

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Sekolah Dasar

2.1.1 Pengertian

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat, mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung pada orang tua. Biasanya pertumbuhan anak putri lebih cepat dibandingkan putra. Kebutuhan gizi anak sebagian besar digunakan untuk aktivitas pembentukan dan pemeliharaan jaringan.

Anak sekolah biasanya banyak memiliki aktifitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, akibatnya tubuh menjadi kurus. Sehingga, Untuk mengatasinya harus mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat yang cukup (Moehji, 2002).

2.1.2 Karakteristik Anak Sekolah

Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan norma. Disinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005). Ada beberapa karakteristik lain anak usia ini adalah sebagai berikut :

1. Anak banyak menghabiskan waktu di luar rumah
2. Aktivitas fisik anak semakin meningkat
3. Pada usia ini anak akan mencari jati dirinya

Anak akan banyak berada di luar rumah untuk jangka waktu antara 4 hingga 5 jam. Aktivitas fisik anak semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah atau bermain dengan teman akan meningkatkan kebutuhan energi. Apabila anak tidak memperoleh energi sesuai kebutuhannya maka akan terjadi pengambilan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga anak menjadi lebih kurus dari sebelumnya (Khomsan, 2010).

Pada usia sekolah dasar anak akan mencari jati dirinya dan akan sangat mudah terpengaruh lingkungan sekitarnya, terutama teman sebaya yang pengaruhnya sangat kuat seperti anak akan merubah perilaku dan kebiasaan temannya, termasuk perubahan kebiasaan makan. Peranan orangtua sangat penting dalam mengatur aktivitas anaknya sehari misalnya pola makan, waktu tidur, dan aktivitas bermain anak (Moehyi, 1996).

2.2 Makanan Jajanan

2.2.1 Pengertian jajanan sehat

Jajanan yang sehat adalah jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran bahan kimia, dan bahaya biologis. Menurut Irianto, K (2007) makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya.

2.2.2 Pengaruh Positif dan Negatif Makanan Jajanan

1. Pengaruh Positif Dari Makanan Jajanan

Melalui makanan jajanan anak bisa mengenal beragam makanan yang ada sehingga membantu seorang anak untuk membentuk selera makan yang beragam, sehingga saat dewasa anak dapat menikmati aneka ragam makanan (Khomsan, 2003). Sedangkan menurut Irianto, K (2007) pada umumnya anak-anak lebih menyukai jajanan diwarung maupun kantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia dirumah. Manfaat / keuntungan dari kebiasaan jajan anak yakni :

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

2. Pengaruh Negatif Dari Makanan Jajanan

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 (Mudjajanto, 2006). Makanan jajanan mengandung banyak resiko, diantaranya debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan. Apalagi jika persediaan air terbatas, maka alat-alat 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 (Irianto, 2007). Menurut Irianto (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.

2.2.3 Jenis makananan jajanan

Jenis makanan jajanan menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (1998) yang dikutip oleh Sitorus (2007) dapat digolongkan menjadi tiga golongan, yaitu:

1. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue-kue kecil, pisang goreng, kue bugis dan sebagainya.
2. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie bakso, nasi goreng, mie rebus dan sebagainya.
3. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti ice cream, es campur, jus buah dan sebagainya.

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

1. Penjaja diam, yaitu makanan yang di jual sepanjang hari pada warung-warung yang lokasinya tetap di satu tempat.
2. Penjaja setengah diam, yaitu mereka yang berjualan dengan menetap di satu tempat pada waktu-waktu tertentu.
3. Penjaja keliling, yaitu mereka yang berjualan keliling dan tidak mempunyai tempat mangkal tertentu.

Menurut SK Menkes RI No.942/Menkes/SK/VII/2003, pada pasal 2 disebutkan panjamah makanan jajanan adalah orang yang secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan makanan dan peralatannya sejak dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai dengan penyajian.

