

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyimpanan Bahan Makanan

1. Pengertian penyimpanan bahan makanan

Penyimpanan bahan makanan merupakan salah satu prinsip *hygiene* sanitasi makanan. Penyimpanan bahan makanan sangat penting diperlukan penerapannya untuk meningkatkan kualitas bahan makanan dan mencegah bahan makanan terbuang sia-sia. Penyimpanan adalah suatu usaha penyimpanan bahan makanan dalam sebagai langkah untuk mengamankan pangan agar dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama. Menurut Depkes (2007) penyimpanan bahan makanan ialah suatu cara menata, menyimpan, memelihara keamanan bahan makanan kering dan basah baik kualitas maupun kuantitas serta pencatatan dan pelaporannya.

2. Klasifikasi bahan makanan

Bartono (2005) mengklasifikasikan bahan makanan dikategorikan menjadi tiga golongan besar yaitu:

a. Barang *perishable*

Yaitu bahan yang mudah rusak, seperti : sayur, buah, daging, ikan, dan keju. Barang ini perlu disimpan secara khusus di fasilitas pendingin yang baik sesuai suhu nya

b. *Barang semi perishable*

Yaitu bahan makanan yang agak mudah membusuk atau rusak. Makanan ini tahan terhadap pembusukan dalam relatif agak lama. Misalnya ialah: roti kering, makanan beku, dan bawang-bawangan

c. *Barang groceries/ non perishable*

Yaitu bahan yang tidak mudah rusak, seperti: beras, gula, tepung, minyak, bumbu kering, teh, dan kopi. Bahan ini disimpan pada rak yang diletakkan pada suhu sejuk dan ditempat kering.

3. Tujuan penyimpanan bahan makanan

Tujuan dari penyimpanan bahan makanan menurut PGRS (2013) adalah:

- a. Memelihara dan mempertahankan kondisi dan mutu bahan makanan yang disimpan
- b. Melindungi bahan makanan yang disimpan dari kerusakan, kebusukan, dan gangguan lingkungan lain.
- c. Melayani kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan dengan mutu dan waktu yang tepat.
- d. Menyediakan persediaan bahan makanan dalam jumlah, macam, dan mutu yang memadai.

4. Prinsip penyimpanan bahan makanan

Bakri et al. (2018) menjelaskan prinsip penting dalam penyimpanan bahan makanan adalah 5T, yaitu:

- a. Tepat tempat: bahan makanan ditempatkan sesuai karakteristiknya, bahan makanan kering pada ruangan penyimpanan kering dan bahan makanan segar ditempatkan pada ruangan penyimpanan basah dengan suhu yang tepat.
- b. Tepat waktu: lama penyimpanan harus tepat sesuai jenis bahan makanan.
- c. Tepat mutu: dengan penyimpanan tidak menurunkan mutu makanan.
- d. Tepat jumlah: dengan penyimpanan tidak terjadi penyusutan jumlah akibat rusak atau hilang.
- e. Tepat nilai: akibat penyimpanan tidak terjadi penurunan nilai harga bahan makanan.

5. Suhu penyimpanan bahan makanan

Suhu adalah faktor utama yang menyebabkan perkembangan mikroorganisme pada makanan. Oleh karena itu, suhu memerankan peranan penting dalam keamanan pangan dari segi penyimpanan makanan maupun pengolahan. Penyimpanan bahan makanan sesuai dengan suhunya menurut Depkes RI (2007) ialah:

a. Penyimpanan bahan makanan basah

Penyimpanan bahan makanan basah dilakukan di ruang pendingin serta ruang pembeku (*freezer*). Berikut penyimpanan tiap bahan makanan sesuai suhu yang sesuai:

- 1) Penyimpanan sejuk (*colling*) pada suhu 10°C-15°C seperti jenis minuman, buah, dan sayuran
- 2) Penyimpanan dingin (*chilling*) pada suhu 4°C-10°C seperti makanan berprotein yang segera diolah
- 3) Penyimpanan dingin sekali (*freezing*) pada suhu 0°C-4°C seperti bahan makanan yang mudah rusak dalam jangka waktu 24 jam, misalnya: daging, unggas, produk susu, ikan, dan buah yang dipotong
- 4) Penyimpanan beku (*frozen*) pada suhu kurang dari 0°C seperti bahan protein yang mudah rusak dalam jangka waktu kurang dari 24 jam, misalnya: sosis, bakso, dan nugget.

b. Penyimpanan bahan makanan kering

Penyimpanan bahan makanan kering cukup dilakukan pada suhu yang sejuk dan terdapat sirkulasi udara

6. Aturan penyimpanan beberapa bahan makanan

Berikut aturan penyimpanan bahan makanan:

a. Daging ayam

Sebelum disimpan, daging ayam bisa dipotong sesuai selera. Daging ayam tidak perlu dicuci. Simpan daging ayam pada container dan tutup rapat. Hal ini bertujuan agar daging tidak terkontaminasi dan timbul bintik abu-abu karena kontaminasi dari oksigen. Simpan daging ayam pada *freezer*. Pendinginan pada daging dan ayam merupakan cara penyimpanan jangka pendek (sementara) sebelum diolah lebih lanjut. Pendinginan hanya mampu menghambat mikroba, tetapi tidak mematikan.

b. Ikan

Ikan segar akan busuk setelah 3 – 10 jam. Maka dari itu untuk mencegah pembusukan pada ikan, langkah awal yang dilakukan ialah cuci bersih ikan, setelah itu potong sesuai keinginan, dan masukkan ke dalam container. Udang bisa disimpan dalam keadaan segar atau sudah direbus. Sedangkan kerang-kerangan sebaiknya direbus terlebih dulu.

c. Telur

Telur sebaiknya disimpan di suhu ruang yang kering dan bersih. Setiap hari telur dibolak balik agar terjadi sirkulasi udara dan tak cepat busuk. Lama penyimpanan 1 minggu. Posisi telur bagian runcing dibawah.

