

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Menurut Apriyanti (2019) Usia remaja adalah masa di mana seseorang membutuhkan zat gizi, khususnya dalam konteks ini adalah zat besi, yang lebih banyak karena pertumbuhan mereka cukup pesat. Zat besi merupakan zat gizi mikro golongan mineral yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan zat besi berisiko menyebabkan terjadinya anemia. Salah satu golongan yang rentan mengalami anemia kekurangan zat gizi besi adalah remaja pu tri. Selain dapat disebabkan karena mengalami siklus menstruasi yang menyebabkan hilangnya sejumlah cadangan zat besi, anemia pada remaja putri juga dapat disebabkan karena perilaku makan yang tidak seimbang sehingga tidak memenuhi asupan zat gizi harian. Anemia pada remaja putri akan mempengaruhi kesehatan reproduksi pada usia remaja. Karena kekurangan zat besi dapat mempengaruhi kekebalan tubuh sehingga mudah mengalami infeksi, mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, menurunkan tingkat kebugaran fisik, kemampuan kerja serta prestasi akademik di sekolah.

Remaja putri yang anemia akan berlanjut pada kejadian anemia saat kehamilan sehingga berisiko terhadap morbiditas dan mortalitas selama periode kehamilan, persalinan prematur, mengalami BBLR (berat badan lahir rendah), kematian pasca melahirkan serta bayi yang dilahirkan ikut berisiko mengalami anemia pada enam bulan pertama kehidupan bayi (Chauhan et al., 2022). Sehingga diperlukannya penanaman pengetahuan terkait pola hidup sehat dilakukan lebih awal bertujuan agar nantinya dapat mengurangi potensi terburuk pada remaja terkait kasus anemia yang kini sering terjadi pada remaja. Terkait penyampaian pengetahuan itu sendiri ada berbagai macam media bisa didapat dari buku ,tenaga penyuluh kesehatan maupun media informasi lain yang dapat menyajikan informasi terkait anemia itu sendiri. Remaja mengalami perubahan-perubahan, baik fisik maupun psikis. Dan perubahan yang tampak paling jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang sehingga

mencapai tubuh orang dewasa yang turut disertai dengan perkembangan reproduksi. Remaja juga mengalami perkembangan secara kognitif dan mulai berfikir abstrak layaknya orang dewasa. Dan mereka juga mulai mencoba melepaskan diri dari orang tua dan mulai menjelaskan peran sosialnya yang baru. Menurut (Konopka dalam Hendriati, 2006), Secara umum masa remaja dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut :

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini remaja mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Namun remaja masih heran dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Akibatnya mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru dan menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya, kepekaan yang berlebihan ini di tambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego yang dapat membuat remaja sulit dimengerti oleh orang dewasa. Fokus pada tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

2. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan semakin berkembangnya kemampuan berpikir yang baru. Pada masa ini remaja sangat membutuhkan teman-teman ini membuat teman sebaya sangatlah penting bagi remaja. Masa ini remaja akan mengalami kondisi kebingungan karena masih ragu dalam memilih, sendiri, peduli, optimis.

3. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama masa ini remaja berusaha menyakinkan tujuannya. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri pada tahap ini.

B. Masalah Gizi Pada Remaja Putri

1. Obesitas

Walaupun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih besar pada remaja dari pada dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Diet tinggi serat sangat sesuai untuk para remaja yang sedang melakukan penurunan berat badan (Hasdianah, 2014).

2. Kekurangan Energi Kronis

Pada remaja badan kurus atau disebut kurang energi kronis tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk seperti ibunya atau dipandang lawan jenis kurang seksi (Hasdianah, 2014).

3. Anemia

Anemia karena kurangnya zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel - sel darah merah, dikonversi menjadi hemoglobin, beredar keseluruh jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi dari pada laki-laki. Caranyakonsumsi makanan bergizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kondisi biologis. Memperhatikan variasi makanan juga penting, selain menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga rutin, mengontrol berat badan, dan menjaga kebersihan diri.

C. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana terjadi penurunan jumlah sel darah merah, yang dapat dilihat dari penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah.

