

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Institusi

1. Definisi Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan Makanan Institusi/massal (SPMI/M) adalah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar atau massal. Batasan mengenai jumlah yang diselenggarakan di setiap negara bermacam-macam, sesuai dengan kesepakatan masing-masing. Di Inggris dianggap penyelenggaraan makanan banyak adalah bila memproduksi 1000 porsi perhari, dan di Jepang 3000-5000 porsi sehari. Sedangkan di Indonesia penyelenggaraan makanan banyak atau massal yang digunakan adalah bila penyelenggaraan lebih dari 50 porsi sekali pengolahan. Sehingga kalau 3 kali makan dalam sehari, maka jumlah porsi yang diselenggarakan adalah 150 porsi sehari (Bakri et al., 2018).

Penyelenggaraan makanan institusi di pondok pesantren merupakan pelayanan yang terdiri dari rangkaian kegiatan mulai perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan, dalam rangka memenuhi kebutuhan dan tercapainya status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan (Taqui, 2014). Bagian dari proses penyelenggaraan makanan yang memegang peran penting adalah pendistribusian makanan. Pendistribusian makanan merupakan serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai dengan jumlah porsi, jenis makanan konsumen. Sistem distribusi makanan tergantung dari jumlah tenaga, peralatan, jarak antara dapur pusat dan ruangan, kondisi jalan, perlengkapan yang ada dan faktor lainnya (Rosmini et al., 2020)

2. Unsur Penyelenggaraan Makanan

Penerapan sistem penyelenggaraan makanan antara tempat satu dengan lainnya tidak akan sama. Suatu penyelenggaraan makanan memiliki resources yang berbeda dengan tempat lain akan mempengaruhi terhadap sistem process, control, dan output atau mutu makanan yang akan dihasilkan dan cara pelayanan yang diberikan (Bakri et al., 2018).

- a. Elemen yang termasuk sebagai input:
 - 1) *Man* (tenaga kerja)
 - 2) *Money* (biaya)
 - 3) *Material* (bahan makanan dan lainnya)
 - 4) *Machine* (peralatan)
 - 5) *Method* (prosedur kerja, peraturan, standar, dan kebijakan institusi)
 - 6) *Markets* (konsumen)
- b. Elemen yang termasuk dalam process:
 - 1) Sistem pengadaan yang dimulai dari perencanaan menu hingga penyimpanan
 - 2) Produksi atau pengolahan yang dimulai dari persiapan hingga pemasakan
 - 3) Sistem distribusi makanan
 - 4) Penerapan higiene sanitasi
 - 5) Keselamatan kerja
- c. Elemen yang termasuk output (*goal*):
 - 1) Makanan yang bermutu
 - 2) Sistem pelayanan atau penyajian tepat dan efisien
 - 3) Sesuai dengan kondisi dan harapan konsumen

B. Perencanaan Menu

1) Definisi Menu

Definisi Menu Menurut Widyastuti dan Pramono (2014), menu bersasal dari bahasa perancis yang berarti suatu daftar yang tertulis secara rinci. Menu dapat diartikan sebagai rangkaian makanan dan minuman yang tersedia dan yang akan dihidangkan. Sedangkan menurut Moehyi (1992) menu berarti hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan siang maupun makan malam. Namun menu dapat juga disusun untuk lebih dari satu kali makan misalnya untuk satu hari yang terdiri dari menu makan pagi, makan siang, dan makan malam, serta makanan selingan jika ada.

2) Fungsi menu

Menurut Widyastuti dan Pramono (2014), dua fungsi dasar dari menu adalah pertama yaitu menu dapat menetapkan kebutuhan yang

harus disediakan/ disiapkan untuk berjalannya suatu penyelenggaraan makanan institusi dan kedua menu merupakan alat koordinasi untuk melaksanakan tujuan manajemen (pimpinan). Berikut beberapa fungsi menu menurut Bakri dkk (2018) :

- a. Sebagai alat pemasaran yang berhubungan dengan pelayanan makanan untuk memuaskan konsumen
- b. Sebagai alat kontrol dalam manajemen sistem penyelenggaraan makanan (pada proses produksi dan distribusi)
- c. Sebagai alat penyuluhan/pendidikan bagi konsumen
- d. Sebagai alat untuk menunjukkan finansial institusi
- e. Sebagai alat informasi dan komunikasi antara unsur-unsur dalam sub sistem penyelenggaraan makanan
- f. Sebagai sarana informasi harga, tehnik pemasakan dan metode pelayanan dari setiap makanan yang disediakan
- g. Sebagai alat untuk menetapkan bahan-bahan yang akan dibeli, cara pembelian, peralatan dan jumlah karyawan yang dibutuhkan
- h. Sebagai faktor yang menentukan dalam memilih perlengkapan, tata letak dapur dan perencanaan fasilitas produksi
- i. Sebagai alat untuk menarik konsumen membeli/mengonsumsi makanan/hidangan yang disajikan
- j. Dengan disusunnya menu dapat diatur variasi penggunaan bahan makanan/hidangan dan kombinasinya sehingga dapat dihindari kebosanan.

3) Langkah-Langkah Perencanaan Menu

Dalam penyelenggaraan makanan institusi menu dapat disusun dalam jangka waktu yang cukup lama misalnya untuk tujuh hari atau sepuluh hari. Menu yang disusun seperti itu disebut menu induk (master menu). Menu induk digunakan sebagai patokan dalam penyelenggaraan makanan. Berikut ini langkah-langkah perencanaan menu menurut Widyastuti dan Pramono (2014) :

- a. Menentukan macam atau pola menu (menu standar atau pilihan)
Pada tahap awal dengan mengacu pada tujuan institusi, maka perlu ditetapkan macam menu, apakah menu standar maupun menu pilihan.

b. Menentukan master menu

Master menu adalah alokasi item bahan makanan ke dalam matrix dalam siklus menu. Tujuan dibuatnya master menu adalah distribusi bahan makanan yang digunakan tersebar lebih harmonis, sehingga pengulangan penggunaan bahan makanan tertata dengan baik. Selain itu dengan adanya master menu mudah dilakukan pengawasan penggunaan bahan makanan harian dan pengawasan harga bahan makanan. Manfaat master menu adalah mudah dalam melakukan modifikasi menu pada saat perencanaan ulang, apabila suatu saat terjadi perubahan dana. Maka modifikasi biasanya dilakukan pada master menu.

c. Menentukan siklus menu

Bila menu yang ditetapkan adalah standar, maka perlu ditetapkan macam siklus menu yang cocok dengan tipe sistem penyelenggaraan makanan yang sedang berjalan. Macam siklus menu 5 hari, 7 hari, atau 10 hari.

d. Menetapkan waktu penggunaan menu yang telah disusun

Pada menu yang baru disusun, dimana keadaan konsumen belum terlalu dipahami oleh manajemen, biasanya diberlakukan lebih cepat, misalnya tiga bulan. Pada institusi yang telah lama dibentuk dan pihak manajemen telah melakukan perbaikan-perbaikan dapat diberlakukan lebih lama, misalnya enam bulan atau satu tahun.

