

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijabarkan mengenai (a) landasan teori yang berisi tentang teori atau acuan, (b) kerangka konsep, dan (c) hipotesis.

A. Landasan Teori

1. Konsep Edukasi

a. Pengertian Edukasi

Menurut Departemen kesehatan RI dalam (Widawati, 2022) edukasi

kesehatan merupakan suatu upaya untuk memberikan kekuatan kepada individu, kelompok, dan masyarakat agar dapat menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan mereka melalui peningkatan pengetahuan, motivasi, dan kemampuan. Hal ini dilakukan oleh masyarakat itu sendiri, dengan mempertimbangkan faktor budaya yang ada di lingkungan sekitar.

Pada dasarnya, edukasi merupakan tindakan atau upaya untuk mengkomunikasikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Diharapkan dengan adanya pesan tersebut, masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan (Notoadmodjo dalam (Widawati, 2022)).

b. Tujuan Edukasi

Menurut Pratiwi dalam (Widawati, 2022) mengungkapkan bahwa terdapat tiga tujuan utama dalam memberikan pendidikan kesehatan agar individu dapat:

- 1) Mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan yang mereka harapkan.

- 2) Memahami upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia.
- 3) Menentukan langkah terbaik untuk memperbaiki tingkat kesehatan.

c. Metode Edukasi

Menurut Fernalia, Busjra, dan Wati dalam (Widawati, 2022) terdapat tiga klasifikasi metode edukasi berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, yaitu :

1) Metode Berdasarkan Pendekatan Perorangan

Edukator memiliki interaksi langsung maupun tidak langsung dengan individu yang menjadi sasarannya. Pendekatan ini efektif karena individu dapat mengatasi masalahnya secara langsung melalui pengajaran khusus yang diberikan oleh edukator. Pendekatan individual diterapkan karena setiap individu memiliki alasan atau masalah yang berbeda dalam hal menerima atau mengadopsi perilaku baru tersebut.

2) Metode Berdasarkan Pendekatan Kelompok

Di sini, edukator berinteraksi dengan sasaran edukasi secara berkelompok. Metode ini berfungsi dengan efektif karena sasaran diberikan arahan dan bimbingan untuk melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat berdasarkan kerja sama. Kelompok yang terlibat dalam pendekatan ini dapat berkomunikasi dan berbagi pengetahuan serta pengalaman dengan tujuan edukasi mereka. Disamping itu, metode ini juga memfasilitasi adanya komunikasi dua arah dan kolaborasi dari

kelompok yang memungkinkan adanya pertukaran pengalaman dan pengaruh terhadap perilaku dan aturan kelompoknya.

3) Metode Berdasarkan Pendekatan Massa

Metode ini mampu menguasai sasaran dalam jumlah banyak. Dilihat dari aspek penyampaian informasi, metode ini cukup baik, tetapi hanya mampu memicu rasa ingin tahu dan kesadaran saja. Berdasarkan beberapa studi, diketahui bahwa metode pendekatan massa bisa mempercepat perubahan, tetapi jarang menghasilkan perubahan perilaku yang nyata.

Beberapa hal yang termasuk dalam metode ini seperti siaran radio, pemutaran film, surat kabar, rapat umum, kampanye, dan sebagainya. Pada metode ini, sasarannya bersifat umum yang artinya tidak berdasarkan perbedaan usia, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya.

2. Konsep Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan adalah bentuk sarana yang akan digunakan untuk mengkomunikasikan terkait informasi atau pesan dari pengirim pesan kepada sasaran (penerima pesan) baik melalui media cetak, elektronik maupun media luar ruangan (Pakpahan dkk., 2021). Menurut Notoatmodjo dalam (Rohima dkk., 2020) media atau alat bantu dalam mengedukasi tentang kesehatan adalah peralatan yang memfasilitasi

promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengarkan, dipegang, dirasakan, atau dicium, guna memfasilitasi komunikasi dan penyebaran informasi. Media sangat penting dalam promosi kesehatan karena pesan-pesan yang disampaikan melalui media dapat menjadi lebih menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh sasaran. Hal ini memungkinkan target audience untuk belajar dan memahami pesan tersebut sehingga mereka kemudian dapat memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif.

b. Tujuan Media Promosi Kesehatan

Adapun tujuan atau alasan yang mendasar di balik penggunaan media dalam promosi kesehatan (Notoatmodjo, dalam (Rohima dkk., 2020) :

- 1) Informasi menjadi lebih mudah untuk disampaikan kepada sasaran
- 2) Membantu dalam menghindari kesalahpahaman
- 3) Mengurangi komunikasi yang verbalistik
- 4) Pengertian pada media menjadi mudah dipahami
- 5) Informasi menjadi lebih jelas
- 6) Menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata
- 7) Komunikasi menjadi lancar.

c. Jenis Media Promosi Kesehatan

Secara garis besar, hanya terdapat tiga macam media (Notoatmodjo, dalam (Rohima dkk., 2020):

1) Alat bantu lihat (visual aids) yang membantu merangsang indera penglihatan ketika terjadi proses pesan diterima. Terdapat dua bentuk pada alat ini, yaitu:

a) Alat yang dapat diproyeksikan, seperti film strip, slide, film, dan sebagainya.

b) Alat yang tidak dapat diproyeksikan misalnya bola dunia, gambar peta, bagan, dan lain-lain.

