

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Promosi Kesehatan

2.1.1 Pengertian Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan di Indonesia pada dasarnya mengacu pada perkembangan dunia internasional. Konsep promosi kesehatan tersebut ternyata juga sesuai dengan perkembangan pembangunan kesehatan di Indonesia yaitu mengarah pada paradigma sehat (Nurianti, 2015). Promosi kesehatan yang menjadi bagian dari program kesehatan masyarakat di Indonesia harus mampu mewujudkan visi pembangunan kesehatan di Indonesia, sehingga promosi kesehatan dapat dirumuskan sebagai “Masyarakat yang mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya”. Adapun visi promosi kesehatan menurut Fitriani (2011),

- 1) Mau (*willingness*) memelihara dan meningkatkan kesehatannya
- 2) Mampu (*ability*) memelihara dan meningkatkan kesehatannya
- 3) Meningkatkan kesehatan, berarti mau dan mampu meningkatkan kesehatannya

Menurut WHO (dalam Fitriani, 2011), promosi kesehatan sebagai proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan faktor kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, di mana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang mampu menjembatani perubahan perilaku, baik di dalam masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya.

Menurut WHO Mengubah perilaku individu/masyarakat di bidang Kesehatan, Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai bagi

masyarakat. Promosi Kesehatan, Menolong individu agar mampu secara mandiri/berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.

2.1.2 Tujuan Promosi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2010) bahwa sekolah sebagai perpanjangan tangan keluarga dalam meletakkan dasar perilaku untuk kehidupan anak selanjutnya, termasuk perilaku kesehatan. Bentuk promosi kesehatan disekolah adalah Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan UKS merupakan salah satu upaya kesehatan masyarakat di sekolah.

Tujuan promosi kesehatan disekolah antara lain:

1. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya masyarakat sekolah.
2. Mencegah dan memberantas penyakit menular dikalangan masyarakat sekolah dan masyarakat umum.
3. Memperbaiki dan memulihkan kesehatan masyarakat sekolah.

Promosi kesehatan Promosi kesehatan merupakan kombinasi proses perubahan yang dilakukan melalui pendidikan, organisasi, ekonomi dan lingkungan yang mendukung kesehatan. Tujuan promosi kesehatan antara lain ada 9, yaitu :

Individu : pengetahuan, sikap dan perilaku

Individu dan kelompok : jaringan dan informal juga termasuk dukungan sosial, kelompok kerja dan kelompok sebaya.

Organisasi : kebijaksanaan, praktek, program, fasilitas dan sumber

Komunitas : kebijaksanaan, praktek, program, fasilitas dan sumber

Pemerintah : kebijaksanaan, program, fasilitas, sumber, koordinasi / legitasi, peraturan.

Promosi kesehatan dapat dilaksanakan mulai dari primer sampai dengan sekunder, seperti: di lingkungan sekolah, tempat kerja, masyarakat dan pelayanan kesehatan primer dan sekunder. Promosi kesehatan dapat dilakukan oleh dokter, perawat, bidan dan tenaga kerja lainnya.

2.1.3 Metode Promosi Kesehatan

Metode atau Teknik Promosi Kesehatan Metode atau teknik promosi kesehatan merupakan suatu kombinasi antara cara-cara dan media yang digunakan dalam setiap pelaksanaan promosi kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2010), metode dan teknik promosi kesehatan dibagi menjadi 3, yaitu metode promosi kesehatan individual, metode promosi kesehatan kelompok, dan metode promosi kesehatan massa.

Metode promosi kesehatan kelompok dibedakan menjadi 2, yaitu kelompok kecil dan besar. Kelompok kecil terdiri 6-15 orang, contohnya diskusi kelompok, curahan pendapat, bermain peran, dan sebagainya. Sedangkan kelompok besar terdiri dari 15-50 orang, contohnya seminar, lokakarya, dan ceramah.

Metode ceramah merupakan salah satu cara menerangkan atau menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok pendengar yang disertai diskusi dan tanya jawab. Penyuluh lebih banyak memegang peran untuk menyampaikan dan menjelaskan materi penyuluhannya dengan sedikit memberikan kesempatan kepada sasaran untuk menyampaikan tanggapannya (Hikmawati, 2011).