Penjamah makanan jajanan dalam melakukan kegiatan pelayanan penanganan makanan jajanan harus memenuhi persyaratan antara lain :

1. Tidak menderita penyakit mudah menular misalnya : batuk, pilek, influenza, diare, penyakit perut atau sejenisnya.
2. Menutup luka (pada luka terbuka/bisul atau luka lainnya).
3. Menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku dan pakaian.
4. Memakai celemek dan tutup kepala.
5. Mencuci tangan setiap kali hendak menangani makanan.
6. Menjamah makanan harus memakai alat/perlengkapan, atau dengan alas tangan.
7. Tidak sambil merokok, menggaruk anggota badan (telinga, hidung, mulut atau bagian lainnya).
8. Tidak batuk atau bersin di hadapan makanan jajanan yang disajikan dan atau tanpa menutup mulut atau hidung.

Makanan jajanan yang dijamakan harus dalam keadaan terbungkus dan atau tertutup. Pembungkus yang digunakan dan atau tutup makanan harus dalam keadaan bersih dan tidak mencemari makanan. Salah satu tujuan makan adalah supaya tubuh sehat, namun disisi lain makan juga dapat menjadi salah satu sumber penyakit. Oleh karena itu menurut Anonim (2002) sebaiknya pilihlah

makanan jajanan yang sehat, yaitu makanan jajanan yang segar, bersih dan aman dari cemaran bahan kimia dan fisik.

2.2.4 Ciri jajanan yang sehat

1. Makanan Dan Jajanan yang Segar

Cara memilih makanan atau jajanan yang segar, 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). Untuk buah-buahan segar, pilihlah buah yang kulitnya masih segar atau tidak keriput, tidak busuk atau lembek. 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 (Anonim, 2002).

2. Makanan Dan Jajanan yang Bersih

Makanan yang sehat selain keadaannya segar juga harus bersih, tidak dihinggapi lalat, tidak dicemari oleh debu dan bahan-bahan pengotor lainnya. Makanan yang bersih mempunyai ciri-ciri:

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. Tidak terdapat rambut atau isi stepler.
4. Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, kertas tidak bertinta, daun pisang atau daun lainnya.
5. Makanan dimasak, disimpan atau disajikan di tempat yang jauh dari tempat pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang banyak dilalui kendaraan.
6. Makanan dimasak dengan peralatan yang bersih dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh (Anonim, 2002).

3. Makanan Dan Jajanan yang Aman

Makanan yang sehat, selain segar dan bersih juga tidak diperbolehkan mengandung bahan kimia yang berbahaya. Bahan-bahan kimia yang biasa ditambahkan kedalam makanan secara sengaja disebut bahan tambahan pangan (zat aditif pangan). Bahan kimia yang biasa ditambahkan ke dalam makanan saat pengolahan yaitu:

1. Bahan pewarna , zat pewarna dapat dibedakan menjadi 2 yaitu pewarna alami dan sintesis. Pewarna alami seperti : karotenoid, klorofil, kurkumin, angkak dsb. Pewarna sintesis merupakan zat warna yang berasal dari zat kimia contohnya *allure*, *tartrazine*. Zat pewarna yang dilarang untuk makanan diantaranya *rhodamin b*, *auramine*, *methanyl yellow* dsb.
2. Bahan pemanis , bahan pemanis dibedakan menjadi 2 yaitu pemanis alami dan buatan. Pemanis alami seperti madu, gula aren, stevia, gula kelapa, gula jagung. Pemanis buatan seperti aspartam, siklamat, sakarin sorbitol dsb, pemanis buatan sebaiknya digunakan tidak berlebihan dan tidak melebihi ambang batas maksimal penggunaan. Sementara untuk bahan pemanis yang dilarang adalah dulsin / sucrol
3. Bahan pengawet , digunakan untuk mengawetkan bahan makanan contohnya natrium benzoat, bahan pengawet yang dilarang adalah boraks, formalin.
4. Bahan pengenyal , bahan pengenyal digunakan untuk mengenyalkan makananan seperti bakso dsb. Contoh bahan pengenyal yang dilarang adalah boraks.
5. Bahan penyedap rasa, dibedakan menjadi 2 yaitu alami dan sintesis. Penyedap alami bisa berupa merica, ketumbar, bawang, jahe , cabe dsb. Bahan penyedap rasa buatan yaitu MSG (*monosodium glutamat*) 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 (Anonim, 2002).