2) Alat Bantu Pendengaran (audio aids) yang dimanfaatkan dalam proses pengajaran untuk merangsang indera pendengaran. Contohnya pita suara, kepingan CD, radio, dan sebagainya.

3) Alat bantu lihat-dengar, misalnya televisi, DVD dan video cassette

Menurut Jatmika dkk., 2019 dalam (Pakpahan dkk., 2021) terdapat tipe media promosi Kesehatan yaitu :

1) Media cetak

Media cetak sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan Kesehatan dapat berupa booklet, leaflet, rubrik maupun. Poster.

2) Media Elektronik

Media elektronik adalah media yang bergerak secara dinamis, dapat berupa televisi, radio, film, CD, VCD.

3) Media luar ruangan

Media luar ruangan yaitu media yang disampaikan di luar ruangan menggunakan media cetak baik berupa papan reklame, spanduk, banner.

Selengkapnya media yang bisa digunakan dalam promosi Kesehatan sangat bervariasi seperti tertulis dalam tabel 2.1.

Tabel 2.1
Material dan Media dalam Promosi Kesehatan
(Nies dan McEwen dalam Pakpahan dkk., 2021) dan
(Nurrohmah, 2022)

No.	Media	Keuntungan Dalam Promosi Kesehatan
1.	Audiotapes	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memerlukan individu untuk membaca • Bisa dibawa dan kecil • Individu dapat menggunakannya di rumah dengan memutar ulang rekaman • Ekonomis dan bermanfaat bagi individu yang memiliki masalah visual/penglihatan
2.	Papan pengumuman	Murah dan mudah dikembangkan
3.	Flipchart	Format yang sangat cocok digunakan untuk mengarahkan pembaca ke poin penting misal dapat menambahkan diagram atau grafik, lebih murah dari sisi keuangan
4.	Simulasi dan permainan	Media ini bisa melibatkan pasien secara langsung, melibatkan keluarga. Cocok digunakan saat edukasi ke anak-anak
5.	Menggambar	Dapat membantu pemahaman untuk audiens yang buta huruf
6.	Media Interaktif	Dapat diberikan melalui tablet, komputer atau seluler. Akan tetapi penggunaan media interaktif bisa jadi memakan waktu dan mahal
7.	Model/objek nyata	Dapat memberikan konsep secara langsung pada target
8.	Demonstrasi	Penting digunakan saat menyampaikan keterampilan psikomotor, melibatkan pasien untuk belajar secara langsung
9.	Presentasi	Dapat digunakan dalam kelompok kecil dengan menandai poin poin penting, mudah disiapkan dan murah
10.	Foto, <i>power point</i> , buku bergambar	Membantu memberikan pemahaman melalui gambar. Dapat dikaitkan dengan kehidupan peserta. Dapat dilakukan

		dengan mudah bahkan oleh orang yang sangat minim dalam literasi
11.	Leaflet, brosur dan <i>booklet</i>	Mudah dibawa kemana saja, ekonomis. Berguna dalam memperkuat konsep dan interaksi kesehatan. Efektif digunakan pada individu, keluarga, kelompok bahkan ke komunitas
12.	Kartu belajar	Menggunakan sedikit kata, mudah dibuat dan peserta dapat menginterpretasi arti secara visual
13.	<i>Flash card</i>	Efektif digunakan pada individu, kelompok maupun keluarga
14.	Sumber online	Dapat menjangkau banyak orang dengan cepat melalui web atau <i>link</i>
15.	<i>Podcast</i>	Sebuah teknologi <i>video portable</i> yang menggunakan media siaran dan dapat diakses melalui internet di perangkat atau komputer pribadi
16.	Media Sosial	Bisa digunakan sebagai forum diskusi interaktif <i>online, blogs, social news, social networking</i>
17.	Televisi	Menjangkau banyak <i>audiens</i> di komunitas. Membantu meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan umum di komunitas. Efektif memengaruhi perilaku dan sikap
18.	<i>Puzzle</i>	Dapat menarik perhatian dan minat peserta didik

d. Pengertian Media *Puzzle*

Menurut Wardani dalam (Nurrohmah, 2022), asal-usul kata "*puzzle*" berasal dari bahasa Latin, yang menggambarkan suatu sistem yang acak dan penuh dengan teka-teki. Dalam satu sistem yang terdiri dari beberapa potongan *puzzle* yang tidak memiliki bentuk tertentu. Sebagai pemain, merupakan tanggung jawabnya untuk memperbaiki atau mengatur ulang, dalam bentuk apa pun itu. Saat bermain *puzzle*, tentunya akan dihadapkan pada tantangan yang membutuhkan kreativitas dan ingatan yang baik. Dengan terus-menerus mencoba menyelesaikan masalah, maka muncul

motivasi untuk berusaha. Meskipun begitu, *puzzle* adalah permainan yang sangat menghibur karena bisa dimainkan berulang kali. Ketika bermain, tantangan yang dihadapi akan selalu membuat pemain ingin terus mencoba, dan tak berhenti mencoba sampai berhasil.