d. Sayuran

Sebelum di simpan di kulkas, sayuran harus dipotong terlebih dahulu untuk membuang bagian yang tidak diperlukan seperti akar, batang dan potonglah sesuai kebutuhan, Sayur tidak perlu dicuci terlebih dahulu karena mempermudah pembusukan, selanjutnya sayuran dimasukkan ke dalam wadah container. Namun *container* perlu di alasi dengan tisu yang bertujuan agar menyerap air ketika menguap . Ketahanan sayur tergantung jenisnya. Sayuran daun seperti bayam dan sejenisnya hanya tahan 2-3 hari, sedangkan sayuran berbahan agak keras seperti wortel, brokoli, kembang kol, kentang, dan sebagainya tahan sampai 1 minggu.

e. Buah

Buah-buahan tak dianjurkan disimpan di freezer, namun sebaiknya disimpan kulkas, dan dapat tahan 5-7 hari. Penyimpanan buah pada kulkas sangatlah mudah, yaitu bersihkan bagian buah yang tidak diperlukan, misalnya daun, batang, dan tangkai. Pada beberapa buah misalnya mangga, semangka, Nangka, dapat di kupas terlebih dahulu dan potong sesuai kebutuhan dan masukkan ke dalam container serta simpan ke dalam kulkas Beberapa buah tak bisa disimpan di kulkas, seperti pisang dan alpukat, karena kulitnya cepat menghitam (*chilling injury*).

f. Makanan Kaleng

Pada makanan kaleng sebaiknya tidak dimasukkan ke lemari pendingin, karena kemungkinan akan mengalami korosi. Jika ingin menyimpan di kulkas sebaiknya dipindahkan terlebih dahulu ke wadah porselen.

g. Susu

1. Susu segar akan menurun kualitasnya jika dalam 3 jam tidak didinginkan, akibatnya mikroba akan berkembang dengan cepat dan akhirnya kualitas susu menurun
2. Susu segar hendaknya dipanaskan dulu (pasteurisasi) pada suhu 60°C selama 30 menit sebelum disimpan UHT Susu dapat bertahan 7 – 10 hari pada suhu dingin
3. Hendaknya susu segera dikonsumsi jika kemasan sudah terbuka.
4. Tutup rapat wadah susu, agar tidak terkontaminasi dengan udara, lalu simpan di lemari es
5. Jangan letakkan di sisi pintu lemari es, sebab suhu di sana tak mencapai 1-4 °C. Susu steril dan susu UHT dapat bertahan beberapa bulan, tetapi setelah dibuka susu harus disimpan dalam lemari es dan digunakan dalam 4 - 5 hari.

7. Teknik penyimpanan bahan makanan

Penyimpanan bahan makanan pada tempat penyimpanan perlu dilakukan alur penyimpanan yang baik agar bahan makanan yang telah lama disimpan digunakan terlebih dahulu dan mencegah pembusukan. Teknik penyimpanan bahan makanan menggunakan sistem *First in first out* (FIFO) dan *First Expired First Out* (FEFO). Sistem FIFO menerapkan bahan makanan yang datang lebih awal diletakkan dibagian belakang dari bahan yang telah lama ada. Dapat diartikan bahwa bahan makanan yang telah dahulu masuk, ialah yang bahan yang dikeluarkan lebih dulu. Hal ini dimaksudkan supaya tidak ada bahan yang terlalu lama disimpan sehingga berkurang kesegarannya (Muhadi, et.al 2018). Sedangkan sistem FEFO diartikan sebagai bahan yang mendekati masa kadaluarsa dimanfaatkan atau digunakan terlebih dahulu.

8. Lokasi atau tempat penyimpanan bahan makanan

Setiap bahan makanan yang disimpan harus diletakkan sesuai dengan jenisnya dalam wadah (*container*) masing-masing. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari adanya kontaminasi bahan makanan dan kerusakan (Alkaf, 2021). Selain itu wadah yang tertutup juga menghindarkan bahan makanan dari investasi serangga. Wadah penyimpanan dapat berupa *stainless-steel*, wadah plastik, atau wadah tertutup lainnya.

Penyimpanan bahan kering dan segar hendaknya diletakkan di ruang persiapan atau produksi makanan sehingga memudahkan keamanan, jarak, serta kebutuhan waktu serta

tenaga. Berikut hal-hal yang perlu diperhatikan terkait tempat penyimpanan bahan makanan (Alkaf, 2021):

a. Penyimpanan bahan segar :

- 1) Bahan mentah harus terpisah dengan makanan siap santap
- 2) Makanan yang berbau tajam harus ditutup dengan plastic wrap yang rapat dan dipisahkan dengan makanan lain
- 3) Makanan yang di simpan hendaknya digunakan tidak lebih dari 2 atau 3 hari
- 4) Bahan makanan diletakkan sesuai ketentuan suhu nya.
- 5) Pembersihan ruangan pendingin hendaknya dilakukan setiap hari
- 6) Lemari pendingin tidak boleh terlalu sering dibuka, karena dapat mempengaruhi suhu dan beresiko terjadi kerusakan bahan makanan

b. Penyimpanan bahan kering (PGRS, 2013):

Penyimpanan bahan kering diletakkan pada rak penyimpanan di suhu ruang yang memiliki kriteria:

- 1) Tidak menempel pada lantai, dingin, atau langit-langit dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a) Jarak bahan makanan dengan lantai ialah 15 cm
 - b) Jarak bahan makanan dengan dinding ialah 5 cm
 - c) Jarak bahan makanan dengan langit-langit ialah 60 cm
- 2) Bahan makanan harus diletakkan sesuai macam golongan nya.
- 3) Semua bahan makanan ditempatkan dalam tempat tertutup, terbungkus rapat dan tidak berlobang.
- 4) Diletakkan diatas rak yang kuat dan tidak menempel pada dinding
- 5) Suhu ruangan harus kering berkisar 19-21°C

B. Penyakit Infeksi

1. Pengertian penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan penyakit yang dihasilkan oleh infeksi . Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring Edisi III, infeksi ialah terkena hama; kemasukan bibit penyakit; ketularan penyakit; peradangan; oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa infeksi ialah adanya suatu organisme pada jaringan tubuh yang disertai gejala klinis. Penyakit infeksi dapat disebabkan oleh mikroorganisme seperti virus, bakteri, parasite dan jamur. Penyakit Infeksi yang rentan dialami anak adalah ISPA dan diare, keduanya berpengaruh langsung pada status gizi balita. Apabila penyakit infeksi berlangsung dalam waktu lama akan mengakibatkan masalah gizi kurang.