2.2.5 Dampak Mengonsumsi Jajanan tidak Sehat

Berbagai dampak dari mengonsumsi jajanan/makanan yang tidak sehat diantaranya sebagai berikut:

1. Pemanis buatan, contohnya Sakarin dapat menyebabkan kanker kandung kemih.
2. Pewarna tekstil, contohnya *Rhodamine B* menyebabkan pertumbuhan lambat, gelisah.
3. Bahan pengental, contohnya boraks dapat menyebabkan demam, kerusakan ginjal, diare, mual, muntah, pingsan hingga kematian.
4. Penambah rasa, contohnya *Monosodium Glutamat* (MSG) menyebabkan pusing, selera makan terganggu, mual, kematian.
5. Bahan pengawet, contohnya formalin menyebabkan sakit perut, kejang-kejang, muntah, kencing darah, tidak bisa kencing, muntah darah, hingga akhirnya menyebabkan kematian.
6. Timah dapat menyebabkan pikiran kacau, pingsan, lemah, kesulitan bicara, mual, muntah.
7. Makanan yang tercemar mikroba, basi atau beracun menyebabkan sakit perut dan diare.

2.2.6 Cara Memilih Jajanan Sehat di Sekolah

Di Indonesia, pada umumnya setiap makanan dapat dengan leluasa beredar dan dijual tanpa harus terlebih dahulu melalui kontrol kualitas dan kontrol keselamatan. Hal ini membuat masih lebih 70% makanan yang dijual dihasilkan oleh produsen yang masih tradisional, yang dalam proses produksinya kebanyakan masih jauh dari persyaratan kesehatan dan keselamatan, sehingga kasus keracunan makanan semakin meningkat. Berikut beberapa tips aman memilih makanan yang diberikan oleh Ir Chandra Dalam *Scribd* sebagai berikut:

1. Amati warnanya, mencolok atau tidak
Amati apakah makanan tersebut berwarna mencolok atau jauh berbeda dari warna aslinya. *Snack*, kerupuk, mi, es krim yang berwarna terlalu mencolok ada kemungkinan telah ditambahkan zat pewarna yang tidak aman.

2. Cicipi rasanya

Biasanya lidah cukup peka untuk membedakan mana makanan yang aman atau tidak. Makanan yang tidak aman umumnya terasa tajam rasanya, misal sangat gurih, membuat lidah bergetar atau tenggorakan gatal.

3. Cium aromanya

Bau apek atau tengik pertanda makanan tersebut sudah rusak atau terkontaminasi oleh mikroorganisme.

4. Perhatikan kualitasnya

Perhatikan kualitas makanan masih segar atau sudah berjamur. Makanan yang sudah berjamur dapat menyebabkan keracunan. Contohnya roti. Makanan yang sudah berjamur menandakan proses tidak berjalan dengan baik atau sudah kadaluarsa.

2.2.7 Tips untuk menghindari jajanan yang tidak sehat

Ir Chandra Dalam *Scribd* Mengungkapkan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari jajanan yang tidak sehat antara lain :

1. Tidak jajan sembarangan
2. Menghindari jajanan dengan warna mencolok
3. Memilih jenis jajanan yang bersih dan higienis
4. Memilih jajanan di tempat yang bersih
5. Memperhatikan kebersihan pedagang dan dagangan yang dijual
6. Mencari tahu proses pembuatan makanan yang akan dibeli

2.3 Penyuluhan

2.3.1 Pengertian

Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah, dengan peran serta aktif individu maupun kelompok atau masyarakat, untuk memecahkan masalah masyarakat dengan memperhitungkan faktor-faktor sosial ekonomi-budaya setempat (Suhardjo, 1996). Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya (Supriasa 2013).

