

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Erika and Fitri, 2021). Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk tersosialisasinya program-program kesehatan, terwujudnya masyarakat yang berbudaya hidup bersih dan sehat serta terwujudnya gerakan hidup sehat di masyarakat (Hikmawati, 2011).

2. Media Penyuluhan Kesehatan

Media penyuluhan kesehatan antara lain sebagai berikut :

a. Media cetak

Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti *booklet*, *leaflet*, rubik dan poster (Pakpahan dkk, 2021). *Booklet* menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku dengan teks dan gambar, dan *leaflet* menyampaikan informasi dalam bentuk kertas yang dilipat .

Kelebihan media cetak menurut (Rahmiyati, 2017):

- 1) Dapat dibaca berkali-kali sehingga dapat membuat orang berfikir lebih spesifik tentang isi tulisan
- 2) Biasa disimpan isi informasinya
- 3) Harganya lebih terjangkau maupun dalam distribusinya
- 4) Dapat menjelaskan hal-hal yang bersifat kompleks

Kekurangan media cetak menurut (Rahmiyati, 2017):

- 1) Lebih lambat dalam menyalurkan informasi dikarenakan tidak dapat disebarluaskan secara langsung pada masyarakat
- 2) Hanya dapat memberikan informasi berupa tulisan
- 3) Hanya dapat memberikan visual berupa gambar yang mewakili keseluruhan isi berita
- 4) Biaya produksi yang cukup mahal dalam mencetak dan menyalurkan media tersebut.

b. Media elektronik

Media elektronik adalah media bergerak yang terus berubah yang digunakan untuk menyebarkan pesan kesehatan. TV, radio, film, video film, kaset, CD, dan VCD adalah contoh media elektronik.

Kelebihan media elektronik menurut (Rahmiyati, 2017) :

- 1) Cepat dalam menyebarluaskan berita ke masyarakat
- 2) Terdapat audio visual yang memudahkan para audiens memahami berita
- 3) Dapat menjangkau masyarakat secara luas

4) Media elektronik dapat menyampaikan berita secara langsung dan menampilkan proses terjadinya peristiwa

5) Bisa dinikmati oleh semua orang

c. Media luar ruangan

Media luar ruangan adalah media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar (Pakpahan dkk, 2021).

Kelebihan media luar ruangan menurut (Pakpahan dkk, 2021):

- 1) Sebagai informasi umum dan hiburan
- 2) Menggunakan semua panca indera
- 3) Dapat lebih mudah dipahami
- 4) Lebih menarik karena terdapat suara dan gambar
- 5) Penyajian dapat dikendalikan
- 6) Jangkauan relatif lebih besar

Kekurangan media luar ruangan menurut (Pakpahan dkk, 2021) :

- 1) Diperlukan biaya yang tinggi, sedikit rumit, terdapat juga media luar ruangan yang memerlukan listrik dan memerlukan alat canggih
- 2) Diperlukan persiapan matang
- 3) Peralatan selalu berkembang
- 4) Perlu keterampilan penyimpanan
- 5) Perlu keterampilan dalam pengoperasian media luar ruangan

3. Kriteria Media Penyuluhan Kesehatan

Berdasarkan (Pakpahan dkk, 2021) kriteria media penyuluhan kesehatan sebagai berikut :

a. *Technology*/teknologi

Adanya ketersediaan teknologi dan mudah untuk digunakan.

b. *Access*/akses

Sasaran dapat dengan mudah mengakses media penyuluhan kesehatan.

c. *Cost*/biaya

Dilakukan perhitungan mengenai biaya yang diperuntukkan pada media penyuluhan kesehatan.

d. *Interractivity*/ interaktivitas

Membuat pengguna media berinteraksi satu sama lain.

e. *Organization*/organisasi

Terdapat dukungan oleh organisasi atau instansi.

f. *Novelty*/kebaruan

Media yang digunakan terdapat kebaruan atau inovasi, semakin baru media tersebut maka akan semakin menarik.