Yang dimaksud dengan ceramah dalam metode pembelajaran di sini adalah penyampaian materi pelajaran secara langsung melalui penuturan lisan atau komunikasi verbal yang menggunakan bahasa dan disebut juga dengan pidato. Dalam bahasa Inggris diistilahkan dengan Lecture Method yang berasal dari bahasa latin Lactare, Lecturu, Legu yang berarti membaca dengan suara keras (Natalia Winda, 2017). Ceramah memiliki kelebihan, diantaranya adalah mudah mengorganisasinya sehingga relatif efisien dan sederhana, waktu dapat dibatasi dan dalam waktu singkat dapat memberikan banyak informasi, dapat menjangkau audiens dalam waktu bersamaan, dapat dilakukan secara sistematis dengan menggunakan macam-macam alat bantu, dan dapat mempengaruhi suasana emosi peserta.

Ceramah merupakan salah satu metode yang baik untuk kelompok besar. Kelompok besar adalah jika pesertanya lebih dari 15 orang. Metode ini cocok untuk

sasaran pendidikan tinggi dan rendah. Metode ini cocok untuk memperkenalkan suatu subjek dengan memberikan gambaran, sehingga menuntun orang untuk mengambil suatu tindakan, bersifat informatif dan dapat menghemat waktu karena sebagian peserta dapat diberi pemahaman pada suatu waktu serta dapat diulang kembali jika ada peserta yang kurang paham (Trianto, 2013).

Menurut Hamalik (2013) beberapa alasan pemilihan metode ceramah dalam suatu penyuluhan antara lain penyuluh akan menyampaikan informasi dan tidak terdapat bahan bacaan yang merangkum fakta atau pendapat yang dimaksud, penyuluh harus menyampaikan informasi kepada peserta dengan jumlah yang besar sehingga tidak ada metode lain yang cocok untuk digunakan penyuluh merupakan pembicara yang bersemangat dan akan merangsang pembelajar untuk melakukan pekerjaan.

Menurut LP31 UNAIR (2009), ceramah adalah metode yang paling banyak digunakan karena memiliki keunggulan cepat untuk menyampaikan informasi, informasi bisa secara serentak sampai pada sasaran yang cukup besar, dan sangat cocok digunakan penyuluh yang berasal dari luar kelompok sasaran. Menurut Hamalik (2013) ceramah memiliki pengorganisasian kelas yang paling sederhana dibanding dengan metode lainnya. Hal ini juga merupakan keunggulan metode ceramah.

Selain keunggulan-keunggulan yang telah disebutkan, ceramah juga memiliki kelemahan, diantaranya menggunakan komunikasi satu arah yang menjadikan peserta cenderung pasif, tidak dapat mengidentifikasi kebutuhan per individu, dan tidak adanya kesempatan untuk berfikir dan berperilaku kreatif pada sasaran, dan sasaran mudah menjadi bosan jika ceramah terlalu lama (LP31 UNAIR, 2009).

2.1.4. Media Promosi Kesehatan

Menurut Maulana (2009) media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, dengan harapan sasaran dapat meningkat pengetahuannya dan dapat

merubah perilaku kesehatannya kearah yang positif. Tujuan media promosi kesehatan antara lain:

- 1) Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- 2) Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- 3) Dapat memperjelas informasi
- 4) Media dapat mempermudah pengertian
- 5) Mengurangi komunikasi yang verbalistik
- 6) Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap oleh mata

Media dalam promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mendukung keberhasilan proses pembelajaran sehingga lebih menarik perhatian dan materi yang disampaikan akan lebih mudah dipahami oleh peserta. Melalui promosi kesehatan menggunakan metode ceramah dan media situasi pembelajaran lebih menyenangkan, kreatif dan tidak membosankan (Haryani dkk, 2015). Media mampu memberikan keuntungan apabila digunakan secara baik diantaranya adalah menghindari salah pengertian, lebih mudah ditangkap lebih lama diingat, menarik atau memusatkan perhatian dan dapat memberikan dorongan yang kuat untuk melakukan apa yang dianjurkan (Wibowo dkk, 2014). Jenis media yang digunakan untuk promosi yaitu:

(1). Media Bergambar

Angkowo (dalam Poerwanti, 2015:390), berpendapat bahwa media gambar adalah media yang mengkombinasikan fakta dan gagasan secara jelas dan kuat melalui kombinasi pengungkapan kata-kata dengan gambar-gambar. Dengan adanya media gambar, akan dapat membantu guru dan siswa dalam menyampaikan dan menerima pelajaran, serta dapat menarik dan membantu daya ingat siswa. Menurut Waskito (2007:13), media gambar merupakan lambang dari hasil peniruan-peniruan benda, pemandangan, curahan pikiran, atau ide-ide yang divisualisasikan ke dalam bentuk 2 dimensi (Fadillah dkk, 2012:3).

Hambalik (dalam Marlen, dkk, 2014:5) menjelaskan bahwa: Media gambar adalah segala sesuatu yang diwujudkan secara visual ke dalam bentuk 2 dimensi sebagai curahan ataupun pikiran yang bermacam-macam seperti lukisan, potret,

slide, film, strip, proyektor. Sedangkan menurut Sadiman media gambar adalah media yang paling umum dipakai, yang merupakan bahasan umum yang dapat dimengerti dan dinikmati di mana saja. Berbeda dengan yang diungkapkan Soelarko bahwa media gambar adalah peniruan dari benda-benda dan pemandangan dalam hal bentuk, rupa serta ukurannya terhadap lingkungan. Berdasarkan pengertian media gambar menurut beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa media gambar yaitu media yang diwujudkan secara visual dalam bentuk 2 dimensi yang merupakan peniruan dari benda-benda dan pemandangan melalui kombinasi pengungkapan kata-kata dan gagasan yang jelas dan kuat.

(2). Media Leaflet

Media leaflet adalah bahan cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tapi tidak dimatikan/dijahit. Agar terlihat menarik leaflet didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Media leaflet adalah selembaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana (Notoatmodjo, 2010).

Karakteristik Media Leaflet Media leaflet pada umumnya diletakkan ditempat-tempat umum dan gampang terlihat. Hal ini disebabkan karakteristik media leaflet yang memang khusus didesain untuk dibaca secara cepat oleh penerimanya (Notoatmodjo, 2010).

Manfaat Media (Alat Bantu) Media sebagai alat bantu dalam menyampaikan pesan memiliki manfaat sebagai berikut (Notoatmodjo, 2014).

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu mengatasi hambatan dalam pemahaman
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain
- 5) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan atau informasi oleh pendidik
- 6) Mempermudah penerimaan informasi oleh masyarakat

- 7) Mendorong keingintahuan pada diri seseorang untuk mengetahui dan kemudian mendalaminya
- 8) Menegakkan kembali pengetahuan yang pernah diterima sehingga tidak mudah melupakannya.

Kelebihan dan Kekurangan Media Leaflet Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran penyajian media leaflet simpel dan ringkas. Media leaflet dapat didistribusikan dalam berbagai kesempatan. Desain yang simpel tersebut membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya (Notoatmodjo, 2010).

Kekurangan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah Informasi yang disajikan sifatnya terbatas dan kurang spesifik. Desain yang digunakan harus menyoroti fokus-fokus tertentu yang diinginkan. Sehingga dalam leaflet kita tidak terlalu banyak memainkan tulisan dan hanya memuat sedikit gambar pendukung (Notoatmodjo, 2010).

2.2 Konsep Permainan Kartu Uno

2.2.1 Pengertian Permainan Uno

Permainan kartu Uno merupakan salah satu permainan kartu yang populer di seluruh dunia. Kartu yang memiliki 4 warna ini merupakan permainan kartu yang sederhana, tetapi diperlukan strategi maupun pemikiran ke depan yang menjadi kunci kemenangan dalam permainan tersebut. Permainan kartu Uno ini banyak dimainkan baik dari anak-anak sampai orang dewasa. Dalam permainan kartu Uno ini, para pemain hanya perlu mencocokkan angka atau warna dari kartu teratas di dek kartu. Yang membuat lebih menarik dari permainan kartu Uno ini adalah terdapat action cards yang mana mempunyai aturan khusus apabila kartu-kartu tersebut dimainkan (Nurhasanah, 2013).

Seiring perkembangan teknologi, permainan kartu Uno juga telah merambah hingga ke dalam bentuk digital. Sekarang ini telah terdapat permainan uno yang telah didigitalisasikan ke dalam bentuk permainan perorangan dimana seorang pemain akan menghadapi Artificial Intelligence dalam program permainan kartu uno dan permainan bersama yang lebih dikenal dengan online gaming. Untuk perorangan melawan *Artificial Intelligence* tentu terasa tidak menyenangkan karena

pada dasarnya permainan uno ini merupakan permainan yang berasal dari permainan keluarga yang melibatkan banyak pemain. Permainan kartu uno merupakan permainan yang lebih menyenangkan jika dimainkan ketika setiap pemain saling berkompetisi dengan tujuan untuk dapat memenangkan permainan tersebut (Nurhasanah, 2013).

Media permainan kartu uno merupakan media kartu yang mengutamakan persamaan warna dan angka yang tertera di kartu. Permainan kartu uno berbeda dengan kartu remi atau domino karena kartu uno lebih bertujuan untuk media bermain oleh anak-anak. Gambar dalam kartu uno lebih menarik dengan menyesuaikan materi yang akan didemonstrasikan. Melalui gambar tersebut dapat meminimalisasi sisi negatif kartu uno.