Untuk menghasilkan hemoglobin yang cukup, tubuh memerlukan asupan yang memadai dari zat besi dan protein. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml (Nasruddin dkk, 2021)

2. Penyebab Anemia

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang berperan sebagai katalisator dalam molekul hemoglobin, vitamin C yang memengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang memengaruhi membran sel darah merah (Almatzier, 2009). Salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi adalah karena pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi (Sediaoetama, 2003).

Selain itu penyebab anemia defisiensi besi dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh yang meningkat, akibat mengidap penyakit kronis, kehilangan darah karena menstruasi dan infeksi parasit (cacing). Di Indonesia penyakit kecacingan masih merupakan masalah besar untuk kasus anemia defisiensi besi, karena diperkirakan cacing menghisap darah 2-100 cc setiap harinya (Proverawati, 2009). Penyebab anemia menurut Tarwoto (2009), adalah: a. Pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. b. Setiap hari

manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses (tinja). Remaja putri lebih mudah menderita anemia, karena :

- a. Remaja putri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya.
- b. Remaja putri sering kali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah.
- c. Remaja putri yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Remaja putri juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih 19 panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya.

3. Dampak Anemia

Anemia pada remaja putri akan berdampak menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak sehingga menimbulkan gejala muka tampak pucat, letih, lesu, dan cepat lelah akibatnya dapat menurunkan kebugaran dan prestasi belajar (Depkes, 2003). Menurut Sediaoetama (2003), dampak anemia bagi remaja putri adalah: Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar; Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal; Menurunkan kemampuan fisik; Wajah terlihat pucat.

4. Gejala Anemia

Menurut Proverawati (2009) gejala anemia pada remaja putri adalah sebagai berikut:

- a. Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L)
- b. Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang

Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Menurut Aulia (2012) tanda-tanda anemia remaja putri adalah mudah lelah, kulit terlihat pucat, sering gemetar, anemia yang parah (kurang dari 6 g/dl darah) dapat menyebabkan nyeri

5. Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Menurut (Kemenkes RI, 2015) ada beberapa upaya cara pencegahan dan penanggulangan anemia. Selain penanggulangan pada anemianya, harus dilakukan juga pengobatan terhadap penyakit penyerta tersebut. Berikut adalah cara pencegahan dan penanggulangan anemia:

- a. Menerapkan pola makan bergizi seimbang. Pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber pangan hewani yang kaya akan zat besi, dalam jumlah yang proposional. Makanan yang kaya akan sumber zat besi contohnya ialah hati, ikan, daging dan unggas. Buah-buahan juga penting untuk meningkatkan penyerapan zat besi karena mengandung vitamin C. Fortifikasi bahan makanan yaitu menambah satu atau lebih zat gizi ke dalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi (Kemenkes RI, 2015).
- b. Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak tersedia atau sangat sedikit, maka kebutuhan terhadap zat besi perlu didapat dari suplemen TTD. Pemberian TTD secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Apabila pola makan sudah memenuhi gizi seimbang, maka suplementasi TTD tidak diperlukan lagi. Oleh karena itu perlu selalu dilakukan pendidikan mengenai pola makan bergizi seimbang, selain perlu memberikan pendidikan mengenai pentingnya konsumsi TTD terutama untuk ibu hamil. Konsumsi TTD masih diperlukan oleh masyarakat Indonesia, terutama karena pada umumnya pola makan masyarakat kurang kaya zat besi (Kemenkes RI).

D. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan Gizi

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan gizi secara singkat merupakan proses

membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Pendekatan penyuluhan gizi umumnya merupakan pendekatan kelompok. Penyuluhan gizi merupakan serangkaian kegiatan penyampaian pesan gizi untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan gizi dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mau menjadi mau dan perubahan perilaku manusia dari mau menjadi mampu melakukannya agar pengetahuan yang diberikan dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan gizi adalah proses membantu sekelompok orang dalam membentuk kebiasaan makan yang baik serta bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, dengan cara merubah perilaku kearah yang lebih baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi (Supariasa, 2012).