4. Media *Booklet*

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, berupa tulisan maupun gambar yang dapat digunakan sebagai media penyuluhan kesehatan sehingga tenaga kesehatan tidak perlu repot melakukan penjelasan secara berulang-ulang tentang kesehatan dikarenakan pesan kesehatan sudah terdapat pada *booklet* (Siregar, 2020).

Kelebihan media *booklet* menurut (Pakpahan dkk, 2021) antara lain :

- a. Terjangkau dalam biaya produksi
- b. Informasi pada *booklet* lengkap dan mudah dipahami
- c. Desain pada media *booklet* lebih menarik sehingga seseorang tertarik dan tidak bosan membaca
- d. Mudah dibawa kemanapun dan dimanapun

Kekurangan media *booklet* menurut (Pakpahan dkk, 2021) antara lain :

- a. Memerlukan tempat penyimpanan yang khusus
- b. Membutuhkan keterampilan dan kreatifitas dalam membuat *booklet*
- c. Memerlukan keahlian desain atau menggambar

5. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah dilakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan tersebut dibagi dalam beberapa tingkatan, antara lain sebagai berikut :

a. Tahu (*know*)

Mengingat kembali atau memanggil ingatan masa lalu setelah melihat sesuatu yang khusus bersama dengan semua materi yang telah dipelajari atau yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehention*)

Orang yang memahami sesuatu tidak hanya tahu tentang sesuatu dan hanya menyebutkannya; harus dapat menjelaskan, menggunakan contoh, menarik kesimpulan, dan meramalkan apa yang mereka pelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi terjadi ketika seseorang yang memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau menerapkan prinsip yang diketahui tersebut dalam situasi atau kondisi yang berbeda.

d. Analisis (*analysis*)

Kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan kemudian mencari hubungan antara bagian-bagian dalam suatu objek atau masalah yang diketahui dikenal sebagai analisis.

e. Sintesis (*synthesis*)

Kemampuan untuk merangkum atau meletakkan bagian-bagian pengetahuan yang sudah ada dalam hubungan yang logis dikenal sebagai sintesis.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk memberikan alasan atau menilai sesuatu disebut evaluasi.

6. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)

Pangan Jajan Anak Sekolah (PJAS) adalah pangan yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (BPOM). Pangan jajan anak sekolah dapat diketahui aman atau tidaknya dengan mencermati pangan tersebut.

Jenis pangan jajan anak sekolah menurut (BPOM RI, 2019) dibedakan menjadi 4 jenis yaitu sebagai berikut :

a. Makanan utama/sepinggan

Makanan ini biasa dikenal sebagai jajanan berat.

Contoh : mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging dan lain-lain.

b. Camilan/snack

Merupakan makanan yang dikonsumsi diluar makanan utama.

Camilan dibagi menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering.

1) Contoh camilan basah : gorengan, lemper, kue lapis, donat dan jelly.

2) Contoh camilan kering : brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering dan permen.

c. Minuman

Minuman dibagi menjadi dua jenis yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan.

1) Contoh minuman yang disajikan dalam gelas : air putih, es the manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim).

2) Contoh minuman yang disajikan dalam kemasan : minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt.

d. Jajanan buah

Biasanya buah yang terdapat pada jajan anak sekolah yakni buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong.

- 1) Contoh jajanan buah utuh : buah manggis, buah jeruk
- 2) Contoh jajanan buah potong : papaya, nanas, melon dan semangka

7. Tips Memilih PJAS

Menurut (BPOM RI, 2019) tips memilih PJAS yang aman dapat dilakukan dengan :

a. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah bebas dari bahaya biologis, kimia, dan bahan lain. Pangan harus bersih, telah dimasak, tidak berbau tengik, dan tidak berbau asam. Sebaiknya membeli makanan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pangan harus dipajang, disimpan, dan disajikan dengan baik.

b. Mencuci tangan sebelum makan

untuk menghindari kontaminasi kuman atau bahan berbahaya. Untuk mencuci tangan dan peralatan, gunakan sabun dan air yang mengalir.

c. Baca label dengan seksama

Perhatikan pada kemasan terdapat label dengan keterangan nama jenis produk, tanggal kadaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi.

d. Ketahui kandungan gizinya

Pada pangan olahan yang dikemas baca terlebih dahulu label informasi nilai gizi untuk melihat kandungan energi, lemak, protein dan karbohidrat pada makanan kemasan tersebut.