e. Manfaat Media *Puzzle*

Menurut Tilong dalam (Nurrohmah, 2022) menyebutkan bahwa terdapat banyak manfaat yang bisa diperoleh dari permainan *puzzle* bagi anak, diantaranya:

- 1) Meningkatkan kemampuan berpikir kognitif anak dan membuat anak melatih sel-sel otaknya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dan berkonsentrasi guna menyelesaikan kepingan-kepingan gambar pada *puzzle* tersebut.
- 2) Lewat permainan *puzzle*, anak juga mampu melatih koordinasi tangan dan matanya buat mencocokkan kepingan-kepingan *puzzle* dan menyusunnya sebagai satu gambar utuh.
- 3) Meningkatkan fungsi kognitif anak. Dalam konteks ini, perlu diketahui bahwa keterampilan kognitif (*cognitive skill*) sangat berkaitan dengan kemampuan belajar dan memecahkan masalah. Dengan bermain *puzzle*, anak akan mencoba memecahkan masalah, yaitu menyusun gambar. Terlebih, *puzzle* memiliki bentuk gambar yang lucu dengan warna-warni yang sangat menarik. Sehingga, anak akan lebih tertarik lantaran dalam dasarnya setiap anak menyukai gambar dan warna yang menarik. Ketika bermain *puzzle*, anak akan mengenal bentuk, ukuran,

serta warna yang berbeda dengan objek. Hal ini akan membantu anak belajar buat meletakkan segala sesuatu secara bersamaan dan harmonis, yang secara otomatis membuat keterampilan kognitif anak terlatih.

- 4) *Puzzle* dalam bentuk gambar manusia akan melatih nalar anak. Anak akan menyimpulkan letak kepala, tangan, kaki, dan lain sebagainya sesuai logika. Misalnya, jika sudah menaruh bagian hidung, berarti mulut ada dibagian bawahnya.
- 5) Dengan bermain *puzzle* anak akan menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang terjadi pada lingkungannya. Anak menjadi lebih kreatif, kritis, dan kreatif. Disini akan terbangun kecerdasan spatial visual dan intrapersonal.

f. Kelebihan dan Kekurangan Media *Puzzle*

Menurut (Nurrohmah, 2022) seperti halnya media pembelajaran pada umumnya yang memiliki kelebihan dan kekurangan, media pembelajaran *puzzle* juga memiliki kelebihan dan kekurangannya antara lain sebagai berikut:

1) Kelebihan Media *Puzzle*

Kelebihan dari media permainan *puzzle* adalah sebagai berikut:

- a) Gambar bersifat konkret karena melalui gambar peserta didik dapat melihat dengan jelas sesuatu.

- b) Gambar dapat mengatasi keterbatasan waktu, tidak semua objek, dan benda dapat dibawa ke dalam kelas.
- c) Gambar dapat menarik perhatian dan minat peserta didik.

2) Kekurangan Media *Puzzle*

Kekurangan dari media permainan *puzzle* adalah sebagai berikut:

- a) Membutuhkan waktu lebih banyak,
- b) Tantangan kreativitas peserta didik,
- c) Pelajaran kurang terkendali,
- d) Media *puzzle* lebih menekankan pada indera penglihatan (visual),
- e) Gambar yang terlalu rumit kurang efektif untuk pembelajaran, dan
- f) Gambar kurang maksimal untuk diterapkan dalam kelompok skala besar.

g. Pengertian Media *Flash Card*

Menurut Sadiman dalam (Misrutin, 2022) menjelaskan media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik terlacak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dan dibaca. Apapun batasan yang diberikan, ada persamaan diantara batasan tersebut yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Menurut Angreany, dalam (Misrutin, 2022) *flashcard* merupakan salah satu media pembelajaran yang berbentuk grafis berupa kartu kecil bergambar, biasanya terbuat menggunakan foto, simbol atau gambar yang ditempelkan pada sisi depan dan pada sisi belakang terdapat keterangan berupa kata atau kalimat dari gambar *flashcard* tersebut. Media pembelajaran *flashcard* meningkatkan atau mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar.

