BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Jajajan

1. Pengertian Makanan

   Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia untuk dapat melangsungkan kehidupan selain kebutuhan sandang dan perumahan. Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat berkembang biaknya mikroba atau kuman terutama makanan yang mudah membusuk yang mengandung kadar air serta nilai protein yang tinggi.[20] Makanan mempunyai pengertian sebagai segala sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tubuh sehat.[21]

2. Pengertian Makanan Jajanan

   Makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan di pinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya.[22] Makanan jajanan diartikan sebagai makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum.[23] Bila kita tidak sempat makan di rumah, kita bisa membeli makanan yang dijajakan oleh orang dan ini yang dinamakan makanan jajanan.[24]

3. Jenis Makanan Jajanan

   Jenis makanan jajanan dapat digolongkan menjadi tiga golongan, yaitu:

   a. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue-kue kecil, pisang goreng, kue bugis dan sebagainya.
   b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie bakso, nasi goreng, mie rebus dan sebagainya.
   c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti ice cream, es campur, jus buah dan sebagainya.[25]

   Adapun kelompok makanan jajanan yaitu :

   a. Makanan utama atau *main dish* seperti bakso, mie ayam.
   b. Penganan atau *snack* seperti makanan kemasan, kue-kue.
   c. Minuman seperti berbagai macam es dan minuman kemasan.

http://repository.unimus.ac.id

d. Buah-buahan segar seperti mangga, melon.[23]

Penjualan dan penjaja makanan jajanan dapat digolongkan menjadi tiga golongan, yaitu:

a. Penjaja diam, yaitu makanan yang dijual sepanjang hari pada warung-warung yang lokasinya tetap di satu tempat.
b. Penjaja setengah diam, yaitu mereka yang berjualan dengan menetap di satu tempat pada waktu-waktu tertentu.
c. Penjaja keliling, yaitu mereka yang berjualan keliling dan tidak mempunyai tempat mangkal tertentu.[25]

4. Ciri-ciri Makanan Jajanan yang Sehat

Salah satu tujuan makan adalah supaya tubuh kita sehat, namun disisi lain makan juga dapat menjadi salah satu sumber penyakit. Oleh karena itu sebaiknya pilihlah makanan jajanan yang sehat, yaitu makanan jajanan yang segar, bersih dan aman dari cemaran bahan kimia dan fisik.[22] Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis (makanan yang bebas dari kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni tubuh manusia) serta banyak mengandung gizi.[25]

a. Ciri-ciri makanan jajanan yang sehat secara fisik:
    1) Bagian luarnya terlihat bersih, tidak terlihat ada kotoran yang menempel.
    2) Makanan tersebut disajikan dalam piring atau wadah tempat makanan yang tidak berdebu.
    3) Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, kertas tidak bertinta, daun pisang atau daun lainnya.
    4) Tidak terdapat rambut atau isi steples.
    5) Untuk makanan yang telah diolah (digoreng, direbus, dikukus) pilihlah makanan baru saja dimasak (masih panas). Jika sudah dingin atau disimpan, maka pilihlah yang tidak berlendir, tidak berbau asam, tidak berjamur dan rasanya masih wajar (normal).
    6) Untuk buah-buahan segar, pilihlah buah yang kulitnya masih segar atau tidak keriput, tidak busuk atau lembek.
    7) Untuk makanan kalengan atau makanan dalam botol, pilihlah kemasan yang tidak penyok, bentuknya masih utuh, tutupnya masih disegel atau belum rusak, tidak bocor, tidak kembung, serta tanggal penggunaannya masih berlaku atau belum kadaluarsa.[22]

http://repository.unimus.ac.id

b. Ciri-ciri makanan dan jajanan yang sehat secara kimia:

1) Tidak menggunakan bahan pewarna buatan misalnya pewarna tekstil.
2) Tidak menggunakan bahan pengawet buatan misalnya boraks dan formalin.
3) Tidak menggunakan bahan pemanis buatan misalnya sakarin dan glutamat.
4) Tidak menggunakan bumbu penyedap masakan/MSG atau vetsin yang berlebihan.
5) Makanan dimasak dengan air yang matang.
6) Tidak menggunakan bahan makanan yang sudah busuk atau yang sebenarnya tidak boleh diolah, misalnya telah tercemari oleh obat serangga atau zat kimia yang berbahaya.
7) Menggunakan bahan makanan yang dihalalkan oleh agama.[23]

Makanan yang sehat, selain segar dan bersih juga tidak boleh mengandung bahan kimia yang berbahaya. Bahan-bahan kimia yang biasa ditambahkan kedalam makanan secara sengaja disebut bahan tambahan pangan (zat aditif pangan).[22] Bahan tambahan (aditif) adalah suatu zat yang ditambahkan dalam makanan dalam jumlah kecil dengan tujuan untuk mempercantik penampilan/memperbaiki rupa makanan, susunan, atau sifat makanan. Dengan kadar yang masih dapat ditolerir oleh tubuh, bahan tambahan makanan ini dapat membantu proses pengolahan makanan.[26] Bahan tambahan makanan yang biasa ditambahkan ke dalam makanan saat pengolahan yaitu:

1) Bahan pewarna

Bahan makanan dapat ditambahkan dengan zat pewarna dengan kadar yang sesuai, namun harus diperhatikan benar bahwa zat pewarna tersebut tidak mengandung racun, seperti halnya pewarna tekstil.[26] Lebih aman mengunakan zat pewarna alami untuk pangan seperti *klorofil, beta karoten, anthosian, caramel, xanthon, karotenoid, heme, flavonoid*, dan lain-lain. Namun pewarna alami berwarna pucat dan mudah rusak oleh panas, pH dan oksidasi. Pewarna sintesis bahan pangan kebanyakan dalam bentuk garam yang tentunya larut dalam air.[27]

Pewarna tekstil seperti Rhodamin B biasa digunakan pada es kolang-kaling, roti kukus, arum manis, dan kerupuk tepung. Bahan ini menimbulkan efek warna merah menyala pada makanan. Pewarna kuning Methanil/*Methanil yellow* biasa dicampurkan pada keripik atau roti kering, wadah es krim, dan lain sebagainya.[27] Ada pula zat pewarna buatan yang

http://repository.unimus.ac.id

biasa digunakan seperti FD dan C oranye nomor 1 dan FD dan C merah nomor 32 yang terdapat pada permen dan popcorn yang dapat mengakibatkan diare pada anak. Pewarna tekstil sangat berbahaya bagi tubuh, karena zat pewarna tekstil adanya residu logam berat yang dapat meracuni ginjal.[26] Bahan tersebut berwarna lebih cerah, stabil, dan tidak larut di dalam air.[27]

2) Bahan pengawet

Bahan ini mampu mencegah atau menghambat fermentasi, penguraian, ataupun pengasaman yang disebabkan oleh mikroorganisme.[26] Fungsi dari penambahan pengawet adalah untuk memperpanjang umur simpan bahan pangan. Pengawet terbagi menjadi 2 yaitu pengawet alami dan buatan. Pengawet alami bisa dari gula, garam, dan pengasapan.[27] Sedangkan pengawet buatan (sintetis) misalnya *asam benzoate, asam propionate, kalium nitrat (nitrat atau nitrit),* dan *sulfurdioksida (sulfit)*. Kadar maksimum pemberiannya sangat tergantung pada jenis makanan yang akan diawetkan. Zat pengawet buatan yang digunakan adalah *sulfit, nitrat* dan *nitrit*. Pemakaian nitrit yang berlebihan dapat menyebabkan keracunan.[26]

Dalam pasaran juga ditemukan bahan pengawet yang seharusnya tidak diperbolehkan untuk pangan misalnya boraks dan formalin. Pemerintah telah memperbolehkan penggunaan boraks sebagai bahan makanan, namun harus sesuai batas yang ditentukan oleh UU Kesehatan dan Keselamatan Nasional yaitu hanya 1 gram per 1 kilogram pangan.[27]

3) Bahan pemanis

Bahan pemanis alami yaitu *sukrosa, laktosa, maltose, galaktosa, D-glukosa, D-fruktosa, sorbitol, manitol, gliserol,* dan *glisina*.[27] Bahan pemanis buatan adalah bahan makanan tanpa nilai gizi dan hanya menyebabkan rasa manis pada makanan saja. Misalnya s*akarin* dan *siklamat* dengan kadar maksimum 1,5 gram per kg bahan makanan.[26] Latar belakang dibuatnya pemanis buatan (sintesis) adalah untuk memenuhi kebutuhan rasa manis pada penderita obesitas dan diabetes. Pemanis sintesis tidak memiliki nilai gizi dan kalori sehingga lebih aman untuk penderita obesitas dan diabetes.[27]

http://repository.unimus.ac.id

4) Bahan penyedap rasa atau aroma

Penyedap rasa atau aroma adalah zat yang digunakan untuk tambahan makanan agar pada makanan tersebut mendapatkan penyedap atau aroma yang tegas dan menarik konsumen. Contohnya adalah *asam butirat, ametal, asam glutamat,* dan *eugenal*.[26]

Bahan tambahan makanan umumnya berupa bahan-bahan kimia yang asing bagi tubuh. Oleh karena itu penggunaannya tidak boleh berlebihan, karena dapat berakibat kurang baik bagi kesehatan.[22] Selain dapat mengganggu kesehatan dengan merusak beberapa organ tubuh seperti ginjal dan hati, bahan tersebut mampu mengurangi nilai gizi yang terkandung dalam bahan makanannya.[26]

c. Ciri-ciri makanan dan jajanan yang sehat secara biologis:

1) Makanan tersebut tidak dihinggapi lalat, tidak dicemari oleh debu dan bahan-bahan pengotor lainnya.[22]
2) Apabila makanan jajanan dibungkus plastik atau daun, maka pengambilan makanan lain yang terbuka dilakukan menggunakan sendok, garpu atau alat makan lain yang bersih, hindari mengambil makanan dengan tangan.[23]
3) Makanan dimasak, disimpan atau disajikan di tempat yang jauh dari tempat pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang banyak dilalui kendaraan.
4) Makanan dimasak dengan peralatan yang bersih dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh.[22]