(Mugianti dkk. 2018). Masalah malnutrisi pada anak dipengaruhi oleh sebab langsung dan tidak langsung seperti pemberian air susu ibu (ASI) Eksklusif, konsumsi makanan protein rendah, asupan energi rendah dan penyakit infeksi merupakan faktor langsung mempengaruhi stunting. Sedangkan faktor tidak langsungnya ialah karakteristik keluarga berupa pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan status ekonomi orang tua (Mugianti et al. 2018).

Adanya hubungan antara penyakit infeksi dengan status gizi merupakan suatu hal yang saling berhubungan satu sama lain. Hal ini dikarenakan anak balita yang mengalami penyakit infeksi berdampak pada turunya nafsu makan anak sehingga asupan makanan untuk kebutuhan tidak terpenuhi. Tidak terpenuhinya kebutuhan asupan makanan berdampak pada daya tahan tubuh anak balita melemah dan mudah diserang penyakit infeksi (Novitasari et al. 2016). Penyakit infeksi yang umumnya terkait dengan masalah gizi balita adalah diare

Diare adalah sebuah penyakit pada saat tinja atau feses berubah menjadi lembek atau cair yang biasanya terjadi paling sedikit tiga kali dalam 24 jam. Beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya penyakit diare disebabkan oleh bakteri melalui kontaminasi makanan dan minuman yang tercemar tinja dan atau kontak langsung dengan penderita (Nugraheni, 2014). Menurut penelitian Purwaningsih, M (2014) dalam penelitian oleh Ikrimah et al. (2018) menyebutkan bahwa faktor penyebab diare ialah lingkungan terutama air yang tidak memenuhi syarat kesehatan karena tercemar bakteri, didukung oleh perilaku manusia yang tidak sehat seperti pembuangan tinja tidak higienis, kebersihan perorangan dan lingkungan yang jelek, serta penyajian dan penyimpanan makanan yang tidak semestinya, maka dapat menimbulkan kejadian diare. Menurut Depkes RI Tahun 2014 dalam Falasifa, M (2015) mengungkapkan bahwa makanan harus dikelola dengan baik dan benar agar tidak menyebabkan gangguan kesehatan dan bermanfaat bagi tubuh.

Cara pengelolaan makanan yang baik yaitu dengan menerapkan prinsip higiene dan sanitasi makanan. Pengelolaan makanan di rumah tangga, walaupun dalam jumlah kecil atau skala rumah tangga juga harus menerapkan prinsip higiene sanitasi makanan yaitu meliputi pemilihan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan makanan, penyimpanan makanan matang, pengangkutan makanan, dan penyajian makanan. Mikroorganisme patogen penyebab diare adalah bakteri coliform dan E.coli (Melvani et al. 2019). Tingginya kejadian diare pada balita dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan keluarga terutama ibu dalam melakukan perawatan diare di rumah. Anak balita lebih rentan menderita penyakit infeksi karena sudah mulai bergerak aktif untuk bermain, sehingga sangat mudah terkontaminasi oleh kotoran. Sebagian besar anak yang menderita diare mengalami demam (70,3%) dan penurunan nafsu makan (81,1%). Demam timbul sebagai respon tubuh saat

terjadinya proses inflamasi akibat infeksi dan penurunan nafsu makan atau asupan makanan terjadi sejalan dengan tingkat keparahan infeksi. Semakin parah infeksi yang terjadi maka penurunan asupan makanan akan semakin besar

2. Penyebaran penyakit infeksi

Dalam garis besarnya mekanisme transmisi mikroba *pathogen* ke penjamu melalui dua cara diantaranya:

a. Transmisi langsung

Penularan langsung oleh mikroba patogen ke pintu masuk yang sesuai dari penjamu. Sebagai contoh adanya sentuhan, gigitan, adanya virus saat bersin, batuk, atau saat *transfuse* darah dengan darah yang terkontaminasi mikroba *pathogen*

b. Transmisi tidak langsung

Penularan mikroba *pathogen* yang memerlukan media perantara baik berupa barang, air, udara, maupun makanan dan minuman.

3. Epidemiologi penyakit infeksi

Infeksi merupakan salah satu penyakit yang terdapat dalam sepuluh peringkat teratas penyebab kematian. Terdapat tiga jenis infeksi teratas penyebab kematian diantaranya infeksi saluran pernapasan bawah (tiga juta kematian), infeksi diare (1,4 juta kematian) dan *tuberculosis* (1,3 juta kematian). Indonesia merupakan negara wilayah Asia Tenggara dimana tergolong kawasan padat penduduk, sehingga keadaan ini meningkatkan resiko penyebaran penyakit menular, termasuk infeksi. Terdapat beberapa penyakit infeksi menular yang mengalami peningkatan antara lain pneumonia, infeksi diare, hepatitis, dan filariasis (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Oleh karena itu pencegahan dan penanggulangan terhadap penyakit infeksi perlu ditingkatkan guna memutus mata rantai penyebaran penyakit.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Manusia disebut sebagai makhluk yang didorong atas keingintahuan terhadap segala sesuatu. Dorongan tersebut membawa manusia untuk berpikir, menelaah, menganalisis terhadap kenyataan sehingga diungkapkan dengan tujuan memperoleh pengetahuan serta pemahaman yang dapat memberikan manfaat (Baiti dan Razzaq, 2017). Jadi apa sebenarnya arti dari pengetahuan?. Pengetahuan ialah hasil tahu yang didapatkan dari penginderaan terhadap suatu objek. Misalnya penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Pengetahuan mendasari sebuah tindakan yang akan dilakukan oleh seseorang. Seseorang yang memiliki ilmu

pengetahuan cenderung untuk melakukan sesuatu secara profesional berdasarkan disiplin ilmunya karena mereka tahu disiplin ilmu yang dipelajarinya harus ditindaklanjuti dengan kegiatan empiris (Dariyo, 2004). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga (Wawan, 2010).

2. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2010), ada beberapa cara untuk memperoleh pengetahuan, yaitu :

a. Cara coba – salah (*Trial and Error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka dicoba kemungkinan yang lainnya.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan dengan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, dan pemegang pemerintahan. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintahan, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dulu menguji atau membuktikan kebenarannya. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa yang dikemukakannya adalah benar.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya dalam memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengevaluasi pengalaman yang diperoleh dan memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lampau.

d. Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan manusia, cara berpikir manusia pun juga ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. Dengan kata lain, dalam memperoleh pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirnya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan–pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan.

e. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah”, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*)

3. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari kegiatan mengetahui, sedangkan mengetahui artinya mempunyai bagian mengenai sesuatu. Pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkatan ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari.

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, dimana seseorang mengetahui apa yang dipelajari dan mampu menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan sesuatu secara benar.

Tahu dapat dinyatakan dengan mengingat suatu materi yang dipelajari sebelumnya

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk mengingat, menginterpretasi, dan menjelaskan materi yang diketahui secara tepat. Seseorang yang telah memahami tentu bisa menyebutkan, menjelaskan, menyimpulkan, dan memberi contoh

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi ialah kemampuan seseorang yang telah memahami sesuatu dan merealisasikan/ mengaplikasikannya di kondisi yang sebenarnya. Aplikasi dalam pemahaman ini ialah aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, prinsip, dan sebagainya dalam kondisi lain.

d. Analisa (*analysis*)

Analisis ialah suatu kemampuan seseorang yang dapat menjabarkan materi atau objek tertentu kedalam komponen yang terdapat dalam suatu masalah. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis ialah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi/ objek. Penilaian tersebut di dasarkan atas kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

4. Jenis pengetahuan

Jenis-jenis pengetahuan dapat dibedakan berbagai macam diantaranya:

a. Pengetahuan biasa

Yaitu pengetahuan tentang hal-hal yang biasa, sehari-hari, yang selanjutnya disebut pengetahuan.

b. Pengetahuan Ilmiah

Yaitu pengetahuan yang mempunyai Sistematis dan metode tertentu, yang selanjutnya disebut ilmu pengetahuan.

c. Pengetahuan Filosofis

Semacam "ilmu" yang istimewa, yang mencoba menjawab masalah yang tidak terjawab oleh ilmu biasa, yang selanjutnya disebut filsafat.

5. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan:

a. Umur

Arti umur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau ditiadakan). Umur ialah periode terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan baru (Notoatmodjo, 2003). Semakin bertambahnya umur seseorang, maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang ia dapatkan

b. Pendidikan

Pengertian pendidikan ialah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian (Arif, 2016). Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menyerap informasi. Begitu pula sebaliknya, jika pendidikan seseorang akan menghambat penerimaan informasi.

c. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang ada pada lingkungan tersebut. Hal ini dikarenakan interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh tiap individu.

d. Sumber informasi

Sumber informasi ialah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam penyampaian informasi (Muthmainnah, 2010). Media informasi dapat diperoleh dari: surat kabar, majalah, media

elektronik, tv, video, dan lain sebagainya (Notoatmodjo, 2003). Semakin banyak sumber informasi yang didapatkan oleh seseorang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

6. Pengetahuan tentang penyimpanan bahan makanan

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi 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 (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan seseorang akan berpengaruh pada sikap serta perilaku dalam penyimpanan makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan mengenai penyimpanan bahan makanan terkait penempatan bahan pangan yang sesuai dengan jenis dan tempat penyimpanannya penting diketahui guna menjaga kandungan gizi yang terkandung dalam bahan makanan sehingga ketika zat gizi masuk ke dalam tubuh masih dapat dirasakan manfaatnya.

D. Keterampilan

1. Pengertian ketrampilan

Keterampilan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai kemampuan dalam menyelesaikan tugas. Sedangkan secara umum pengertian keterampilan ialah kemampuan dalam menggunakan akal, pikiran, ide serta kreativitas dalam mengerjakan, membuat atau mengubah sesuatu. Keterampilan memerlukan latihan terus menerus agar kemampuan seseorang bertambah. Keterampilan yang ada pada seseorang didasari oleh pengetahuan yang ia miliki.

2. Dasar-dasar ketrampilan

Pada dasarnya keterampilan dapat dikategorikan menjadi empat yaitu sebagai berikut :

a. Keterampilan Dasar (*Basic Literacy Skill*)

Keterampilan dasar merupakan keahlian seseorang yang harus dimiliki oleh semua orang.

b. Keahlian Teknik (*Technical Skill*)

Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki.

c. Keahlian Interpersonal (*Interpersonal Skill*)

Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain

b. Menyelesaikan Masalah (*Problem Solving*)

Proses aktivitas untuk menjalankan logika untuk berargumentasi dalam rangka penyelesaian suatu masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab dan memilih penyelesaian yang baik.

3. Faktor yang mempengaruhi ketrampilan

Faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan diantaranya pengetahuan, pendidikan, pengalaman, lingkungan dan kebiasaan. Semakin tinggi pengetahuan dan pendidikan seseorang akan meningkatkan keterampilannya, bertambahnya pengalaman seseorang akan menambah keterampilannya, adanya lingkungan dan fasilitas yang mendukung akan meningkatkan keterampilan, kebiasaan sehari-hari dan budaya setempat akan mempengaruhi keterampilan seseorang, semakin bertambahnya usia seseorang akan bertambah pula keterampilannya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketrampilan yaitu:

a. Motivasi

Sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Motivasi inilah yang mendorong seseorang bisa melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.

b. Pengalaman

Suatu hal yang akan memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun seseorang untuk bisa melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik yang dikarenakan sudah melakukan tindakan-tindakan di masa lampainya.

c. Keahlian

Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat terampil dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

4. Cara mengukur ketrampilan

Pengukuran keterampilan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung yakni dengan pengamatan (observasi). Pengukuran secara tidak langsung adalah dengan mengingat pengukuran secara tidak langsung dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap suatu subjek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan objek tertentu. Pengukuran keterampilan yaitu mengetahui nilai dalam bentuk persen dari keterampilan responden yaitu hasil dari jumlah jawaban yang benar masing-masing dibagi dengan jumlah seluruh soal kemudian dikali 100%.

