

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Anak Sekolah Menengah Pertama

Sekolah Menengah Pertama yang disingkat dengan SMP merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar (atau sederajat). Anak usia sekolah menengah pertama yaitu memasuki usia remaja dengan rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik. Pada masa remaja ini biasanya mengalami perubahan-perubahan secara emosi, minat, pola perilaku, dan lain sebagainya (Pratiwi 2012). WHO menetapkan remaja (adolescent) berusia antara 10-19 tahun dengan pembagian kelompok usia yaitu remaja awal pada usia 10-14 tahun atau 13-15 tahun, remaja menengah usia 14-17 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-21 tahun.

2. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat

dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan atau mata (Notoatmodjo, 2010).

b. Tingkatan Pengetahuan

Notoatmodjo (2010), secara garis besar pengetahuan dibagi dalam 6 tingkat, yaitu :

- a. Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.
- b. Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui.
- c. Aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
- d. Analisis (*analysis*) diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen - komponen, tetapi masalah - masalah di dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*) merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*) merupakan kemampuan untuk penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pengukuran dapat dilakukan

dengan wawancara yang menyatakan tentang isi materi yang diukur dari objek penelitian.

c. Pengukuran

Pengukuran pengetahuan bisa dilakukan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan mengenai isi materi yang akan diukur menurut subjek penelitian atau responden. Pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian dengan memberikan nilai 1 pada jawaban yang benar dan nilai 0 pada jawaban yang salah. Hasil penilaian kemudian digolongkan menjadi tiga kategori yaitu dikatakan baik apabila $>80\%$, cukup apabila $60-80\%$, dan kurang apabila $<60\%$ (Khomsan, 2006).

3. Sikap

a. Pengertian

Sikap merupakan suatu bentuk dari perasaan, yaitu perasaan mendukung atau memihak (*favourable*) maupun perasaan tidak mendukung (*Unfavourable*) pada suatu objek. Sikap juga dapat diartikan sebagai keadaan diri dalam manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuat dalam kegiatan.

b. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, yaitu :

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi di sini diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, dia harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemoohkan atau adanya resiko lain.

c. Pengukuran

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada seseorang. Pertanyaan langsung dapat dilakukan dengan meminta pendapat seseorang dengan kata setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan suatu objek (Notoatmodjo, 2010).

4. Makanan Jajanan

a. Pengertian Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disiapkan 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. Kebiasaan membawa bekal makanan pada anak ketika sekolah memberikan beberapa manfaat antara lain dapat menghindari dari gangguan rasa lapar dan kebiasaan jajan, karena membeli makanan di lingkungan yang tidak sehat dapat beresiko menimbulkan penyakit (Tarmizi, 2011).

Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS).

b. Jenis Pangan Jajanan Anak Sekolah

Dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

1) Makanan utama/sepinggan

Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat”. Jajanan ini bersifat mengenyangkan. Contohnya : mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.

2) Camilan/snack

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya: gorengan, lemper, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya: brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

3) Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan dalam gelas antara lain: air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya: minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).

4) Jajanan Buah

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya : buah manggis, buah jeruk. Sedangkan buah potong contohnya : pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain.

PJAS yang sesuai adalah PJAS yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak. Berikut beberapa tips memilih PJAS yang sesuai :

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

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). Bila pangan dalam kemasan dan berlabel, pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-IRT/MD/ML). Jika, pangan tidak berlabel (seperti lempeng, lontong, donat, dll) maka pilih yang kemasannya dalam kondisi baik.

4) Ketahui Kandungan Gizinya

a) Pangan Olahan Dalam Kemasan

Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.

b) 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 ini 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.

c. Tanda atau Ciri Jajanan Tidak Aman

Di kantin dan di sekitar sekolah seringkali banyak makanan dan minuman jajanan yang dijual bagi anak sekolah. Dari hasil pengawasan oleh BPOM dalam beberapa tahun terakhir, ada empat jenis bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam makanan, yakni formalin, boraks, pewarna *Rhodamin B*, dan *Methanyl Yellow* (pewarna tekstil). Cara sederhana mengetahui bahwa pangan jajanan basah dan kering berisiko tidak aman karena diduga mengandung zat berbahaya tersebut adalah sebagai berikut:

1) Tanda Pangan Jajanan Berformalin

Bakso berformalin memiliki tekstur sangat kenyal dan tidak rusak (berlendir) sampai dua hari pada suhu ruang. Mi basah berformalin biasanya lebih mengkilap, tidak lengket satu sama lain, tidak rusak (basi) sampai dua hari pada suhu ruang, dan bertahan lebih dari 15 hari pada suhu lemari es. Tahu yang berformalin memiliki tekstur keras, kenyal tetapi tidak padat, tidak rusak sampai tiga hari dalam suhu ruang dan bisa tahan 15 hari dalam lemari es. Daging ayam dan daging ikan goreng atau nugget goreng yang berformalin juga memiliki tekstur yang kenyal dan tidak busuk sampai dua hari pada suhu ruang.