5. Pengaruh Positif dan Negatif Makanan Jajanan

a. Pengaruh Positif dari Makanan Jajanan

Pada umumnya anak-anak lebih menyukai jajanan diwarung maupun kantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia dirumah.[28] Melalui makanan jajanan anak bisa mengenal beragam makanan yang ada sehingga membantu seorang anak untuk membentuk selera makan yang beragam, sehingga saat dewasa dia dapat menikmati aneka ragam makanan.[29]

Manfaat/keuntungan dari kebiasaan jajan anak yaitu:

1) Sebagai memenuhi kebutuhan energi.
2) Mengenalkan diversifikasi (keanekaragaman) jenis makanan.
3) Meningkatkan gengsi diantara teman-teman.[28]

b. Pengaruh Negatif dari Makanan Jajanan

Makanan jajanan mengandung banyak resiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit

http://repository.unimus.ac.id

terutama pada sistem pencernaan kita. Belum lagi bila persediaan air terbatas, maka alat-alat makan yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Hal ini sering membuat orang yang mengkonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tifus ataupun penyakit perut lainnya.[28] Makanan jajanan beresiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan.[30]

Akibat negatif dari terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan, 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) 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.[28]

B. Keamanan Makanan Jajanan

1. Pengertian Keamanan Makanan

   Keamanan pangan adalah suatu kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah makanan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia.[31] Keamanan pangan diartikan sebagai terbebasnya makanan dari zat-zat atau bahan yang dapat membahayakan kesehatan tubuh tanpa membedakan apakah zat itu secara alami terdapat dalam bahan makanan yang digunakan atau tercampur secara sengaja atau tidak sengaja kedalam bahan makanan atau makanan jadi.[32]

2. Faktor Penyehatan Makanan

   Aspek penyehatan makanan adalah aspek pokok dari penyehatan makanan yang mempengaruhi terhadap keamanan makanan, yang meliputi kontaminasi/pengotoran makanan, keracunan makanan, pembusukan makanan dan pemalsuan makanan.[33]

   a. Kontaminasi/Pencemaran Makanan

      Kontaminasi makanan merupakan sebuah kondisi terdapatnya bahan atau organisme berbahaya dalam makanan. Sedangkan bahan atau organisme disebut

http://repository.unimus.ac.id

kontaminan.[34] Kontaminasi atau pencemaran adalah masuknya zat asing ke dalam makanan yang tidak dikehendaki.[33]

Kontaminasi/pencemaran makanan dikelompokkan dalam empat macam, yaitu:

1) Pencemaran mikroba, seperti bakteri, jamur, cendawan dan virus.[33]
   Kontaminasi biologis disebabkan organisme yang hidup dan menimbulkan kontaminan makanan. Organisme hidup yang sering menjadi kontaminan atau pencemar bervariasi mulai yang berukuran besar seperti serangga, sampai yang amat kecil seperti mikroorganisme. Mikroorganisme adalah bahan pencemar yang dapat menimbulkan kerusakan atau keracunan makanan. Jenis mikroorganisme yang sering menyebabkan pencemaran makanan adalah bakteri (*Clostridium perfringens, Streptokoki fecal, Salmonella*), fungi (*Aspergillius, Penicillium, Fusarium*), parasit (*Entamoeba histolytica, Taenia saginata, Trichinella spiralis,* dan virus (virus hepatitis A/HAV).[35]
2) Pencemaran fisik, seperti rambut, debu, tanah dan kotoran lainnya.[33]
   Kontaminan fisik dapat berupa benda-benda asing yang terdapat dalam makanan, yang bukan menjadi bagian dari makanan tersebut. Benda ini merupakan kontaminan fisik yang selain menurunkan nilai estetis makanan juga dapat menimbulkan luka serius bila tertelan, seperti kerikil, pecahan logam dan lainnya.[35]
3) Pencemaran kimia, seperti pupuk, pestisida, Mercury, Cadmium, Arsen.[33]
   Kontaminasi kimiawi adalah berbagai macam bahan atau unsur kimia yang menimbulkan pencemaran atau kontaminan pada bahan makanan. Unsur kimia ini dapat berada dalam makanan melalui beberapa cara seperti terlarutnya lapisan alat pengolah karena digunakan untuk mengolah makanan yang dapat melarutkan zat kimia dalam pelapis, logam yang terakumulasi di dalam produk perairan misalnya kerang atau tanaman yang habitat asalnya tercemar, bahan pembersih atau sanitasi kimia pada pengolah makanan yang tidak bersih pembilasannya atau yang secara tidak sengaja mengkontaminasi makanan karena penyimpanan yang berdekatan.[35]
4) Pencemaran radioaktif, seperti radiasi, sinar alfa, sinar gamma, radioaktif.[31]

Terjadinya pencemaran dapat dibagi dalam 2 (dua) cara, yaitu:

1) Pencemaran langsung, yaitu adanya bahan pencemar yang masuk ke dalam makanan secara langsung, baik disengaja maupun tidak disengaja.[33]

http://repository.unimus.ac.id

Kontaminasi langsung adalah kontaminasi yang terjadi pada makanan mentah, karena ketidaktahuan atau kelalaian baik disengaja atau tidak disengaja.[34]

Contoh: masuknya rambut ke dalam nasi, penggunaan zat pewarna makanan, dan sebagainya.[33]

2) Pencemaran silang, yaitu pencemaran yang terjadi secara tidak langsung sebagai akibat ketidaktahuan dalam pengolahan makanan.[33]

Contoh: makanan mentah bersentuhan dengan makanan masak, pakaian atau peralatan kotor (seperti piring, sendok, mangkok, pisau dan talenan) yang digunakan pada pengolahan bahan mentah untuk bahan makanan jadi (makanan yang sudah terolah).[34]

b. Keracunan Makanan

Keracunan makanan adalah timbulnya gejala klinis suatu penyakit atau gangguan kesehatan lainnya akibat mengkontaminasi makanan. Makanan yang menjadi penyebab keracunan biasanya telah tercemar oleh unsur-unsur fisika, mikroba ataupun kimia dalam dosis yang membahayakan. Kondisi tersebut dikarenakan pengelolaan makanan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan dan tidak memperhatikan kaidah-kaidah higiene sanitasi makanan.[33] Gejala yang timbul akibat keracunan makanan adalah mual, perut terasa panas, pusing, lemah/lemas, sesak, serta pernapasan berlangsung cepat dengan bau yang khas.[36] Penyebab keracunan makanan adalah:

1) Bahan makanan alami, yaitu makanan yang secara alami telah mengandung racun, seperti jamur racun, ikan buntel, ketela hijau, gadung atau ubi racun.
2) Infeksi mikroba, yaitu disebabkan bakteri pada saluran pencernaan makanan yang masuk ke dalam tubuh atau tertelannya mikroba dalam jumlah besar, yang kemudian hidup dan berkembang biak, seperti *Salmonellosis*, dan *Streptoccocus*.
3) Racun/toksin mikroba, yaitu racun atau toksin yang dihasilkan oleh mikroba dalam makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan jumlah yang membahayakan.
4) Kimia, yaitu bahan berbahaya dalam makanan yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah yang membahayakan, seperti *arsen, antimon, cadmium, pestisida* dengan gejala depresi pernafasan sampai koma dan dapat meninggal.

http://repository.unimus.ac.id

5) Alergi, yaitu bahan allergen di dalam makanan yang menimbulkan reaksi sensitif kepada orang-orang yang rentan, seperti histamine pada udang, tongkol, bumbu masak dan sebagainya.[33]

c. Pembusukan Makanan

Pembusukan makanan adalah rusaknya nilai gizi, tekstur, serta rasa dari makanan sehingga tidak layak dikonsumsi karena berbahaya bagi kesehatan.[37] Pembusukan merupakan proses perubahan komposisi (dekomposisi) makanan, baik sebagian atau seluruhnya pada makanan dari keadaan yang normal menjadi keadaan yang tidak normal yang tidak dikehendaki sebagai akibat pematangan alam (maturasi), pencemaran (kontaminasi) atau sebab lain.[33]

d. Pemalsuan Makanan

Pemalsuan adalah upaya menurunkan mutu makanan dengan cara menambah, mengurangi atau mengganti bahan makanan yang disengaja dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan yang sebesar-besarnya yang dapat berdampak buruk kepada konsumen, contohnya zat warna, bahan pemanis, pengawet dan bahan pengganti.[33]

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.[38] Pengetahuan adalah proses belajar manusia mengenai kebenaran atau jalan yang benar secara mudahnya mengetahui apa yang harus diketahui untuk dilakukan.[39]

Pengetahuan dapat pula diartikan sebagai ingatan atas bahan-bahan yang telah dipelajari dan menyangkut tentang mengikat kembali sekumpulan bahan yang luas dari hal-hal yang terperinci oleh teori, tetapi apa yang diberikan menggunakan ingatan akan keterangan yang sesuai.[40] Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang *(over behaviour)*.[38]

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu internal dan faktor eksternal.[43]

http://repository.unimus.ac.id

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.[43] Orang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mereka peroleh dari suatu gagasan.[39] Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.[43]

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan.[43]

3) Umur

Usia adalah lama hidup individu terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun.[43] Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.[44] Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada tambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat sesuatu pengetahuan akan berkurang.[43]

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.[39] Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh sosial pertama bagi seseorang dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya.[44]

http://repository.unimus.ac.id

2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.[39] Individu yang dapat berinteraksi lebih banyak dan baik, maka akan lebih besar dan mudah ia terpapar informasi.[44]

3) Akses Layanan Kesehatan atau Fasilitas Kesehatan

Mudah atau sulitnya seseorang dalam mengakses layanan kesehatan akan mempengaruhi pengetahuan individu dalam hal kesehatan.[45]

3. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterprestasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

a. Pengetahuan baik: hasil presentase 76% - 100% .
b. Pengetahuan cukup: hasil presentase 56% - 75% .
c. Pengetahuan kurang: hasil presentase < 56% .[43]

D. Pendidikan Kesehatan (Penyuluhan)

1. Pengertian Penyuluhan

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi/teori dari seseorang ke orang lain tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok atau masyarakat sendiri.[46] Penyuluhan kesehatan masyarakat yaitu gabungan dari berbagai kegiatan yang berdasarkan prinsip-prinsip belajar, untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, kelompok ataupun masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya, dan melakanakan apa yang bisa dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri, maupun secara kelompok.[1]

2. Kelebihan dan Kekurangan Penyuluhan

a. Kelebihan penyuluhan

Cara ini bisa menjangkau lebih banyak orang dan kader bisa lebih mudah mempersiapkan informasi-informasi apa saja yang akan disampaikan.[1] Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi misalnya kader.[47] Untuk mengatasi kelemahan dalam melakukan penyuluhan, kader bisa memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya dan mengemukakan pendapat.[1]

http://repository.unimus.ac.id

b. Kekurangan penyuluhan

Biasanya penyuluhan dilakukan dengan cara ceramah yang merupakan proses komunikasi satu arah. Karena itu sasaran atau pendengar tidak bisa menceritakan pendapat dan pengalamannya.[1] Waktu penyampaian informasi harus diperhatikan untuk menjamin tingkat kehadiran serta efektivitas masyarakat dalam menerima materi dalam penyuluhan.[47] Penyuluhan menjadi seperti guru yang memberitahu segala sesuatunya pada peserta. Karena tidak dilibatkan, seringkali peserta menjadi bosan dan kurang memperhatikan pembicaraan.[1]

3. Langkah-langkah dalam Perencanaan

Agar kegiatan penyuluhan kesehatan mencapai hasil optimal perlu perencanaan yang terencana dan terarah. Langkah-langkah perencanaan tersebut antara lain:

a. Mengenal masalah, masyarakat dan wilayahnya

Langkah pertama dalam perencanaan penyuluhan kesehatan adalah mengumpulkan data atau keterangan tentang masalah yang terkait. Data yang dikumpulkan berupa data primer (data langsung dari realitas kehidupan masyarakat) ataupun data sekunder yaitu data yang didapat dari hasil yang dikumpulkan orang lain/instansi terkait.[46]

b. Menentukan prioritas masalah

Prioritas masalah dalam penyuluhan dapat ditentukan berdasarkan beberapa pertimbangan sebagai berikut:

1) Berdasarkan besarnya akibat masalah tersebut.
2) Berdasarkan pertimbangan politis.
3) Berdasarkan tersedianya sumber daya untuk menunjang upaya penanggulangan masalah.[46]

c. Menentukan tujuan penyuluhan

Tujuan dari penyuluhan kesehatan adalah:

1) Agar individu, kelompok, dan masyarakat secara keseluruhan melaksanakan perilaku hidup sehat, seperti selalu menggunakan garam beryodium dam memasak setiap hari, minum air masak, menimbang anak setiap bulan, tidak meludah di sembarangan tempat, dan sebagainya.
2) Agar individu, kelompok, dan masyarakat secara keseluruhan berperan aktif dalam upaya-upaya kesehatan, seperti ikut aktif dalam perencanaan dan penyelenggaraan posyandu, dan sehat, dan sebagainya.[1]

http://repository.unimus.ac.id

d. Menentukan sasaran penyuluhan

Penyuluhan bisa diberikan pada individu, keluarga, kelompok sasaran khusus, ataupun masyarakat umum.[1]

e. Menentukan isi penyuluhan

Setelah tujuan dan sasaran ditentukan, maka isi penyuluhan dapat ditentukan. Materi yang akan disampaikan biasanya disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.[1]

f. Menentukan metode penyuluhan

Ada dua jenis metode penyuluhan kesehatan yaitu:

1) Metode klinik

Metode ini adalah metode satu arah atau *one way method*. Dilakukan oleh pendidik aktif dan peserta didik pasif.[46] Kelemahan metode ini adalah ulit dievaluasi keberhasilannya. Contohnya siaran radio, TV, film, tulisan di media cetak, dan lain-lain.[47]

2) Metode sakratik

Metode ini adalah metode dua arah atau *two way traffic method*. Sehingga peserta didik dapat aktif dan kreatif. Contohnya diskusi kelompok, diskusi panel, *role playing,* demonstrasi, dan lain-lain.[46]

g. Memilih media penyuluhan

Media sebagai alat bantu penyuluhan yang digunakan disesuaikan dengan tujuan, materi/pesan dan metode yang dipakai dalam menyampaikan materi/pesan.[48]

h. Menyusun rencana monitoring dan penilaian (evaluasi)

Rencana penilaian termasuk dalam perencanaan kegiatan penyuluhan. Misalnya, kapan dan kelompok mana yang akan dievaluasi serta indikator atau kriteria apa yang akan dipakai dalam penilaian tersebut.[46]

4. Teori *Precede* dan *Proceed*

Teori Lawrence W Green merupakan salah satu teori modifikasi perubahan perilaku yang dapat digunakan dalam mendiagnosis masalah kesehatan atau sebagai alat untuk merencanakan atau mengembangkan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan kesehatan yang dikenal dengan kerangka kerja *Precede* dan *Proceed*.[44] Kerangka kerja *precede* mempertimbangkan beberapa faktor yang membentuk status kesehatan dan membantu perencanaan kesehatan terfokus pada faktor tersebut sebagai target untuk intervensi.[39]

http://repository.unimus.ac.id

Lawrence Green mencoba menganalisis perilaku manusia dari tingkat kesehatan yang ditentukan atau terbentuk dari 3 faktor yaitu:

a. Faktor-faktor predisposisi *(Predisposing factors)*, yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya.
b. Faktor-faktor pendukung *(Enabling factors)*, yang terwujud dalam fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana, alat-alat kontrasepsi, jamban, dan sebagainya.
c. Faktor-faktor pendorong *(Renforcing factors)* yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.[44]

Berdasarkan model *precede and proceed* Lawrence Green dijelaskan bahwa promosi kesehatan dengan media alat bantu dapat mengubah perilaku seseorang menuju kualitas hidup yang lebih sehat.[38]

E. *Flash Card* dan Poster sebagai Media Penyuluhan

1. Pengertian Media

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan, sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan seseorang dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan tertentu.[48] Sedangkan media pembelajaran merupakan wahana penyalur pesan atau informasi belajar.[49]

2. Fungsi dan Manfaat Media

Dalam kaitannya dengan fungsi media pembelajaran, fungsi media sebagai berikut:

a. Sebagai sarana bantu untuk mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih efektif.
b. Sebagai salah satu komponen yang saling berhubungan dengan komponen lainnya dalam rangka menciptakan situasi belajar yang diharapkan.
c. Mempercepat proses belajar.
d. Meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar.[50]

Manfaat media dalam proses belajar siswa, yaitu:

a. Dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa karena pengajaran akan lebih menarik perhatian mereka.
b. Makna bahan pengajaran akan menjadi lebih jelas sehingga dapat dipahami siswa dan memungkinkan terjadinya penguasaan serta pencapaian tujuan pengajaran.

http://repository.unimus.ac.id

c. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata didasarkan atas komunikasi verbal melalui kata-kata.
d. Siswa lebih banyak melakukan aktivitas selama kegiatan belajar, tidak hanya mendengarkan tetapi juga mengamati, mendemonstrasikan, melakukan langsung, dan memerankan.[51]

Pemanfaatan media dalam pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat baru, meningkatkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan berpengaruh secara psikologis kepada siswa.[47]

3. Pengertian *Flash Card*

Flash card adalah media pembelajaran dalam bentuk kartu bergambar yang berukuran 25x30 cm. Gambar-gambarnya dibuat menggunakan tangan atau foto, atau memanfaatkan gambar/foto yang sudah ada yang ditempelkan pada lembaran-lembaran *flash card*. Gambar-gambar pada *flash card* merupakan rangkaian pesan yang disajikan dengan keterangan setiap gambar yang dicantumkan pada bagian belakangnya.[13]

Flash card merupakan kartu belajar yang efektif mempunyai dua sisi dengan salah satu sisi berisi gambar, teks, atau tanda simbol dan sisi lainnya berupa definisi, keterangan gambar, jawaban, atau uraian yang membantu mengingatkan atau mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar yang ada pada kartu serta merangsang pikiran dan minat siswa dalam proses belajar.[52]

Penggunaan *flash card* sebagai media penyuluhan dengan metode ceramah sambil bermain sangat tepat bagi anak karena karakteristik anak usia SD yaitu senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan, melakukan atau memperagakan sesuatu secara langsung.[9] Hasil penelitian di Surakarta menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang keamanan makanan jajanan pada kelompok yang diberi penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media komik lebih besar dibandingkan kelompok yang diberi ceramah tanpa media komik.[11] Selanjutnya hasil penelitian lain di Sumatera Utara membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan yang berpengaruh positif antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media *flash card* terhadap peningkatan pengetahuan siswa.[16]

http://repository.unimus.ac.id

4. Kelebihan dan Kekurangan *Flash Card*
   a. Kelebihan *flash card*
      1) *Flash card* berupa kartu bergambar yang efektif karena mempunyai dua sisi depan dan belakang. Sisi depan berisi gambar atau tanda simbol dan sisi belakang berisi definisi, keterangan gambar, jawaban, atau uraian.
      2) Mudah dibawa, praktis, mudah diingat, menyenangkan.[13]
      3) Sederhana dan mudah membuatnya.[52]
   b. Kekurangan *flash card*

      Flash card hanya cocok digunakan untuk kelompok kecil siswa, tidak lebih dari 30 orang siswa.[13]
5. Cara Membuat *Flash Card*