Beberapa metode penyuluhan diantaranya adalah ceramah, diskusi kelompok, diskusi panel, curah pendapat (*brainstorming*), demonstrasi, bermain peran, simulasi (permainan), meninjau lapangan (*fieldtrip*), studi kasus, simposium dan lain sebagainya. Supariasa (2013) mengemukakan syarat-syarat perencanaan penyuluhan yaitu:

1. Materi yang disampaikan harus sesuai dengan kebutuhan.
2. Sesuai dengan kebutuhan program.
3. Praktis dan dapat dilaksanakan sesuai dengan kondisi setempat (*feasible dan flexible*).
4. Kebijakan harus mendukung.

2.3.2 Metode penyuluhan

Menurut Supariasa (2013) dalam buku Pendidikan dan Konsultasi Gizi mengemukakan, para pakar dibidang pendidikan mendefinisikan metode pendidikan penyuluhan dengan cara berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh sudut pandang dan pengalaman dari pakar tersebut. Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia edisi ke satu (1997), metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. menurut Santoso Karo Karo (1981), metode pendidikan kesehatan adalah setiap cara, teknik, maupun media yang terencana yang diterapkan berdasarkan prinsip-prinsip yang dianut. Dalam pendidikan kesehatan serta berdasarkan asas komunikasi, secara umum para pakar tersebut menyimpulkan bahwa metode pendidikan adalah suatu cara atau teknik atau strategi untuk mencapai tujuan sesuai dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia.

A. Metode Ceramah

Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara atau ahli kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan (Supariasa, 2013).

Tujuan ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi,

membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan (Supariasa, 2013).

a. Kelebihan Dan Kekurangan Metode Ceramah

Menurut Supariasa (2013) metode ceramah memiliki kelebihan dan kekurangan, diantaranya yaitu :

Kelebihan metode ceramah	Kekurangan metode ceramah
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocok untuk berbagai jenis peserta/sasaran 2. Mudah pengaturannya 3. Beberapa orang lebih dapat belajar daripada dengan membaca 4. Penggunaan waktu yang efisien 5. Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar 6. Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu 7. Dapat digunakan untuk memberi pengantar suatu kegiatan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seorang ahli tentang suatu masalah, belum tentu menjadi pembicara yang baik 2. Peranan peserta menjadi pasif 3. Pengaruh ceramah terhadap peserta relatif sukar diukur 4. Umpan balik terbatas 5. Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan 6. Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta 7. Kurang menarik dan sulit dipakai pada sasaran anak-anak 8. Membatasi daya ingat karena ceramah pada umumnya memakai hanya satu indra yaitu indra pendengar dan kadang-kadang melibatkan indra penglihatan

B. Metode Permainan (Permainan Ular Tangga)

Metode simulasi atau permainan adalah permainan sehari-hari yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode simulasi dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar-manusia. Metode simulasi dipergunakan untuk memaknai hubungan antar manusia dengan berbagai macam permainan sehingga peserta dapat memahami kelemahan dan kelebihan yang mereka miliki (Supariasa, 2013).

Menurut Andang (2009), alat permainan edukatif adalah serangkaian alat yang digunakan anak, orangtua maupun guru dalam meningkatkan fungsi intelegensi, emosi dan spiritual anak, sehingga muncul kecerdasan yang dengannya seluruh potensi yang dimiliki anak dapat menjelit.

Ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ini diciptakan pada tahun 1870. Tidak ada papan permainan standar dalam ular tangga - setiap orang dapat menciptakan papan mereka sendiri dengan jumlah kotak, ular dan tangga yang berlainan (Wikipedia)

Tujuan metode simulasi/Permainan adalah :

1. Peserta menjadi lebih sadar pada kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik.
2. Peserta didik menjadi lebih peka, tahu kekurangan dan kelebihannya sendiri.
3. Dapat mengembangkan diri peserta sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

a. Kelebihan dan Kekurangan Metode Simulasi (Permainan)

Menurut Supriasa (2013) metode permainan memiliki kelebihan dan kekurangan, diantaranya yaitu :