2) Tanda Pangan Jajanan Mengandung Boraks

Bakso yang mengandung boraks tampak berwarna agak putih (seharusnya berwarna abu kecoklatan) dan bertekstur sangat kenyal. Bila bakso ini digigit amat kenyal seperti nyaris bola karet dan bila dipantulkan ke dinding atau lantai memantul seperti bola karet. Mi basah yang mengandung boraks tampak lebih mengkilap, tidak lengket satu sama lain, tidak gampang putus dan kenyal. Lontong dan buras yang mengandung boraks mempunyai tekstur sangat kenyal, berasa tajam dan memberikan rasa getir. Kerupuk yang mengandung boraks bertekstur renyah dan menimbulkan rasa getir.

3) Tanda Pangan Jajanan Mengandung Pewarna *Rhodamin B* dan *Methanyl Yellow*

Makanan dan minuman berwarna merah atau kuning yang mengandung pewarna *Rhodamin B* dan *Methanyl Yellow* biasanya menampilkan warna yang mencolok (merah sekali atau kuning sekali), produknya tampak mengkilap, pada makanan kadang warna tidak merata (tidak homogen karena ada yang menggumpal), dan setelah mengonsumsinya terasa sedikit rasa pahit dan gatal di tenggorokan. Saos cabe atau saos tomat warnanya membekas di tangan kemungkinan pewarna yang digunakan adalah *Rhodamin B*.

4) Tanda Roti dan Kue Basah Tercemar Kuman Patogen

Bila dilihat bentuknya sudah tidak utuh lagi; di bagian tertentu dari roti atau kue tampak berjamur (seperti kapas halus berwarna putih, abu-abu dll); kemasan tampak tidak utuh (robek atau rusak). Bila dicium aroma khas roti atau kue sudah berubah, bahkan muncul bau tengik atau tak sedap; bila diraba keras; dan bila dimakan terasa pahit atau tidak enak.

5) Tanda Minuman yang Tidak Aman

Minuman yang tercemar kuman patogen akan menimbulkan perubahan aroma dan rasa; misalnya susu dan jus terasa menjadi asam. Kemasan minuman yang sudah rusak dan bocor berisiko tidak aman. Minum susu dan jus harus segera dihabiskan, bila tidak akan dihindari kuman yang berisiko tidak aman atau dapat menyebabkan penyakit. Minuman yang terbuka pada suhu ruang berisiko terpapar kuman dan tidak aman.

5. Promosi Kesehatan di Sekolah

Sekolah adalah sebagai perpanjangan tangan keluarga dalam meletakkan dasar perilaku untuk kehidupan untuk selanjutnya, termasuk perilaku kesehatan. Komunitas sekolah yang terdiri dari murid, guru, dan lanjutan pertama (SLP), dan sekolah lanjutan tas (SLA) adalah sasaran dari promosi kesehatan di sekolah. Promosi kesehatan di sekolah merupakan langkah yang strategis dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat, karena hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa :

- a. Sekolah merupakan lembaga yang dengan sengaja didirikan untuk membina dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik fisik, mental, moral, maupun intelektual.
- b. Promosi kesehatan melalui komunitas sekolah paling efektif khususnya dalam pengembangan perilaku hidup sehat, karena :
 - 1) Anak usia sekolah (6-18tahun) mempunyai persentase yang paling tinggi dibandingkan dengan kelompok umur yang lain.
 - 2) Sekolah merupakan komunitas yang telah terorganisasi, sehingga mudah dijangkau dalam rangka pelaksanaan usaha kesehatan masyarakat.
 - 3) Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaruan, karena kelompok anak sekolah sedang berada dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan.

6. Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian

Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebar-luasan informasi

b. Fungsi Media

Media berfungsi untuk memperjelas pesan-pesan yang akan disimpulkan. Fungsi media antara lain :

- 1) Menumbuhkan minat kelompok sasaran
- 2) Membantu kelompok sasaran untuk mengerti lebih baik
- 3) Membantu kelompok sasaran untuk dapat mengingat lebih baik
- 4) Untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain
- 5) Untuk menambah dan membina sikap baru
- 6) Untuk melaksanakan apa yang telah dipelajari

c. Jenis atau Macam Media

Menurut Notoatmodjo (2007), pada garis besarnya hanya ada tiga macam alat bantu pendidikan (alat peraga). Macam-macam alat bantu tersebut diantaranya :

- 1) Alat bantu lihat (visual aids) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan. Alat ini ada dua bentuk :
 - a) Alat yang diproyeksikan, misalnya slide, film, film strip, dan sebagainya.

b) Alat-alat yang tidak diproyeksikan:

- i. Dua dimensi, gambar peta, bagan, dan sebagainya.
- ii. Tiga dimensi, misalnya bola dunia, boneka, dan sebagainya.

- 2) Alat bantu dengar (audio aids), yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra pendengar pada waktu proses penyampaian bahas pendidikan atau pengajaran. Misalnya piringan hitam, radio, pita suara, dan sebagainya.
- 3) Alat bantu lihat dengar, seperti televise dan video cassette. Alat-alat bantu pendidikan ini lebih dikenal dengan Audio Visual Aids (AVA).

d. Kriteria Memilih Media

Menurut Kholid A (2014), kriteria yang patut diperhatikan dalam memilih media dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Sesuai dengan tujuan atau standar kompetensi yang ingin dicapai.
Media dipilih berdasarkan tujuan atau standar kompetensi yang telah ditetapkan yang secara umum mengacu kepada salah satu atau gabungan dari dua atau lebih ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Tepat untuk mendukung isi pelajaran yang sifatnya fakta, konsep, prinsip, atau generalisasi.

- 3) Pengelompokan sasaran. Media yang afektif untuk kelompok besar belum sama efektifnya jika digunakan pada kelompok atau perorangan.
- 4) Mutu teknis, pengembangan visual baik gambar maupun fotografi harus memenuhi persyaratan teknis tertentu. Misalnya, visual pada slide yang ditonjolkan dan ingin disampaikan tidak boleh terganggu oleh elemen lain yang berupa latar belakang.

e. Media Elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaianya melalui alat bantu elektronika. Media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

f. Media Komik

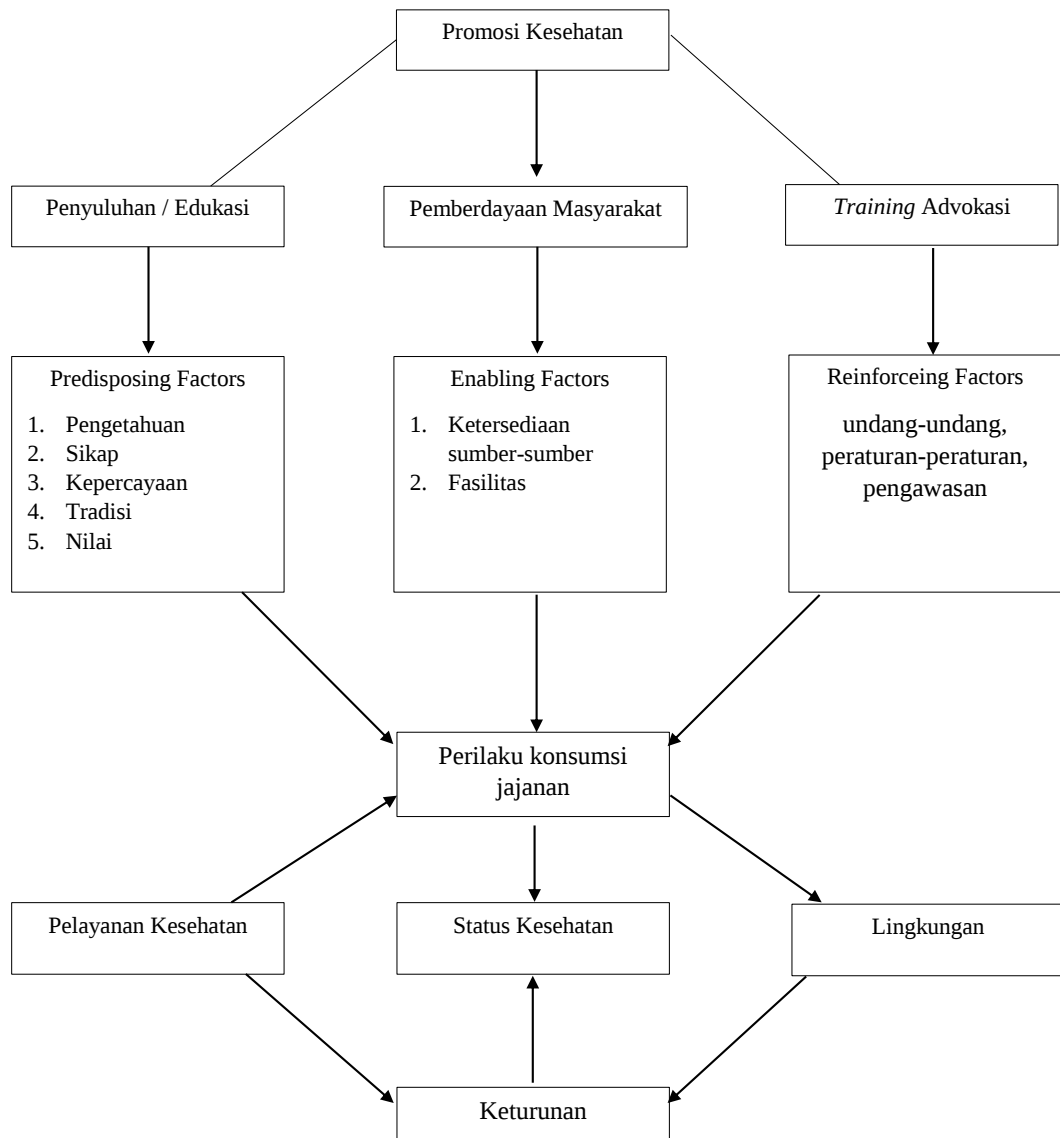
Menurut Putrielsari (2012), komik merupakan kumpulan gambar-gambar yang tidak bergerak dan membentuk berbagai macam cerita. Biasanya komik berwujud kertas atau buku dan ada juga yang dimuat di dalam majalah. Karakteristik komik ini menyenangkan dan tidak