   Langkah-langkah membuat media *flash card* adalah sebagai berikut:
   a. Siapkan kertas yang agak tebal seperti kertas duplek atau dari bahan kardus. Kertas ini berfungsi untuk menyimpan atau menempelkan gambar-gambar sesuai dengan tujuan pembelajaran.
   b. Kertas tersebut diberi tanda dengan pensil atau spidol dan menggunakan penggaris, untuk menentukan ukuran 25x30 cm
   c. Potong-potonglah kertas duplek tersebut dengan gunting atau kater hingga tepat berukuran 25x30 cm. Buatlah kartu-kartu tersebut sejumlah gambar yang akan ditempelkan atau sejumlah materi yang dibutuhkan.
   d. Jika objek gambar langsung dibuat dengan tangan, maka kertas alas tadi perlu dilapisi dengan kertas halus untuk menggambar, misalnya kertas HVS atau kertas karton.
   e. Mulailah menggambar dengan menggunakan alat gambar seperti kuas, cat air, spidol, pensil warna, atau membuat desain menggunakan komputer dengan ukuran yang sesuai lalu setelah selesai ditempelkan pada alas tersebut.
   f. Jika gambar yang akan ditempel memanfaatkan yang sudah ada, misalnya gambar-gambar yang di jual di toko, majalah, koran, maka selanjutnya gambar-gambar tersebut tinggal dipotong sesuai dengan ukuran, lalu ditempelkan menggunakan perekat atau lem kertas.
   g. Pada bagian akhir adalah memberi tulisan pada bagian belakang kartu-kartu tersebut sesuai dengan nama objek pada halaman muka.[13]

http://repository.unimus.ac.id

Gambar 2.1 Contoh Media *Flash Card* tentang Kesehatan Reproduksi

6. Cara Menggunakan *Flash Card*
   a. Kartu-kartu yang sudah disusun dipegang setinggi dada dan menghadap ke depan siswa.
   b. Cabutlah satu per satu kartu tersebut setelah guru selesai menerangkan
   c. Berikan kartu-kartu yang telah diterangkan tersebut kepada siswa yang duduk di dekat guru. Mintalah siswa untuk mengamati kartu tersebut satu per satu, lalu teruskan kepada siswa yang lain sampai semua siswa kebagian.
   d. Jika sajian dengan cara permainan, letakkan kartu-kartu tersebut di dalam sebuah kotak secara acak dan tidak perlu disusun, siapkan siswa yang akan berlomba misalnya tiga orang berdiri sejajar, kemudian guru memberikan perintah, misalnya cari gambar candi hindu, maka siswa berlari menghampiri kotak tersebut untuk mengambil kartu yang bergambar candi hindu yang belakangnya bertuliskan ciri-ciri candi hindu.[13]
7. Pengertian Poster

   Poster adalah media gambar yang memiliki sifat persuasif tinggi karena menampilkan suatu persoalan (tema) yang menimbulkan perasaan kuat terhadap khalayak. Tujuan poster adalah mendorong adanya tanggapan (respon) dari khalayak dan akan baik apabila kemudian digunakan sebagai media diskusi.[14] Poster merupakan kombinasi visualisasi yang kuat dengan warna dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang lewat, tetapi cukup lama menanamkan gagasan yang berarti di dalam ingatannya.[15]

http://repository.unimus.ac.id

8. Kelebihan dan Kekurangan Poster

   Kelebihan poster antara lain:

   a. Dapat menarik perhatian khalayak.
   b. Bisa digunakan untuk diskusi kelompok ataupun pleno.
   c. Bisa dipajang (berdiri sendiri).
   d. Dapat mempermudah dan mempercepat pemahaman seseorang terhadap pesan yang disajikan.[14]

   Kekurangan poster antara lain:

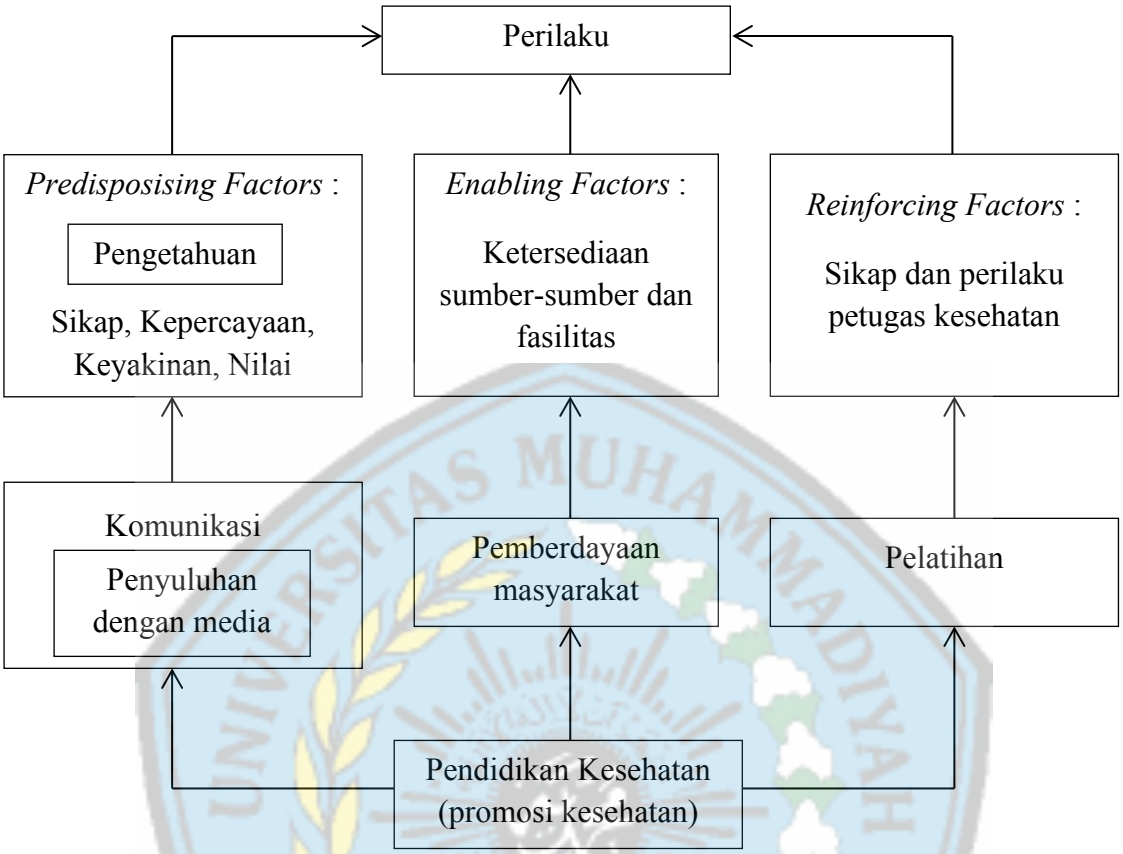
   a. Pesan yang disampaikan terbatas.
   b. Perlu keahlian untuk menafsirkan.
   c. Beberapa poster perlu ketrampilan membaca-menulis.
   d. Penyajian pesan hanya berupa unsur visual.[14]