e. Menetapkan jenis dan frekuensi penggunaan bahan makanan sesuai dengan master menu

f. Menyiapkan katalog hidangan dan digunakan untuk mengisi hidangan pada master menu

g. Meneliti kembali kesesuaian menu dengan kecukupan gizi dan biaya yang direncanakan

h. Pelaksanaan menu

4) Perencanaan Kebutuhan Bahan Makanan

Perencanaan kebutuhan bahan makanan dalam suatu institusi pelayanan makanan adalah kegiatan untuk menetapkan jumlah, macam/jenis, dan kualitas bahan makanan yang dibutuhkan untuk kurun waktu tertentu. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dan

diperhatikan dalam memperhitungkan kebutuhan bahan makanan adalah:

- a. Standar menu atau pedoman menu yang digunakan.
- b. Standar porsi untuk klien yang dilayani.
- c. Jumlah klien yang dilayani dan karakteristiknya.
- d. Jumlah hari pelayanan dalam 1 minggu atau 1 bulan.
- e. Frekuensi penggunaan masing-masing bahan makanan dalam setiap harinya, sesuai dengan siklus menu yang digunakan.
- f. Berapa kali perputaran menu dalam satu bulan/tribulan (Bakri dkk, 2018)

Langkah perencanaan anggaran kebutuhan bahan makanan adalah sebagai berikut:

- I. Kumpulkan data tentang macam dan jumlah konsumen.
- II. Kumpulkan harga bahan makanan dari beberapa pasar dengan survei pasar, kemudian tentukan harga rata-rata bahan makanan
- III. Buat pedoman berat bersih bahan makanan yang digunakan dan dikonversikan ke dalam berat kotor. Cara perhitungan berat kotor bahan makanan adalah:

$$\text{Berat Kotor} = \frac{100}{\text{BDD}} \times \text{Berat Bersih}$$

- IV. Hitung indeks harga makanan per orang perhari dengan cara:

$$= \frac{\text{Berat Kotor Bahan Makanan Per Hari}}{\text{Satuan Bahan Makanan}} \times \text{Harga}$$

- V. Hitung anggaran bahan makanan untuk 1 tahun, diperoleh dengan menghitung rata-rata konsumen yang dilayani dalam 1 tahun dikalikan indeks harga makanan. Disini dihitung satu persatu, sesuai jumlah dan jenis bahan makanan yang digunakan selama 1 tahun.
- VI. Hasil perhitungan anggaran dilaporkan kepada pengambil keputusan untuk diusulkan sesuai struktur pada masing-masing organisasi (Permenkes, 2013).

5) Langkah-Langkah Penetapan Kebutuhan/Kecukupan Gizi Konsumen

Adapun langkah-langkah dalam menetapkan kecukupan gizi rata-rata konsumen adalah sebagai berikut:

I. Pengumpulan data

- a) Tentukan jumlah konsumen dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- b) Tentukan kelompok umur konsumen sesuai dengan penggolongan kelompok umur pada Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (AKG, 2013).
- c) Tentukan kelompok aktifitas konsumen. Dalam hal ini manajer perlu melakukan observasi pola kegiatan konsumen sehingga dapat diketahui kelompok aktifitasnya (ringan, sedang atau berat).
- d) Tentukan macam penyakit konsumen. Bagi konsumen yang sakit seperti dirumah sakit perlu diidentifikasi macam penyakit pasien yang banyak dirawat atau pada institusi lain kemungkinan ada juga penyakit tertentu yang banyak diderita konsumen.
- e) Tentukan data antropometri, data yang diperlukan antara lain berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas (bagi yang berisiko malnutrisi).
- f) Tentukan peraturan institusi, hal ini berkaitan dengan dana yang dialokasikan atau peraturan tentang penyelenggaraan makanan.
- g) Tentukan jumlah konsumen yang dilayani dan jumlah tenaga dalam penyelenggaraan makanan.
- h) Tentukan jumlah dana untuk penyelenggaraan makanan per porsi dan cara-cara pertanggungjawaban keuangannya.

II. Menghitung kecukupan gizi rata-rata konsumen (energi, protein, vitamin dan mineral jika diperlukan)

Untuk menghitung kecukupan gizi rata-rata (energi dan protein dan zat gizi lain jika diperlukan) gunakan AKG 2018, selain itu perlu dilihat juga data lain seperti ada/tidaknya masalah gizi dan pedoman/peraturan terkait penyelenggaraan makan.

- a) Buatlah tabulasi kelompok umur.
- b) Bedakan jenis kelamin dalam setiap kelompok umur.
- c) Tulislah kecukupan energi dan protein per kelompok umur dan jenis kelamin.
- d) Perhatikan data aktifitas konsumen.
- e) Amati juga data status gizi dan kesehatan individu maupun kelompok.

- f) Pertimbangkan bila perlu penyesuaian atau koreksi berat badan.
- g) Pertimbangkan jenis penyakit.
- h) Hitung total energi dan protein semua konsumen.
- i) Teliti dan hitung kembali pertimbangan penyesuaian atau koreksi. Misalnya Asrama Sekolah dengan konsumen 100 orang, 15 orang memerlukan diet tinggi energi tinggi protein. Maka tambahkan energi untuk konsumen ini diperhitungkan dalam total kalorinya.
- j) Tambahkan semua energi yang dibutuhkan, kemudian dibagi dengan jumlah konsumen. Dalam penetapan energi akhir, maka selalu dipertimbangkan penyesuaian/koreksi termasuk keadaan khusus, berat badan ideal atau lingkungan kerja (terlalu panas/dingin, pengaruh bahan kimia, faktor psikologi dan lain-lain).

Kecukupan energi dan protein rata-rata konsumen yang dihitung, merupakan kecukupan gizi minimal yang dapat dijadikan acuan dalam penyelenggaraan makanan. Untuk perhitungan kecukupan zat gizi lain disesuaikan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS 2014). Contoh untuk karbohidrat dapat digunakan 50-60% dari total energi dan lemak 20-25% dari total energi untuk dewasa.

Umumnya bagi institusi yang menyelenggarakan makanan dalam jumlah banyak ditetapkan dana untuk biaya makan konsumen dalam sehari. Untuk itu, dalam menetapkan kebutuhan bahan makanan bagi penyelenggaraan makanan institusi perlu disesuaikan dengan hal-hal berikut:

1. Sumber daya institusi

- a) Tenaga yang tersedia
- b) Ketetapan anggaran bahan makanan bagi konsumen dalam sehari.
- c) Sarana fisik, peralatan dan perlengkapan.
- d) Prosedur kerja yang ditetapkan.

2. Kebiasaan makan konsumen

- a) Keadaan pasar.
- b) Geografi.
- c) Kebiasaan dalam keluarga.
- d) Kebiasaan masyarakat.
- e) Kepercayaan.

C. Penyusunan Standart Makanan

Penyusunan standar makanan merupakan suatu kegiatan merancang kecukupan gizi konsumen sesuai dengan keadaan kesehatan, sesuai dengan dana yang tersedia dengan memperhatikan latar belakang sosial budaya konsumen. Banyak faktor yang mempengaruhi kecukupan/kebutuhan gizi konsumen yaitu umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, aktifitas fisik dan keadaan kesehatan. Setelah ditetapkan kecukupan gizi rata-rata konsumen pada penyelenggaraan makanan maka langkah selanjutnya adalah diterjemahkan dalam bentuk standar bahan makanan.