2. Tujuan Penyuluhan Gizi

- a. Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
- b. Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- c. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- d. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- e. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2012).

3. Metode dan Teknik Penyuluhan Gizi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Metode penyuluhan gizi yang efektif harus dipilih dan ditetapkan berdasarkan karakteristik sasaran, sumberdaya yang dimiliki, materi, dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam menerapkan metode penyuluhan gizi kepada penerima informasi ini khususnya remaja terdapat

kaidah-kaidah yang harus diikuti oleh penyuluh gizi sehingga metode penyampaian menjadi efektif. Berkaitan dengan itu, diperlukan kompetensi menerapkan metode penyuluhan gizi.

Adapun tujuan metode penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan pengetahuan kepada remaja terkait pengetahuan anemia itu sendiri mulai dari awal mula proses dari penyebab anemia serta dampak yang ditimbulkan hingga cara menanggulangi agar tidak terjangkit anemia itu sendiri. Efektivitas penyuluhan gizi dengan pemilihan metode yang tepat, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi sarannya, dimana penyuluh gizi dapat menetapkan suatu metode atau kombinasi beberapa metode yang tepat dan berhasil. Dengan demikian kegiatan penyuluhan gizi yang dilaksanakan untuk menimbulkan perubahan yang dikehendaki.

Dalam pendidikan kesehatan serta berdasarkan asas komunikasi, secara umum para pakar tersebut menyimpulkan bahwa metode Menurut Supariasa (2012), ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (a hli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan. Metode ceramah digunakan untuk memberikan informasi, diperuntukkan untuk kelompok besar dan jika pembicara pandai berbicara.

Metode ini memiliki keunggulan yaitu, cocok untuk berbagai jenis peserta, mudah pengaturannya, beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada membaca, penggunaan waktu yang efisien, dapat dipakai ada kelompok sasaran yang besar, tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu dan dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan. Terlebih lagi pada SMP Al- Anwar memiliki aula yang cukup luas sehingga penyampaian pengetahuan dengan ceramah ini sangat dapat digunakan dengan maksimal mengingat penyampaiaanya secara langsung

Namun, metode ceramah juga memiliki kekurangan yaitu pembicara tidak menguasai masalah, membatasi daya ingat peserta, peserta menjadi

pasif, dan menghalangi respon yang belajar sehingga untuk mengurangi timbulnya daya ingat agar lebih mudah diterima di selingi dengan poster yang menarik perhatian agar remaja putri bisa efektif dalam menangkap informasi.

4. Media Penyuluhan Gizi

a. Pengertian Media

Menurut Mubarak, dkk (2007), Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2014), media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik.

Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap dengan panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah pemahaman (Notoatmodjo, 2007).

b. Macam-macam media

Menurut Notoatmodjo (2010) berdasarkan cara produksinya media dikelompokkan menjadi: 1. Media cetak, yaitu suatu media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Adapun macam-macamnya antara lain: poster, leaflet, booklet, brosur, flipchart, sticker, pamflet, surat kabar. 2. Media elektronik, yaitu suatu

media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik. Adapun macam-macamnya antara lain: TV, radio, film, video film, CD, VCD. 3. Media luar ruangan, yaitu suatu media yang menyampaikan pesannya diluar ruang secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis. Adapun macam-macamnya antara lain: papan reklame, spanduk, pameran, banner, TV layar lebar.

c. Media poster

Menurut Suraoka dan Supariasa tahun 2012, poster adalah sajian kombinasi visual yang menarik dengan maksud untuk menarik perhatian orang pada sesuatu atau mempengaruhi agar seseorang bertindak. Poster yang baik sebaiknya dinamis, dan menonjolkan kualitas. Poster hendaknya sederhana dan tidak memerlukan pikiran yang rinci oleh pengamat. Kesederhanaan desain dan sedikit kata - kata yang dipergunakan mencirikan poster yang kuat.

Poster mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- 1) Sederhana, tetapi mempunyai daya guna dan daya tarik yang maksimal.
- 2) Memuat suatu pesan yang atau ide tertentu, yang akan disampaikan kepada orang yang melihatnya.
- 3) Teks ringkas, jelas, dan bermakna. Pada umumnya, poster hanya menimbulkan awareness, dan sebagai alat bantu tidak mendidik dengan sendirinya.

