupa daya pilih penerima pesan dalam menerima dan mengolah informasi yang diberikan. Pemilihan tersebut biasanya tergantung pada sesuatu yang menarik perhatian dan minatnya.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar pribadi manusia itu sendiri. Faktor eksternal tersebut antara lain yaitu

1. Penguatan (reinforcement), untuk merubah sikap maka diperlukan tambahan stimulus (penguatan) yang diberikan oleh komunikator agar peserta mau merubah sikap. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan imbalan atau hukuman kepada peserta atas setiap hal yang dilakukan.

2. Pengaruh orang lain

Adanya pengaruh dan dukungan dari orang lain membuat seseorang menjadi terdorong untuk merubah sikap menjadi lebih baik lagi.

3. Komunikasi persuasif

komunikasi persuasif merupakan suatu kegiatan penyampaian informasi dengan cara membujuk orang lain agar mau melakukan sesuatu yang dikehendaki oleh si pemberi informasi.

4. Tindakan

a. Pengertian Tindakan

Menurut Notoatmodjo (2007) tindakan merupakan suatu perbuatan nyata yang berasal dari perwujudan sikap. Untuk melakukan suatu tindakan diperlukan suatu faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan. Faktor dukungan tersebut bisa diperoleh melalui orang terdekat.

b. Tingkatan Dalam Tindakan

Menurut Notoatmodjo (2007) tindakan mempunyai beberapa tingkatan, antara lain :

1. Persepsi (perception)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktik tingkat pertama.

2. Respons terpimpin (guided response)

Dapat melakukan suatu tindakan dengan benar dan sesuai dengan urutan merupakan indikator praktik tingkat dua.

3. Mekanisme (mecanism)

Apabila seseorang sudah mampu melakukan suatu tindakan dengan benar secara otomatis dan suatu tindakan tersebut telah menjadi kebiasaan, maka seseorang tersebut sudah mencapai tingkat tiga.

4. Adopsi (adoption)

Merupakan suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya seseorang tersebut sudah mampu memodifikasi tindakannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.