Standar bahan makanan adalah baku terjemahan jenis dan jumlah bahan makanan sehari yang dibutuhkan oleh konsumen pada sistem penyelenggran makanan sesuai kecukupan gizi dengan mempertimbangkan dana yang tersedia dan menjadi acuan/pedoman legal dalam penyelenggaraan makanan. Standar makanan disebut juga sebagai Peraturan Pemberian Makan. Tujuan menyusun standar makanan adalah tersedianya acuan/patokan jenis dan jumlah bahan makanan seorang sehari sebagai dasar untuk merancang kebutuhan akan jenis dan jumlah bahan makanan dalam penyelenggaraan makanan. Selain itu standar makanan juga berfungsi sebagai alat evaluasi pencapaian kecukupan gizi konsumen yang sesuai dengan dana yang tersedia. Besar kecilnya dana yang tersedia akan mempengaruhi terhadap standar makanan, namun seorang manajer penyelenggaraan makanan bertanggung jawab terhadap tercapainya kecukupan gizi minimal.

1. Langkah-Langkah Penyusunan Standar Makanan

Langkah-langkah penyusunan standar bahan makanan seorang sehari adalah sebagai berikut:

- a) Hitung/tetapkan kecukupan/kebutuhan gizi berdasarkan data yang tersedia dapat menggunakan cara yang paling praktis dan cepat misalnya menggunakan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA).
- b) Tetapkan prosentase harga bahan makanan dari alokasi biaya atau dari harga hidangan.
- c) Tetapkan macam bahan makanan yang akan digunakan dalam sehari (9-12 item) dengan menggunakan Daftar Bahan Makanan Penukar.
- d) Terjemahkan kecukupan/kebutuhan gizi sehari ke dalam kebutuhan bahan makanan sehari dalam berat bersih.

- e) Dari daftar bahan makanan sehari perkiraan harga atau konversikan ke harga, kemudian hitung harga bahan makanan berdasarkan berat kotor.
- f) Analisa nilai energi dan zat gizi makro, harus selaras dengan kecukupan rata-rata yang telah dihitung.
- g) Jika semua telah sesuai maka sudah dapat ditetapkan menjadi standar makanan dan perlu mendapat legalisasi dari pimpinan/manajer penyelenggaraan makanan.

2. Standar Porsi

Standar porsi adalah berat bersih bahan makanan (siap di masak) atau berat matang setiap jenis hidangan untuk satu orang atau untuk satu porsi. Standar porsi dibuat untuk kebutuhan perorang yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu dan standar makanan. Standar porsi digunakan pada bagian perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan dan distribusi. Standar porsi dalam berat mentah diperlukan pada persiapan bahan makanan, sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi. Fungsi dari standar porsi adalah:

- a. sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
- b. sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.
- c. sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang merupakan acuan resmi dalam penyusunan pola makan sehat bagi masyarakat Indonesia.

Tabel 1 Standart porsi bahan makanan untuk satu kali makan

Kelompok Makanan	Jumlah Porsi (per hari)	Ukuran per Porsi (URT)	Contoh
Makanan Pokok	3–4 porsi	± 100 g nasi matang (1 centong)	Nasi, roti, mie, singkong, jagung
Lauk Pauk Hewani	2–3 porsi	± 50 g daging/ikan/ayam	1 potong kecil ayam, 1 ekor sedang ikan

Kelompok Makanan	Jumlah Porsi (per hari)	Ukuran per Porsi (URT)	Contoh
Lauk Pauk Nabati	1–2 porsi	± 50 g tahu/tempe	1 potong sedang tahu atau tempe
Sayur-sayuran	3–4 porsi	± 100 g (½ gelas sayur matang)	Bayam, wortel, sawi, kangkung
Buah-buahan	2–3 porsi	± 100 g (1 buah sedang)	Apel, pisang, pepaya, jeruk
Minyak, Gula, Garam	Secukupnya	Gula: maks 4 sdm; Garam: maks 1 sdt; Minyak: maks 5 sdm	Sesuai anjuran Kemenkes
Air Putih	8 gelas	1 gelas = ± 200 ml	Total ± 1,6 liter per hari

Sumber: Kemenkes RI (2014)

Berdasarkan Soekirman, dkk. (2006), porsi kebutuhan bahan makanan sehari berdasarkan kebutuhan gizi yang dianjurkan seperti pada Tabel 2

Tabel 2 Anjuran jumlah porsi sehari berdasarkan kebutuhan gizi

Kecukupan Energi (kalori)	Nasi	Daging	Tempe	Sayur	Buah	Gula	Minyak
1300	3 p	2 p	3 p	2 p	3 p	0	3 p
1500	3,5 p	2 p	3 p	3 p	3 p	2 p	4 p
1700	4 p	2 p	3 p	3 p	4 p	2 p	5 p
1900	4,5 p	2,5 p	3 p	3 p	4 p	2 p	5 p
2100	5 p	3 p	3 p	3 p	4 p	2 p	6 p
2300	6 p	3 p	3 p	3 p	4 p	2 p	6 p
2500	7 p	3 p	3 p	3 p	4 p	2 p	6 p
2800	8 p	3 p	3 p	3 p	5 p	2 p	7 p

Sumber: Soekirman (2016)

Keterangan :

1 p nasi = 100 g
1 p daging = 50 g
1 p tempe = 50 g
1 p sayur = 100 g

1 p buah = 100 g
1 p susu = 200 cc
1 p minyak = 5 g
1 p gula = 10 g

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang porsi kebutuhan bahan makanan sehari berdasarkan Kecukupan Gizi yang dianjurkan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3 Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk kelompok umur 13-15 tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 13-15 tahun	
	Laki-laki 2475 kkal	Perempuan 2125 kkal
Nasi	6,5 p	4,5 p
Daging	3 p	3 p
Tempe	3 p	3 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gelas = 100 g = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 g = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 g = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 g = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 g = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 g = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 g = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 g = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 g = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 g = 50 kkal

D. Pendampingan Penyelenggara Makanan

1. Definisi Pendampingan

Pendampingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang bersifat edukatif, partisipatif, dan kontekstual, yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian individu atau kelompok sasaran (Sugiyono, 2011). Dalam konteks gizi, Hidayati (2019) menyebutkan bahwa pendampingan gizi merupakan upaya memberikan dukungan dan layanan kepada keluarga atau institusi untuk mencegah dan menangani masalah gizi, melalui kegiatan penyuluhan, bimbingan teknis, pemberian motivasi, hingga fasilitasi sumber daya.

Pendamping berperan sebagai fasilitator, bukan pengambil keputusan utama, dan harus mendorong pemberdayaan serta keterlibatan aktif dari sasaran pendampingan, seperti keluarga, masyarakat, atau pengelola layanan makanan.