Flashcard adalah suatu kumpulan kartu yang berisi kata atau kombinasi kata dan gambar. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *flashcard* adalah salah satu bentuk media edukatif berupa kartu yang memuat gambar dan kata yang ukurannya bisa diselesaikan dengan siswa yang dihadapi dan untuk mendapatkannya bisa membuat sendiri atau menggunakan yang sudah jadi (Sriwahyuni dalam (Misrutin, 2022)).

h. Ciri-ciri Media *Flash Card*

Menurut (Muhafaf, 2023) *flash card* merupakan media grafis yang praktis dan aplikatif. Adapun ciri-ciri dari media *flash card* yaitu:

- 1) Flash card berupa kartu bergambar yang efektif,
- 2) Mempunyai dua sisi depan dan belakang,
- 3) Sisi depan berisi gambar atau tanda symbol,
- 4) Sisi belakang berisi definisi, keterangan gambar, jawaban, atau uraian,
- 5) Sederhana dan mudah membuatnya

i. Kelebihan dan Kekurangan Media *Flash Card*

Menurut (Misrutin, 2022) terdapat kelebihan dan kekurangan dari media pembelajaran *flash card* antara lain sebagai berikut:

1) Kelebihan Media *Flash Card*

Kelebihan dari media permainan *flash card* adalah sebagai berikut:

- a) Mudah dibawa,
- b) Praktis,
- c) Gampang diingat, dan
- d) Menyenangkan.

2) Kekurangan Media *Flash Card*

Kekurangan dari media permainan *flash card* adalah sebagai berikut:

- a) Gambar hanya menekankan persepsi indra mata,
- b) Gambar benda yang terlalu kompleks kurang efektif untuk kegiatan pembelajaran, dan
- c) Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar.

j. Pengertian Media *Puzzle Card*

Menurut Futihat dalam (Nurrohmah, 2022) Puzzle adalah suatu permainan yang menggabungkan potongan-potongan pecahan untuk membentuk suatu gambar, atau tulisan tertentu. Di kalangan masyarakat Indonesia istilah puzzle disebut permainan bongkar pasang. Media puzzle ini adalah permainan yang dapat mengasah otak peserta didik karena dibutuhkan ketelitian saat menggunakannya. Media puzzle juga

memungkinkan peserta didik untuk merasakan dan melakukan sesuatu secara langsung.

Flash card menurut Elly Fitriani dalam (Muhafaf, 2023) adalah kartu bergambar yang dapat mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar yang ada pada kartu tersebut. *Flash card* merupakan media praktis dan aplikatif yang menyajikan pesan singkat berupa materi sesuai kebutuhan si pemakai. Macam-macam *flash card* misalnya: *flash card* membaca, *flash card* berhitung, *flash card* binatang, dan lain-lain

Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa media *puzzle card* merupakan sebuah alat permainan hasil kombinasi antara *puzzle* dengan *flash card* dimana tetap ada bongkar pasang seperti di *puzzle* yang dilakukan secara langsung untuk meningkatkan keterampilan kognitif serta melatih kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan soal atau masalah hanya saja model dan ukuran dibuat seperti pada *flash card*. Media *puzzle card* ini dapat dijadikan sebagai alat permainan yang berguna dalam proses pembelajaran dan dapat membuat peserta didik minat dalam kegiatan belajar karena sifatnya belajar sambil bermain.

k. Manfaat Media *Puzzle Card*

Manfaat dari pembelajaran yang menggunakan media *puzzle card* antara lain:

- 1) Dapat melatih kemampuan kognitif anak sekolah saat berpikir kritis menyusun *puzzle card*

- 2) Memudahkan peneliti dalam mengajar dan mengenalkan materi jajanan kepada anak sekolah
- 3) Anak sekolah akan memperoleh manfaat seperti memiliki keterampilan dalam memilih jajanan sehat dan tata cara konsumsi jajanan yang aman.
- 4) Potongan-potongan gambar maupun kata dalam media *puzzle card* dapat mendorong rasa percaya diri anak sekolah dalam menyusunnya

I. Kelebihan dan Kekurangan Media *Puzzle Card*

Adapun kelebihan dari media *puzzle card* antara lain:

- 1) Gambar dan warna dapat menarik minat belajar anak sekolah untuk memahami materi jajanan sehat.
- 2) Mudah dibawa dan digunakan sebagai media pembelajaran di sekolah maupun luar sekolah

Kekurangan dari media *puzzle card* antara lain:

- 1) Membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikannya
- 2) Gambar dan ukuran terbatas jika digunakan dalam jumlah kelompok besar.

3. Konsep Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Menurut (Sudarmanto,2009;60 dalam (Haryowicaksono, 2022)) keterampilan adalah kemampuan yang diperlukan untuk menyelesaikan

tugas secara efektif, baik dalam aspek fisik maupun mental. Maka dari itu, keterampilan lebih lebih menunjukkan pada keahlian individu dalam melakukan suatu tindakan. Akan tetapi, perilaku adalah hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungan, yang dipengaruhi oleh kepribadian dan sikap yang dimiliki oleh individu. Keterampilan memiliki potensi untuk mengontrol perilaku yang akan dilakukan.

b. Jenis-jenis Keterampilan

Menurut Robbins dalam (Haryowicaksono, 2022) keterampilan dibagi menjadi 4 kategori yaitu:

- 1) *Basic literacy skill* merupakan keahlian atau kemampuan mendasar yang dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan ini mencakup berbagai hal seperti mendengarkan, membaca, menulis, dan juga kemampuan dalam bidang menghitung.
- 2) *Technical skill* merujuk pada jenis keterampilan yang diperoleh melalui pembelajaran secara spesifik dalam bidang teknik.
- 3) *Interpersonal skill* merupakan jenis kemampuan atau keterampilan yang secara fundamental dimiliki setiap individu dalam melakukan komunikasi antara satu individu dengan individu lain, atau antara kelompok.
- 4) *Problem solving* merupakan keterampilan dasar pada seseorang yang memiliki potensi dalam menyelesaikan suatu masalah dengan menggunakan logika berpikir.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Dewi, 2023), menyampaikan bahwa keterampilan merupakan aplikasi dari sebuah pengetahuan. Oleh karena itu, tingkat keterampilan seseorang dapat dikaitkan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut :

1) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin lebih baik juga pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang sehingga, akan memudahkan orang tersebut dalam menerima informasi baru dan menyelesaikan hal-hal atau tantangan baru.

2) Umur

Saat umur seseorang bertambah, tentunya akan terjadi perubahan pada aspek fisik maupun psikologi. Hal ini juga mempengaruhi tingkat kematangan seseorang dalam bekerja dan berpikir.

3) Pengalaman

Pengalaman dapat digunakan sebagai landasan untuk meningkatkan kualitas diri dari sebelumnya dan sebagai sarana pengetahuan untuk mendapatkan suatu kebenaran. Peningkatan kematangan berpikir seseorang dalam menjalankan suatu tindakan dipengaruhi oleh pengalaman yang pernah dialaminya.

1. Indikator Penilaian Keterampilan

Adapun penilaian keterampilan atau praktek melalui penilaian kinerja menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam (Dewi, 2023), yaitu penilaian yang mengharuskan sasaran untuk menunjukkan kompetensi atau keterampilan tertentu.

Nilai keterampilan dikualifikasikan menjadi predikat/kriteria sebagai berikut:

Tabel 2.2
Kualifikasi Penilaian Keterampilan

Nilai	Kriteria
80-100	Sangat Baik
70-79	Baik
60-69	Cukup
≤60	Perlu Bimbingan

Sumber : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013)

4. Konsep Jajanan Sehat

a. Definisi Jajanan

Jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan oleh pengrajin kuliner di lokasi penjualan atau yang disajikan sebagai makanan praktis siap santap yang dijual kepada masyarakat. Informasi mengenai pemilihan jajanan yang tepat sangat penting karena anak-anak sering kali membeli jajanan, namun pengetahuan mengenai jajanan yang sehat masih kurang baik pada orang tua maupun anak-anak itu sendiri. Jajanan yang baik untuk tubuh adalah makanan yang tidak mengandung pewarna buatan, pengawet, atau kontaminasi debu. Jajanan memiliki peran penting sebagai makanan utama atau pendamping dalam pemenuhan gizi anak

(Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017 dalam (Rohima dkk., 2020)).

Jajanan sehat adalah jajanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi untuk tubuh dan tidak memiliki kandungan bahan berbahaya. Berbagai jenis makanan dan minuman yang tersedia di sekolah mencakup makanan berat seperti nasi dan lauk-pauknya, makanan ringan seperti camilan, serta minuman dan buah-buahan. Hingga saat ini, masih terdapat banyak makanan ringan di lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya memenuhi standar keamanan dan kesehatan. Jajanan tidak sehat terdiri dari makanan yang mengandung zat-zat kimia berbahaya yang dapat ditemukan di pasar, kantin sekolah, dan penjual jajanan di sekitar area sekolah. Dampaknya adalah siswa akan cenderung mengonsumsi makanan tak sehat (Chariswan, 2020 dalam (Rohima dkk., 2020)).

b. Jenis-jenis Jajanan

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017 dalam (Rohima dkk., 2020) ada beberapa jenis jajanan yang dapat ditemui, seperti:

1) Makanan Utama

Makanan utama ini sering juga disebut sebagai “jajanan berat” karena makanan ini mampu memberikan rasa kenyang. Misalnya, bakso, bubur ayam, soto, nasi goreng, mie ayam, lontong dengan isian sayuran atau daging, dan masih banyak lagi.

2) Camilan/Kudapan

Biasanya, camilan menjadi makanan yang sering dikonsumsi sebagai pengganti makanan utama atau di luar waktu makan utama.

Terdapat dua jenis camilan yang dapat dibedakan, yaitu:

- a) Camilan basah, seperti serabi, bakpao, jelly, gorengan, donat, dan jelly.
- b) Camilan kering, misalnya biskuit, aneka keripik, permen, kue kering, dan kacang-kacangan.