2.2.2 Simulasi Permainan Kartu Uno

Menurut Supariasa (2013), metode simulasi adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode simulasi dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar-manusia. Keunggulan metode simulasi adalah partisipasi peserta dalam suatu kegiatan, peserta langsung mengalami dan berbuat, suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, dari permainan dalam sidang peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, dan permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam. Kelemahan dari metode simulasi adalah apabila topik permainan tidak tepat, tujuan simulasi tidak akan tercapai, membutuhkan alat-alat untuk mendukung permainan, kadang-kadang peserta sulit ditunjuk dan menolak menjadi pemain dalam simulasi, dan umumnya berhenti pada Permainan dan makna atau manfaatnya tidak dapat digali.

2.2.3 Prosedur Permainan Kartu Uno

1. Permainan kartu uno dimulai dengan membagi kelas menjadi 3 kelompok jadi masing-masing kelompok berisikan 11 siswa.
2. Setelah dibagi siswa kemudian duduk sesuai dengan kelompok masing-masing.
3. Kemudian peneliti / pemandu permainan mengocok kartu untuk dibagikan masing-masing 1 pada siswa.
4. Setelah siswa mendapat kartu masing-masing, pemandu permainan

mengambil kartu yang telah dikocok paling atas untuk menentukan siswa yang mempunyai angka/warna yang sama untuk berkesempatan menjawab pertanyaan tentang jajanan sehat.

5. Siswa yang dapat menjawab pertanyaan akan memperoleh skor untuk kelompok.
6. Kelompok yang paling banyak menjawab pertanyaan yang diberikan tentang jajanan sehat adalah pemenang.

2.3 Konsep Pengetahuan

2.3.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan Menurut Sulaeman yaitu hasil penginderaan manusia atau hasil pengetahuan seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Dengan demikian, pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak akan mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Sulaeman, 2016). Pengetahuan menurut Notoatmodjo adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera, penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan merupakan hal yang sangat utuh terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*). Karena dalam penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Banyak cara untuk memperoleh pengetahuan, salah satunya melalui kegiatan belajar. Belajar merupakan suatu kegiatan yang mencerdaskan. Melalui proses dapat membuat seseorang memperoleh pengetahuan baru dan membuka wawasan berfikirnya (Listiani 2015). Dampaknya, bagi orang yang berwawasan yaitu, perubahan perilaku, hal ini berarti semakin baik pengetahuan seseorang maka prilakunya pun semakin baik (Listiani 2015).

2.3.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2012), bahwa pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*Know*) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah

dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (*Recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*Comprehention*) Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, orang yang telah paham terhadap objek suatu materi harus dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.
3. Aplikasi (*Application*) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.
4. Analisis (*Analysis*) Kemampuan untuk melakukan penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya untuk menjabarkan suatu materi dalam struktur organisasi.
5. Sintesis (*Synthesis*) Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi yang ada.
6. Evaluasi (*Evaluation*) Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian lain berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

2.3.3 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Setiap pertanyaan yang dijawab dengan benar diberi skor 1 dan salah diberi skor 0. Rumus yang digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner (Notoadmodjo dalam Sri, 2017), yaitu :

$$Presentase = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Jumlah nilai benar

f = frekuensi dari seluruh alternatif jawaban yang menjadi pilihan yang dipilih responden atas pertanyaan yang diajukan

n = jumlah frekuensi seluruh alternatif jawaban yang menjadi pilihan responden selaku peneliti

Kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai presentase menurut Arikunto (2013) yaitu sebagai berikut :

1. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
2. Pengetahuan cukup apabila responden dapat menjawab 56-75%, dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
3. Pengetahuan kurang apabila respnden dapat menjawab < 56% dari total jawaban pertanyaan.

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yaitu dengan kriteria untuk menilai dari tingkat pengetahuan menggunakan nilai (Nursalam dalam Slamet, 2015) :

1. Tingkat pengetahuan baik nila skor atau nilai 76-100%
2. Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56-75%
3. Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai <56%.

2.4. Konsep Sikap

2.4.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognitif), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Secord dan Backman dalam Saifuddin, 2012). Sikap merupakan evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri atau orang lain atas reaksi atau respon terhadap stimulus (objek) yang menimbulkan perasaan yang disertai dengan tindakan yang sesuai dengan objeknya (Randi dalam Imam, 2011). Ditentukan dari pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara perubahan pengetahuan dan sikap. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka sikapnya pun menjadi lebih baik.