2. Penyelenggara Makanan

Penyelenggara makanan adalah pihak atau institusi yang bertanggung jawab terhadap seluruh rangkaian kegiatan dalam sistem penyediaan makanan, mulai dari perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan, penyajian, hingga evaluasi makanan yang dikonsumsi oleh kelompok sasaran, seperti santri di pondok pesantren (Hardinsyah & Supariasa, 2012).

Penyelenggara makanan memiliki peran penting dalam menjamin mutu, keamanan, dan kecukupan gizi makanan yang disajikan. Oleh karena itu, mereka perlu memiliki pemahaman yang baik terkait prinsip-prinsip gizi seimbang, sanitasi makanan, serta standar porsi.

3. Pendampingan Penyelenggara Makanan

Pendampingan terhadap penyelenggara makanan ditujukan untuk meningkatkan kapasitas dan kompetensi mereka dalam menyediakan makanan bergizi, aman, dan sesuai kebutuhan sasaran. Hal ini sangat penting dilakukan di institusi seperti pondok pesantren, di mana makanan disajikan secara massal dan memiliki dampak langsung terhadap status gizi penghuni (Annisa et al., 2022).

Menurut studi oleh Rahayu & Fitriani (2021), kegiatan pendampingan dapat mencakup pelatihan penyusunan siklus menu, standar porsi, teknik pengolahan yang sehat, hingga pembinaan perilaku penyelenggara makanan. Pendampingan semacam ini terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik penyelenggara makanan dalam menjalankan tugasnya.

E. Pengetahuan Penyelenggara Makanan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam memberikan pengaruh pada tindakan atau perilaku manusia, karena perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Demikian pula pendampingan bagi tenaga pengolah makanan yang bekerja di Pondok Pesantren merupakan upaya untuk

meningkatkan pengetahuan, mengembangkan sikap dan meningkatkan kesadaran akan perannya sebagai tenaga penyelenggara makanan. Oleh karena itu, pelatihan adalah persyaratan wajib dalam lingkungan produksi makanan (Cardoso et al., 2018).

Selain itu, penting untuk memberikan pelatihan terus-menerus kepada penyelenggara makanan karena meskipun sektor makanan sering mempekerjakan tenaga profesional yang tidak berpengalaman, 68 persen dari peserta dalam penelitian ini melaporkan memiliki pengalaman dalam posisi pekerjaan ini .

Menurut Notoadmojo (2018) dalam Watrianthos & Simarmata (2021), pengetahuan yang dimiliki setiap individu tidaklah sama, hal ini disebabkan oleh pengindraan tiap individu terhadap sebuah objek berbeda-beda. Berikut adalah tingkatan pengetahuan:

a) Tahu (*Know*)

Tingkatan pengetahuan yang paling rendah adalah sekedar mengingat kembali pelajaran atau informasi yang telah didapatkan sebelumnya. Contohnya seperti mendefinisikan, menyebutkan, menguraikan, dan membuat pernyataan.

b) Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan tingkatan dimana pengetahuan yang dimiliki sebagai keterampilan yang dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasi objek yang telah dipelajari sebelumnya.

c) Aplikasi (*Application*)

Objek yang telah dipahami pada tingkatan sebelumnya, selanjutnya diaplikasikan atau diterapkan pada keadaan atau situasi sebenarnya.

d) Analisis (*Analysis*)

Analisis yaitu melakukan pengelompokan sebuah objek ke dalam unsur yang memiliki korelasi serta menggambarkan dan membandingkan sebuah objek tersebut.

e) Sintesis (*Syntehsis*)

Sintesis adalah kegiatan perencanaan dan penyusunan Kembali pengetahuan pada sebuah pola secara luas.

Tingkat Pendidikan dapat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat Pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi dan mengimplementasikan

dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat Pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pendidikan maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

F. Sikap Penyelenggara Makanan

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap yang positif terhadap gizi dan keamanan makanan dapat mendorong penerapan praktik yang lebih baik. Menurut Notoatmodjo (2012), sikap tidak selalu diwujudkan dalam tindakan, tetapi merupakan predisposisi penting terhadap perilaku. Sikap itu terdiri dari 3 komponen pokok yakni:

- 1) Kepercayaan/keyakinan, ide, dan konsep terhadap obyek tertentu;
- 2) Evaluasi atau emosional terhadap obyek tertentu; dan
- 3) Adanya suatu kecenderungan untuk bertindak.

Ketiga komponen tersebut di atas secara bersama sama membentuk sikap utuh. Dalam menentukan sikap yang utuh ini pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting (Notoatmodjo, 2010).

Nurhayati et al. (2017) menyebutkan bahwa sikap yang baik pada penyelenggara makanan berkaitan erat dengan kemauan mengikuti pelatihan, membaca informasi terkait gizi, serta kesadaran dalam menerapkan standar kebersihan. Namun, sikap positif tidak selalu diikuti oleh perilaku yang baik jika tidak didukung dengan kontrol dan supervisi dari pengelola pondok pesantren (Sari & Dewi, 2020).

G. Perilaku Penyelenggara Makanan

Perilaku merupakan suatu tindakan nyata sebagai hasil dari pengetahuan dan sikap. penyelenggara makanan yang memiliki perilaku baik akan memperhatikan kebersihan saat mengolah makanan, menjaga waktu penyajian, serta menyesuaikan porsi makanan dengan kebutuhan gizi santri. Penelitian oleh Sukmawati et al. (2021) menyebutkan bahwa rendahnya kualitas makanan di pondok disebabkan oleh perilaku penyelenggara makanan yang tidak mempertimbangkan keseimbangan gizi dan variasi menu, yang berdampak pada tingginya prevalensi gizi kurang pada santri.

Perilaku merupakan tindakan nyata yang dilakukan berdasarkan pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Dalam konteks penyelenggaraan

makanan, perilaku penyelenggara meliputi cara penyimpanan bahan makanan, pengolahan, penyajian, hingga pencatatan menu dan porsi (Wayansari et al., 2018).

Putri et al. (2023) mengungkapkan bahwa meskipun menu yang disajikan sudah mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan, rata-rata ketersediaan energi dan zat gizi makro masih tergolong kurang, menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses yang lebih lama dan pendampingan berkelanjutan.

Menurut Permenkes No. 41 Tahun 2014, penyelenggaraan makanan yang baik harus memperhatikan porsi yang tepat, menu seimbang, serta keamanan dan kebersihan pangan. Hasil studi oleh Prasetyaningtyas (2019) di beberapa pondok menunjukkan bahwa masih banyak penyelenggara makanan yang belum memahami pentingnya rotasi menu, keseimbangan zat gizi, serta penyesuaian porsi dengan kebutuhan usia remaja.

Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi, pelatihan, dan pendampingan teknis kepada penyelenggara makanan di pondok pesantren sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelayanan makan, mencegah malnutrisi, serta mendukung tumbuh kembang santri.

H. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) antara lain:

a. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah pula memahami hal baru dan menyelesaikan aneka persoalan yang berkaitan dengannya. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang:

1. Peningkatan Pengetahuan:

- Akses Informasi: Pendidikan formal membekali individu dengan kemampuan membaca, menulis, dan berpikir kritis, yang menjadi kunci untuk mengakses berbagai sumber informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin luas dan mendalam pengetahuan yang dapat diperoleh.
- Pemahaman Konseptual: Pendidikan membantu seseorang memahami konsep-konsep kompleks dan teoritis, bukan hanya menghafal fakta. Ini mengembangkan kemampuan analisis,

sintesis, dan evaluasi.

