

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan informasi yang ditemui dan diperoleh oleh manusia melalui pengamatan akal untuk mengenali suatu benda atau kejadian yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Seringkali pengetahuan dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan seseorang. Bloom dalam bukunya Notoatmodjo (2010: 50) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya), sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988: 884) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui, segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran).

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda. Daryanto (2010: 103) menjelaskan bahwa aspek-aspek pengetahuan dalam taksonomi Bloom adalah sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan (*knowledge*). Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (ingatan). Seseorang dituntut untuk mengetahui atau mengenal fakta tanpa dapat menggunakannya.

- 2) Pemahaman (*comprehension*). Memahami suatu objek bukan sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui.
- 3) Penerapan (*application*). Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek tersebut dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain.
- 4) Analisis (*analysis*). Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek.
- 5) Sintesis (*synthesis*). Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.
- 6) Penilaian (*evaluation*). Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan dan pengalaman manusia yang dipengaruhi oleh intensitas perhatian manusia terhadap objek sebagai upaya untuk memperbanyak wawasan yang menghasilkan pengetahuan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Fitriani (2015: 12) berpendapat bahwa faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan keperibadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Pendidikan tinggi seseorang akan mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut.

2) Media Massa/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate*

impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

3) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

5) Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

2. Makanan Sehat dan Bergizi

a. Definisi Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan merupakan salah satu persyaratan pokok untuk manusia, disamping udara atau oksigen. Notoatmodjo (2007: 221) menjelaskan bahwa ada empat fungsi makanan bagi kehidupan manusia yaitu:

- 1) Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak
- 2) Memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari
- 3) Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh yang lain
- 4) Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit

Makanan yang dikategorikan makanan sehat adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Makanan yang dikategorikan sehat juga berhubungan dengan sikap dan pola makanan dari setiap orang. Makanan yang mengandung unsur-unsur bergizi harus disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang mau memakannya. (Ginting, 2011: 53)

Makanan yang sehat dan mengandung gizi atau zat-zat gizi dapat dikelompokkan menjadi lima macam yaitu:

1) Protein

Protein diperoleh dari makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (protein nabati), dan makanan dari hewan (protein hewani). Fungsi protein bagi tubuh yaitu membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon, dan membentuk zat inti energi.

2) Lemak

Lemak berasal dari minyak goreng, daging, margarin, dan sebagainya. Fungsi lemak bagi tubuh yaitu menghasilkan kalori terbesar pada tubuh manusia, sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K, dan sebagai pelindung terhadap bagian-bagian tubuh tertentu.

3) Karbohidrat

Karbohidrat berfungsi sebagai salah satu pembentuk energi yang paling murah karena pada umumnya sumber karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan yang merupakan makanan pokok.

4) Vitamin

Vitamin dibedakan menjadi dua yaitu vitamin yang larut dalam air, dan vitamin yang larut dalam lemak. Fungsi vitamin A sebagai pertumbuhan sel-sel epitel dan sebagai pengatur kepekaan rangsang sinar pada saraf dan mata. Vitamin B1 berfungsi sebagai metabolisme karbohidrat, keseimbangan air dalam tubuh, dan membantu penyerapan zat lemak oleh usus.

Vitamin B2 berfungsi sebagai pemindahan rangsang sinar ke saraf mata dan enzim berfungsi dalam proses oksidasi dalam sel-sel. Fungsi vitamin B6 yaitu pembuatan sel-sel darah dan proses pertumbuhan serta pekerjaan urat saraf. Vitamin C berfungsi sebagai aktivator macam-macam fermen perombak protein dan lemak dalam oksidasi dan dehidrasi dalam sel, dan pembentukan trombosit.

Vitamin D berfungsi sebagai pengatur kadar kapur dan fosfor dalam bersama-sama kelenjar anak gondok, memperbesar penyerapan kapur dan fosfor dari usus, dan mempengaruhi kerja kelenjar endoktrin. Vitamin E berfungsi sebagai pencegah pendarahan bagi wanita hamil serta mencegah keguguran dan diperlukan pada sel-sel sedang membelah. Vitamin K berfungsi sebagai pembentuk protombin yang berarti penting dalam proses pembekuan darah.