3) Minuman

Ada dua kategori minuman yang dapat dibedakan, yaitu minuman yang disajikan dalam wadah gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Beberapa jenis minuman sehat yang dapat disajikan dalam gelas antara lain adalah air putih, teh manis dingin, jeruk dingin, serta berbagai variasi minuman campuran seperti es cendol, es campur, es buah, susu, es doger, jus buah, dan es krim. Sebaliknya, minuman yang memiliki kandungan tidak sehat dapat ditemukan dalam kemasan seperti minuman soda, teh, sari buah, dan lain sebagainya.

4) Jajanan Buah

Terdapat beberapa jenis jajanan buah yang umumnya disajikan dalam bentuk buah utuh seperti manggis, rambutan dan jeruk, kemudian buah potong misalnya semangka, melon, dan papaya serta bentuk buah yang sudah dikupas contohnya cempedak, nangka, dan durian.

c. Ciri-ciri Jajanan Sehat

Adapun beberapa ciri-ciri dari jajanan yang sehat untuk dikonsumsi (Azihara & Nadia, 2018 dalam (Rohima dkk., 2020)), yaitu:

1) Makanan tanpa MSG

Alangkah lebih baik ketika dapat mengurangi konsumsi makanan ringan buatan pabrik yang mengandung MSG. Perlu diperhatikan juga makanan ringan atau jajan yang mengandung sodium atau garam natrium tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan meskipun makanan yang mengandung MSG ini biasanya memiliki cita rasa gurih dan enak. Walau demikian, tidak menguntungkan bagi kesehatan dalam jangka waktu yang lama.

2) Sedikit Minyak Goreng atau Menggunakan Minyak Pengganti

Penggorengan makanan menggunakan minyak dengan suhu tinggi dapat merusak nilai gizi alami yang terdapat dalam jajanan tersebut. Mengolah makanan menggunakan minyak jelantah atau minyak goreng yang telah digunakan sebelumnya dapat menyebabkan lemak trans dan radikal bebas terperangkap dalam makanan. Efeknya tidak akan terlihat secara instan, tetapi pada akhirnya dapat mengarah pada peningkatan risiko kanker. Sekarang ini, beragam minyak yang lebih sehat telah banyak tersedia di pasar. Seperti minyak zaitun, canola, dan jenis minyak lainnya. Namun, perlu diingat bahwa cara penggunaan tiap minyak harus tetap diperhatikan.

3) Mengandung Serat yang Cukup

Ada manfaat besar dalam mengonsumsi sayuran sebagai sumber serat harian yang diperlukan oleh tubuh. Untuk meningkatkan asupan serat, disarankan untuk memperbanyak mengonsumsi buah-buahan yang dapat dijadikan sebagai minuman yang bisa dibuat di rumah.

4) Sedikit Bahan Pengawet

Umumnya, jajanan yang dihasilkan dalam pabrik menggunakan bahan pengawet, termasuk kaldu instant. Penggunaan bahan pengawet dalam jumlah berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan manusia. Mengonsumsi makanan segar dan baru saja dimasak adalah pilihan yang lebih baik daripada jajanan/makanan cepat saji yang tahan lama karena mengandung bahan kimia tertentu.

5) Matang Dalam Pengolahannya

Makanan yang telah dimasak adalah pilihan yang lebih baik untuk kesehatan dibandingkan dengan makanan yang belum dimasak sepenuhnya atau setengah matang.

6) Higienis

Jajanan yang baik untuk kesehatan pastinya merupakan makanan yang higienis. Ini adalah persyaratan yang dianggap penting karena jajanan yang tidak terjaga kebersihannya dapat menjadi sumber penyakit.

7) Mengandung Vitamin

Jajanan sehat perlu memiliki kandungan vitamin selain karbohidrat, protein, dan lemak yang seimbang. Biasanya, makanan yang kurang sehat memiliki kadar vitamin yang sedikit.

d. Syarat Jajanan Sehat

Jajanan yang aman untuk dikonsumsi adalah makanan yang tidak mengandung zat berbahaya (toksin, bahan kimia, atau mikroba) dan sesuai dengan nilai-nilai agama, keyakinan, dan budaya. Diperlukan langkah-langkah yang tepat untuk memilih makanan ringan yang aman untuk dikonsumsi, seperti memilih makanan dari tempat yang bersih, disajikan oleh penjual yang bersih, memastikan makanan atau makanan ringan dalam kondisi yang baik (dilihat dari warna, rasa, dan aroma), memilih makanan ringan yang bergizi, dan memilih makanan ringan yang disimpan dengan benar. Jajanan yang sehat harus memenuhi beberapa syarat, seperti:

- 1) Mengandung jumlah kalori yang cukup untuk tubuh
- 2) Makanan harus mengandung protein dalam jumlah yang mencukupi. Protein ini harus mengandung kesepuluh asam amino utama, seperti *triptofan, lisin, histidin, penilalanin, leusin, isoleusin, threonine, valin, metionin, dan arginin*.
- 3) Makanan harus mengandung cukup air dan garam mineral.