- e. Perhatikan warna, rasa dan aroma

Lebih dicermati dalam memilih makanan dan minuman agar menjauhi dari yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam dan tahu aroma yang tengik.

- f. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Hindari minuman berwarna dan beraroma misalnya minuman berperisa.

- g. Batasi konsumsi pangan cepat saji (*fast food*)

Kurangi konsumsi *fast food* seperti kentang goreng, burger, ayam goreng tepung dan pizza. Makanan tersebut tinggi garam dan lemak tetapi rendah kandungan serat.

- h. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Makanan berserat didapatkan dari sayur dan buah. Dapat diperoleh pada makanan seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.

- i. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak

Asupan gula, garam dan lemak sehari dianjurkan agar tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam dan 5 sendok makan lemak atau minyak.

- j. Jaga kebersihan

Pencegahan agar terhindar dari penyakit dapat dilakukan dengan mencuci tangan sebelum makan. Mencuci tangan dan peralatan dilakukan menggunakan sabun dan air yang mengalir.

k. Konsumsi air yang cukup

Konsumsi air yang cukup dipenuhi dari minum air minum selain itu dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah sayur, sop) dan buah. Selanjutnya untuk konsumsi minuman olahraga (sport drink/minuman isotonik) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga dalam waktu lebih dari 1 jam.

8. Keamanan Pangan

Keamanan pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan dan budaya masyarakat sehingga aman untuk dikonsumsi (Peraturan Pemerintah RI, 2019). Keamanan pangan yang baik akan menghasilkan manusia yang lebih sehat, lebih produktif, menurunkan kasus-kasus penyakit asal pangan (*foodborne disease*). Keamanan pangan bertujuan agar tidak terjadi pencemaran/kontaminasi pada makanan.

Makanan dapat berperan sebagai perantara penyebaran penyakit dan keracunan makanan.

a. Makanan sebagai *agent*

Makanan merupakan *agent* apabila secara alami mengandung racun dari makanan tersebut. Contoh makanan berperan sebagai *agent* menurut (Irawan and Indraswati, 2023) antara lain :

- 1) Tempe bongkreng dengan kandungan racun aflatoxin

2) Asam jengkol atau yang berasal dari jengkol

3) Singkong dengan racun HCN

4) Jamur

b. Makanan sebagai *vehicle*

Makanan sebagai pembawa (*vehicle*) jika makanan mengandung bahan kimia atau parasit dan juga beberapa mikroorganisme dan patogen serta bahan radio aktif (Irawan and Indraswati, 2023). Hal tersebut dikarenakan makanan dicemari oleh zat-zat yang membahayakan bagi yang mengonsumsi makanan tersebut atau dalam kata lain bukan secara alami mengandung cemaran yang membahayakan. Dalam hal tersebut dibedakan sebagai berikut :

1) Golongan parasit

2) Golongan mikroorganisme

3) Golongan kimia

4) Golongan fisik

5) Golongan racun (toksin)

c. Makanan sebagai media

Makanan sebagai media kontaminan apabila kontaminan yang awal mulanya jumlahnya kecil dikarenakan oleh suhu dan waktu yang berbahaya bagi pertumbuhan jamur dan parasit dapat menyebabkan wabah yang serius. Hal ini biasa ditemui pada *foodborne disease* yang biasanya diakibatkan oleh kebiasaan mengolah makanan dan

penyimpanan serta penyajian yang tidak bersih dan memenuhi persyaratan sanitasi.