5. Upaya peningkatan keterampilan

a. Studi kasus

Studi kasus adalah sekumpulan situasi masalah yang dianalisis secara mendalam. Studi kasus bertujuan untuk melatih peserta didik dalam mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dengan cara mempelajari sesuatu secara mendalam. studi kasus berguna dalam mengeksplorasi masalah yang belum atau pun masih sedikit yang diketahui mengenai fenomena tertentu (Yona, 2006)

b. Simulasi (*Learning by Doing*)

Metode simulasi ialah metode yang dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar manusia untuk kepentingan sehari-hari. Simulasi bertujuan agar peserta didik menjadi lebih sadar pada kebiasaan yang kurang baik, peserta menjadi lebih peka, tahu kekurangan dan kelebihan sendiri, dan peserta didik dapat mengembangkan diri sesuai potensi yang dimilikinya.

c. Demonstrasi

Demonstrasi ialah peragaan atau menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan sesuatu yang dilakukan oleh pelatih, serta diikuti demonstrasi oleh peserta. Demonstrasi bertujuan untuk mengajarkan secara nyata bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu, serta menunjukkan cara atau prosedur dengan Teknik yang benar.

6. Keterampilan tentang penyimpanan bahan makanan

Setelah seseorang menerima pengetahuan, perlu dilanjutkan dengan latihan-latihan guna mengaplikasikan pengetahuan yang telah dimiliki tersebut. Keterampilan dalam penyimpanan bahan makanan diartikan sebagai kemampuan dalam menempatkan bahan makanan yang memerlukan perlakuan khusus sesuai jenis dan suhu nya. Keterampilan berpengaruh terhadap aman tidak nya penyimpanan bahan makanan.

E. Penyuluhan

1. Definisi penyuluhan

Penyuluhan kesehatan ialah penambahan pengetahuan dan pemahaman seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah dan mempengaruhi perilaku individu, kelompok maupun masyarakat untuk lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Kegiatan yang dilaksanakan berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dengan meminta pertolongan kepada masyarakat maupun individu

Adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok ataupun individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku (Notoatmodjo, 2010). Namun ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyuluhan tersebut seperti faktor masukan, metode, materi, pendidik, serta alat bantu yang dipakai.

Konsep Johari Window ialah sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. Jendela tersebut terdiri dari matrik empat sel, masing-masing sel menunjukkan daerah *self* (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut diantaranya:

- a. Daerah publik
- b. Daerah buta
- c. Daerah tersembunyi, dan
- d. Daerah yang tidak disadari.

Terdapat konsep Johari Window atau jendela Johari yang menggambarkan pengenalan diri kita, ada empat Jendela Johari diantaranya:

1) Jendela terbuka.

Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.

2) Jendela tertutup

Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.

3) Jendela buta

Hal-hal yang kita tidak tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain tahu. Misalnya hal-hal yang bernilai positif dan negatif pada kepribadian kita.

4) Jendela gelap

Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

2. Tujuan penyuluhan

Suatu penyuluhan memiliki tujuan untuk merubah pengetahuan, sikap, perilaku seseorang individu. Menurut Roger untuk mengadakan suatu perubahan pada diri individu perlu ada

langkah-langkah yang ditempuh sehingga harapan atau tujuan akhir dari perubahan tercapai. Langkah-langkah tersebut ialah:

a. Tahap *Awareness* (Kesadaran)

Tahap ini merupakan tahap awal yang mempunyai arti bahwa dalam mengadakan perubahan diperlukan adanya kesadaran untuk berubah, jika tidak ada kesadaran maka tidak akan tercipta suatu perubahan

b. Tahap *Interest* (Ketertarikan)

Tahap yang kedua dalam mengadakan perubahan harus timbul perasaan minat terhadap perubahan yang dikenal. Timbul minat yang mendorong dan menguatkan kesadaran untuk berubah.

c. Tahap *Evaluation* (Evaluasi)

Pada tahap ini terjadi penilaian terhadap suatu yang baru agar tidak terjadi hambatan yang akan ditemukan sel lama mengadakan perubahan. Evaluasi ini dapat memudahkan tujuan dan langkah dalam melakukan perubahan

d. Tahap *Trial* (Percobaan)

Tahap ini merupakan tahap uji coba terhadap suatu yang baru atau hasil perubahan dengan harapan suatu yang baru dapat diketahui hasilnya sesuai dengan kondisi atau situasi yang ada dan memudahkan untuk diterima oleh lingkungan.

e. Tahap *Adoption* (Penerimaan)

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari perubahan yaitu proses penerimaan terhadap suatu yang baru setelah dilakukan uji coba dan merasakan adanya manfaat dari suatu yang baru sehingga selalu mempertahankan hasil perubahan

3. Metode penyuluhan

Metode pembelajaran dalam penyuluhan kesehatan di dasarkan pada tujuan penyuluhan kesehatan, kemampuan tenaga pendidik, kemampuan objek sebagai pendengar waktu pelaksanaan, serta ketersediaan sarana prasarana (Notoatmodjo, 2012). Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi, karena setiap metode memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing (Supariasa, 2013).

Metode yang digunakan dalam penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan responden ialah metode ceramah. Metode ceramah ialah penerangan dan penuturan secara lisan oleh tenaga pendidik kepada peserta didik (Fatmawati & Rozin, 2018). Ceramah bertujuan untuk menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman, membangkitkan semangat peserta dan membuka suatu permasalahan untuk di diskusikan (Supariasa, 2013)

Metode yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan responden ialah demonstrasi. Demonstrasi adalah peragaan yang menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan sesuatu yang dilakukan oleh pelatih. Demonstrasi bertujuan untuk mengajarkan secara nyata bagaimana cara melakukan sesuatu atau menggunakan sesuatu, serta menunjukkan cara atau prosedur yang benar (Supariasa, 2013).

4. Keterampilan menyuluh

Terdapat tujuh keterampilan menyuluh yang harus dikuasai oleh penyuluh. keterampilan tersebut yaitu sebagai berikut (Supariasa, 2012):

a. Keterampilan membuka

Keterampilan membuka penyuluhan merupakan usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk mendapatkan prakondisi yang baik bagi sasaran sehingga mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari dan memudahkan sasaran memahami materi. Strategi yang dapat dilakukan oleh penyuluh yaitu:

- 1) Menarik perhatian dengan cara berpenampilan baik, materi dan alat peraga yang menarik serta intonasi suara yang baik.
- 2) Menimbulkan motivasi dengan cara menyampaikan mengapa materi yang akan disampaikan sangat penting untuk diketahui.
- 3) Membuat kaitan dapat dilakukan dengan dihubungkan dengan materi sebelumnya atau dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari.
- 4) Menetapkan acuan dapat dilakukan seperti menyebutkan materi apa saja yang akan disampaikan dan sistematikanya.

b. Keterampilan menjelaskan

Ketidakjelasan dalam penyampaian materi dapat memunculkan banyak perbedaan interpretasi dari sasaran penyuluhan. Penyebabnya adalah penggunaan bahasa yang tidak awam atau susah dipahami sasaran, sistematika materi yang kurang baik, penjelasan yang tidak langsung pada intinya dan penyuluh yang tidak siap. Dalam mencegah terjadinya masalah masalah ini, penyuluh dapat membuat satuan penyuluhan (satpel)

c. Keterampilan bertanya

Keterampilan bertanya merupakan keterampilan yang penting agar sasaran tidak bosan dan dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna. Pertanyaan yang baik dapat memiliki makna positif terhadap sasaran seperti:

- 1) Meningkatkan partisipasi sasaran.
- 2) Meningkatkan rasa keingintahuan sasaran.
- 3) Mengembalikan fokus sasaran ke materi yang disampaikan.
- 4) Meningkatkan kemampuan berpikir kreatif sasaran

d. Keterampilan memberi penguatan

penguatan adalah respons yang diberikan oleh seorang penyuluh untuk memberikan dorongan yang positif sehingga sasaran merasa terdorong untuk memberikan respons setiap diberikan stimulus.

e. Keterampilan mengelola penyuluhan

keterampilan penyuluh dalam mengelola penyuluhan diartikan ketika penyuluh dapat menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan tetap kondusif dan mengembalikan suasana jika terdapat hal yang mengganggu penyuluhan

f. Keterampilan bervariasi

keterampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap antusias mengikuti penyuluhan.

g. Keterampilan menutup penyuluhan

Suatu keterampilan dalam memberikan gambaran tentang apa saja yang telah dipelajari selama penyuluhan dan kaitannya dengan pengalaman sebelumnya atau pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.

5. Faktor penentu keberhasilan penyuluhan

Faktor yang menjadi penentu kesuksesan dari kegiatan penyuluhan adalah ketepatan dalam penentuan sasaran kegiatan. Hal ini disebabkan oleh indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan adalah apabila pesan dapat diterima dengan baik serta adanya umpan balik yang diberikan oleh sasaran kegiatan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan oleh penyuluh. faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut;

a. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir dan pandangan mengenai pesan kesehatan yang diterima oleh sasaran penyuluhan kesehatan. Artinya, apabila sasaran memiliki pendidikan yang lebih tinggi maka akan lebih mudah dalam penerimaan dan penanaman pesan kesehatan yang disampaikan penyuluh.

b. Tingkat sosial ekonomi

Sasaran penyuluhan dengan tingkat sosial ekonomi yang tinggi akan mempermudah penerimaan pesan kesehatan yang baru disampaikan oleh penyuluh dibanding dengan sasaran dengan tingkat sosial ekonomi yang lebih rendah.

c. Adat istiadat

Adat istiadat dari sasaran penyuluhan memberikan pengaruh terhadap penerimaan informasi baru. Hal ini disebabkan oleh masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan tetap memerhatikan dan menghormati tradisi yang berkembang di masyarakat.

d. Keyakinan

Sasaran penyuluhan yang menjadi focus kegiatan akan menerima dan meyakini pesan kesehatan serta mau melaksanakan pesan tersebut apabila pesan yang diberikan berasal dari orang dengan kedekatan tersendiri dengan sasaran yang sudah dipercaya oleh sasaran penyuluhan.

e. Kesiapan waktu pelaksanaan

Pemberian pesan kesehatan sebaiknya mengindahkan dan memikirkan baik-baik kesiapan waktu yang dimiliki oleh sasaran agar bisa berhadir dalam kegiatan penyampaian pesan kesehatan, sehingga pesan yang akan sampai pada sasaran yang berhadir.

F. Media Video

1. Pengertian media video

Media video merupakan bentuk perantara untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga sampai ke penerima yang dituju. Sedangkan kata audio visual yang berarti dapat didengar dan dilihat. Sehingga media video diartikan sebagai alat peraga yang

dapat dilihat serta di dengar. Video merupakan salah satu sarana alternatif dalam menjalankan pembelajaran berbasis teknologi (Haryoko, 2012). Adhkar, B (2016) menjelaskan bahwa media video adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara bersamaan. Media video dapat mengoptimalkan proses pembelajaran karena beberapa aspek antara lain:

- a. Mudah dikemas dalam proses pembelajaran
- b. Lebih menarik untuk pembelajaran
- c. Dapat diedit (diperbaiki) setiap saat

Media video dianggap sebagai media yang efektif dan efisien karena memadukan penggunaan indera penglihatan dan pendengaran. Disamping itu dari segi ekonomi penggunaan video sebagai media pembelajaran lebih ekonomis/ murah karena jika dibandingkan dengan bahan cetak. Hal ini didukung beberapa penelitian, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, et. al (2007) yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan dengan Media Audiovisual Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Balita Gizi Kurang dan Buruk di Kabupaten Kotawaringin Barat Propinsi Kalimantan Tengah”. Tujuan penelitian tersebut yaitu mengkaji pengaruh penyuluhan dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita gizi kurang dan buruk di Kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah. Penelitian tersebut termasuk jenis *quasi experimental* dengan memilih kelompok eksperimen yang memiliki kesetaraan dengan kelompok kontrol. Jumlah sampel masing-masing ialah 15 orang ibu balita gizi kurang atau buruk berdasarkan metode *purposive sampling*. Responden diberikan intervensi penyuluhan sebanyak 3 kali mulai pre-test sampai dengan *post-test* terakhir. Pada kelompok responden eksperimen diberikan penyuluhan dengan media audiovisual, sedangkan kelompok kontrol diberikan penyuluhan dengan modul. Hasil data diolah menggunakan analisis *statistic t-test*, yaitu *paired sample t-test*. Hasil uji menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita gizi kurang yang mengikuti penyuluhan dengan media video dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengikuti penyuluhan dengan media modul.

Penelitian lain dilakukan oleh Wicaksono (2016) yang berjudul “Pengaruh Media Audio-Visual Mp-Asi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Baduta di Puskesmas Kelurahan Johar Baru”. Tujuan penelitian tersebut untuk memperoleh informasi tentang pengembangan audiovisual dan perolehan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang MP-ASI pada ibu-ibu baduta. Desain penelitian menggunakan *quasi experimental* dan dilakukan *pre-test* dan *post-test control group design* untuk membagi kelompok perlakuan dan kontrol. Sampel yang digunakan

berjumlah 225 ibu baduta dengan membagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok “audio-visual” (AV), kelompok “booklet” (B) dan kelompok “kontrol” (K). Masing-masing kelompok berisi 75 ibu Baduta yang tinggal di wilayah Puskesmas Kelurahan Johar Baru, Jakarta. Hasil uji statistik menjelaskan rata-rata nilai pengetahuan didapat $p = 0,021$, berarti terdapat perbedaan nilai pengetahuan *post-test* dan *pre-test* diantara keempat kelompok tersebut. Rata-rata nilai sikap *post-test* dan *pre-test* pada setiap kelompok didapat nilai $p = 0,008$, berarti terdapat perbedaan nilai sikap *post-test* dan *pre-test* diantara keempat kelompok tersebut. Sedangkan rata-rata nilai perilaku *post-test* dan *pre-test* setiap kelompok didapat nilai $p = 0,063$, berarti dapat disimpulkan tidak ada perbedaan nilai perilaku *post-test* 1-*pre-test* diantara keempat kelompok tersebut. Sehingga dapat disimpulkan video memiliki peranan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu baduta tentang MP-ASI.

Ditambah lagi penelitian yang dilakukan oleh Arsyati, A.M. (2019) yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual dalam Pengetahuan Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Desa Cibatok 2 Cibungbulang”. Desain penelitian tersebut *quasy eksperimen* dimana kelas ibu hamil di berikan perlakuan berupa teknik penyuluhan menggunakan audio visual dan simulasi. Pengukuran dilakukan di awal dan diakhir penyuluhan di hari yang sama dengan tujuan melihat efektifitas perubahan teknik tersebut. Sampel sebanyak 17 ibu hamil trimester 1 sampai 3 yang berada di wilayah 3 RW Cibatok 2 Kabupaten Bogor. Variabel yang diamati antara lain pengetahuan ibu, konsumsi makanan dan perilaku merokok suami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan gizi dengan media audiovisual 50% responden memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang dalam pencegahan stunting dan 50% responden memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah diberikan pendidikan gizi, terjadi peningkatan pengetahuan dari kategori kurang menjadi baik sebanyak 78.6% responden. Sedangkan hasil penelitian terkait konsumsi makanan memaparkan bahwa ibu hamil mengkonsumsi makanan tidak bergizi sebesar 71%. Salah satu faktor penyebab ibu tidak mengkonsumsi makanan bergizi adalah ketidaktahuan akan zat-zat gizi yang diperlukan ibu sejak masa kehamilan sehingga berpotensi anak lahir dengan perkembangan stunting. Hasil penelitian terkait perilaku merokok suami menunjukkan mayoritas ibu hamil memiliki suami perokok sebanyak 80%. Sehingga hasil Intervensi edukasi menggunakan media video dan simulasi pada ibu hamil mengenai stunting terbukti meningkatkan perubahan pengetahuan pencegahan stunting dari 50% menjadi 78.6%.

Ditambah lagi penelitian yang dilakukan oleh Rini, W (2019) yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting di

Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2019". Penelitian ini bertujuan guna mengetahui pengaruh penggunaan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan ibu di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi dari bulan Juni-Juli 2019. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 sampel. Data diperoleh secara langsung wawancara responden dan pengukuran tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media audio visual. Uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan. Dari 40 orang responden, 20% responden memiliki pengetahuan baik pada saat *pre-test* dan meningkat menjadi 55% responden pada saat *post-test*, 25% responden memiliki pengetahuan cukup tentang stunting pada saat *pre-test* dan meningkat menjadi 32,5% responden pada saat *post-test*, 55% responden memiliki pengetahuan kurang pada saat *pre-test* dan menurun menjadi 12,5% responden pada saat *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0.000$ yang diartikan ada perbedaan signifikan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang stunting dengan media audiovisual.

Hal diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2012) yang berjudul "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Asi Terhadap Tingkat Pengetahuan, Kemampuan dan Motivasi Menyusui Primipara". Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan tentang ASI dengan menggunakan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan, kemampuan dan motivasi menyusui primipara. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan penerapan pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol penerapan pendidikan kesehatan tanpa menggunakan media audiovisual. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Syafira terhadap 30 orang yaitu 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Analisis yang digunakan dengan menggunakan *uji t-dependent* dan *independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan secara bermakna pada kelompok eksperimen terhadap perubahan tingkat pengetahuan sebesar 28% ($p = 0,00$), kemampuan menyusui sebesar 41,33% ($p = 0,001$) dan motivasi menyusui sebesar 19,34% ($p = 0,033$). Hasil penelitian ini merekomendasikan tenaga kesehatan memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI dengan menggunakan media audiovisual kepada primipara agar pengetahuan, kemampuan dan motivasi menyusui primipara meningkat.

2. Fungsi media video

Media video merupakan salah satu ide yang sangat tepat dalam menyiasati kejenuhan peserta didik karena merasa media pembelajaran yang monoton. Media video mempunyai berbagai macam fungsi, diantaranya:

- a. Media video mampu memberikan rangsangan yang bervariasi pada otak, sehingga otak dapat berfungsi secara optimal
- b. Media video mampu mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki peserta didik
- c. Media video memungkinkan interaksi peserta didik dan lingkungannya
- d. Media video membangkitkan keinginan dan minat
- e. Media video membangkitkan motivasi dan merangsang untuk belajar
- f. Media video memberikan kesempatan peserta didik untuk belajar mandiri
- g. Media video meningkatkan kemampuan ekspresi diri
- h. Media video sebagai alat peraga juga memiliki fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media video dapat memudahkan penyampaian materi kepada peserta didik.

3. Jenis media video

Pada proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting, karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang akan disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Media inilah yang akan memudahkan peserta didik dalam mencerna informasi pengetahuan yang disampaikan. Media video diklasifikasikan menjadi 2, yaitu:

- a. Video gerak
media video gerak adalah media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman karena meliputi penglihatan, pendengaran, dan gerakan, serta menampilkan gambar yang bergerak. Jenis media yang termasuk kelompok ini ialah televisi, video tape, dan film bergerak
- b. Media video diam
Media video diam yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam, seperti: film bingkai suara, film rangkai suara .

4. Karakteristik Media Pembelajaran Video

Menurut Purwanti (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengembangan Media Video Pembelajaran Matematika dengan Model Assure” menyatakan bahwa karakteristik

media video pembelajaran yaitu menghasilkan video pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan efektifitas penggunaannya maka video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya, karakteristik video pembelajaran yaitu :

a. *Clarity of message* (Kejelasan Pesan)

Dengan media video para ibu dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan ke dalam memori jangka panjang dan bersifat retensi

b. *Stand Alone* (Berdiri Sendiri)

Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar yang lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar yang lain.

c. *User Friendly* (Akrab Dengan Pemakainya)

Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa umum.

d. Representasi Isi

Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau monstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dibuat menjadi media video.

e. Visualisasi

Dengan Media Materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, sound. dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, memiliki tingkat keakurasian tinggi.

f. Menggunakan Kualitas Resolusi Yang Tinggi

Tampilan berupa grafis media video yang dibuat dengan teknologi rekayasa digital dengan resolusi tinggi dan tetap support system computer.

5. Kelebihan dan kekurangan media video

Berikut kelebihan media video:

- a. Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan lainnya.
- b. Dapat menghemat waktu karena rekaman dapat diputar berulang-ulang
- c. Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan dengan kondisi lapangan
- d. Menarik minat peserta didik karena perpaduan gambar, suara, dan gerak.

- e. Penyampai materi dapat mengatur dimana ia menghentikan Gerakan gambar tersebut, artinya control sepenuhnya ditangan penyampai materi.

Berikut kekurangan media video

- a. Kurang mampu dalam menguasai perhatian peserta.
- b. Komunikasi bersifat satu arah.
- c. Dapat bergantung pada energi listrik.
- d. Detail objek yang disampaikan kurang mampu ditampilkan secara sempurna

6. Cara pembuatan video

Video dibuat memiliki suatu tujuan yaitu menyampaikan sebuah pesan agar mudah diterima dan mudah diingat bagi setiap orang yang menontonnya. Sehingga pada umumnya video digunakan untuk kepentingan umum dengan berbagai isi pesan yang disampaikan. Video juga digunakan sebagai media untuk belajar bagi setiap jenjang pendidikan. Pada dunia pendidikan disebut dengan istilah *video based learning* atau belajar berbasis video. Video based learning adalah penyampaian pengetahuan atau keterampilan dengan menggunakan video. Berikut cara membuat video learning:

- a. Tulis skenario

Sama seperti pembuatan film, pembuatan video pendampingan juga membutuhkan ada nya skenario. Skenario pada pembuatan video pendampingan sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah dibuat sebelumnya. Skenario berfungsi sebagai pemandu arah pembicaraan ketika direkam nanti. Agar memudahkan dalam proses perekaman, dapat menuliskan ringkasan materi penyuluhan yang nantinya dibacakan di depan kamera

- b. Proses rekaman

Pada proses perekaman perlu menyediakan *tripod* untuk mendukung proses rekaman agar lebih bagus dan stabil dan pencahayaan (*lighting*) yang berfungsi agar objek yang direkam dapat terlihat lebih jelas. Pada pembuatan video perlu penambahan suara yang jelas untuk memudahkan penerimaan informasi oleh penonton. Oleh karena itu dapat dilakukan *dubbing* atau perekaman suara menggunakan alat *voice recorder*. Pastikan isi perekaman video sesuai dengan skenario yang telah dibuat.

- c. Menyunting (*editing*)

Tahap terakhir pada pembuatan video adalah proses menyunting. Proses menyunting ialah memilih video yang akan digunakan dari hasil perekaman. Cara yang dilakukan, yaitu dengan memotong bagian video yang tidak diperlukan, menambahkan tulisan gambar untuk memperjelas video dan menyisipkan transisi tertentu .

7. Durasi pembuatan video

Video pembelajaran merupakan media audio-visual yang mengandung pesan-pesan pembelajaran dimana pesan tersebut berisi suatu topik pembelajaran yang dipergunakan untuk mencapai kompetensi pembelajar yang telah ditentukan. Pada video pembelajaran peserta didik dapat mengetahui contoh penerapan dari materi yang sedang diajarkan pada kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Durasi video ialah komponen dalam pembuatan video yang harus diperhatikan. Menurut penelitian Susanti et.al (2018), durasi video yang dianggap ideal adalah 5-10 menit. Hal tersebut dikarenakan beberapa pertimbangan, seperti : agar responden dapat tetap fokus dan agar penyaji tidak terlalu cepat dalam menyampaikan materi. Video dengan durasi yang panjang dapat mengakibatkan penonton bosan, dan materi tidak tersampaikan dengan baik.

G. WhatsApp Group

WhatsApp merupakan aplikasi yang dirancang untuk mempermudah komunikasi di tengah perkembangan teknologi saat ini. WhatsApp dilengkapi dengan fitur-fitur yang memudahkan dan memungkinkan semua penggunanya dapat berbagi informasi. Adapun fungsi media WhatsApp yang dapat dimanfaatkan, diantaranya adalah bisa mengirim pesan, chat grup, berbagi foto, video, dan dokumen.

WhatsApp Group (Grup WhatsApp) dipilih sebagai salah satu media penyuluhan, karena ditinjau dari segi pengguna, fungsi dan cara penggunaannya dimana penyuluh dapat berbagi materi penyuluhan dalam bentuk video, text, gambar, audio dan dapat langsung meminta tanggapan dari peserta grup (peserta penyuluhan). Kelebihan grup whatsapp ialah memudahkan dalam mengakses apapun yang di posting oleh penyuluh. Artinya WhatsApp membawa manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta penyuluhan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyavihusna et. al (2021) yang menjelaskan bahwa pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan aplikasi whatsapp group melalui media video di pada ibu balita di wilayah kerja puskesmas kota argamakmur edukasi media video menunjukkan nilai p- value 0,0005 y (p-value <0,05) yang berarti H_0 ditolak, maka disimpulkan ada pengarij edukasi dengan whatsapp group melalui media video.