membuat pembaca merasa bosan. Unsur yang penting dalam komik yaitu konsep cerita dan estetika. Konsep cerita yang terdapat dalam komik meliputi jenis cerita atau titik tolak cerita, waktu dan tempat kejadian cerita tersebut, serta konsep karakter dari tokoh yang akan ditampilkan dalam cerita.

Komik merupakan alat bantu lihat (*visual aids*) yang dapat digunakan dalam proses pendidikan. *Visual aids* menstimulus indera penglihatan pada waktu terjadinya proses pendidikan. Menurut Notoatmodjo bahwa alat indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak yaitu mata. Komik sebagai media edukasi memiliki pengaruh yang besar dalam memberi pemahaman yang cepat kepada para pembaca tentang suatu hal yang bermuatan edukasi. Peran komik dalam edukasi dapat ditemukan seperti di buku pelajaran anak TK sebagai bahan informasi pembelajaran.

Fungsi komik digunakan dalam media pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan minat belajar pada siswa. Beberapa kelebihan penggunaan komik yaitu mampu menambah pembendaharaan kata pembacanya, mempermudah merumuskan hal-hal abstrak, dan mengembangkan minat baca anak. Menurut Indriana (2011) komik sebagai media grafis memiliki keunggulan, yaitu mampu menarik perhatian, memperjelas penyampaian ide, dan mengilustrasikan informasi sehingga mudah diingat.

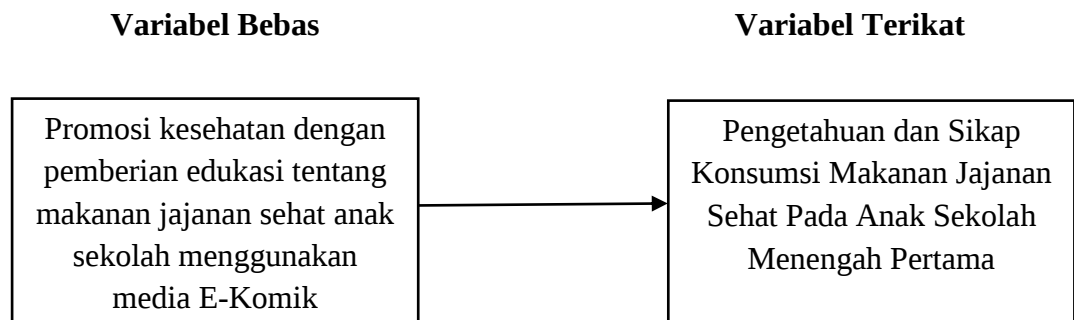
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Green 1980 dalam Notoatmodjo 2014

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Media E-Komik meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dalam konsumsi makanan jajanan sehat sekolah.