Sikap dapat menjadi suatu predisposisi untuk bersikap dan bertindak. Faktor penyebab terjadinya perilaku pada diri seseorang merupakan pengetahuan dan sikap seseorang terhadap apa yang telah dilakukan, Perubahan pengetahuan dan sikap individu dimulai dengan tahap kepatuhan, melakukan identifikasi kemudian menjadi internalisasi. Mula-mula seseorang mematuhi anjuran atau instruksi petugas kesehatan tanpa kesadaran untuk melakukan tindakan dan seringkali melakukan instruksi karena adanya hukuman, tapi apabila mendapatkan imbalan/reward mereka akan mematuhi anjuran tetapi masih bersifat sementara (Suharto et al., 2020).

2.4.2 Ciri-Ciri Sikap

Ciri-ciri sikap menurut Purwanto dalam Rina (2013) adalah:

1. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini yang membedakannya dengan sifat motif-motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.
2. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap orang itu.

3. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain sikap itu terbentuk dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
4. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
5. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

2.4.3 Komponen Sikap

Menurut Azwar (2013), komponen sikap dibedakan menjadi 3, yaitu:

1. Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.
2. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
3. Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang.

Menurut Azwar (2013) struktur sikap dibedakan atas 3 komponen yang saling menunjang, yaitu komponen kognitif, komponen afektif dan komponen konatif.

1. Komponen kognitif merupakan representative apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan

penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem kontroversal.

2. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
3. Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap.

Dapat disimpulkan bahwa komponen sikap yang dimiliki oleh manusia yaitu terdiri dari 3 komponen yaitu sikap kognitif, afektif dan sikap konatif.

2.4.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut Azwar (2013) yaitu faktor internal yang meliputi faktor-faktor genetik dan fisiologik, pengalaman pribadi, kebudayaan, emosional. Adapun faktor eksternal yang meliputi pengasuh orangtua, kelompok sebaya, media massa, institusi/lembaga pendidikan dan agama. Metode pengungkapan sikap yang secara historik telah dilakukan orang, diantaranya observasi perilaku, penanyaan langsung dan pengungkapan langsung (Azwar,2012).

Azwar (2013) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

1. Pengalaman pribadi Dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih

mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.
3. Pengaruh kebudayaan Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya
4. Media massa Pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.
5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.
6. Faktor emosional Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

2.4.5 Pengukuran Sikap

1). Skala Likert

Menurut Sunaryo (2004), secara garis besar pengukuran sikap dibedakan menjadi 2 cara yaitu secara langsung dan tidak langsung :

a. Secara langsung

Dengan cara ini, subjek secara langsung di mintai pendapat bagaimana sikapnya terhadap suatu masalah atau yang dihadapkan kepadanya. Jenis-jenis pengukuran sikap secara langsung, yaitu :

1) Langsung terstruktur

Cara ini mengukur sikap dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun sedemikian rupa dalam suatu alat telah ditentukan dan

langsung diberikan kepada subjek yang diteliti.

Menurut Azwar (2007), pengukuran sikap dengan *Skala Likert* adalah dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang *favorable* dan *unfavorable* yang telah disusun sedemikian rupa, dengan kategori jawaban yang telah dituliskan pada umumnya 1 sampai 4 kategori jawaban :

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

Nilai untuk masing-masing pertanyaan bergerak dari skor 1-4. Nilai terendah adalah 1, dan nilai tertinggi adalah 4. Bila pernyataan bersifat positif dan seseorang itu sangat setuju terhadap pernyataan tersebut, maka orang yang bersangkutan memperoleh skor 4. Sebaliknya bila sesuatu pernyataan negatif dan orang itu sangat setuju, maka orang itu akan memperoleh skor 1. Agar perbandingan itu menjadi punya arti, haruslah dinyatakan dalam satuan deviasi standar kelompok itu sendiri yang berarti kita harus mengubah skor individual menjadi skor standar. Salah satu skor standar yang biasanya digunakan dalam model *Skala Likert* adalah skor T, yaitu :

$$\text{Rumus skor T} = 50 + 10 \left\{ \frac{x - \bar{x}}{s} \right\}$$

Keterangan:

T : Tingkat skor responden

x = skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{x} = nilai rata-rata kelompok

s = standar deviasi

Kriteria sikap :

Positif = $T > \text{mean T}$

Negatif = $T < \text{mean T}$

Menentukan standar deviasi kelompok menggunakan rumus:

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

Keterangan:

x = masing-masing data

\bar{x} = rata – rata

n = jumlah responden

Skor sikap yang sudah diubah menjadi skor T akan dikategorikan sebagai berikut:

- (1). Sikap Mendukung, bila skor T responden > Mean T,
- (2). Sikap Tidak Mendukung, bila skor T responden < Mean T

2.5 Konsep Jajanan Sehat

2.5.1 Pengertian Jajanan Sehat

Menurut Kepmenkes RI Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi khalayak umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel. Makanan jajanan adalah makanan yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat umum lainnya yang ramai pengunjung serta langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Makanan jajanan juga terdiri dari beberapa istilah, yaitu junk food, fast food, dan street food (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 236/MENKES/PER/IV/1997 tentang Persyaratan Kesehatan Makanan Jajanan bahwa penanganan makanan jajanan meliputi pengadaan, penerimaan bahan makanan, pencucian, peracikan, pembuatan, pengubahan bentuk, pewadahan, penyimpanan, pengangkutan, penyajian makanan dan minuman. (MenkesRI, 2016). BTP dapat ditambahkan dalam makanan selama dalam masa pengolahan dan dipastikan keamanan dalam penggunaannya (Indrati dan Gardjito, 2014). Pengertian jajanan menurut Puspitasari (2013) merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan di tempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut atau persiapan lebih lanjut. Makanan jajanan adalah makanan yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan

tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah junk food, fast food, dan street food karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan (Andriani, 2012).

Menurut pakar - pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak itu memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang. Selain juga tidak mengandung bahan pengawet, pewarna buatan dan bahan tambahan yang tak diperlukan, misalnya; perasa instan. Masih ditambah dengan kebersihan dalam proses pengolahan dan kebersihan bahan.

2.5.2 Ciri-Ciri Jajanan Sehat

Ciri-ciri jajanan sehat antara lain jajanan yang tidak memiliki warna mencolok, manis-asam-gurih berlebihan, dikemas dalam kemasan plastik yang aman (bahan polyethylene (PE) dan polypropilene (PP) yang berwarna bening/tidak keruh) dan memiliki izin dari BPOM. Perlu juga diperhatikan komposisi kandungan bahannya. Kebersihan pengolahan bahan juga perlu diperhatikan, (Yulia, 2013).

Hasil pengawasan Badan POM, menunjukkan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat berkisar antara 40% - 44%. Jajanan anak sekolah tidak memenuhi persyaratan keamanan pangan disebabkan oleh penggunaan bahan berbahaya yang dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin, boraks, zat pewarna rhodamin B dan methanyl yellow (Sajiman, Nurhamidi, and Mahpolah 2015). Sejalan dengan perkembangan zaman, semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai taste enhancer, food coloring, dan preservatives (Bagus dkk, 2017). Hal ini tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker (Rismawati 2018). Dalam memilih makanan jajanan, agar dapat dikola menjadi produkyang sehat dan aman dikonsumsi sebaiknya makanan jajanan tersebut memiliki ciri- ciri sebagai berikut :

1. Bebas dari lalat, semut, kecoa dan binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit.
2. Bebas dari kotoran dan debu lain. Makanan yang dikukus, direbus, atau

digoreng menggunakan panas yang cukup artinya tidak setengah matang.

3. Disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air bersih.
4. Kecuali makanan jajanan yang di bungkus 262 plastik atau daun, maka pengambilan makanan lain yang terbuka hendaklah dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu atau alat lain yang bersih, jangan mengambil makanan dengan tangan.
5. Menggunakan makanan yang bersih, demikian pula lap kain yang digunakan untuk mengeringkan alat-alat itu supaya selalu bersih.

Menurut Irianto, P (2007) terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain:

1. Nafsu makan menurun
2. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit
3. Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak
4. Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin
5. Pemborosan
6. Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat.

Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi. Dengan mengetahui ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat dan bahaya dari makanan jajanan yang tidak sehat, diharapkan orang

tua dapat mengajari anak ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat agar anak tidak membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Atau orang tua dapat membawakan bekal buat anaknya, agar makanan yang masuk ke dalam tubuh anak terbukti kebersihan dan kesehatannya.