5) Mineral

Mineral terdiri dari zat kapur (Ca), zat besi (Fe), zat fluor (F), natrium (Na) dan chlor (Cl), kalium (K), dan iodium (I). Fungsinya sebagai bagian dari zat yang aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan. Notoatmodjo (2007: 222).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung unsur-unsur zat yang dibutuhkan tubuh serta menjaga kebersihan dan kesehatan orang yang akan memakannya.

b. Kriteria Makanan Sehat

Makanan Empat Sehat Lima Sempurna merupakan istilah yang sudah umum bagi kita yang berarti pentingnya padi-padian yang mengandung hidrat arang, sayuran, dan buah-buahan yang mengandung vitamin dan mineral. Kuntaraf (2003: 94)

Pola makanan empat sehat lima sempurna perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang seperti:

1) Cukup kuantitas

Banyaknya makanan bergantung pada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas, berat badan, jenis kelamin, dan usia.

2) Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan proporsi makanan sehat berimbang, yaitu karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %, cukup vitamin, mineral, dan air.

3) Cukup kualitas

Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Oleh karena itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizinya. Faktor yang mempengaruhi mutu makanan menurut Ginting (2011: 53) antara lain:

- a) Penampilan makanan yang ditentukan oleh warna, tekstur, bentuk, dan porsi
- b) Rasa makanan yang ditentukan oleh suhu, bumbu, aroma, dan kematangan
- c) Gizi yang ditentukan oleh nilai bahan makanan itu sendiri
- d) Mikrobiologi yang ditentukan oleh kondisi makanan yang aman, dan bebas dari resiko penularan penyakit.

c. Syarat Makanan Sehat

Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Makanan higienis merupakan makanan yang bebas dari kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni tubuh manusia. Ada beberapa syarat makanan sehat menurut Widuri (2013: 2) yaitu harus mengandung:

- 1) Makanan harus mengandung kalori yang cukup untuk tubuh
- 2) Makanan harus mengandung protein yang mengandung 10 asam amino
- 3) Makanan yang dimakan harus cukup mengandung garam mineral dan air
- 4) Mengonsumsi makanan harus ada perbandingan yang baik dari masing-masing komponen gizi
- 5) Makanan yang mudah dicerna
- 6) Makanan harus bersih, tidak mengandung bibit penyakit, dan tidak mengandung racun
- 7) Makanan tidak dalam kondisi panas saat dimakan
- 8) Bentuknya bisa dibuat menarik dan rasanya enak.

3. Makanan Jajanan

a. Definisi Makanan Jajanan

FAO mendefinisikan makanan jajanan sebagai makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan dipinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan, dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan. (BPOM, 2008)

b. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Pemilihan makanan jajanan merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan. Perilaku dibentuk melalui suatu proses dan berlangsung dalam interaksi manusia dengan lingkungannya. Aprillia (2011: 20) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan, diantaranya adalah:

- 1) Faktor makanan meliputi kandungan gizi, dan komponen kimia, serta fisik makanan
- 2) Faktor personal meliputi persepsi sensorik (aroma, rasa, dan tekstur)
- 3) Faktor sosial meliputi harga, merk, ketersediaan, dan budaya

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Siswa SD termasuk kategori anak yang memiliki khas berinteraksi dengan keluarga, dan teman sebaya. Siswa SD terkait dengan pemahaman diri atau konsep diri, siswa dapat mengalami perubahan yang sangat pesat. Santrock menjelaskan bahwa perubahan ini dapat dilihat sekurang-kurangnya dari tiga karakteristik pemahaman diri, yaitu (1) karakteristik internal, (2) karakteristik aspek-aspek sosial, dan (3) karakteristik perbandingan sosial. Karakteristik perbandingan sosial membahas tentang pemahaman dalam tahap perkembangan siswa SD yang cenderung membandingkan diri siswa dengan orang lain secara komparatif daripada secara absolut.