- Wawasan Luas: Melalui berbagai mata pelajaran dan disiplin ilmu, pendidikan memperluas wawasan seseorang tentang berbagai aspek kehidupan, budaya, sejarah, sains, dan teknologi.

2. Pembentukan Sikap:

- Rasionalitas: Pendidikan mendorong pemikiran rasional dan logis. Seseorang yang berpendidikan cenderung lebih objektif dalam menilai sesuatu, tidak mudah termakan hoaks, dan lebih terbuka terhadap pandangan yang berbeda.
- Keterbukaan: Lingkungan pendidikan seringkali beragam, mengekspos individu pada berbagai ide, budaya, dan latar belakang. Hal ini menumbuhkan sikap toleransi dan keterbukaan terhadap perbedaan.
- Proaktif: Pendidikan dapat menumbuhkan sikap proaktif dalam menghadapi masalah, mencari solusi, dan berinisiatif untuk melakukan perubahan.
- Kesadaran: Pendidikan meningkatkan kesadaran terhadap isu-isu sosial, lingkungan, dan kesehatan, sehingga memicu sikap peduli dan bertanggung jawab.

3. Memengaruhi Perilaku:

- Perilaku Adaptif: Seseorang dengan pendidikan yang baik cenderung lebih adaptif terhadap perubahan dan tantangan, baik dalam lingkungan kerja maupun kehidupan sehari-hari.
- Pengambilan Keputusan: Pengetahuan dan sikap yang positif dari pendidikan mendorong pengambilan keputusan yang lebih baik, terencana, dan berdasarkan pertimbangan matang.
- Kesehatan dan Gaya Hidup: Individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan, nutrisi, dan gaya hidup sehat, yang kemudian tercermin dalam perilaku mereka (misalnya, lebih rajin berolahraga, tidak merokok).
- Partisipasi Sosial: Pendidikan seringkali berkorelasi dengan partisipasi aktif dalam kegiatan sosial, politik, dan kemasyarakatan, karena individu lebih memahami hak dan tanggung jawabnya sebagai warga negara.

- Kemampuan Kerja dan Ekonomi: Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering membuka pintu untuk peluang kerja yang lebih baik, penghasilan yang lebih tinggi, dan stabilitas ekonomi. Ini secara tidak langsung memengaruhi perilaku konsumsi, investasi, dan perencanaan keuangan.

Pentingnya Tingkat Pendidikan

- Peningkatan Kualitas Hidup Individu: Pendidikan adalah kunci untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dari berbagai aspek: ekonomi, kesehatan, sosial, dan personal.
- Pengembangan Sumber Daya Manusia: Bagi suatu negara, tingkat pendidikan masyarakatnya adalah indikator penting kualitas sumber daya manusia, yang sangat vital untuk pembangunan dan kemajuan.
- Penciptaan Masyarakat yang Beradab: Pendidikan membantu membentuk masyarakat yang lebih kritis, toleran, inovatif, dan bertanggung jawab.

Meskipun tingkat pendidikan formal sangat penting, perlu diingat bahwa proses belajar tidak berhenti setelah sekolah. Pendidikan seumur hidup, baik formal maupun informal, terus memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang sepanjang hidupnya.

b. Usia

Faktor usia memiliki peran yang signifikan dan dinamis dalam memengaruhi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang. Pengaruh ini bervariasi di setiap tahapan kehidupan, dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Usia adalah faktor fundamental yang memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial seseorang, yang pada gilirannya membentuk bagaimana mereka memperoleh pengetahuan, mengembangkan sikap, dan menunjukkan perilaku sepanjang rentang kehidupan. Memahami dinamika ini sangat penting dalam bidang seperti pendidikan, promosi kesehatan, pemasaran, dan pengembangan sosial.

1. Pengaruh Usia terhadap Tingkat Pengetahuan

- Masa Anak-anak dan Remaja (Perkembangan Kognitif):
 - Penyerap Informasi: Pada usia muda, terutama anak-anak, kemampuan otak untuk menyerap informasi baru sangat tinggi.

Mereka belajar dasar-dasar pengetahuan melalui pengalaman, pendidikan formal, dan interaksi sosial.

- Perkembangan Kognitif Piaget: Teori Piaget menjelaskan tahapan perkembangan kognitif (sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, operasional formal) yang memengaruhi cara anak memahami dunia dan memperoleh pengetahuan. Anak-anak yang lebih muda mungkin berpikir secara konkret, sementara remaja mulai mampu berpikir abstrak dan logis.
- Pendidikan Formal: Seiring bertambahnya usia dan jenjang pendidikan yang ditempuh, akumulasi pengetahuan formal akan meningkat.
- Masa Dewasa (Puncak Akumulasi Pengetahuan):
 - Pengalaman Hidup: Usia dewasa ditandai dengan bertambahnya pengalaman hidup, baik personal maupun profesional, yang secara langsung memperkaya pengetahuan. Ini termasuk pengetahuan praktis, sosial, dan emosional.
 - Kemampuan Intelektual: Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal seringkali mencapai puncaknya pada usia dewasa, memungkinkan pemrosesan dan retensi informasi yang efektif.
 - Minat dan Kebutuhan: Pengetahuan yang dicari seringkali didorong oleh minat pribadi, tuntutan pekerjaan, atau kebutuhan hidup (misalnya, pengetahuan tentang keuangan, kesehatan, atau pengasuhan anak).
- Masa Lanjut Usia (Penurunan Fisik, Peningkatan Kearifan):
 - Penurunan Sensori dan Kognitif: Seiring bertambahnya usia, beberapa aspek fungsi kognitif seperti kecepatan pemrosesan informasi, daya ingat jangka pendek, dan pendengaran/penglihatan mungkin mengalami penurunan. Ini bisa memengaruhi cara mereka menerima dan mengolah informasi baru.
 - Kearifan dan Pengalaman: Meskipun ada penurunan kognitif tertentu, lansia seringkali memiliki kearifan yang mendalam berdasarkan akumulasi pengalaman hidup yang panjang. Mereka mungkin lebih baik dalam melihat gambaran besar dan

memberikan nasihat berdasarkan kebijaksanaan.

- Fokus Informasi: Lansia mungkin lebih selektif dalam informasi yang mereka serap, cenderung berfokus pada hal-hal yang relevan dengan kehidupan pribadi atau kesehatan mereka.