2.5.3 Contoh Jajanan Sehat

Kementerian Kesehatan maupun Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) memberikan panduan jajanan anak yang aman dikonsumsi. Jajanan yang aman dikonsumsi ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan anak-anak. Jajanan anak yang aman adalah makanan dan minuman yang memiliki nutrisi yang dibutuhkan anak-anak. Nutrisi yang harus ada dalam makanan dan jajanan anak-anak adalah nutrisi untuk pertumbuhan dan kesehatan. Jajanan anak yang baik juga harus bersih dan bebas dari bahan berbahaya. Berikut contoh jajanan sehat :

- 1) Susu. Anak-anak disarankan mengonsumsi 2-3 gelas susu per hari. Susu sapi mengandung protein, kalsium, potasium, vitamin B-12, serta vitamin D.
- 2) *Granola Bar* adalah jenis camilan kemasan yang terbuat dari oat, buah kering, kacang-kacangan, biji-bijian, madu, hingga cokelat. Satu granola bar biasanya mengandung 100-300 kalori, 1-10 gram protein, 1-7 gram serat dan mikronutrien, seperti vitamin B, kalsium, magnesium, serta zat besi. Inilah jajanan anak yang enak dan sarat nutrisi.
- 3) Bubur ayam adalah jajanan anak yang digolongkan sebagai makanan utama. Dilihat dari kandungan nutrisinya, bubur ayam ini tinggi kalori (200 kalori per porsi) yang sebagian besarnya didapat dari karbohidrat di dalam nasi yang dimasak menjadi bubur. Bubur ayam juga mengandung protein, lemak, dan serat yang penting untuk kesehatan. Namun, teman-teman harus memperhatikan kandungan garam pada bubur ayam, karena kelebihan garam juga tidak baik bagi tubuh.
- 4) Yogurt merupakan produk olahan susu yang memiliki nutrisi yang mirip. Yoghurt mengandung bakteri baik bernama probiotik yang dapat menjaga kesehatan saluran pencernaan.

- 5) Buah segar adalah pilihan jajanan sehat lainnya yang kaya akan nutrisi. Banyak buah segar siap makan yang bisa dipilih sesuai selera. Pilihlah gerobak buah segar yang tertutup dan bersih. Serta hindari membeli buah segar saat buah tersebut memiliki warna mencolok dan bau yang menyengat.

2.5.4 Cara Memilih Jajanan Sehat

Tips memilih PJAS menurut modul 5 kunci keamanan pangan untuk anak sekolah :

- 1) Kenali dan pilih pangan yang aman Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.
- 2) Jaga kebersihan Kita harus mencuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.
- 3) Baca label dengan seksama Pada label bagian yang diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kedaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi (bila ada).
- 4) Ketahui kandungan gizinya
 - (1). pangan olahan dalam kemasan Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.
 - (2). pangan siap saji Pada Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (Badan POM 2013) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap jenis pangan siap saji. Yang utama diperhatikan adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.
- 5). Konsumsi air yang cukup Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah sayur, sop) dan buah. Konsumsi minuman olahraga (sport

drink/minuman isotonik) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga lebih dari 1 jam.

- 6). Perhatikan warna, rasa dan aroma Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.
- 7). Batasi minuman yang berwarna dan beraroma Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa
- 8). Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food) Konsumsi fast food yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat.
- 9). Batasi makanan ringan Makanan ringan umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan seperti keripik kentang.
- 10). Perbanyak konsumsi makanan berserat Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.
- 11). Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak/minyak.