Aktifitas siswa SD lebih banyak menyita waktu selama masa pertengahan dan akhir dalam berinteraksi. Menurut Barker yang dikutip

Desmita (2010: 184) mencatat bahwa siswa yang berusia 7 hingga 11 tahun meluangkan lebih dari 40 % waktu untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Siswa SD lebih menekankan pentingnya aktivitas bersama-sama seperti berbicara, bermain, berjalan ke sekolah, bersekolah di sekolah yang sama, dan berpartisipasi dalam suatu organisasi yang sama.

Keluarga dan teman sebaya mempunyai pengaruh bagi perkembangan siswa, selain itu sekolah juga mempunyai pengaruh yang sangat penting bagi perkembangan siswa SD. Interaksi dengan guru dan teman sebaya di sekolah memberikan suatu peluang yang besar bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan keterampilan sosial, dan memperoleh pengetahuan. Sekolah akan membantu siswa memperoleh pengetahuan akademis dan kemampuan intelektual yang dibutuhkan untuk keberhasilan dalam masyarakat.

Berdasarkan karakteristik tersebut dapat diketahui bahwa karakteristik siswa SD secara garis besar masih senang bermain, senang bergerak, dan senang melakukan sesuatu secara langsung. Perkembangan siswa SD tidak hanya dipengaruhi oleh keluarga, namun teman sebaya, dan lingkungan masyarakat juga dapat mempengaruhi perkembangan siswa.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian tentang kebiasaan jajan dan makanan sehat bergizi telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya diantaranya:

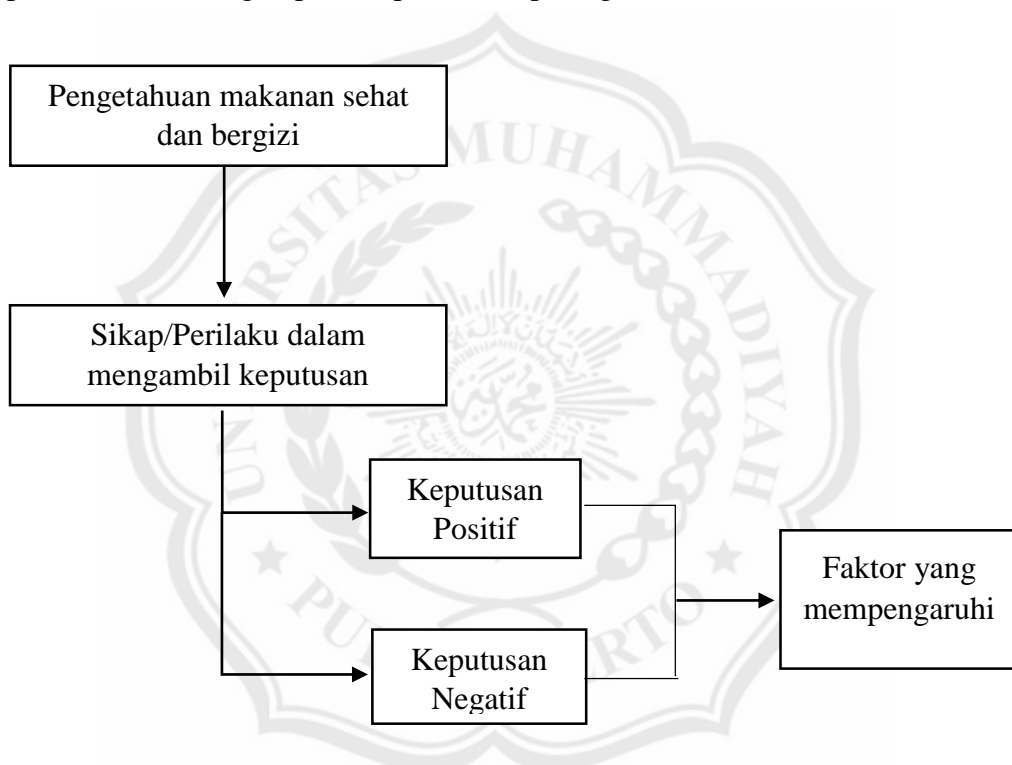
1. Penelitian oleh Syafitri, Hidayat, dan Yayuk (2009: 169) tentang Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar Studi Kasus Di SD Lawangjantung 01 Kota Bogor, yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tentang makanan jajanan sebanyak 44 % termasuk dalam kategori sedang, 32 % siswa memiliki pengetahuan gizi kurang, dan sekitar seperlima 24 % siswa yang memiliki pengetahuan gizi baik. Konsumsi makanan jajan disebabkan karena uang saku yang diberikan oleh orang tua sehingga siswa lebih banyak membeli makanan jajanan dibandingkan memakan makanan di rumah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Brown, dan Laura (2007: 38) tentang *An Ecological Approach to High School Student School Food Choice*. hasil penelitian ini hampir dua pertiga dari peserta (62,5 %) mereka merasa memiliki pengetahuan untuk memilih makanan sehat. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak selalu menyebabkan pilihan makanan sehat. Terlihat bahwa melengkapi siswa dengan keterampilan pengambilan keputusan mengenai makanan pilihan akan bermanfaat bagi siswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Burrows, *et. al* (2014: 2024) tentang *The Relationship Between Unhealthy Snacking At Shcool And Academis Outcomes : A Population Study In Chilean School Hildren*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi 45 % mengalami kelebihan berat badan. 56 % dari siswa melaporkan mengkonsumsi cemilan yang tinggi lemak, gula, garam, dan energi, 36 % dianggap tidak memiliki apapun, dan 8 % dianggap makan yang sehat selama di sekolah.

Berdasarkan penelitian di atas peneliti menemukan teori terkait pengetahuan, sikap pemilihan jajanan, dan faktor yang mempengaruhi pemilihan jajanan. Pengetahuan sangat penting bagi siswa sebagai pedoman memilih makanan yang sehat dan bergizi, oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian bertujuan untuk mendapatkan data secara valid mengenai pengetahuan, berusaha untuk menemukan teori baru untuk mengetahui lebih dalam pengetahuan siswa tentang makanan yang sehat dan bergizi di MI Muhammadiyah Patikraja dan MI Muhammadiyah Sidabowa, sikap pemilihan jajanan siswa di sekolah, dan peneliti juga ingin mengetahui faktor yang mempengaruhi siswa terhadap pemilihan jajanan di sekolah dengan menggunakan metode penelitian kombinasi (*Mix Method*).

C. Kerangka Pikir

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*).

Jika siswa MI Muhammadiyah Sidabowa mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang makanan yang sehat dan bergizi maka siswa dapat mempertimbangkan untuk memilih makanan jajanan di sekolah, selain itu siswa dapat mempertinggi pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung prestasi akademik siswa dan memperbaiki kesehatan pada siswa. Kerangka pikir dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

Berdasarkan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi dapat mempengaruhi sikap/perilaku siswa dalam mengambil keputusan. Sikap/perilaku siswa juga dapat disebabkan oleh pengaruh lain yang dapat menumbuhkan suatu tindakan atau keputusan, baik itu keputusan yang positif maupun negatif. Siswa yang memiliki pengetahuan tinggi tentang makanan yang sehat dan bergizi akan lebih berhati-hati dalam

memilih makanan jajanan yang ada di sekolah, namun bisa jadi siswa yang memiliki pengetahuan tinggi masih membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Hal tersebut bisa saja karena ada faktor lain yang mempengaruhi siswa terhadap pemilihan jajanan di sekolah.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang didasarkan atas teori yang relevan. Bentuk rumusan hipotesis seperti bentuk rumusan masalah yaitu hipotesis deskriptif. Hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa tentang makanan yang sehat dan bergizi baik
2. Sikap siswa terhadap pemilihan makanan jajanan di sekolah baik
3. Ada faktor yang mempengaruhi siswa terhadap pemilihan makanan jajanan di sekolah.