- 4) Dalam mengonsumsi makanan, penting untuk menjaga perbandingan yang baik antara komponen gizi yang ada.
- 5) Makanan yang akan dikonsumsi sebaiknya mudah dicerna oleh sistem pencernaan.
- 6) Makanan harus dalam keadaan bersih, bebas dari racun, dan tidak mengandung bibit penyakit.

e. Tata Cara Konsumsi Jajanan yang Aman

- 1) Pastikan kebersihan tangan terjaga dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir.
- 2) Perhatikan keadaan kemasan yang baik, tidak rusak, tidak bocor, tidak berkarat, dan tidak penyok.
- 3) Perhatikanlah informasi yang tertera pada kemasan, seperti kehalalan, tanggal kadaluwarsa, nilai gizi, bahan-bahan, dan izin edar.
- 4) Pastikan tanggal kadaluwarsa pada jajanan/makanan ringan masih berlaku.
- 5) Pastikan memiliki izin edar dari BPOM (Makanan Dalam Negeri-MD/Makanan Luar Negeri-ML) atau Kementerian Kesehatan (Pangan Industri Rumah Tangga-PIRT) saat akan mengonsumsi jajanan.

5. Konsep Anak Sekolah

a. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar

Anak yang berada dalam jenjang sekolah dasar merupakan anak dengan rentang usia antara 6-12 tahun. Sepanjang masa sekolah, pertumbuhan berlangsung meskipun tidak secepat masa bayi atau masa remaja yang akan datang. Pada periode usia ini, anak-anak masih mengalami dorongan pertumbuhan yang umumnya terjadi bersamaan dengan peningkatan asupan makanan dan nafsu makan. Ketika memasuki fase pertumbuhan yang lebih lambat, jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seorang anak juga akan berkurang. Orang tua harus mengetahui bahwa anak usia sekolah memiliki variasi dalam hal nafsu makan dan asupan makanan. Hal ini penting agar orang tua dapat memberikan tanggapan yang tepat terhadap setiap situasi yang dihadapi oleh anak (Sulistyoningsih, 2011 dalam (Rohima dkk., 2020).

b. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar dikenal juga sebagai masa ketika anak-anak mulai mengembangkan kecerdasan mereka atau masa di mana mereka memulai perjalanan pendidikan formal. Pada usia 6 - 7 tahun, seorang anak dianggap sudah siap untuk mulai bersekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari dua periode, yaitu periode kelas rendah dan periode kelas tinggi. Menurut Notoatmodjo (2012) dalam (Saputra, 2021), karakteristik anak usia sekolah dasar dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Karakteristik anak pada periode kelas rendah di usia 6-9 tahun ialah, sebagai berikut :
 - a) Terdapat hubungan yang sangat positif antara kesehatan pertumbuhan jasmani dengan pencapaian akademik di sekolah,
 - b) Terdapat kebiasaan memuji diri sendiri,
 - c) Senang melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang lain,
 - d) Pada periode ini (khususnya pada usia 6-9 tahun), anak ingin memperoleh nilai yang bagus tanpa mempertimbangkan apakah prestasinya benar-benar pantas mendapatkan nilai tersebut,
 - e) Patuh terhadap aturan-aturan permainan yang berlaku di lingkungan tempatnya bermain, dan
 - f) Jika tidak bisa menyelesaikan suatu masalah, maka masalah tersebut dianggap tidak relevan.
- 2) Karakteristik anak pada periode kelas tinggi di usia 10-12 tahun ialah, sebagai berikut :
 - a) Kecenderungan untuk tertarik pada hal-hal nyata dalam kehidupan sehari-hari,
 - b) Memiliki rasa ingin tahu dan belajar dengan cara yang realistik.
 - c) Pada akhir masa ini, terjadi peningkatan minat terhadap topik atau materi pembelajaran tertentu, dimana para ahli yang mengikuti teori faktor percaya bahwa faktor-faktor ini mulai menjadi lebih penting.

- e) Saat berusia 11-12 tahun, anak memerlukan bantuan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas mereka dan memenuhi keinginan mereka. Namun, setelah mencapai sekitar usia 11 tahun, pada umumnya anak-anak mulai menghadapi tugas-tugas mereka dengan rasa kemandirian dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
- f) Dalam periode ini, anak-anak menganggap bahwa nilai (angka rapor) adalah indikator yang paling akurat dalam menilai prestasi sekolah.
- g) Pada masa ini, anak-anak senang bergabung dengan teman-teman sebaya dan umumnya untuk bermain bersama.
- h) Pada permainan ini, anak-anak biasanya tidak lagi terikat dengan aturan permainan yang biasanya ada akan tetapi anak-anak menciptakan aturan mereka sendiri.