2. Pengaruh Usia terhadap Sikap

- Masa Anak-anak dan Remaja (Pembentukan Awal):
 - Pembentukan Dasar: Sikap mulai terbentuk sejak dini melalui pengasuhan, lingkungan keluarga, dan pengalaman awal. Anak-anak seringkali meniru sikap orang dewasa di sekitar mereka.
 - Pencarian Identitas: Remaja berada dalam tahap pencarian identitas, yang dapat menyebabkan perubahan sikap yang cepat dan eksplorasi nilai-nilai yang berbeda dari orang tua. Pengaruh teman sebaya sangat kuat pada tahap ini.
 - Egosentrisme: Pada tahap praoperasional, anak-anak cenderung egosentris, yang memengaruhi sikap mereka dalam berinteraksi dengan orang lain (kurang empati, fokus pada diri sendiri).
- Masa Dewasa (Stabilitas dan Adaptasi):
 - Lebih Stabil: Sikap cenderung lebih stabil pada usia dewasa karena individu telah memiliki pengalaman hidup dan nilai-nilai yang lebih mapan.
 - Kematangan Emosi: Kematangan emosi yang lebih baik memungkinkan individu dewasa untuk mengelola emosi dan membentuk sikap yang lebih rasional dan kurang impulsif.
 - Pengaruh Lingkungan dan Pengalaman: Pengalaman kerja, membangun keluarga, dan berinteraksi dengan masyarakat luas terus membentuk dan kadang mengubah sikap. Peristiwa penting dalam hidup (pernikahan, kelahiran anak, kehilangan) dapat sangat memengaruhi sikap.
- Masa Lanjut Usia (Konsolidasi dan Refleksi):
 - Lebih Konservatif: Beberapa penelitian menunjukkan lansia cenderung lebih konservatif dalam sikapnya, namun ini tidak selalu universal. Sikap mereka mungkin lebih kaku terhadap perubahan karena sudah terbiasa dengan cara-cara lama.
 - Prioritas Nilai: Prioritas nilai mungkin bergeser, dengan fokus

pada keluarga, spiritualitas, dan warisan. Sikap terhadap kematian dan kebermaknaan hidup menjadi lebih menonjol.

- Resistensi terhadap Perubahan: Informasi baru yang bertentangan dengan keyakinan yang sudah mapan mungkin lebih sulit diterima, sehingga sikap cenderung lebih sulit berubah.

3. Pengaruh Usia terhadap Perilaku

- Masa Anak-anak dan Remaja (Belajar dan Eksperimen):
 - Perilaku yang Dibentuk: Sebagian besar perilaku anak-anak dibentuk oleh pengajaran orang tua, lingkungan sosial, dan imitasi.
 - Eksperimentasi: Remaja cenderung lebih berani bereksperimen dengan perilaku baru (misalnya, mencoba merokok, minuman keras, atau perilaku berisiko lainnya) sebagai bagian dari pencarian identitas dan keinginan untuk diterima kelompok sebaya.
 - Kepatuhan pada Aturan: Kepatuhan terhadap aturan dan norma sosial berkembang seiring usia.
- Masa Dewasa (Tanggung Jawab dan Pola Hidup):
 - Perilaku Mandiri dan Bertanggung Jawab: Individu dewasa menunjukkan perilaku yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan terarah pada tujuan hidup (karir, keluarga, sosial).
 - Pola Hidup: Usia dewasa adalah periode di mana pola hidup (kebiasaan makan, olahraga, tidur, merokok, dll.) cenderung terbentuk dan menjadi konsisten. Perilaku sehat atau tidak sehat yang dilakukan pada usia ini akan sangat memengaruhi kualitas hidup di masa tua.
 - Pengambilan Keputusan yang Kompleks: Individu dewasa terlibat dalam pengambilan keputusan perilaku yang lebih kompleks terkait pekerjaan, keuangan, dan hubungan.
- Masa Lanjut Usia (Adaptasi dan Perubahan Prioritas):
 - Perubahan Gaya Hidup: Perilaku mungkin berubah karena keterbatasan fisik (misalnya, kurang aktif bergerak, perubahan pola makan karena masalah kesehatan), atau perubahan sosial (misalnya, pensiun, kehilangan pasangan).

- Perilaku Kesehatan: Perilaku yang berkaitan dengan kesehatan menjadi sangat penting, seperti kepatuhan minum obat, kunjungan rutin ke dokter, dan adaptasi terhadap kondisi medis.
- Ketergantungan: Pada usia yang sangat lanjut, ada kemungkinan perilaku menjadi lebih tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

c. Sosial Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena sesuatu hal yang sampai kepada dirinya biasanya terlebih dahulu disaring berdasarkan kebudayaan yang mengikatnya. Budaya memiliki pengaruh yang sangat mendalam dan kompleks terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang. Ini karena budaya adalah kerangka hidup yang membentuk cara individu memandang dunia, berpikir, merasa, dan bertindak. Berikut adalah bagaimana budaya memengaruhi ketiga aspek tersebut:

1. Pengaruh Budaya terhadap Tingkat Pengetahuan

- Sistem Pengetahuan yang Diwariskan: Setiap budaya memiliki sistem pengetahuan yang unik, diwariskan dari generasi ke generasi melalui cerita rakyat, tradisi lisan, ritual, maupun pendidikan formal dan informal. Misalnya, masyarakat adat memiliki pengetahuan mendalam tentang ekologi lokal dan tanaman obat yang tidak dimiliki oleh masyarakat perkotaan.
- Prioritas Pengetahuan: Budaya menentukan jenis pengetahuan apa yang dianggap penting dan relevan untuk diajarkan dan dipelajari. Dalam masyarakat agraris, pengetahuan tentang pola cuaca dan musim tanam sangat ditekankan, sementara di masyarakat industri, pengetahuan teknologi dan ekonomi lebih dominan.
- Cara Memperoleh Pengetahuan: Budaya juga memengaruhi bagaimana pengetahuan diperoleh. Beberapa budaya mungkin lebih menekankan belajar melalui observasi dan praktik langsung, sementara yang lain mungkin lebih mengutamakan belajar melalui teks, ceramah, atau diskusi formal.
- Akses Informasi: Norma dan nilai budaya dapat membatasi atau memperluas akses individu terhadap informasi tertentu. Misalnya, dalam beberapa budaya, topik tertentu mungkin dianggap tabu

untuk dibicarakan secara terbuka, yang dapat membatasi pengetahuan tentang topik tersebut.

- Bahasa: Bahasa adalah elemen inti budaya yang membentuk cara kita berpikir dan memahami dunia. Bahasa yang kaya akan kosakata tertentu (misalnya, untuk salju dalam budaya Inuit, atau untuk jenis beras dalam budaya Jawa) akan membentuk pemahaman yang lebih rinci tentang hal-hal tersebut.

2. Pengaruh Budaya terhadap Sikap

- Nilai dan Norma: Budaya mendefinisikan nilai-nilai (apa yang dianggap baik, benar, diinginkan) dan norma (aturan perilaku yang diterima) dalam suatu masyarakat. Nilai dan norma ini menjadi dasar pembentukan sikap. Misalnya, budaya yang menjunjung tinggi gotong royong akan menumbuhkan sikap positif terhadap kerja sama dan tolong-menolong.
- Kepercayaan dan Keyakinan: Sistem kepercayaan, termasuk agama dan mitos, yang terkandung dalam budaya sangat memengaruhi sikap seseorang terhadap berbagai hal, seperti kehidupan, kematian, moralitas, dan takdir.
- Pembentukan Identitas: Budaya membantu individu membangun identitas diri dan kelompok. Identitas ini akan memengaruhi sikap seseorang terhadap diri sendiri, kelompoknya, dan kelompok lain. Sikap etnosentrisme (menganggap budaya sendiri superior) atau xenophobia (ketakutan terhadap budaya asing) dapat muncul dari identitas budaya yang kuat.
- Persepsi Sosial: Budaya membentuk bagaimana individu mempersepsikan orang lain dan kelompok lain. Stereotip dan prasangka seringkali berakar pada pandangan budaya tertentu terhadap kelompok lain.
- Sensitivitas Emosional: Budaya juga memengaruhi bagaimana emosi diekspresikan dan ditafsirkan, yang pada gilirannya memengaruhi sikap seseorang terhadap situasi atau orang tertentu. Misalnya, dalam beberapa budaya, menunjukkan emosi secara terbuka dianggap lemah, sementara di budaya lain, itu adalah hal yang wajar.

3. Pengaruh Budaya terhadap Perilaku

- Aturan dan Ekspektasi Sosial: Budaya memberikan serangkaian aturan dan ekspektasi yang mengarahkan perilaku individu dalam berbagai situasi sosial. Ini termasuk etiket, tata krama, cara berpakaian, cara berbicara, dan ritual. Pelanggaran terhadap norma-norma ini dapat berujung pada sanksi sosial.
- Kebiasaan dan Tradisi: Banyak perilaku sehari-hari kita adalah hasil dari kebiasaan dan tradisi yang diturunkan secara budaya. Contohnya termasuk pola makan, cara merayakan hari besar, atau cara berinteraksi dengan anggota keluarga yang lebih tua.
- Peran Sosial: Budaya mendefinisikan peran sosial (misalnya, peran laki-laki dan perempuan, anak, orang tua, pemimpin) dan perilaku yang diharapkan dari setiap peran tersebut.
- Pola Komunikasi: Cara seseorang berkomunikasi (verbal maupun non-verbal) sangat dipengaruhi oleh budaya. Ini termasuk penggunaan bahasa, nada suara, kontak mata, dan bahasa tubuh.
- Pengambilan Keputusan: Budaya memengaruhi proses pengambilan keputusan, baik dalam skala pribadi maupun kelompok. Misalnya, dalam budaya kolektif, keputusan seringkali diambil berdasarkan konsensus kelompok, sementara dalam budaya individualistik, keputusan lebih didasarkan pada preferensi pribadi.
- Respons terhadap Perubahan: Budaya dapat memengaruhi seberapa terbuka atau resisten suatu individu atau kelompok terhadap perubahan, inovasi, atau pengaruh dari luar.

d. Pengalaman

Pengalaman berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, maksudnya adalah pendidikan yang tinggi akan memiliki pengalaman yang luas seiring dengan bertambahnya umur (semakin tua). Pengalaman merujuk pada segala sesuatu yang dialami atau dilakukan individu sepanjang hidupnya, baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. Pengaruh Pengalaman terhadap Tingkat Pengetahuan

- Pembelajaran Langsung (Empirical Learning): Pengalaman adalah sumber utama pengetahuan empiris. Ketika seseorang mengalami

suatu peristiwa, mereka memperoleh informasi dan pemahaman yang seringkali lebih dalam dan melekat dibandingkan hanya mendengar atau membaca.

- Pemecahan Masalah dan Keterampilan: Pengalaman menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya secara langsung meningkatkan pengetahuan tentang strategi pemecahan masalah dan mengembangkan keterampilan baru.
- Refleksi dan Generalisasi: Pengalaman tidak hanya tentang peristiwa itu sendiri, tetapi juga tentang proses refleksi terhadap peristiwa tersebut. Individu belajar dari kesalahan dan keberhasilan, mengidentifikasi pola, dan menggeneralisasi pelajaran untuk situasi serupa di masa depan.
- Pengetahuan *Tacit* (Tersembunyi): Banyak pengetahuan yang kita miliki bersifat *tacit* atau tersembunyi, yang sulit diartikulasikan namun diperoleh melalui pengalaman berulang. Ini seringkali berupa "rasa" atau "intuisi" tentang bagaimana melakukan sesuatu.

2. Pengaruh Pengalaman terhadap Sikap

- Pembentukan dan Perubahan Sikap: Pengalaman langsung, terutama yang kuat secara emosional, sangat efektif dalam membentuk atau mengubah sikap.
- Pengalaman Positif: Pengalaman positif dengan suatu objek atau kelompok (misalnya, berinteraksi dengan orang dari budaya lain dan menemukan kesamaan) dapat membentuk sikap yang positif dan menghilangkan prasangka.
- Pengalaman Negatif: Sebaliknya, pengalaman negatif (misalnya, menjadi korban penipuan) dapat menimbulkan sikap tidak percaya atau fobia terhadap hal serupa di masa depan.
- Verifikasi Keyakinan: Pengalaman berfungsi sebagai "uji coba" bagi keyakinan dan nilai-nilai seseorang. Jika pengalaman memvalidasi keyakinan, sikap akan semakin kuat. Jika pengalaman bertentangan, sikap bisa melemah atau berubah.
- Pengembangan Empati dan Perspektif: Pengalaman menghadapi kesulitan atau melihat orang lain dalam kesulitan dapat mengembangkan empati, yang pada gilirannya membentuk sikap yang lebih peduli dan simpatik terhadap orang lain atau isu-isu

sosial.

- Resistensi terhadap Perubahan Sikap: Sikap yang terbentuk melalui pengalaman yang mendalam dan berulang cenderung lebih stabil dan resisten terhadap perubahan hanya karena informasi baru atau persuasi. Seringkali, diperlukan pengalaman yang sama kuatnya untuk mengubahnya.

3. Pengaruh Pengalaman terhadap Perilaku

- Pembentukan Kebiasaan: Perilaku yang diulang-ulang berdasarkan pengalaman yang sukses atau memuaskan cenderung menjadi kebiasaan. Otak menciptakan jalur saraf yang mempermudah pengulangan perilaku tersebut.
- Adaptasi Perilaku: Pengalaman memungkinkan individu untuk menyesuaikan perilaku mereka agar lebih efektif dalam berbagai situasi. Melalui *trial and error*, seseorang belajar perilaku mana yang berhasil dan mana yang tidak.
- Pengambilan Keputusan: Pengalaman masa lalu memberikan kerangka acuan untuk pengambilan keputusan di masa depan. Individu sering menggunakan memori pengalaman sebelumnya untuk memprediksi hasil dari perilaku tertentu.
- Respon terhadap Situasi Baru: Meskipun pengalaman adalah tentang masa lalu, ia juga memengaruhi bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi baru. Mereka mungkin mencari pola yang mirip dengan pengalaman sebelumnya untuk memandu respons mereka.

Singkatnya, pengalaman adalah pilar fundamental yang membentuk siapa kita. Setiap interaksi, tantangan, dan pembelajaran yang kita alami secara langsung memengaruhi cara kita memproses informasi (pengetahuan), bagaimana kita merasakan dan mengevaluasi dunia (sikap), dan bagaimana kita bertindak sebagai respons terhadapnya (perilaku). Ini adalah proses yang berkelanjutan sepanjang hidup, menjadikan individu sebagai produk dari akumulasi pengalaman mereka.

e. Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi adalah salah satu determinan paling

kuat dalam memengaruhi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang. Ini adalah konsep luas yang mencakup pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan status sosial dalam masyarakat. Status sosial ekonomi (SSE) seseorang atau keluarga menciptakan lingkungan dan peluang yang berbeda, yang pada gilirannya membentuk bagaimana individu memperoleh informasi, membentuk pandangan, dan menjalani hidup.

1. Pengaruh Sosial Ekonomi terhadap Tingkat Pengetahuan

- Akses Pendidikan:

- Kualitas Pendidikan: Individu dari latar belakang SSE tinggi umumnya memiliki akses ke pendidikan yang lebih berkualitas, mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Sekolah yang lebih baik seringkali memiliki fasilitas, guru, dan kurikulum yang lebih unggul, yang secara langsung meningkatkan pengetahuan akademik dan keterampilan berpikir kritis.
- Durasi Pendidikan: SSE yang lebih tinggi memungkinkan individu untuk menempuh pendidikan yang lebih lama. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin luas dan mendalam pengetahuan yang diperoleh. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi seringkali menjadi alasan anak putus sekolah atau tidak melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.
- Sumber Belajar Tambahan: Keluarga dengan SSE yang baik mampu menyediakan sumber belajar tambahan seperti buku, les privat, kursus, atau akses internet dan perangkat digital yang mendukung pembelajaran.

- Akses Informasi:

- Literasi Digital: Individu dengan SSE yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik ke teknologi informasi dan komunikasi (TIK) seperti internet, komputer, dan *smartphone*. Ini memungkinkan mereka untuk mengakses beragam informasi global, berita, dan platform edukasi daring.
- Kemampuan Memfilter Informasi: Pendidikan yang lebih tinggi, yang seringkali berkorelasi dengan SSE, membekali individu dengan kemampuan literasi media dan kritis untuk memfilter informasi yang valid dan relevan, mengurangi risiko terpapar

hoaks atau informasi yang salah.

- Jaringan Sosial: Jaringan sosial individu dari SSE yang lebih tinggi seringkali lebih luas dan beragam, memungkinkan akses ke informasi dari berbagai sumber profesional dan personal yang kredibel.
 - Lingkungan Stimulatif:
 - Lingkungan rumah tangga dengan SSE yang lebih baik cenderung lebih stimulatif secara intelektual, dengan ketersediaan buku, diskusi yang kaya, dan dorongan untuk belajar dan bereksplorasi.
2. Pengaruh Sosial Ekonomi terhadap Sikap
- Optimisme dan Efikasi Diri:
 - Individu dari latar belakang SSE yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat optimisme dan efikasi diri yang lebih tinggi. Mereka merasa lebih mampu mengendalikan hidup dan mencapai tujuan, yang membentuk sikap proaktif dan positif.
 - Sebaliknya, individu dengan SSE rendah mungkin menghadapi lebih banyak hambatan dan keterbatasan, yang dapat menimbulkan sikap pesimis, rendah diri, atau bahkan apatis terhadap perubahan.
 - Keterbukaan terhadap Inovasi dan Perubahan:
 - SSE yang lebih tinggi seringkali berkorelasi dengan keterbukaan terhadap ide-ide baru, inovasi, dan perubahan. Ini karena mereka mungkin lebih terpapar informasi global dan memiliki sumber daya untuk mengadaptasi perubahan.
 - Masyarakat dengan SSE rendah mungkin cenderung lebih mempertahankan tradisi dan kurang terbuka terhadap perubahan karena faktor risiko ekonomi atau kurangnya akses informasi tentang manfaat inovasi.
 - Sikap terhadap Kesehatan:
 - Sikap terhadap kesehatan sangat dipengaruhi oleh SSE. Individu dengan SSE lebih tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap tindakan pencegahan, pentingnya pemeriksaan rutin, dan pola hidup sehat, karena mereka memiliki pengetahuan dan kemampuan finansial untuk

mendukung sikap tersebut.

- Sebaliknya, keterbatasan finansial dapat membuat seseorang memiliki sikap pasrah atau kurang peduli terhadap kesehatan karena merasa tidak mampu mengakses layanan atau biaya hidup sehat.

- Pandangan Sosial dan Politik:

- SSE dapat memengaruhi pandangan seseorang terhadap isu-isu sosial dan politik, termasuk sikap terhadap kesetaraan, keadilan, dan peran pemerintah.

3. Pengaruh Sosial Ekonomi terhadap Perilaku

- Pola Konsumsi dan Gaya Hidup:

- Pendapatan yang lebih tinggi memungkinkan individu untuk memilih pola konsumsi dan gaya hidup yang berbeda, seperti memilih makanan organik, berolahraga di pusat kebugaran, atau berlibur.
- SSE juga memengaruhi perilaku konsumtif, di mana individu dengan pendapatan lebih tinggi mungkin lebih condong pada barang-barang mewah atau status.

- Perilaku Kesehatan:

- Akses Layanan Kesehatan: Individu dengan SSE yang baik memiliki kemampuan untuk mengakses layanan kesehatan yang lebih baik, obat-obatan, dan asuransi kesehatan, yang mendukung perilaku pencarian pertolongan medis yang proaktif.
- Pola Makan dan Olahraga: Mereka lebih mungkin untuk mengonsumsi makanan bergizi dan memiliki waktu serta sarana untuk berolahraga secara teratur.
- Perilaku Berisiko: Meskipun tidak selalu linier, terkadang tekanan ekonomi atau kurangnya pengetahuan dapat mendorong perilaku berisiko seperti merokok, konsumsi alkohol berlebihan, atau pola makan tidak sehat.

- Partisipasi Sosial dan Kewarganegaraan:

- SSE yang lebih tinggi seringkali berkorelasi dengan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan sosial, politik, dan kemasyarakatan. Ini bisa berupa keikutsertaan dalam

organisasi, memberikan suara dalam pemilu, atau melakukan filantropi. Mereka mungkin merasa memiliki lebih banyak "suara" atau tanggung jawab dalam masyarakat.

- Pilihan Karir dan Mobilitas Sosial:
 - Latar belakang SSE sangat memengaruhi pilihan karir seseorang dan peluang untuk mobilitas sosial (naik kelas sosial). Ini kemudian membentuk perilaku terkait pekerjaan, investasi, dan perencanaan masa depan.

Secara keseluruhan, faktor sosial ekonomi menciptakan lingkaran umpan balik yang kuat. SSE memengaruhi akses individu terhadap sumber daya (pendidikan, informasi, layanan kesehatan), yang pada gilirannya membentuk pengetahuan, memengaruhi sikap, dan akhirnya membentuk perilaku. Perilaku ini, pada gilirannya, dapat memperkuat atau mengubah SSE individu dan keluarganya. Oleh karena itu, kesenjangan sosial ekonomi seringkali berkorelasi dengan kesenjangan dalam pengetahuan, sikap, dan hasil perilaku, terutama di bidang kesehatan dan pendidikan.