Dalam memilih makanan pangan yang aman perlu mengikuti tips keamanan pangan menurut (BPOM RI, 2020) sebagai berikut :

1) Tips keamanan pangan produk pangan olahan kemasan

Untuk meminimalkan risiko bahaya pada produk pangan kemasan yaitu dengan membaca label pangan olahan. Keterangan yang perlu dicermati pada label tersebut antara lain sebagai berikut :

- a) Nama produk
- b) Berat bersih/isi bersih
- c) Nama dan alamat yang memproduksi atau mengimpor
- d) Daftar bahan/komposisi bahan yang digunakan
- e) Nomor izin edar
- f) Keterangan kadaluwarsa produk
- g) Tanggal dan kode produksi
- h) Asal usul bahan tertentu
- i) Keterangan halal bagi yang dipersyaratkan

2) Tips keamanan pangan produk siap saji

- a) Untuk memilih pangan produk siap saji yang aman diperlukan mencermati tips meminimalkan risiko sebagai berikut :
- b) Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan

- c) Memilih pangan siap saji yang baru saja dimasak, masih panas dan dipajang dalam keadaan tertutup
- d) Memilih penjual pangan siap saji yang tidak merokok, bersih dan pilih lokasi penjual yang mengolah makanan tidak berdekatan dengan tempat pembuangan sampah.

3) Tips Pencegahan Keracunan Pangan

Keracunan pangan memiliki gejala yakni mual, muntah, sakit perut, diare, demam dan sakit kepala. Untuk meminimalkan risiko terjadinya keracunan pangan dapat menerapkan beberapa tips antara lain :

- a) Melakukan pemasakan pangan sampai matang dan apabila matang dinginkan segera serta simpan dalam kulkas jika makanan tersebut tidak langsung dikonsumsi.
- b) Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum menangani pangan, setelah mengolah pangan, setelah dari toilet dan setelah menyentuh hewan.
- c) Jaga pangan dingin tetap dalam keadaan dingin dan pangan yang panas tetap dalam keadaan panas.
- d) Sebelum dan sesudah melakukan penyiapan pangan, bersihkan terlebih dahulu permukaan meja kerja dan semua peralatan menggunakan sabun dan air panas untuk menghindari keracunan pangan.

- e) Untuk menghindari kontaminasi silang, maka dapat memisahkan pangan matang dengan pangan mentah. Selain itu juga menggunakan peralatan memasak yang kondisinya bersih.

9. Kontaminasi Makanan

Terjadinya pencampuran antara bahan makanan dengan zat, senyawa, atau makhluk hidup lainnya yang bersifat merusak makanan tersebut sedangkan kontaminan adalah bahan biologi atau kimia, bahan asing atau bahan lain yang tidak sengaja ditambahkan pada makanan yang dapat membahayakan keamanan pangan

Macam kontaminasi makanan yaitu ada tiga, antara lain sebagai berikut :

a) Kontaminasi fisik

Kontaminan fisik pada makanan antara lain batu, debu, rambut, logam, tulang, potongan kayu, kuku maupun peralatan memasak yang digunakan. Kontaminan tersebut tidak selalu mengakibatkan penyakit namun tetap berbahaya dan mengganggu kesehatan manusia.