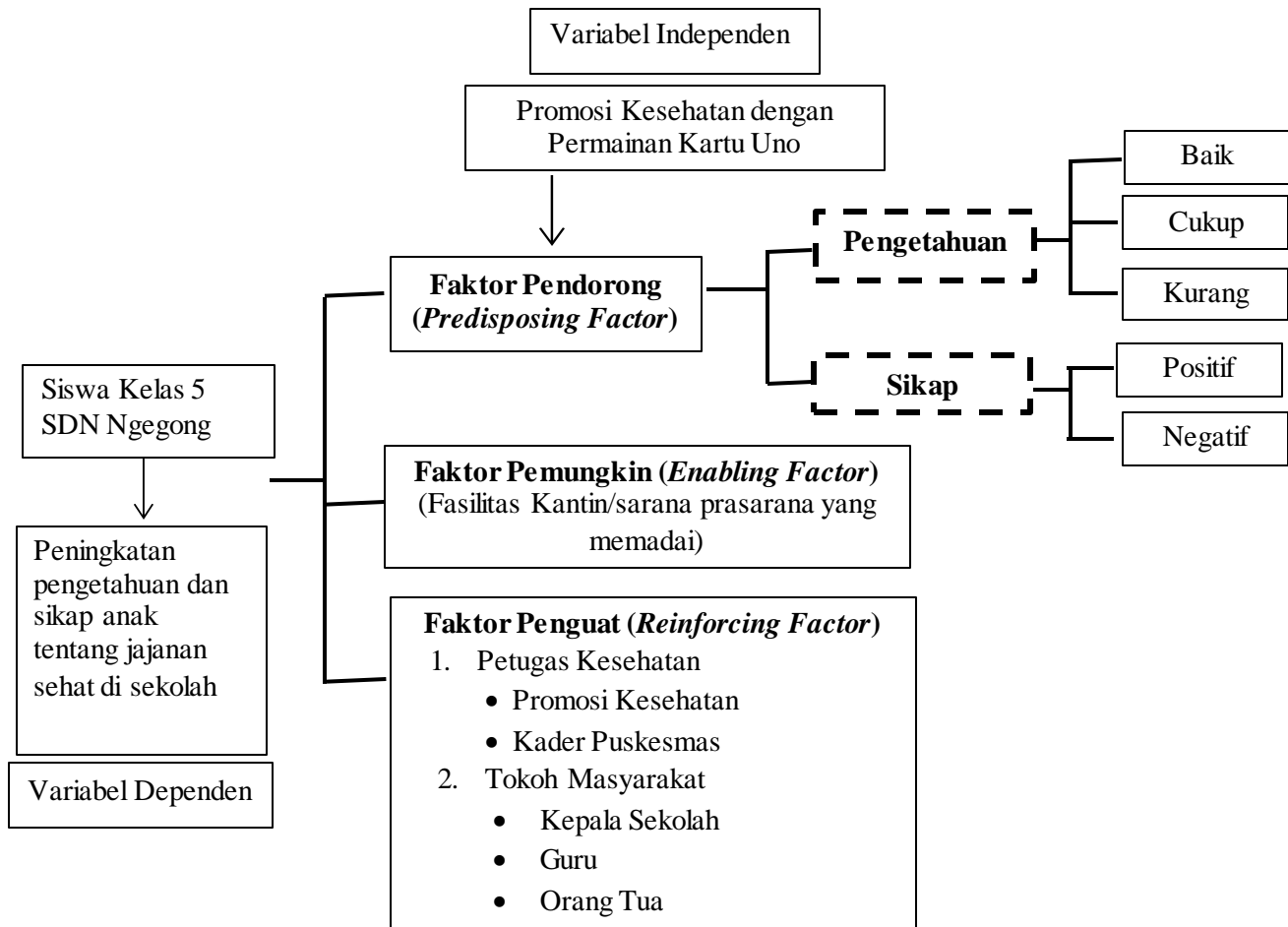
Makanan jajanan yang akan dikonsumsi sebaiknya memiliki persyaratan sebagai berikut : Tidak menggunakan bahan kimia yang dilarang, Tidak menggunakan bahan pengawet yang dilarang, Tidak menggunakan bahan pengganti rasa manis atau pengganti gula, Tidak menggunakan bahan pewarna yang dilarang, Tidak menggunakan bumbu penyedap masakan atau vetsin yang berlebihan, Tidak menggunakan air yang dimasak dengan tidak matang, Tidak menggunakan bahan makanan yang sudah busuk, atau yang sebenarnya tidak boleh diolah, misalnya telah

tercemari oleh obat serangga atau zat kimia yang berbahaya, Tidak menggunakan bahan makanan yang tidak dihalalkan oleh agama, Tidak menggunakan bahan makanan atau bahan lain yang belum dikenal oleh masyarakat.

2.5.5 Akibat yang di Timbulkan Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat

Salah satu faktor terjadinya kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan asupan makanan. Saat ini konsumsi pada makanan yang mengandung pemanis buatan dan makan cepat saji erat hubungannya dengan kejadian obesitas. Jenis makanan *junkfood* seperti permen, kudapan yang mengandung penyedap rasa, teh, kopi dan makanan siap saji lainnya sering dikonsumsi oleh masyarakat (Caro, J. Ng, Taillie, & Popkin, 2017). Dewasa ini, beberapa jenis *junkfood* sangat banyak ditemukan tidak jauh dari sekolah bahkan terdapat dikantin sekolah tersebut. (Cutumisu, N et al. 2017).

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Bagan Skema Kerangka Konsep Penelitian
Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
 : Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2.1 Bagan Skema Kerangka Konsep Penelitian

2.7 Hipotesis

H₀ : Tidak ada pengaruh promosi kesehatan dengan permainan kartu uno terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Ngegong Kota Madiun

H₁ : Adanya pengaruh promosi kesehatan dengan permainan kartu uno terhadap pengetahuan dan sikap tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Ngegong Kota Madiun.