6. Teori Lawrence Green

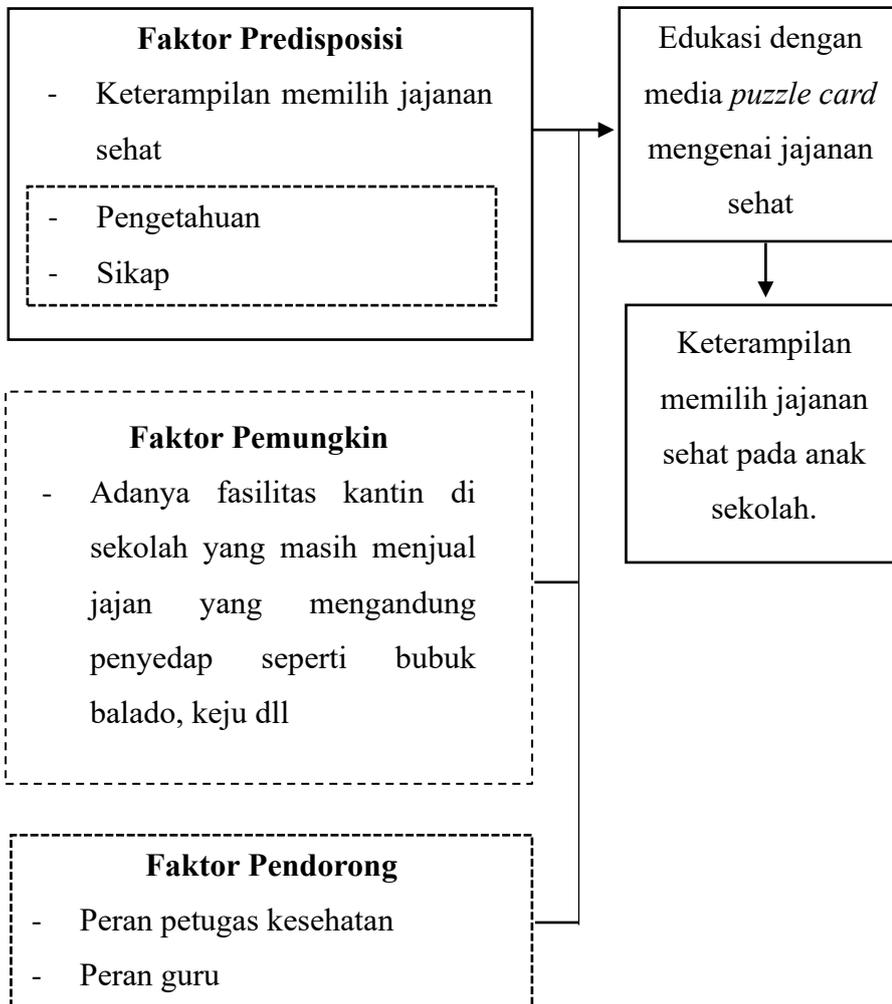
Teori Lawrence Green ini biasanya dikenal juga sebagai model dari perubahan perilaku yaitu *Precede-Proceed*, dimana Lawrence Green dan M. Kreuter (2005) menjelaskan bahwa ada dua bagian berbeda dalam perilaku kesehatan yang disebabkan oleh pengaruh faktor individu dan lingkungan pada perilaku tersebut. Menurut Fertman, (dikutip dalam (Pakpahan dkk., 2021) *PRECEDE* merupakan bagian pertama yang terdiri atas *Predisposing, Reinforcing, Enabling, Constructs in, Educational/Ecological, Diagnosis*, dan *Evaluation*. Kemudian, *PROCEED* menjadi bagian kedua dimana terdiri atas

Policy, Regulatory, Organizational, Constructs in, Educational, Environment, dan Development).

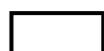
Menurut Green Lawrence, dalam teori ini disebutkan bahwa kesehatan individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor perilaku dan faktor eksternal yang tidak berkaitan dengan perilaku individu. Berdasarkan Notoatmodjo (2010) dan Gochman, 1988 dikutip dalam (Pakpahan dkk., 2021) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang, yaitu sebagai berikut :

- a. Faktor predisposisi, yaitu faktor yang dapat membuat lebih mudah terjadinya perilaku pada seseorang. Dimana wujud dari faktor ini yaitu seperti keyakinan, pengetahuan, kepercayaan, nilai-nilai, budaya, norma sosial, faktor sosiodemografi dan sikap.
- b. Faktor pendukung, ialah faktor yang memfasilitasi perilaku seseorang, seperti adanya sarana dan prasarana di bidang kesehatan.
- c. Faktor pendorong, adalah faktor yang dapat menggerakkan atau memotivasi timbulnya suatu perilaku. Faktor ini dapat terlihat dalam sikap dan perilaku pada petugas kesehatan atau petugas di bidang lainnya yang menjadi panutan perilaku masyarakat.

B. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan:

 : Diteliti

 : Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep tentang penelitian "Pengaruh Edukasi dengan Media *Puzzle Card* Terhadap Keterampilan Memilih Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah di SDN Merjosari 2 Kota Malang

C. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh edukasi dengan media *puzzle card* terhadap keterampilan memilih jajanan sehat pada anak sekolah di SDN Merjosari 2 Kota Malang