

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengolahan Makanan

1) Definisi Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan adalah kumpulan metode dan teknik yang digunakan untuk mengubah bahan mentah menjadi makanan atau mengubah makanan menjadi bentuk lain untuk konsumsi oleh manusia atau hewan di rumah atau oleh industri pengolahan makanan (Herman sulaiman 2013).

Pada pengolahan makanan merupakan proses yang sangat penting untuk memudahkan bentuk makanan yang dikonsumsi dengan memperhatikan kandungan gizi, tekstur, serta kebersihan makanan tersebut. Pengolahan makanan adalah proses perubahan bentuk dari bahan mentah menjadi makanan yang siap santap dan Pengolahan makanan yang baik adalah yang mengikuti kaidah dan prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi makanan (Winy Plumeria 2019) Pengolahan makanan meliputi 4 aspek, yaitu: penjamah makanan, cara pengolahan makanan, tempat pengolahan makanan, peralatan dalam pengolahan makanan. (Depkes, 2004).

Hygiene personal dalam pengolahan makanan dapat meliputi faktor kebersihan pada penjamah atau pengelola makanan. Upaya pencegahan kontaminasi pada makanan yang dikelola merupakan prosedur dalam menjaga kebersihan dan menjadi bagian dari perilaku bersih para pengolah makanan. Memastikan bahwa tangan dalam keadaan bersih melalui cuci tangan dan senantiasa menjaga kesehatan diri merupakan salah satu prosedur penting bagi para penjamah makanan (Riyanto & Abdillah, 2012).

Maka dari itu, ibu balita harus menerapkan prinsip hygiene dan sanitasi tempat pengelolaan makanan mulai dari proses pengelolaan, peralatan masak dan makan, tempat pengelolaan makanan dan lingkungan tempat pengelolaan makanan agar terhindar dari penyakit.

2) Cara Pengolahan Makanan Yang Baik (CPMB)

Menurut buku Pedoman Pengelolaan Hygiene Sanitasi Makanan di Rumah Tangga Depkes RI 2009 dijelaskan bahwa, Dalam pengolahan makanan dikenal dengan prinsip atau kaidah Cara Pengolahan Makanan yang Baik (CPMB). CPMB meliputi tahapan berikut ini;

- a) Tempat pengolahan makanan atau dapur harus memenuhi persyaratan teknis hygiene sanitasi untuk mencegah risiko pencemaran terhadap makanan dan dapat mencegah masuknya lalat, kecoa, tikus dan hewan lainnya.
- b) Menu disusun dengan memperhatikan:
 1. Pemesanan dari konsumen
 2. Ketersediaan bahan, jenis dan jumlahnya
 3. Keragaman variasi dari setiap menu
 4. Proses dan lama waktu pengolahannya
 5. Keahlian dalam mengolah makanan dari menu terkait
- c) Pemilihan bahan sortir untuk memisahkan/membuang bagian bahan yang rusak/afkir dan untuk menjaga mutu dan keawetan makanan serta mengurangi risiko pencemaran makanan.
- d) Peracikan bahan, persiapan bumbu, persiapan pengolahan dan prioritas dalam memasak harus dilakukan sesuai tahapan dan harus higienis dan semua bahan yang siap dimasak harus dicuci dengan air mengalir.
- e) Peralatan
 - 1) Peralatan yang kontak dengan makanan
 - a. Peralatan masak dan peralatan makan harus terbuat dari bahan tara pangan (food grade) yaitu peralatan yang aman dan tidak berbahaya bagi kesehatan.
 - b. Lapisan permukaan peralatan tidak larut dalam suasana asam/basa atau garam yang lazim terdapat dalam makanan dan tidak mengeluarkan bahan berbahaya dan logam berat beracun seperti :
 1. Timah Hitam (Pb)

2. Arsenikum (As)
 3. Tembaga (Cu)
 4. Seng (Zn)
 5. Cadmium (Cd)
 6. Antimon (Stibium)
- c. Talenan terbuat dari bahan selain kayu, kuat dan tidak melepas bahan beracun.
 - d. Perlengkapan pengolahan seperti kompor, tabung gas, lampu, kipas angin harus bersih, kuat dan berfungsi dengan baik, tidak menjadi sumber pencemaran dan tidak menyebabkan sumber bencana (kecelakaan).
- 2) Wadah penyimpanan makanan
 - a. Wadah yang digunakan harus mempunyai tutup yang dapat menutup sempurna dan dapat mengeluarkan udara panas dari makanan untuk mencegah pengembunan (kondensasi).
 - b. Terpisah untuk setiap jenis makanan, makanan jadi/masak serta makanan basah dan kering.
 - 3) Peralatan bersih yang siap pakai tidak boleh dipegang di bagian yang kontak langsung dengan makanan atau yang menempel di mulut.
 - 4) Kebersihan peralatan harus tidak ada kuman *Eschericia coli* (E.coli) dan kuman lainnya.
 - 5) Keadaan peralatan harus utuh, tidak cacat, tidak retak, tidak gompal dan mudah dibersihkan.
 - f) Persiapan pengolahan harus dilakukan dengan menyiapkan semua peralatan yang akan digunakan dan bahan makanan yang akan diolah sesuai urutan prioritas.
 - g) Pengaturan suhu dan waktu perlu diperhatikan karena setiap bahan makanan mempunyai waktu kematangan yang berbeda. Suhu pengolahan minimal 90°C agar kuman patogen mati dan tidak boleh terlalu lama agar kandungan zat gizi tidak hilang akibat penguapan.
 - h) Prioritas dalam memasak

1. Dahulukan memasak makanan yang tahan lama seperti goreng-gorengan yang kering
 2. Makanan rawan seperti makanan berkuah dimasak paling akhir
 3. Simpan bahan makanan yang belum waktunya dimasak pada kulkas/lemari es
 4. Simpan makanan jadi/masak yang belum waktunya dihidangkan dalam keadaan panas
 5. Perhatikan uap makanan jangan sampai masuk ke dalam makanan karena akan menyebabkan kontaminasi ulang
 6. Tidak menjamah makanan jadi/masak dengan tangan tetapi harus menggunakan alat seperti penjepit atau sendok
 7. Mencicipi makanan menggunakan sendok khusus yang selalu dicuci
- i) Higiene penanganan makanan
1. Memperlakukan makanan secara hati-hati dan seksama sesuai dengan prinsip higiene sanitasi makanan
 2. Menempatkan makanan dalam wadah tertutup dan menghindari penempatan makanan terbuka dengan tumpang tindih karena akan mengotori makanan dalam wadah di bawahnya.

3) Teknik Pengolahan Makanan

a) Metode Dasar Pengolahan Makanan Indonesia

Dalam pengolahan makanan yang menghasilkan masakan enak, bergizi dan menarik perlu dilakukan proses-proses tertentu dari bahan mentah menjadi makanan yang siap dikonsumsi. Proses pengolahan tersebut dimulai dari persiapan bahan mentah, pengolahan, kemudian penyajian. Dalam proses pengolahan juga dapat dicampur dengan bahan-bahan lain, misalnya gula, garam, pewarna, atau bumbu-bumbu lainnya untuk menjadikan makanan lebih lezat dan menarik.

Makanan yang telah selesai diolah kemudian disajikan sedemikian rupa sehingga dapat menimbulkan selera makan. Cara

penyajian makanan berbeda-beda sesuai dengan keinginan dan kebutuhan. Terdapat makanan yang biasanya hanya diletakkan di piring atau mangkuk. Ada pula yang dibungkus menggunakan daun, kertas, plastik, dan ada yang menggunakan wadah tertentu, seperti toples.

Menurut Farida, M. P. Pada buku makanan Indonesia secara umum, bahan pangan diolah menjadi makanan siap saji mempunyai tujuan:

1. Untuk merubah bahan pangan mentah menjadi makanan setengah jadi atau makanan siap saji sehingga diperoleh produk makanan yang sesuai dengan keinginan. Contohnya adalah singkong sebagai bahan mentah yang dibuat kerupuk (setengah jadi), kemudian kerupuk tersebut digoreng sehingga siap untuk dikonsumsi.
2. Untuk menyiapkan makanan yang siap disajikan atau dikonsumsi. Tanpa diolah terlebih dahulu, buah-buahan yang siap untuk dikonsumsi. Akan tetapi, akan lebih menarik jika buah-buahan diatur atau ditata menjadi rangkaian buah yang menarik sehingga akan menambah selera makan kita.
3. Untuk mencegah kerusakan makanan atau untuk mengawetkan makanan. Bahan makanan yang mempunyai sifat cepat rusak, agar menjadi tahan lama maka dilakukan pengawetan. Misalnya ikan yang dibuat menjadi berbagai macam awetan seperti; ikan asin, dendeng, pindang dan sebagainya. Buah-buahan yang melimpah dan mudah busuk akan menjadi lebih awet jika diawetkan seperti; pepaya dibuat manisan, pisang dibuat sale dan sebagainya.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, hendaknya perlu diperhatikan kandungan gizi dari makanan yang diolah sehingga makanan yang dihasilkan tidak hanya menarik penyajiannya, tetapi juga tidak mengalami banyak penurunan zat gizi yang terlalu banyak jika dibandingkan dalam keadaan mentah.

Perubahan zat gizi selama proses pengolahan dapat terjadi sebelum pengolahan, selama pengolahan, dan sesudah pengolahan. Penyebab utama kerusakan makanan adalah pertumbuhan mikrobia yang menyebabkan makanan busuk, dan menyebabkan kehilangan sebagian zat gizinya. Kerusakan makanan dapat dipengaruhi oleh aktivitas air, suhu, derajat keasaman (pH) dan faktor lingkungan. Oleh karena itu jenis pengolahan serta sanitasi selama pengolahan harus diperhatikan.

b) Pengelompokan Teknik Pengolahan Makanan

Menurut buku Metode dan Teknik Pengolahan Makanan karya Silvana dan Diane Tahun 2020 Teknik Pengolahan dibedakan menjadi 2 yaitu

1. Teknik memasak basah

Metode memasak ini dikelompokkan dalam beberapa teknik yang menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya. Cairan yang digunakan juga bervariasi seperti susu, air, kaldu atau anggur. Dalam teknik ini suhu air tidak pernah lebih dari suhu didih. Yang termasuk teknik ini adalah merebus, poacing, braising, stewing, simmering, steaming dll.

2. Teknik memasak kering

Dalam teknik ini sama sekali tidak menggunakan air dalam proses pematangannya. Karena tidak adanya air maka panasnya bias lebih tinggi disbanding teknik basah. Yang termasuk jenis ini adalah Deef frying, shallow frying, baking, grilling, sauté, roasting.

Perbedaan alat yang dipakai untuk memasak antara keduanya sangat berbeda, begitu pula dengan temperaturnya. Untuk membedakan antara keduanya bisa dilihat antara chip potato dalam minyak bersuhu 180 derajat celcius dengan kentang rebus yang direbus dalam suhu 100 derajat celcius.

a) Teknik memasak basah

1. Merebus (boiling)

Merebus adalah memasak bahan makanan dalam cairan hingga titik didih (100 derajat C). Cairan yang digunakan berupa air, kaldu, susu, dll. Caranya bahan makanan dapat dimasukkan dalam cairan yang masih dalam keadaan dingin atau dalam air yang telah panas. Seperti telur, dalam merebus telur, dimasukkan dalam air yang dingin baru direbus.

Bahan makanan yang diolah dengan teknik *boiling*:

A. Sayuran.

Sayuran dimasukkan kedalam air mendidih yang terlebih dahulu diberi garam, saat proses *boiling* berlangsung biarkan panci tetap terbuka, sehingga warna sayuran tetap hijau/segar. Jika sayuran telah matang, segera masukkan ke dalam air dingin. Hal ini dilakukan untuk menghentikan proses pematangan lebih lanjut dan menjaga sayuran supaya tidak *over cooking*. Kriteria hasil sayuran dengan metode *boiling* adalah empuk/lembut, warna tetap hijau/segar dan tidak luntur.

B. Umbi-umbian

Proses *boiling* untuk umbi-umbian dimulai sejak air masih dingin. Air harus menutupi permukaan umbi. Selama proses *boiling* panci harus dalam keadaan tertutup.

C. Daging/ungas

Prinsip merebus daging sama dengan sayuran, yaitu daging dimasukkan saat air telah mendidih.

2. **Poaching (Api / Suhu Rendah)**

Cara memasak bahan makanan dalam bahan cair dengan api kecil yang jumlahnya tidak terlalu banyak atau hanya sebatas menutupi bahan makanan yang direbus. Bahan makanan yang di poach ini adalah bahan makanan yang lunak atau lembut dan tidak memerlukan waktu lama dalam memasaknya seperti telur, ikan dan buah – buahan.

Dalam merebus sistem poaching ini air direbus dibawah titik didih (92-96 derajat C) dan direbus secara perlahan dengan api yang kecil.

Panci yang digunakan untuk poaching adalah panci yang kecil karena bila menggunakan panci yang besar akan membutuhkan air yang banyak sehingga akan memakan waktu yang lama. Yang harus diperhatikan adalah jangan sampai cairan yang digunakan mendidih. Cairan yang digunakan tergantung dari jenis masakan yang akan dibuat. Cairan bisa berupa kaldu, air yang diberi asam cuka, susu dan lain – lain.

Contoh proses pembuatan *poach egg*

- Tuang cuka ke dalam air Perebus
- Pecahkan telur dan taruh di dalam mangkok
- Masukkan telur ke dalam air panas, hampir mendidih
- *Simmer* telur sampai matang, sambil rapikan bagian pinggirnya

3. Simmering

Teknik simmering ini adalah teknik memask bahan makanan dengan sauce atau bahan cair lainnya yang dididihkan dahulu baru api dikecilkan dibawah titik didih dan direbus lama, dimana dipermukaannya muncul gelembung – gelembung kecil. Sistem ini biasanya digunakan untuk membuat kaldu yang mengeluarkan ekstra dari daging yang direbus.

4. Menyetup (Api Kecil)

Menyetup adalah memasak secara perlahan dengan bahan makanan yang telah dipotong – potong menjadi potongan yang lebih kecil seperti daging, ayam dengan menggunakan air yang tidak terlalu banyak atau hampir sama dengan jumlah bahan, waktu yang diperlukan juga lama. Maksud dari menyetup ini adalah dengan potongan daging yang kecil dimasak dengan api kecil

dalam waktu yang lama agar aroma dari daging keluar dengan sempurna.

Tidak seperti teknik Braising, daging atau ayam yang digunakan biasanya tidak direndam dahulu dalam bumbu sebelum dimasak tetapi dipotong kecil dan dibakar terlebih dahulu baru disetup. Contoh makanan yang menggunakan metode ini antara lain : Fricassee, opor ayam, gulai kambing dll.

5. Braising (Api Besar)

Hampir sama dengan menyetup namun bahan makanan yang digunakan lebih besar dari teknik menyetup, beberapa daging yang digunakan biasanya direndam terlebih dahulu. Biasanya jenis bahan makanan yang diolah dengan teknik ini adalah daging dan sayuran. Efek dari braising ini sama dengan menyetup yaitu untuk menghasilkan daging yang lebih lunak dan aroma yang keluar menyatu dengan cairannya pun menjadi enak.

Untuk membraising sayuran, sayuran dibraising bersama dengan bumbu. Sayuran terlebih dahulu dibersihkan, dan diblanch, dan dikeringkan. Sayuran dibentuk atau dapat pula diisi dan disusun dalam panci perebus dan siram dengan kaldu hingga setengah bagian.

6. Mengukus (steaming)

Mengukus adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Meskipun bahan makanan tidak berhubungan atau kontak langsung dengan air mendidih namun masih tetap termasuk dalam teknik memasak basah. Dalam metode ini perubahan warna, tekstur dan aroma yang terjadi lebih banyak dibanding dengan teknik merebus dan menyetup.

Efek dari sistem ini sama dengan sistem basah lainnya yaitu menjadikan makanan lebih lunak dan lembut. Karena bahan makanan tidak bersentuhan

langsung dengan air maka kehilangan nilai gizinyapun lebih sedikit.

7. Mengetim

Adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan 2 buah panci yang berbeda ukuran dimana salah satu panci lebih kecil. Cara ini memang memerlukan waktu yang lama, seperti nasi tim.

b) Teknik Memasak Kering

1. Baking (Memanggang)

Adalah cara memasak bahan makanan dengan menggunakan oven tanpa menggunakan minyak atau air. Efek dari pemasakan dengan teknik ini adalah sama dengan teknik kering lainnya tetapi tidak ada penambahan minyak dalam makanan sehingga permukaannya menjadi crispy dan warna yang lebih terkendali. Teknik ini biasanya digunakan untuk produk pastry dan roti, selain itu pula digunakan untuk memasak daging, ikan dan lain – lainnya. Beberapa jenis pastry memerlukan pematangan terlebih dahulu sebelum dibakar seperti adonan sus.

2. Grilling

Grilling adalah proses memasak bahan makanan dengan menggunakan panas api yang tinggi dan langsung. Sumber panas/api biasanya berada di bawah bahan makanan yang sedang dimasak/panggang, bila sumber panas/api berasal di atas bahan makanan yang sedang dimasak proses tersebut disebut “gratinating”. Istilah grilling banyak dikenal di Eropa, sedangkan di Amerika istilah ini lebih dikenal dengan istilah “broilling”.

Alat yang digunakan memasak disebut grill dan dilengkapi dengan jeruji kawat. Jeruji ini berfungsi sebagai penahan bahan makanan yang sedang dimasak/dipanggang, selain itu fungsi lainnya juga untuk membuat bagian yang matang dan gosong berbentuk jeruji pula. Kegosongan inilah yang menjadi ciri khas dan yang

menunjukkan bahwa makanan tersebut adalah di grilled. Bila jeruji kawat diganti dengan lempengan besi yang rata maka alat tersebut disebut griddle.

3. Roasting

Adalah teknik memasak dalam oven atau pemanggang dengan menggunakan lemak atau minyak. Bahan makanan yang biasa di roasting adalah daging, unggas dan beberapa jenis sayuran. Apapun jenis oven yang digunakan. Prinsip dari roasting ini adalah membuat makanan menjadi kering dan matang. Namun Karena panasnya oven, banyak lemak yang ada bahan makanan menjadi hilang sehingga diperlukan tambahan lemak dalam proses pemasakannya.

Bahan makanan di panggang dalam oven bersuhu 227 – 235 derajat celcius untuk menghasilkan makanan yang matang dipermukaannya dan keluar aroma serta warnanya. Setelah dipanggang selama 20 menit, turunkan suhu oven agar bagian dalam bahan makanan lebih matang. Namun bila tidak diturunkan makanan akan matang dibagian luarnya dan mentah dibagian dalam. Berapa lamanya memanggang tergantung dari besar kecilnya bahan makanan.

4. Menumis (saute)

Adalah memasak bahan makanan dengan potongan – potongan kecil dari daging sapi, unggas, atau sayuran dalam minyak atau mentega bening dalam wajan datar. Yang jadi pertanyaan adalah apakah yang menjadi perbedaan antara saute dengan shallow frying. Perbedaan yang jelas adalah dalam sauté bahan makanan dibalik berkali – kali, sedangkan dalam shallow frying bahan makanan biasanya hanya satu kali dibalik.

Selain itu sauté digunakan untuk memasak bahan makanan yang mudah lunak dan masih muda untuk sayuran. Biasanya dalam memasak bahan makanan

dengan metode ini ditambahkan saus seperti cream, demi glace, atau veloute. Dan makanan yang ditambahkan saus dan saus yang ditambahkan, dimasukkan pada saat terakhir proses pemasakan.

Langkah – langkah menumis

- Panaskan wajan, tuang minyak memutar mengenai pinggiran wajan hingga seluruh permukaan wajan terkena minyak.
- Masukkan sayuran atau bahan mulai dari yang paling lama matang, misalnya wortel dimasukkan lebih dulu daripada brokoli atau taoge.
- Tuang saus (terutama yang asin) menjelang akhir waktu memasak, karena kandungan garamnya akan menarik cairan yang terdapat dalam sayuran sehingga membuatnya menjadi tidak renyah.
- Sayuran umumnya akan matang setelah ditumis 5 – 10 menit. Segera pindahkan tumisan dari wajan, karena wajan masih menyimpan panas yang bisa menyebabkan proses pematangan berlanjut. Akibatnya tumisan bisa menjadi kehilangan rasa yang seharusnya, dan penampilannya pun menjadi kurang menarik.

5. Deep frying

Pengertian dari deep frying adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak hingga bahan makanan benar – benar terendam oleh minyak atau lemak. Teknik ini dapat digunakan oleh berbagai bahan makanan termasuk daging dan unggas, ikan, sayur – sayuran dan buah. Bahan makanan yang dalam keadaan beku dapat langsung dimasak dengan metode ini.

Makanan yang dimasak dengan teknik ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan memasak dengan teknik basah. Pada metode kering ini karena dipanaskan

dalam suhu tinggi maka akan terjadi perubahan tekstur, warna serta rasanya. Pada proses pengolahan pada metode deep frying ini beberapa kandungan gizi akan rusak, tetapi kandungan energinya akan tinggi karena mengandung lemak. Proses deep frying juga biasanya lebih sedikit kehilangan kandungan vitamin yang larut dalam air, karena dalam proses ini tidak terdapat air yang melarutkan. Sebagai contoh, keripik kentang lebih banyak mengandung vitamin C dibandingkan kentang rebus.

6. Shallow frying

Berbeda dengan deep frying, shallow frying adalah teknik memasak bahan makanan dalam jumlah kecil dengan menggunakan sedikit lemak dalam wajan datar dengan temperatur antara 150-170 derajat Celcius. Bahan makanan yang dimasak dengan shallow frying harus dalam ukuran kecil, lunak dan memiliki kualitas yang baik.

Cara mengolahnya yaitu harus dipastikan bahwa minyak dalam keadaan panas, bila makanan dimasukan dalam minyak yang hangat maka makanan akan banyak menyerap minyak. Dan makanan yang telah matang dan ditiriskan, dikeringkan dalam lap kering atau kertas penyerap minyak. Salah satu teknik memasak yang masuk dalam shallow frying adalah stir fry atau menumis yang biasa digunakan dalam dapur cina. Bahan makanan yang dimasak diiris tipis atau dipotong kecil – kecil agar proses pemasakannya lebih cepat dan bahan makanan tidak berubah warna akibat terlalu lama dalam proses pemasakannya.

Hal – hal yang harus diperhatikan dalam menggunakan metode shallow frying :

- Selalu memanaskan pan atau grill sebelum digunakan
- Pilih lemak atau minyak yang akan digunakan sesuai dengan jenis hidangan.

- Hindari penggunaan lemak yang nilai asapnya rendah, seperti butter yang tidak bening.
- Minimumkan penggunaan minyak atau lemak, hanya cukup agar bahan makanan tidak menempel pada pan.
- Semua bahan sebaiknya dalam keadaan kering
- tepungi bahan makanan mendadak, apabila telah lembab maka tepung akan menempel di wajan.
- Beri bumbu sebelum bahan makanan dimasak
- Balik bahan makanan satu kali saja.

B. Hygiene Sanitasi

Higiene sanitasi makanan adalah upaya untuk mengendalikan faktor makanan, orang, tempat, dan perlengkapannya yang dapat menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan. Persyaratan higiene sanitasi adalah ketentuan-ketentuan teknis yang ditetapkan terhadap produk rumah makan dan restoran, dan perlengkapannya yang meliputi persyaratan bakteriologis, kimia, dan fisika (Depkes RI, 2003).

Prinsip higiene sanitasi makanan adalah pengendalian terhadap empat faktor yaitu tempat atau bangunan, peralatan, orang dan bahan makanan. Keempat faktor tersebut dikendalikan melalui 6 (enam) prinsip higiene sanitasi makanan yaitu (Depkes RI, 2003):

- Prinsip I : Pemilihan Bahan Baku Makanan
- Prinsip II : Penyimpanan Bahan Baku Makanan
- Prinsip III : Pengolahan Makanan
- Prinsip IV : Penyimpanan Makanan Jadi
- Prinsip V : Pengangkutan Makanan

Agar makanan dapat berfungsi sebagaimana mestinya, kualitas makanan harus diperhatikan. Kualitas makanan sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh pemilihan bahan mentahnya, penyimpanan, pengolahan atau proses dan penyajian. Keadaan tempat pengelolaan makanan juga ikut menentukan kualitas makanan tersebut, sehingga apabila salah satu dari proses di atas ada yang buruk, maka kualitas makanan juga akan buruk. Sanitasi dalam proses pengolahan makanan dilakukan sejak proses penanganan bahan mentah sampai produk makanan siap untuk dikonsumsi

C. Penyakit Infeksi

1) Definisi Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi adalah penyakit yang disebabkan karena masuknya bibit penyakit. Penyakit ini menular dari satu orang ke orang lain. Orang sehat harus di hindarkan dari orang-orang yang menderita penyakit dari golongan ini. Penyakit infeksi merupakan penyakit yang disebabkan oleh mikroba pathogen dan bersifat sangat dinamis. Infeksi kronis ataupun infeksi akut dapat mempengaruhi pertumbuhan linier, penurunan nafsu makan, penurunan penyerapan zat gizi, hilangnya zat gizi terhambatnya transfer zat gizi ke jaringan, dan peningkatan ke tubuh. Terjadinya infeksi penyakit berulang akan menyebabkan berat badan rendah menurut indikator pengukuran berat badan menurut umur, akan tetapi juga indikator tinggi badan menurut umur. Penyakit Infeksi yang banyak 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).

Sanitasi di daerah kumuh dapat meningkatkan penularan penyakit infeksi disertai dengan penurunan nafsu makan serta dapat menurunkan keadaan gizi balita. Lingkungan dengan keadaan kotor, lembab merupakan tempat bangnya virus, bakteri dan jamur yang dapat menginfeksi, hal tersebut dapat menyebabkan status kesehatan balita mengenai penyakit infeksi meliputi seperti penyakit diare, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), pneumonia, campak, malaria, cacangan dan tuberculosis (TBC) pada balita.

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 dkk. 2018).

Adanya hubungan antara penyakit infeksi dengan status gizi merupakan suatu hal yang saling berhubungan satu sama lain karena

anak balita yang mengalami penyakit infeksi akan membuat nafsu makan anak berkurang sehingga asupan makanan untuk kebutuhan tidak terpenuhi yang kemudian menyebabkan daya tahan tubuh anak balita melemah yang akhirnya mudah diserang penyakit infeksi (Novitasari dkk, 2016). Menurut Supriasa (2013) menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan malnutrisi mereka menekankan interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi, dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi dan mempercepat malnutrisi.

Penyakit infeksi berkaitan dengan status gizi yang rendah, hubungan kekurangan gizi dengan penyakit infeksi antara lain dapat dijelaskan melalui mekanisme pertahanan tubuh dimana balita yang mengalami kekurangan gizi dengan asupan energi dan protein yang rendah, maka kemampuan tubuh untuk membentuk protein yang baru berkurang. Tubuh akan rawan terhadap serangan infeksi karena terganggunya pembentukan kekebalan tubuh seluler (Jelliffe, 1989). Penyakit infeksi yang umumnya terkait dengan masalah gizi balita antara lain,

1. Diare

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. Pudjadi (2000) juga menjelaskan bahwa anak usia 2-5 tahun sudah mulai memiliki kebiasaan membeli makanan jajanan yang belum tentu terjaga kebersihannya, baik dalam pengolahan maupun penyajiannya, sehingga sangat mudah terkontaminasi oleh kuman yang bisa menyebabkan diare. 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. Campak

Penyakit campak merupakan penyebab utama kematian anak di antara penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I), karena penyakit ini dapat disertai komplikasi serius, misalnya ensefalitis dan bronchopneumonia (Kemenkes RI, 2013). Penyakit campak merupakan salah satu penyakit infeksi yang termasuk dalam prioritas masalah kesehatan, karena penyakit ini dapat dengan mudah menular sehingga dapat menimbulkan wabah atau kejadian luar biasa (KLB) (Wilopo, 2008). Campak menduduki peringkat ke empat penyebab KLB di Indonesia setelah DBD, diare dan chikungunya, oleh karena itu campak termasuk dalam daftar prioritas penyakit potensial KLB, selain itu dampak dan penanganan yang ditimbulkan dari suatu daerah yang dinyatakan KLB akan sangat besar (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2013).

D. Pengetahuan

1) Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera yang dimiliki manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk sebuah tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

2) Tingkat Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoatmodjo 2012, tingkatan pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan :

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai penguasaan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termaksud dalam tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) suatu spesifik dari seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tingkat pengetahuan ini merupakan tingkat yang paling rendah. Kata kerja

untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dengan menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (application)

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

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisa dapat memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya.

f. Evaluasi (evaluation)

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

3) Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2014), pengetahuan tentang kesehatan dapat diukur berdasarkan jenis penelitiannya, kuantitatif atau kualitatif.

a. Penelitian Kuantitatif

Pada umumnya mencari jawaban atas kejadian/fenomena yang menyangkut beberapa banyak, berapa sering, berapa lama, dan sebagainya, maka biasanya menggunakan metode wawancara dan angket.

1) Wawancara tertutup dan wawancara terbuka, dengan menggunakan instrument (alat pengukur/ pengumpul data) kuesioner. Wawancara tertutup adalah wawancara dengan jawaban responden atas pertanyaan yang diajukan telah tersedia dalam opsi jawaban, responden tinggal memilih jawaban yang dianggap mereka paling benar atau paling tepat. Sedangkan wawancara terbuka, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang diajukan bersifat terbuka, dan responden boleh menjawab sesuai dengan pendapat atau pengetahuan responden sendiri.

2) Angket tertutup atau terbuka.

Seperti halnya wawancara, angket juga dalam bentuk tertutup dan terbuka. Instrumen atau alat ukurnya seperti wawancara, hanya jawaban responden disampaikan lewat tulisan. Metode pengukuran melalui angket ini sering disebut "self administered" atau metode mengisi sendiri

b. Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjawab bagaimana suatu fenomena itu terjadi atau mengapa terjadi. Misalnya penelitian kesehatan tentang demam berdarah di suatu komunitas tertentu. Penelitian kualitatif mencari jawaban mengapa di komunitas ini sering terjadi kasus demam berdarah, dan mengapa masyarakat tidak mau melakukan 3M, dan sebagainya. Metode pengukuran pengetahuan dalam penelitian kualitatif antara lain:

1) Wawancara Mendalam

Mengukur variabel pengetahuan dengan metode wawancara mendalam, adalah peneliti mengajukan suatu pertanyaan sebagai pembuka, yang akan membuat responden menjawab sebanyak – banyaknya dari pertanyaan tersebut. Jawaban responden akan diikuti pertanyaan selanjutnya dan terus menerus sehingga diperoleh informasi dari responden dengan sejelas – jelasnya

2) Diskusi Kelompok Terfokus (DKT)

Diskusi kelompok terfokus atau “Focus group discussion” dalam menggali informasi dari beberapa orang responden sekaligus dalam kelompok. Peneliti mengajukan pertanyaan yang akan memperoleh jawaban yang berbeda dari semua responden dalam kelompok tersebut. Jumlah kelompok dalam diskusi kelompok terfokus sebenarnya tidak terlalu banyak tetapi juga tidak terlalu sedikit antar 6 – 10 orang.

4) Faktor – Factor Yang Mempegaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2012) pengetahuan dipengaruhi oleh factor-faktor berikut :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan

Lingkungan dimana seseorang bekerja dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

c. Umur

Pada penambahan umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan pada fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan pada fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan menjadi dewasa.

d. Minat

Suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal yang pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik sehingga seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

f. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu seseorang memperoleh pengetahuan yang baru dengan cepat.

g. Status Kesehatan

Menurut WHO sehat adalah suatu kondisi yang sempurna baik fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Meningkatnya status kesehatan ditinjau dari faktor sosial adalah sejalan dengan meningkatnya derajat pendidikan, pengetahuan dan teknologi.

Pengukuran pengetahuan menggunakan skala Guttman dengan menggunakan dua kategori dalam memberi skor yaitu skor 1 apabila

menjawab benar dan skor 0 apabila menjawab salah, selanjutnya dihitung menggunakan rumus :

$$\Sigma = \frac{\text{total skor responden}}{\text{jumlah total skor benar}} \times 100\%$$

Penentuan kategori pengetahuan pengolahan makanan dapat menggunakan nilai mean dan standar deviasi dengan menggunakan rumus berdasarkan Riyanto (2011). Menentukan skor mean dalam kelompok menggunakan rumus :

$$\text{Mean} = \frac{\Sigma \text{rata-rata skor responden}}{n}$$

Menentukan standar deviasi dalam kelompok menggunakan rumus :

$$S = \frac{\sqrt{(\Sigma(x-\bar{x})^2)}}{(n-1)}$$

Keterangan :

x = masing-masing data

\bar{x} = rata-rata

n = jumlah responden

kemudian untuk mengetahui kategori sika dicaridengan membandingkan skor responden dengan skor mean dan standar diviasi dalam kelompok, maka akan diperoleh :

- a. Baik, bila skor responden > skor mean + 1 SD
- b. Cukup, bila skor mean -1 SD < skor responden < skor mean + 1 SD
- c. Kurang, bila skore responden < skor mean -1 SD

5) Pengetahuan Terhadap Pengolahan 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)

Pengetahuan yang baik dan perilaku positif pada penjamah makanan dalam menangani makanan dapat mengontrol kejadian penyakit yang disebabkan oleh makanan. Pengolahan makanan membutuhkan beberapa aspek seperti personal, tempat penyelenggaraan makan, peralatan, penyimpanan, dan cara

penyajian makanan yang harus senantiasa dikelola sanitasinya. (Handayani et al., 2015)

Menurut Sari (2007) menyatakan bahwa pengetahuan personal higiene dan sanitasi pengolahan makanan menjadi syarat penting agar menghasilkan makanan yang disajikan sehat dan aman. Kurangnya pengetahuan penjamah makanan tentang higiene sanitasi pengolahan makanan akan menambah resiko makanan terkontaminasi. Karenanya perilaku ibu balita sebagai penjamah makanan harus diperhatikan. Luasnya pengetahuan yang dimiliki penjamah menentukan sikap yang hendak diambil. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, maka semakin positif pula sikap yang diambil, begitupun sebaliknya (Wawan & Dewi, 2018). Karena sikap, akan menimbulkan kebiasaan individu pada suatu objek tertentu, dalam hal ini yaitu pengolahan makanan. Termasuk sikap ibu balita sebagai penjamah makanan yang akan mempengaruhi perilaku dalam proses pengolahan makanan di rumah.

E. Ketrampilan

1) Definisi Ketrampilan

Keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap, mampu, dan cekatan. Iverson (2001) mengatakan keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut (Widyatun, 2005), yaitu:

1. Motivasi

Merupakan 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.

2. Pengalaman

Merupakan 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.

3. Keahlian

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

2) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan

Adapun factor-faktor yang menentukan keterampilan secara umum menurut Ma'mun A (2000) dibedakan menjadi 3 hal utama, yaitu :

a. Factor Proses Belajar

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menerapkan pembelajaran pada setiap pesertanya. Memahami berbagai teori belajar dapat memberi jalan tentang bagaimana pembelajaran bisa diterapkan dengan adanya kegiatan pembelajaran akan terjadi perubahan pengetahuan dan perilaku individu beserta pembelajarannya.

b. Factor Pribadi

Setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental, emosional, ataupun kemampuannya. Individu memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan dan suatu bakat yang berbeda. Adanya perbedaan-perbedaan pada setiap individu tersebut maka keterampilan ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan serta bakat dari orang yang bersangkutan dalam menguasai sebuah keterampilan tertentu. Hal tersebut membuktikan bahwa factor pribadi yang memperbedakan penguasaan keterampilan.

c. Factor Situasional

Faktor situasional adalah faktor yang lebih tertuju pada keadaan lingkungan yang termasuk dalam faktor situasional yaitu seperti penyuluhan yang diberikan, peralatan digunakan termasuk media penyuluhan serta kondisi sekitar penyuluhan dilakukan. Penggunaan peralatan dan media penyuluhan,

tentunya dapat menambah minat dan kesungguhan individu dalam proses. Kemajuan teknologi yang belakangan berkembang juga dianggap menjadi penyebab utama dalam mendongkrak keberhasilan seseorang sebagai gambaran yang nyata dari semakin terkuasainya keterampilan dengan lebih baik.

3) Cara Mengukur Keterampilan

Pengukuran keterampilan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung yakni dengan pengamatan (observasi) yaitu mengamati tindakan dari subjek dalam rangka memelihara kesehatannya (Notoatmojo, 2012). 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%, Hasil yang diperoleh kemudian dihitung dengan rumus :

$$\text{Keterampilan} = \frac{\sum \text{Skor jawaban benar}}{\sum \text{Skor soal}} \times 100\%$$

Nilai keterampilan yang telah didapat kemudian dikategorikan berdasarkan tingkat pengetahuannya. Menurut Nursalam (2008),

- a. Keterampilan baik jika responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- b. Keterampilan cukup jika responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- c. Keterampilan kurang dari total jawaban pertanyaan.

4) Upaya Peningkatan Keterampilan

Menurut Yona (2006) upaya-upaya keterampilan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 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.

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 kelebihanannya 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.

5) Ketrampilan Terhadap Pengolahan Makanan

Setelah seseorang menerima pengetahuan, perlu dilanjutkan dengan latihan-latihan guna mengaplikasikan pengetahuan yang telah dimiliki tersebut. Berdasarkan penelitian Kahar Hanafi dalam judul penelitian "Kompetensi pengetahuan dan keterampilan pengolahan makanan siswa jurusan pengolahan hasil pertanian di balai latihan kerja bantul tahun 2005" menyatakan bahwa secara keseluruhan keterampilan pengolahan makanan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan dalam melaksanakan pengolahan makanan dengan menggunakan koordinasi antara gerak-gerik berbagai anggota badan dan indera secara cermat, cekatan dan serasi yang didasarkan pengetahuan, tuntunan kerja dan perasaan untuk mencapai hasil masakan yang baik.

F. Penyuluhan

1) Definisi Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu kegiatan pendidikan yang bersifat non formal yang ditujukan untuk mengubah perilaku baik pengetahuan, sikap dan keterampilan (Arsury dalam Wati, 2009). Penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan sejak Pembangunan Jangka Panjang Tahap I (PJPT I) dengan mengembangkan kegiatan penyuluhan yang meliputi 3 komponen berupa penyebaran informasi kesehatan, pengembangan potensi masyarakat dan pengembangan petugas kesehatan. Kegiatan ini merupakan bagian terpadu dari program kesehatan yang perlu mendapat penanganan secara profesional dengan keahlian khusus bukan sekedar kegiatan tambahan bagi petugas kesehatan yang seringkali terabaikan dalam pelaksanaannya (Wati, 2011).

Penyuluhan juga dapat diartikan dengan 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. Dengan 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.

Menurut Joseph Luft dan Harrington Ingham, mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. "Jendela" tersebut terdiri dari matrik 4 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
- d) Daerah Yang Tidak Disadari

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

- Jendela Terbuka
Hal-hal yang kita tahu tentang diri sendiri, tapi orang lain pun tahu. Misalnya keadaan fisik, profesi, asal daerah, dan lain-lain.
- Jendela Tertutup
Hal-hal mengenai diri kita yang kita tahu tapi orang lain tidak tahu. Misalnya isi perasaan, pendapat, kebiasaan tidur, dan sebagainya.
- 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.
- Jendela Gelap
Hal-hal mengenai diri kita, tapi kita sendiri maupun orang lain tidak tahu. Ini adalah wilayah misteri dalam kehidupan.

2) Tujuan Penyuluhan

Penyuluhan gizi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang sehat, menyebarkan konsep-konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat, membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan, berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi dan merubah perilaku sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2012).

Suatu penyuluhan memiliki tujuan untuk merubah pengetahuan, sikap, perilaku seseorang individu. Menurut Roger E 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:

- 1) 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.

2) Tahap Interest (Ketertarikan)

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

3) Tahap Evaluation (Evaluasi)

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

4) Tahap Trial (Percobaan)

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

5) 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) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Penyuluhan

Menurut Septalia (2010), faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah :

- a. Tingkat pendidikan
- b. Tingkat sosial ekonomi
- c. Adat istiadat
- d. Kepercayaan masyarakat
- e. Ketersediaan waktu di masyarakat.

Pemilihan metode penyuluhan tergantung dari tujuan yang akan di capai dari penyuluhan tersebut. Metode dalam upaya penyuluhan kesehatan masyarakat dapat dikelompokkan dalam dua metode sebagai berikut :

1) Metode didaktif

Metode didaktif merupakan metode penyuluhan dimana yang aktif adalah orang yang melakukan penyuluhan kesehatan, sedangkan sasaran bersifat pasif. Contoh metode didaktif :

a. Langsung : Ceramah

Metode ceramah merupakan metode pertemuan yang sering digunakan. Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun yang berpendidikan rendah (S Notoatmodjo, 2010)

b. Tidak langsung

1. Media Visual (Poster)

Bentuk media cetak yang berisi informasi kesehatan yang biasanya terpampang di tempat-tempat umum atau di kendaraan umum.

2. Media Cetak (majalah, surat kabar)

Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan, biasanya dimuat menggunakan majalah, surat kabar, dll.

3. Media video

Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan, biasanya dimuat menggunakan paduan antara gambar dan suara membentuk karakter sama dengan objek aslinya (Setiawati, 2012). Pesan yang disajikan video dapat berupa fakta (kejadian/peristiwa penting, berita) maupun fiktif (misal cerita) dapat pula bersifat informatif, edukatif, maupun intruksional. Video dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersamaan dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, dan mempengaruhi sikap. (Kustandi, 2011)

a. Keuntungan media video

Menurut Majid (2006) Beberapa keuntungan yang didapat jika penyuluhan yang disajikan dalam bentuk video antara lain:

1. Lebih menarik dan lebih mudah dipahami
2. Dengan video seseorang dapat belajar sendiri
3. diulang pada bagian tertentu yang perlu lebih jelas
4. Dapat menampilkan sesuatu yang detail
5. Dapat dipercepat maupun diperlambat

6. Memungkinkan untuk membandingkan antara dua adegan berbeda diputar dalam waktu bersamaan
 7. Dapat digunakan sebagai tampilan nyata dari suatu adegan, suatusituasi diskusi, dokumentasi, promosi suatu produk, interview, dan menampilkan satu percobaan yang berproses
- b. Langkah-langkah penggunaan media video (Djamarah dan Azwan Zaian 2002:154) :
1. Merumuskan tujuan penyuluhan dengan memanfaatkan media audiovisual sebagai media.
 2. Persiapan untuk memilih dan menetapkan media yang akan dipakai guna mencapai tujuan. Dalam hal ini prinsip pemilihan dan dasar pertimbangannya patut diperhatikan.
 3. Persiapan tempat dan pada fase ini penjual atau tempat harus mempunyai persiapan sebelum mereka menerima penyuluhan dengan menggunakan media ini.
 4. Langkah penyajian pelajaran dan pemanfaatan media. Penyajian bahan pelajaran dengan memanfaatkan media audiovisual. Penyaji harus memiliki keahlian dalam menyajikan materi dan penggunaan media.
 5. Langkah evaluasi pembelajaran. Pada langkah ini kegiatan penyuluhan dievaluasi, sampai sejauh mana tujuan penyuluhan akan dicapai, sekaligus dapat dinilai sejauh mana pengaruh media sebagai alat bantu penyuluhan menunjang keberhasilan peningkatan pengetahuan.

5) Faktor Penentu Penyuluhan

Dalam (Nurmala & KM, 2020) dijelaskan bahwa 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. Effendy (1998) menyebutkan faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut;

1) Pendidikan

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

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) 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.

6) 7 Keterampilan Penyuluhan

Menurut Supriasa (2012), ada beberapa konsep tentang keterampilan

seorang penyuluh, yaitu :

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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

G. Media Penyuluhan (Video)

1) Definisi Media Video

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video adalah rekaman gambar hidup atau program televisi yang ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video adalah tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. Video sebenarnya berasal dari bahasa Latin, *video-vidi-visum* yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan); dapat melihat. Media video merupakan salah satu jenis media audio visual. Media audio visual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual juga adalah salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak (Rayanda, 2011).

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 didengar. 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:

1. Mudah dikemas dalam proses pembelajaran
2. Lebih menarik untuk pembelajaran
3. 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 penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, et. al (2007) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita gizi kurang

yang mengikuti penyuluhan dengan media video dibandingkan dengan yang mengikuti penyuluhan dengan modul dan kontrol.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2016) menunjukkan bahwa media video memiliki peranan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu baduta tentang MP-ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Arsyati, A.M. (2019) juga menunjukkan hasil Intervensi edukasi menggunakan media video pada ibu hamil mengenai stunting lebih mudah memahami dan ibu lebih tertarik dengan materi yang dipaparkan. Ditambah lagi penelitian oleh Jannah, A. F., & Sofiana, J. (2019) menunjukkan penerapan media video terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang pemberian MP ASI sangat efektif ditinjau dari sebelum dan sesudah dilakukan penerapan dari tingkat pengetahuan dan perilaku dari cukup menjadi baik dan berat badan (BB) bayi dari semua responden mengalami peningkatan. Hal diatas sejalan dengan Lestari (2012) yang memberikan pendidikan kesehatan menggunakan video terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan, kemampuan, dan motivasi pada ibu menyusui

2) Fungsi dan Tujuan 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 Video

Menurut Busi Purwanti dalam penelitiannya yang berjudul "Pengembangan Media Video Pembelajaran Matematika Dengan Model Assure" (2015) 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.

b. *User Friendly* (Akrab Dengan Pemakainya)

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

c. *Representasi* Isi

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

d. *Visualisasi* Dengan Media

Materi dikemas secara multimedia terdapat dhdalamnya 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.

e. 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

a. Kelebihan

- 1) Menarik perhatian sasaran.
- 2) Sasaran dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber
- 3) Menghemat waktu dan dapat diulang kapan saja.
- 4) Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar.

5) Penyuluh dapat mengatur dimana penyuluh akan menghentikan gerakan gambar, artinya kontrol sepenuhnya ditangan penyuluh (Daryanto, 2011).

b. Kekurangan

- 1) Kurang mampu dalam menguasai perhatian peserta.
- 2) Komunikasi bersifat satu arah.
- 3) Dapat bergantung pada energi listrik.
- 4) Detail objek yang disampaikan kurang mampu ditampilkan secara sempurna (Daryanto, 2011).

6) Proses Pembuatan Video Penyuluhan

Pada proses pembuatan video sebagai media penyuluhan pada ibu balita di Desa Slamet Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang. Berikut langkah – langkah proses pembuatan video :

a. Mempersiapkan materi

Hal pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan materi yang akan di sampaikan pada saat video berlangsung.

b. Membuat Skenario

Langkah kedua adalah membuat scenario hal ini berfungsi sebagai pengarah dari dialog dan juga topik yang dibawakan agar pada saat proses rekaman dapat berjalan lancar.

c. Menyiapkan Ilustrasi atau Alat Peraga

Proses yang ketiga adalah menyiapkan ilustrasi atau alat peraga seperti alat masak, bahan makanan, dan bumbu makanan.

d. Rekaman dan Take Video

Proses pembuatan video yang ke empat adalah rekaman dubing suara yang dilakukan di tempat yang tenang dan sunyi agar hasil suara yang dihasilkan dapat jernih dan bagus.

e. Editing

Proses yang selanjutnya adalah editing dalam hal ini editing sangat berperan penting dalam pembuatan video penyuluhan, terdapat beberapa aplikasi editing video yang ada salah satunya yang penulis pakai adalah aplikasi camtasia dan windows movie maker untuk mengedit bagian dubing suaranya.

Dan aplikasi camtasi untuk mengedit bagian animasi yang terdapat didalam video penyuluhannya.

f. Upload Video

Setelah video jadi maka langsung dibagikan kepada responden penyuluhan dan rencana selanjutnya adalah mengupload video pembelajaran tersebut ke portal online salah satunya yaitu youtube.

7) Durasi Pembuatan Video

Menurut penelitian Elisa dkk (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 membuat bosan penontonnya, karena attention span pebelajar yang kian berkurang. Selain itu, menurut Guo et al dalam Brame (2016), video pembelajaran dengan durasi kurang dari 6 menit, responden cenderung melihat seluruh isi video pembelajaran dengan persentase sebesar 100%.

Ketika durasi video diperpanjang dengan durasi 9 menit sampai 12 menit, responden cenderung melihat setengah isi video pembelajaran dengan persentase sebesar 50%. Ketika durasi video diperpanjang lagi dengan durasi 12 menit hingga 40 menit, responden cenderung melihat seperlima isi video pembelajaran dengan persentase sebesar 20%. Sedangkan menurut Bevan (2017), video dengan durasi pendek sekitar 5 menit sampai 10 menit, dapat membantu responden mempelajari informasi tanpa kelebihan beban atau kehilangan fokus. Video dengan durasi lebih panjang juga efektif, namun durasinya tidak lebih dari 30 menit

8) Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan

Menurut penelitian Vania A. dkk., (2021) pemberian intervensi edukasi gizi menggunakan media video telah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif. Hal ini dikarenakan media video mempunyai daya tarik tersendiri bagi responden, sehingga responden

memperhatikan segala informasi yang disampaikan. Durasi video yang tidak lama dan materi edukasi yang termuat secara ringkas serta jelas membuat mudah diterima oleh responden menjadi kelebihan dari video sebagai media pendidikan kesehatan, sehingga hal tersebut mampu meningkatkan pengetahuan ibu terhadap ASI.

Hal ini sejalan pula dengan penelitian Mulyani & Fitriana (2020) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value 0,0001 dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan audio visual (video) pada ibu terhadap pengetahuan penanganan tersedak balita.

9) Pengaruh Media Video Terhadap Keterampilan

Menurut penelitian Elisa (2007) terdapat peningkatan keterampilan pada kelompok pemberian media edukasi video sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk menunjukkan efektifitas pemberian media video maka dilakukan uji wilcoxon dan didapatkan nilai probabilitas (p) < 0,001, yang berarti media edukasi video efektif dalam meningkatkan keterampilan kader dalam deteksi dini stunting.

10) Platform WhatsApp Group

Kemajuan teknologi memberikan sarana-sarana baru yang lebih baik untuk mendukung komunikasi dalam kehidupan sosial. Media sosial merupakan alat berbasis internet yang membantu penggunaanya dalam berkomunikasi dan berhubungan dan berkolaborasi. Oleh karena itu media sosial dapat difungsikan sebagai media penyuluhan Ernawati, A. (2022). Keunggulan dari media sosial ialah dapat memperluas jangkauan penyampaian pesan dengan biaya yang murah dan efisien waktu.

Salah satu aplikasi yang banyak digunakan adalah aplikasi whatsapp. Jumlah pengguna whatsapp di dunia meningkat sejak september 2015. Whatsapp merupakan teknologi Instan Messenger yang menggunakan data internet dengan fitur pendukung yang lebih menarik dan mudah untuk digunakan. Aplikasi whatsapp sangat membantu penyuluhan di era digital (Jumiatmoko, 2016). Hampir 40

% penduduk di Indonesia sudah menggunakan whatsapp sebagai sarana komunikasi. Whatsapp memiliki banyak keunggulan diantaranya dapat mengirimkan tulisan, gambar, video audio, dan pesan suara dengan mudah. Oleh karena itu whatsapp dapat menjadi alternatif media untuk menyampaikan penyuluhan.

Group whatsapp dipilih sebagai salah satu media komunikasi penyuluhan, karena ditinjau dari sisi jumlah pengguna, fungsi dan cara penggunaannya dimana penyuluh dapat berbagi (sharing) materi penyuluhan dalam bentuk video, gambar, pdf, ppt, doc, xls, audio secara langsung dan meminta tanggapan (jawaban) dari peserta group (peserta penyuluhan). Karena dengan melalui group tersebut apapun yang diposting oleh penyuluh atau peserta penyuluh akan langsung dapat diakses oleh peserta group yang sedang online. Selain itu penyuluh juga dapat melihat responden siapa saja yang sudah melihat atau membaca informasi atau materi yang telah diberikan oleh penyuluh. Namun menggunakan media group whatsapp juga mempunyai kekurangan yaitu kita tidak tahu secara langsung siapa responden yang sudah mengisi kuisisioner ataupun belum mengisi kuisisioner dengan demikian kuisisioner dishare dengan menggunakan google form agar diketahui responden yang sudah mengisi dan belum.

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.

H. Kuisisioner

1) Definisi Kuisisioner

Pengertian Kuisisioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analismempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang utama di

dalam organisasi yang bisa terpengaruh oleh sistem yang diajukan atau oleh sistem yang sudah ada. Kuesioner juga dikenal sebagai angket.

Kuesioner merupakan sebuah daftar pertanyaan yang harus diisi atau dijawab oleh responden atau orang yang akan diukur. Hal yang didapatkan melalui kuesioner adalah kita dapat mengetahui keadaan atau data pribadi seseorang, pengalaman, pengetahuan, dan lain sebagainya yang kita peroleh dari responden.

Kuesioner berbentuk daftar pertanyaan. Harapan yang diinginkan melalui penyusunan kuesioner adalah mampu mengetahui variabel-variabel apa saja yang menurut responden merupakan hal yang penting. Adapun tujuan penyusunan kuesioner adalah guna memperbaiki bagian-bagian yang kurang tepat untuk diterapkan dalam pengambilan data terhadap responden.

Responden bisa dengan mudah memberikan jawaban karena alternatif jawaban sudah disediakan misalnya dalam bentuk membubuhkan checklist pada kolom. Selain itu, kuesioner juga memerlukan waktu yang singkat untuk menjawab pertanyaan.

2) Tujuan Kuesioner

- a) Tujuan utama kuesioner adalah untuk memperoleh informasi akurat dari responden. Periset berusaha memperoleh gambaran paling dekat tentang keadaan pasar. Informasi yang akurat diperoleh dengan mengajukan pertanyaan yang tepat kepada orang yang tepat pula.
- b) Kuesioner memberikan struktur pada wawancara sehingga wawancara dapat berjalan lancar dan urut. Hal yang penting dalam suatu survei adalah bahwa semua responden diberi pertanyaan yang sama. Tanpa struktur ini akan ada kekacauan dan tidak mungkin membangun gambaran keseluruhan. Kuesioner berfungsi sebagai alat pengingat pewawancara agar tidak keluar jalur. Bagi responden, kuesioner memberikan urutan pertanyaan yang logis, mengarahkan ke suatu pokok berikutnya.

- c) Memberikan format standar pencatatan fakta, komentar dan sikap. Catatan wawancara sangat diperlukan, kalau tidak ada catatan pokok persoalan dapat terlupakan.
- d) Kuesioner memudahkan pengolahan data. semua jawaban disimpan di suatu tempat sehingga pengolahan data dapat diolah dengan mudah. Tanpa kuesioner, suatu survei untuk 500 orang akan menghasilkan 500 catatan atau hasil wawancara yang sulit diproses.

3) Peranan Kuesioner

Rancangan kuesioner adalah salah satu pondasi dasar riset pasar. Kuesioner merupakan alat untuk mewawancarai seorang. Sebuah kuesioner memberikan suatu kerangka dimana pewawancara dapat mencatat jawaban, tanpa kuesioner wawancara tidak akan teratur. Bagian pengolahan data menggunakan kuesioner yang telah diisi untuk membuat analisis jawaban

Jadi kuesioner tidak berdiri sendiri, kuesioner merupakan alat bantu untuk mengumpulkan data dalam wawancara. Pada saat merancang kuesioner, periset harus mengingat konteks yang lebih luas dimana kuesioner akan digunakan. Berapa banyak wawancara yang akan dilakukan? Siapa saja yang akan diwawancarai? Bagaimana wawancara akan dilakukan? Pengetahuan tentang hal-hal ini secara luas akan membantu periset merancang suatu kuesioner yang dapat bekerja dengan baik.

4) Jangka Waktu Pemberian Kuesioner

Selang waktu yang ideal untuk melaksanakan pretest dan posttest adalah 15-30 hari. Tujuannya adalah menghindarkan subjek yang masih mengingat/pernah melakukan hal yang sama pada saat pretest. Makin pendek jarak waktu antara uji awal dan uji akhir, makin besar terjadinya pengaruh faktor retensi. Jika jarak waktu terlalu dekat maka responden juga masih mengingat jawaban pertama (Shadis dkk, 2002)