Kelebihan metode simulasi (permainan)	Kekurangan metode simulasi (permainan)
1. Partisipasi peserta dalam suatu kegiatan. Peserta langsung mengalami dan berbuat (<i>learning by doing</i>) 2. Suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari 3. Dari permainan dalam situasi, peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari 4. Permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam	1. Apabila topic permainan tidak tepat, tujuan simulasi tidak akan tercapai 2. Membutuhkan alat-alat pendukung permainan 3. Kadang-kadang peserta sulit ditunjuk dan menolak menjadi pemain dalam simulasi 4. Umumnya berhenti pada permainan dan makna atau manfaatnya tidak dapat digali

Permainan ular tangga memenuhi ciri-ciri permainan edukatif yaitu :

1. Desain yang mudah dan sederhana
Permainan ular tangga memiliki desain yang mudah dan sederhana sehingga tidak menghambat kebebasan anak untuk berkreativitas. Selain itu permainan ular tangga merupakan alat yang tepat dan mengena pada sasaran edukatif.
2. Multifungsi (serba guna)
Permainan ular tangga dapat dimainkan laki-laki maupun perempuan.
3. Menarik
Permainan ular tangga merupakan peralatan yang memungkinkan dan dapat memotivasi anak untuk melakukan berbagai kegiatan, seta tidak

memerlukan pengawasan yang terus menerus , atau penjelasan panjang lebar mengenai cara penggunaannya. Sehingga anak akan bebas dengan penuh kesukaan dan kegembiraan dalam mengekspresikan kegiatan kreatifnya.

4. Permainan ular tangga berukuran besar dan mudah digunakan sehingga anak lebih leluasa dalam memainkannya.

Permainan ular tangga memenuhi beberapa syarat sebagai alat permainan edukatif yaitu:

1. Awet

Permainan ular tangga terbuat dari kertas sehingga tidak mudah rusak dan dapat bertahan lama dalam beberapa waktu.

2. Tidak membahayakan anak

Permainan ular tangga merupakan permainan yang aman sehingga tidak membahayakan keamanan anak, sangat membantu orangtua/pendidik dalam mengawasi kegiatan anak. Oleh karena itu permainan tersebut dapat digunakan oleh semua golongan umur.

3. Mendorong anak untuk bermain bersama

Permainan ukar tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Oleh karena itu, orangtua sebaiknya memberikan kesempatan kepada anak untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya, untuk bermain dengan segenap kretivitasnya.

4. Jika memungkinkan , gunakan alat yang terbuat dari bahan yang murah dan mudah didapat.

Alat-alat yang diperlukan saat bermain ular tangga yaitu

1. Papan ular tangga merupakan sebuah papan yang berisi kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain.
2. bidak merupakan sebuah benda yang digunakan sebagai alat untuk menjalankan permainan.
3. Dadu merupakan sebuah benda berbentuk balok yang dibagian luarnya terdapat angka 1-6. Dadu ini digunakan untuk menjalankan bidak ke kolom-kolom yang ada dalam beberan.

4. kartu pertanyaan merupakan kartu berisi pertanyaan yang harus dijawab oleh responden atau peserta permainan tentang jajanan sehat yang berhubungan dengan salah satu kotak di ular tangga.

Cara bermain ular tangga :