9. Aturan Pembuatan Poster

   Ukuran poster adalah 40 x 60 cm. Poster harus memiliki kekuatan dramatik yang tinggi untuk memikat dan menarik perhatian sehingga merangsang untuk dihayati. Poster dapat digunakan untuk memotivasi, media pengajaran atau pendidikan kesehatan adalah sebagai pendorong atau motivasi kegiatan belajar mengajar. Poster menitikberatkan pada informasi yang dikandungnya. Menggunakan warna-warna mencolok dan menarik perhatian. Proporsi gambar dan huruf memungkinkan untuk dapat dilihat/dibaca. Menggunakan kalimat-kalimat pendek. Menggunakan huruf yang baik sehingga mudah dibaca, terbaca dari jarak 1-2 meter. Realitistis sesuai permasalahan. Tidak membosankan. Berhasil menyampaikan informasi secara tepat. Isi dan ide yang menarik perhatian.[15]

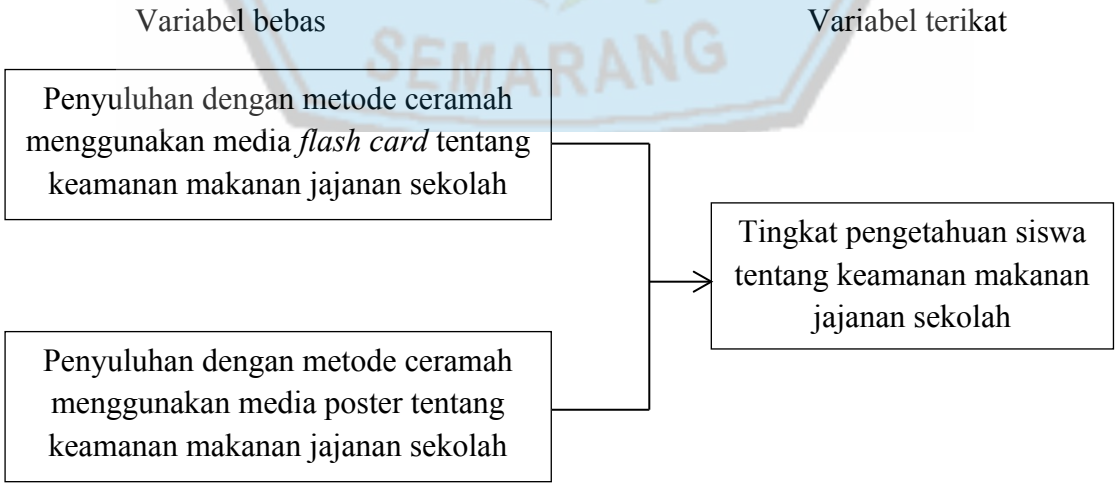
http://repository.unimus.ac.id

F. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori[45]

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

http://repository.unimus.ac.id

H. Hipotesis

1. Ada perbedaan pengetahuan tentang keamanan makanan jajanan sekolah sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *flash card* pada siswa SDN Pandean Lamper 03 Semarang.
2. Ada perbedaan pengetahuan tentang keamanan makanan jajanan sekolah sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media poster pada siswa SDN Pandean Lamper 03 Semarang.
3. Media *flash card* lebih efektif daripada media poster dalam meningkatkan pengetahuan siswa SDN Pandean Lamper 03 Semarang tentang keamanan makanan jajanan sekolah.

http://repository.unimus.ac.id