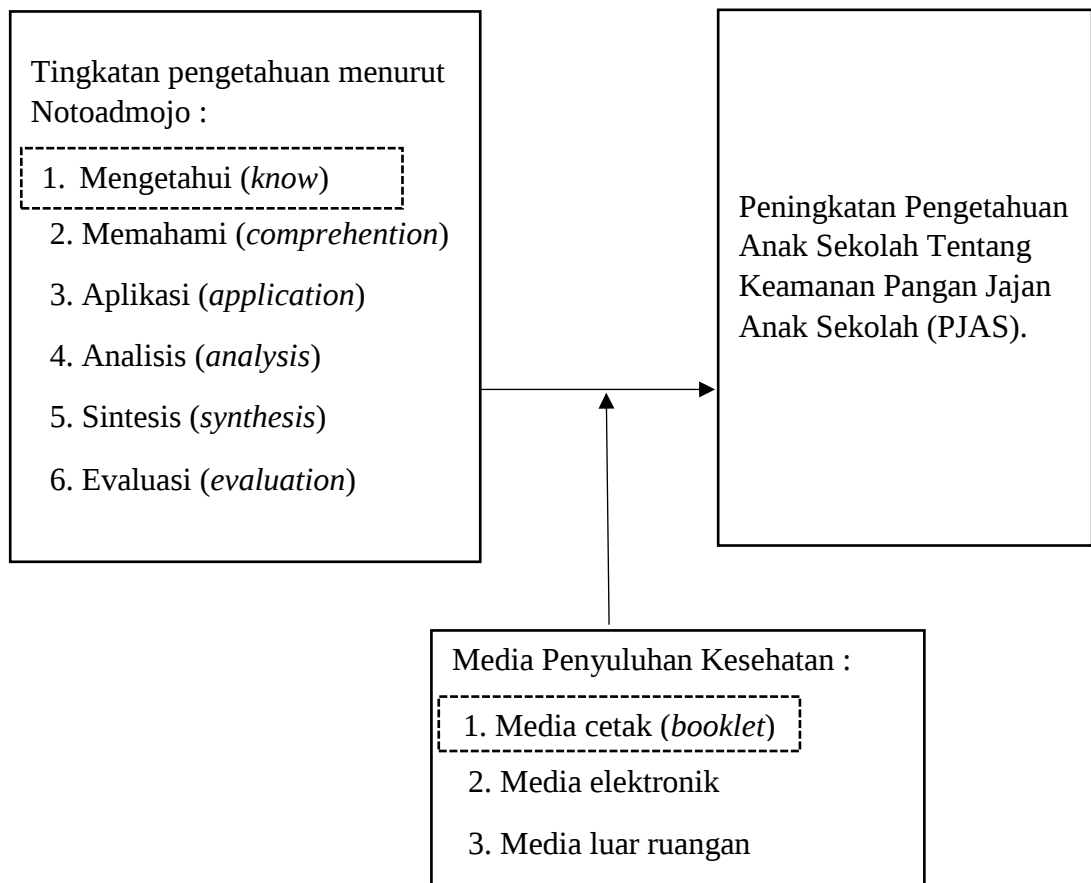
b) Kontaminasi kimia

Kontaminan kimia berasal dari unsur maupun senyawa kimia yang dapat membayakan maupun merugikan manusia. Kontaminan tersebut yaitu cemaran mikotoksin, cemaran antibiotik, cemaran sulfonamida, residu pestisida, logam berat maupun cemaran kimia lainnya.

c) Kontaminasi biologi

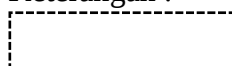
Penyebab kontaminasi biologi atau mikrobiologi disebabkan oleh cemaran mikroba, parasit, virus dan bakteri patogen yang dapat menyebabkan keracunan makanan.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

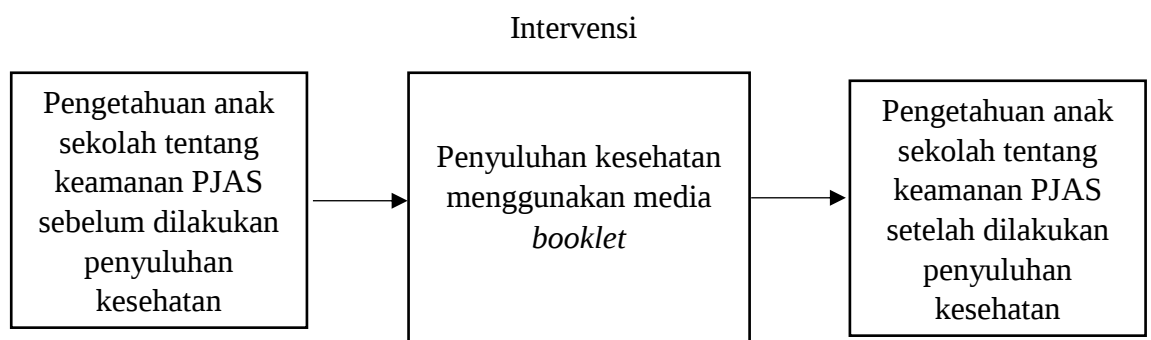
Keterangan :



: variabel yang diteliti

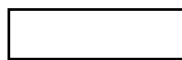
C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan kaitan antar konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang diteliti. Berdasarkan pengertian tersebut maka kerangka konsep pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :



: variabel yang diteliti

D. Hipotesis

Media *booklet* efektif meningkatkan pengetahuan keamanan pangan jajan siswa SD Sonosewu Kapanewon Kasihan.