1. Permainan ini dimainkan oleh murid dengan berkelompok. Dalam satu kelas dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok. Dalam satu kelompok terdapat 1 murid yang bertugas sebagai bidak yang akan berjalan sesuai arahan dan anggota kelompok bertugas menjawab pertanyaan ketika murid yang bertugas sebagai bidak menginjak papan kuis.
2. Sebelum permainan dimulai setiap kelompok melemparkan dadu dan yang mendapat nilai tertinggi adalah yang mendapat giliran pertama
3. Apabila pemain sudah ditentukan atau giliran sudah ditetapkan maka setiap pemain memulai permainan dari luar area permainan (sebelum kotak no 1)
4. Pada saat gilirannya , pemain yang bertugas sebagai bidak melempar dadu dan berjalan sesuai dengan hasil angka lemparan dadu.
5. Bila pemain mendapat angka 6 dari pelemparan dadu maka maka murid yang bertindak sebagai bidak tersebut boleh melempar dadunya kembali setelah permainan tersebut maju atau berjalan sebanyak 6 kotak, apabila mendarat di ujung tangga maka maka langsung naik setelah menjawab pertanyaan dengan tepat, dan melempar dadu kembali, apabila mendarat di kotak dengan kepala ular maka harus dan baru melempar dadu kembali.
6. Bila pemain mendarat di kotak dengan sebuah tangga , maka mereka dapat langsung naik ke ujung tangga setelah menjawab pertanyaan dengan jawaban yang tepat.
7. Bila pemain mendarat di kotak dengan adanya kepala ular maka pemain harus turun ke ujung ekor ular.
8. Jika pemain bidak berada pada petak bertuliskan kuis maka pemain yang berperan sebagai bidak akan membacakan pertanyaan dan anggota kelompok menjawab pertanyaan. Apabila kelompok tidak bisa menjawab maka bisa dilempar ke kelompok lain. Kelompok yang dapat menjawab pertanyaan akan mendapatkan poin.

9. Bila terjadi kecurangan , seperti bidak melangkah harus mundur 3 langkah.
10. Setiap pemain harus melihat, membaca dan memahami pesan-pesan yang ada pada permainan tersebut
11. Pemenang adalah kelompok yang mendapat poin terbanyak dan kelompok pertama yang dapat mencapai kotak terakhir.

2.3.3 Evaluasi penyuluhan

American Public Health Association dalam buku pedoman monitoring dan evaluasi yang dikeluarkan depkes tahun 1997 menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu proses penentuan nilai atau besarnya sukses dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Jenis-jenis evaluasi yaitu :

1. Evaluasi formatif : evaluasi formatif dilaksanakan pada tahap pengembangan program. Evaluasi formatif ini menghasilkan informasi yang akan digunakan untuk pengembangan program, agar program dapat lebih sesuai dengan situasi dan kondisi sasaran.
2. Evaluasi proses : evaluasi proses memberikan gambaran tentang apa yang sedang berlangsung dalam suatu program. Evaluasi ini menilai apakah elemen-elemen spesifik seperti fasilitas, tenaga, tempat atau pelayanan sedang dikembangkan sesuai rencana.
3. Evaluasi summatif : evaluasi yang memberikan pernyataan efektivitas suatu program selama kurun waktu tertentu. Evaluasi ini penting untuk merencanakan sumber daya
4. Evaluasi dampak : evaluasi yang menilai keseluruhan efektivitas program dalam menghasilkan perubahan pengetahuan , sikap dan perilaku pada sasaran.
5. Evaluasi hasil : evaluasi yang menilai perubahan atau perbaikan indikator status kesehatan untuk kelompok tertentu.

2.4 Pengetahuan

2.4.1 Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran,

penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Rogers mengungkapkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, didalam diri seseorang tersebut harus terjadi proses yang berurutan yaitu: *awareness, interest, evaluation, trial, adoption*. Apabila adopsi perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*), sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran, tidak akan berlangsung lama.

Pengukuran tingkat pengetahuan dengan menggunakan kuisisioner yang dilakukan sebelum penyuluhan (*pre test*) dan setelah penyuluhan (*post test*). Cara pengukuran dengan mengisi form kuisisioner (10 soal) dengan penentuan nilai :

$$\text{Presentase skor} : \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

Presentase skor	Kategori
(76-100%)	Baik
(56-75%)	Cukup
(40-55%)	Kurang baik
(<40%)	Tidak baik

(Arikunto, 2010)

2.4.2 Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan mempunyai 6 tingkatan yaitu:

a) Tahu

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari keseluruhan bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan sebagainya.

b) Memahami

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 materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, contoh menyimpulkan dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c) Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari kepada situasi atau kondisi real sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengguna hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

d) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya dengan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e) Sintesis

Sintesis yaitu menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, misalnya dapat menyusun formulasi baru dari

formulasi-formulasi yang ada.

f) Evaluasi

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada.