

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyuluhan**

Supriasa (2014) menyatakan penyuluhan adalah mengajarkan tentang menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya mengerti, tetapi juga menerapkan suatu anjuran yang terdapat hubungannya dengan kesehatan. Departemen kesehatan dalam Supriasa (2014) menyatakan bahwa penyuluhan gizi yaitu proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penyuluhan gizi yaitu meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi yaitu ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita dengan mengubah kebiasaan perilaku yang sesuai dengan prinsip gizi yang berlaku. Supriasa (2014) menyatakan tujuan penyuluhan yaitu sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang sehat
- b. Menyebarkan konsep baru mengenai informasi gizi kepada masyarakat
- c. Untuk membentuk individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku sehubungan dengan pangan dan gizi
- d. Merubah perilaku konsumsi makanan (Food Consumption Behavior) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga tercapai status gizi yang baik.

#### **B. Media Booklet**

Media penting untuk kegiatan penyuluhan yang disampaikan dengan cara lebih menarik dan mudah dipahami. Media dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, dan mempermudah pengertian. Media booklet yaitu suatu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku dan berisi tulisan dan gambar. Dengan adanya booklet masyarakat dapat memperoleh pengetahuan dengan membaca bukudengan waktu membaca yang singkat. Booklet merupakan buku kecil yang terdiri tidak lebih dari 24 lembar. Isi booklet harus jelas, tegas, dan mudah dimengerti.

Dalam menggunakan media hendaknya memperhatikan sejumlah prinsip tertentu agar penggunaan media tersebut dapat mencapai hasil yang baik. Aroni (2022) prinsip-prinsip pemilihan media:

- a. Menentukan jenis media dengan tepat, artinya, sebaiknya pengajar penyuluh memilih terlebih dahulu media manakah yang sesuai dengan tujuan dan bahan pelajaran yang akan diajarkan.
- b. Menetapkan atau memperhitungkan subjek dengan tepat dengan diperhitungkan apakah penggunaan media itu sesuai dengan tingkat kematangan/kemampuan anak didik.
- c. Menyajikan media dengan tepat dan metode penggunaan media dalam pengajaran haruslah disesuaikan dengan tujuan, bahan, metode, waktu, dan sarana yang ada
- d. Menempatkan atau memperlihatkan media pada waktu, tempat dan situasi yang tepat. Artinya, kapan dan dalam situasi mana pada waktu mengajar media digunakan. Tentu tidak setiap saat atau selama proses belajar mengajar terus-menerus memperlihatkan atau menjelaskan sesuatu dengan media pengajaran.

Ritznor Gemilang dan Elizabeth Christiana (2018) menyatakan bahwa booklet merupakan alat bantu yang berbentuk buku, dilengkapi dengan tulisan maupun gambar yang disesuaikan dengan pembacanya. Darmoko (2016) menyatakan media pembelajaran booklet merupakan kelompok media teknologi cetak. Booklet berisi tentang informasi penting disertai dengan gambar dapat dipahami. Booklet merupakan alat bantu atau media, sarana, dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan dan materi yang akan disampaikan. Azizah et al (2015) menyatakan fleksibel karena bentuknya yang kecil (lebih kecil dari buku pada umumnya), sehingga dapat dibawa dan digunakan di manapun dan kapanpun.

### **C. Pengetahuan**

Notoatmodjo (2014) menyatakan pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

Notoatmodjo (2014) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat pendidikan
- b. Informasi seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak
- c. Budaya tingkah laku manusia
- d. Pengalaman sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informasi.

- e. Sosial Ekonomi Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup.

Rumus menentukan nilai pengetahuan

$$\sum = \frac{\text{Total skor responden}}{\text{Jumlah total skor benar}} \times 100\%$$

Kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori Nursalam (2016) :

Tabel 1 Kategori Nilai Pengetahuan

Kategori	Skor
Pengetahuan baik	76% - 100%
Pengetahuan cukup	56% – 75%
Pengetahuan kurang	< 56%

#### D. Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Tingkat konsumsi dan zat gizi merupakan perbandingan zat gizi yang mengonsumsi sesuai dengan kecukupan rata-rata intake zat gizi dalam tubuh seseorang per hari dibandingkan dengan angka kecukupan gizi. Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan acuan untuk memperbaiki asupan makan. Almatsier (2010) menyatakan AKG dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan faktor infeksi.

Penilaian konsumsi merupakan penentuan status gizi setiap individu tau kelompok. Salah satu penilaian konsumsi tingkat individu diperoleh dengan food recall 24 jam yang digunakan untuk mengetahui jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi.

##### a. Food Recall 24 jam

Metode ini menceritakan tentang semua makanan yang dikonsumsi pada bangun tidur (pagi) sampai tidur kembali (malam hari) atau dapat dimulai secara terbalik sampai 24 jam. Adapun langkah-langkah pelaksanaan food recall menurut Supriasa dkk (2016), antara lain:

- Membuat daftar ringkas hidangan atau makanan yang dikonsumsi sehari sebelumnya (quick list). Daftar makanan tidak diharuskan urut dan hidangan yang sama hanya ditulis satu kali.
- Mereview kembali kelengkapan quick list dengan responden agar tidak ada makanan yang terlewat
- Menggali informasi tentang waktu makan atau aktivitas
- Menanyakan rincian hidangan seperti jenis bahan makanan, jumlah, berat dan sumber perolehannya untuk semua makanan yang dikonsumsi satu hari.

- e. Mereview Kembali semua daftar makanan yang dikonsumsi untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan tetapi terlupakan
- f. Membandingkan hasil pencatatan responden dengan AKG individu

Angka Kecukupan Gizi berdasarkan Permenkes (2019) untuk 16 tahun sampai 18 tahun:

**Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi Umur 16 – 18 tahun**

Umur (tahun)	Berat Badan	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
<b>Laki-laki</b>					
16 – 18 tahun	60	2650	75	85	400
<b>Perempuan</b>					
16 – 18 tahun	52	2100	65	70	300

Menghitung AKG individu dapat dilakukan dengan melakukan koreksi berat badan actual yang terdapat pada tabel AKG. Rumus menghitung AKG Individu:

$$\text{AKG Individu} = \frac{\text{BB Aktual}}{\text{BB standar pada tabel AKG}} \times \text{nilai AKG}$$

Pencapaian tingkat konsumsi gizi dapat dengan rumus:

$$\text{Tingkat Konsumsi} = \frac{\text{Asumsi Aktual}}{\text{AKG}} \times 100\%$$

Hasil tersebut dapat dikategorikan berdasarkan SDT (2014):

**1. AKE**

- Lebih :  $\geq 130\%$  AKG
- Normal : 100 – 130% AKG
- Kurang : 70 - <100% AKG
- Sangat kurang : <70% AKG

**2. AKP**

- Lebih :  $\geq 120\%$  AKG
- Normal : 100 – 120% AKG
- Kurang : 80 - <100% AKG
- Sangat kurang : <80% AKG

**E. Aktivitas Fisik**

Kemenkes (2021) menyatakan aktivitas fisik merupakan kegiatan tubuh yang menggerakkan otot dan menghasilkan energi dan tenaga. Dengan demikian, asupan yang

masuk dalam tubuh tidak mengendap dan menyebabkan obesitas ataupun penyakit berbahaya lainnya. WHO (2022) menyatakan secara global, 81% remaja berusia 11 – 17 tahun kurang aktif secara fisik. Remaja perempuan kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki dengan 85% vs 78% tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 per menit per hari. Kemenkes (2021) menyatakan di rekomendasikan melakukan aktivitas fisik dalam sehari sebanyak 30 menit (setiap hari) atau 3 – 5 dalam seminggu. Kemenkes (2020) menyatakan jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu olahraga (naik sepeda, jogging, renang, golf) dan (senam pernapasan, karate, lompat tinggi, angkat berat) dengan frekuensi 3 – 5 kali seminggu dengan durasi 40 sampai 60 menit.

Berdasarkan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) memiliki prinsip utama aktivitas fisik yaitu untuk meningkatkan pengeluaran energi dan membakar lemak. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu:

- a. Aktivitas fisik ringan mengeluarkan energi sebesar  $< 3,5$  Kkal/menit, contoh: berjalan santai, bekerja di depan computer, melakukan pekerjaan rumah tangga ringan, Latihan peregangan dan pemanasan dengan lambat, bermain bilyard, memancing, memanah, menembak, naik kuda
- b. Aktivitas fisik sedang mengeluarkan energi sebesar  $3,5 - 7$  Kkal/menit, contoh: berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam), pekerjaan tukang kayu, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, bulutangkis rekresional.
- c. Aktivitas fisik berat mengeluarkan energi sebesar ( $> 7$  Kkal/menit), contoh: berjalan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5 km/jam), pekerjaan menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggendong anak, bermain basket, sepak bola.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan tubuh yang menggerakkan otot dan menghasilkan energi dan tenaga. Kemenkes (2018) manfaat aktivitas fisik yaitu:

- a. Mengendalikan berat badan
- b. Mengendalikan tekanan darah
- c. Memperbaiki postur tubuh
- d. Memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot
- e. Mencegah diabetes melitus
- f. Mengendalikan stres

Aktivitas fisik dapat diukur dengan kuesioner GPAQ (kuesioner aktivitas fisik global) yang dikembangkan oleh WHO tahun 2016. GPAQ mencakup beberapa komponen aktivitas fisik, seperti intensitas, durasi, dan frekuensi, dan menilai tiga domain dimana aktivitas fisik dilakukan. Rumus GPAQ yaitu :

Tabel 3 Rumus GPAQ

$\begin{aligned} \text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = \\ [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) \\ + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)] \end{aligned}$
---

Tabel 4 Kategori GPAQ

Kategori	METs(menit/minggu)
Tinggi	≥ 3000
Sedang	≥ 600
Rendah	< 600

(Sumber: WHO, 2016)

## F. Berat badan

Husein et al (2015) menyatakan bahwa berat badan adalah suatu ukuran yang diperlukan untuk sebuah pengukuran pertumbuhan fisik dan diperlukan untuk seseorang menerima dosis obat yang diperlukan. Farida (2017) menyatakan hasil dari penurunan maupun peningkatan pada semua jaringan tubuh, antara lain tulang, otot, lemak, dan cairan tubuh lainnya. Susila et al (2015) penyebab peningkatan berat badan yaitu peningkatan atau penurunan konsumsi makan yang diubah menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit.

Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan yaitu timbangan digital. Kemenkes (2022) menyatakan beberapa persyaratan yang ditetapkan alat ukur berat badan ukur berat badan untuk mendapatkan hasil yang akurat yaitu:

- a. Kuat dan tahan lama, mempunyai ketelitian 100 g atau 0,1 kg.
- b. Kapasitas 150 kg.
- c. Sumber energi timbangan digital dapat berasal dari baterai atau cahaya, timbangan yang menggunakan cahaya, harus diletakkan pada tempat dengan pencahayaan yang cukup pada saat digunakan.
- d. Mudah dimobilisasikan untuk kunjungan rumah.
- e. Bukan merupakan timbangan pegas.
- f. Memiliki standar nasional Indonesia (SNI)

Kemenkes (2022) menyatakan cara mengukur berat badan yaitu:

- a. Memastikan kelengkapan dan kebersihan timbangan.
- b. Memasang baterai pada timbangan yang menggunakan baterai.
- c. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras, dan cukup cahaya.
- d. Menyalakan timbangan dan memastikan bahwa angka yang muncul pada saat baca adalah 00,0.
- e. Sepatu dan pakaian luar harus dilepaskan atau menggunakan pakaian seminimal mungkin.

- f. Berdiri tepat di tengah timbangan saat angka pada layar timbangan menunjukkan angka 00,0, serta tetap berada di atas timbangan 36 sampai angka berat badan muncul pada layar timbangan dan sudah tidak berubah.

## **G. Obesitas**

Obesitas merupakan penyakit multifaktoral yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan. Obesitas telah menjadi permasalahan kesehatan yang penting karena prevalensinya meningkat. Obesitas umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik. Tidak hanya itu, obesitas juga dapat disebabkan oleh faktor genetik, fisiologi, metabolic, psikologi, sosial ekonomi, gaya hidup dan faktor budaya. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh (Wijaksana, 2016).

Obesitas dapat memberikan konsekuensi negative untuk keadaan fisik seseorang karena terjadi peningkatan resiko terkena berbagai penyakit kronik yaitu hipertensi, gangguan pernafasan, diabetes, gangguan tidur, kolestrol tinggi, serta kanker. Penyebab obesitas sangat kompleks dan multifaktorial. Pada dasarnya terjadi karena banyak makanan sehari-hari yang mengandung energi yang melebihi kebutuhan dari asupan makanan seseorang. Keseimbangan positif, sebagai akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi, sehingga terjadi kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak.

## **H. Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet**

Supariasa (2014) menyatakan penyuluhan adalah mengajarkan tentang menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya mengerti, tetapi juga menerapkan suatu anjuran yang terdapat hubungannya dengan kesehatan. Departemen kesehatan dalam Supariasa (2014) menyatakan bahwa penyuluhan gizi yaitu proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penyuluhan gizi yaitu meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi yaitu ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita dengan mengubah kebiasaan perilaku yang sesuai dengan prinsip gizi yang berlaku. Supariasa (2014) menyatakan tujuan penyuluhan yaitu sebagai berikut:

- e. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang sehat

- f. Menyebarkan konsep baru mengenai informasi gizi kepada masyarakat
- g. Untuk membentuk individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku sehubungan dengan pangan dan gizi
- h. Merubah perilaku konsumsi makanan (Food Consumption Behavior) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga tercapai status gizi yang baik.

Dalam menggunakan media hendaknya memperhatikan sejumlah prinsip tertentu agar penggunaan media tersebut dapat mencapai hasil yang baik. Aroni (2022) prinsip-prinsip pemilihan media:

- a. Menentukan jenis media dengan tepat, artinya, sebaiknya pengajar penyuluh memilih terlebih dahulu media manakah yang sesuai dengan tujuan dan bahan pelajaran yang akan diajarkan.
- b. Menetapkan atau memperhitungkan subjek dengan tepat dengan diperhitungkan apakah penggunaan media itu sesuai dengan tingkat kematangan/kemampuan anak didik.
- c. Menyajikan media dengan tepat dan metode penggunaan media dalam pengajaran haruslah disesuaikan dengan tujuan, bahan, metode, waktu, dan sarana yang ada
- d. Menempatkan atau memperlihatkan media pada waktu, tempat dan situasi yang tepat. Artinya, kapan dan dalam situasi mana pada waktu mengajar media digunakan. Tentu tidak setiap saat atau selama proses belajar mengajar terus-menerus memperlihatkan atau menjelaskan sesuatu dengan media pengajaran.

Ritznor Gemilang dan Elizabeth Christiana (2018) menyatakan bahwa booklet merupakan alat bantu yang berbentuk buku, dilengkapi dengan tulisan maupun gambar yang disesuaikan dengan pembacanya. Darmoko (2016) menyatakan media pembelajaran booklet merupakan kelompok media teknologi cetak. Booklet berisi tentang informasi penting disertai dengan gambar dapat dipahami. Booklet merupakan alat bantu atau media, sarana, dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan dan materi yang akan disampaikan. Azizah et al (2015) menyatakan fleksibel karena bentuknya yang kecil (lebih kecil dari buku pada umumnya), sehingga dapat dibawa dan digunakan di manapun dan kapanpun.

## **I. Pengaruh Penyuluhan Gizi seimbang terhadap Pengetahuan**

Penelitian Yumni Nadhila dan Erwandi (2022) menyatakan terdapat pengaruh penyuluhan tentang gizi seimbang menggunakan media booklet terhadap pengetahuan. Penelitian Farkha Zaida (2022) menyatakan terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang menggunakan media booklet terhadap pengetahuan pesan gizi seimbang.

Sari (2019) membandingkan efektivitas media booklet dan media leaflet untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam bidang kesehatan dengan tema dampak kehamilan remaja. Kemudian disimpulkan bahwa media booklet lebih efektif membantu peningkatan pengetahuan dibandingkan menggunakan leaflet.

#### **J. Pengaruh Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Tingkat Konsumsi**

Penelitian Suaebah dan Ayu Rafiony (2018) menyatakan konsumsi energi dan protein pada kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media booklet sebanyak 2 – 3 kali dalam sebulan terjadi peningkatan konsumsi baik energi maupun protein. Penelitian Sri Handayani et al (2022) konsumsi energi siswa mengalami penurunan sesudah dilakukan penyuluhan gizi seimbang sebanyak 2 kali. Hal ini mulai timbul kesadaran mengenai jadwal makan, porsi makan, dan juga jenis makanan yang dikonsumsi.

Penelitian Pakhri dkk (2017) di SMPN 35 Makassar yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi ( $p=0,005$ ) dan protein ( $p=0,002$ ) siswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Hasil penelitian Thasim dkk (2013) di SDN Sudirman I Makassar yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi protein ( $p=0,018$ ) dan asupan lemak ( $p=0,002$ ) yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi gizi.

#### **K. Pengaruh Pengaruh Tingkat Pengetahuan terhadap Tingkat Aktivitas Fisik**

Penelitian Juwita (2017) di SMA Negeri 7 Malang menunjukkan terdapat perbedaan aktifitas fisik yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet. Penelitian Mahdal (2019) di SMPN 1 Gorontalo terdapat perbedaan yang signifikan pada penyuluhan gizi dengan media booklet. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan gizi dapat meningkatkan aktifitas fisik.

Lestari (2015) menyatakan aktifitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat merupakan kegiatan rutin ibu rumah tangga. Memperhatikan hal tersebut sangat diperlukan pengetahuan yang cukup dari setiap orang agar melakukan aktifitas fisik secara benar yaitu dengan cara melakukan olah raga setiap hari minimal 30 menit (Kemenkes, 2018). Penelitian Mahdali (2019) di SMPN 1, SMPN 6, dan SMPN 7 Gorontalo menunjukkan bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi ( $p=0,000$ ). Penelitian Juwita (2017) di SMA Negeri 7 Kota Malang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi ( $p=0,020$ ).

Penelitian Lowry, dkk (2013) menunjukkan bahwa remaja gizi lebih besar yaitu 36,8% memiliki aktivitas fisik kurang yang dipengaruhi oleh beberapa faktor tingkungan yang tidak mendukung untuk aktivitas fisik dan tidak ada dukurngan orang tua. Dewi dan Kartini (2017) di SMPN 11 Semarang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan yang baik, cenderung melakukan aktivitas yang cukup menunjukkan bahwa seseorang memiliki pengetahuan yang baik cenderung aktivitas fisiknya tinggi.

#### **L. Pengaruh Tingkat Pengetahuan terhadap Berat Badan**

Wiramihardja & Soegih (2019) menyatakan bahwa penyebab perubahan pada berat badan yaitu faktor genetik, kesehatan, psikologis, hormonal, tingkat sosial ekonomi, faktor lingkungan seperti pola makan dan aktivitas fisik serta pengetahuan tentang gizi. Penelitian Wahyuningsih et al (2018) menunjukkan bahwa terdapat perubahan berat badan mahasiswa gizi lebih yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi.

Penelitian Simbolon et al (2018) menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan berat badan siswa gizi lebih yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Selain itu, penelitian Sukmawati (2014) menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan berat badan responden sesudah mendapatkan edukasi.

#### **M. Teori tentang Belajar**

##### **a. Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (over behavior).

Tingkat pengetahuan didalam domain kognitif memiliki 6 tingkatan yaitu:

- a. Tahu (Know) yaitu mengingat suatu materi yang telah dipelajari sbeelumnya, oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b. Memahami (Comprehension) yaitu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar
- c. Aplikasi (Aplication) merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

- d. Analisis (Analysis) yaitu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain
- e. Sintesis (Synthesis) yaitu suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (Evaluation) yaitu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

b. Keterampilan

Suatu tindakan (overt behavior) untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung yang memungkinkan yaitu fasilitas. Beberapa tingkatan keterampilan yaitu:

- a. Persepsi yaitu mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang diambil merupakan praktek tingkat pertama
- b. Respon terpinpin yaitu melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh indicator praktek tingkat kedua
- c. Mekanisme yaitu sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu yang merupakan kebiasaan maka sudah pencapaian praktek tingkat ketiga
- d. Adopsi yaitu suatu praktek yang berkembang dengan baik

Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung yaitu dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (recall). Pengukuran dapat dilakukan secara langsung yaitu dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden.

c. Proses Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkat laku yang baru secara keseluruhan. Sifat khas dari proses belajar yaitu memperoleh sesuatu yang baru, yang sebelumnya belum ada, yang sebelumnya belum mengerti menjadi mengerti. Perubahan perilaku terjadi dikarenakan proses belajar. Oleh karena pendidikan kesehatan juga termasuk proses pendidikan yang tidak lepas dari proses belajar, maka prinsip-prinsip dan teori proses belajar yaitu sebagai berikut:

a. Latihan

Latihan adalah penyempurnaan potensi tenaga-tenaga yang ada dengan mengulang-ulangi aktivitas tertentu. Latihan adalah suatu perbuatan pokok dalam kegiatan belajar, sama halnya dengan pembiasaan baik Latihan maupun pembiasaan terutama

terjadi dalam taraf biologis, tetapi apabila selanjutnya berkembang dalam taraf psikis, maka kedua gejala itu akan menjadikan proses kesadaran sebagai proses ketidaksadaran yang bersifat biologis yang disebut proses otomatisme, proses tersebut menghasilkan tindakan yang tanpa disadari, cepat, dan tepat.

b. Menambah /memperoleh tingkah laku baru

Belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh hal-hal baru dalam tingkah laku (pengetahuan, kecakapan, keterampilan, dan nilai-nilai) dengan aktivitas kejiwaan sendiri. Sifat khas proses belajar yaitu memperoleh sesuatu yang baru, yang dahulu belum ada, sekarang menjadi ada, sekarang diketahui yang dahulu belum ngerti.