Syarat-syarat poster yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Dibuat dalam tata letak yang menarik, misalnya besarnya huruf, gambar dan warna yang mencolok.
- 2) Dapat dibaca oleh orang yang lewat dengan jarak 6 meter.
- 3) Kata-kata tidak boleh lebih dari tujuh kata.
- 4) Harus dapat menggugah emosi.
- 5) Ukuran umumnya 50 cm x 70 cm atau 35 cm x 50 cm

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata "tahu" menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki beberapa arti, antara lain mengenal dan mengerti serta memahami setelah melihat (menyaksikan, mengalami). Pengetahuan didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dapat dipelajari dari pengalaman manusia itu sendiri. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2003).

Pengetahuan adalah keingintahuan manusia tentang segala sesuatu mengarah pada pengetahuan melalui teknik dan sumber daya tertentu. Ada perbedaan dalam jenis dan sifat pengetahuan ini; ada yang bersifat tetap, objektif, dan umum, sementara yang lain bersifat subjektif, berubah-ubah, dan tidak tetap. Ada dua jenis pengetahuan: pengetahuan yang benar dan pengetahuan yang salah. Jenis dan sifat pengetahuan ini bergantung pada sumber, metode, dan alat yang digunakan untuk mendapatkannya. Pengetahuan adalah adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Panca indera manusia-penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan perabaan-digunakan untuk melakukan penginderaan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003)

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu hal penting yang dapat membentuk suatu perilaku seseorang. Pengetahuan diklarifikasikan dalam urutan hirarki (Notoadmodjo, 2010) sebagai berikut:

a. Tahu (know)

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah karena pada

tingkat ini seseorang hanya dapat mengulangi (mengingat) ingatan sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

b. Memahami (comprehension)

Memahami dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan menjelaskan suatu objek dengan benar. Seseorang yang telah memahami harus bisa mendefinisikan, mengkarakterisasi, memberikan contoh, dan menarik kesimpulan.

c. Aplikasi (application)

Merupakan kemampuan seseorang yang telah memahami suatu objek dapat menjelaskan dan dapat mengaplikasikan prinsip yang sudah dipelajari walaupun disituasi yang berbeda.

d. Analisis (analysis)

Merupakan kemampuan seseorang menggunakan ide-ide abstrak yang baru dipelajari agar dapat diterapkan dalam situasi nyata. Sehingga seseorang tersebut dapat menggambarkan atau memecahkan suatu masalah yang ada.

e. Sintesis (synthesis)

Merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum komponen-komponen dari formula yang ada dan meletakkannya di dalam suatu hubungan yang logis sehingga dapat tersusun formula yang baru.

3. Sumber Pengetahuan

Notoatmodjo (2018) mengatakan bahwa ada enam hal penting sebagai alat untuk mengetahui terjadinya pengetahuan sebagai berikut:

a. Pengalaman Inderawi (sense-experience)

Pengalaman inderawi diyakini bahwa komponen terpenting dalam kita memperoleh pengetahuan. Melalui indera kita dapat berinteraksi dengan objek di luar diri kita. Realism merupakan penekanan kuat pada kenyataan, di mana pengetahuan terbatas pada fakta-fakta yang sudah diketahui

b. Penalaran (Reasoning)

Penalaran merupakan Upaya pikiran untuk menyatukan ide-ide dan menghasilkan pengetahuan baru. Penalaran didasarkan pada prinsip-prinsip seperti, prinsip tidak ada kemungkinan ketiga, prinsip kontradiksi, dan prinsip kesamaan.

c. Otoritas (Authority)

Otoritas merupakan kewibawaan atau kekuasaan yang sah yang dimiliki seseorang dan diakui oleh kelompoknya. Suatu kelompok memperoleh pengetahuan dari seseorang yang memiliki otoritas atas subjek tersebut, maka dianggap sebagai salah satu sumber pengetahuan.

d. Intuisi (Intuition)

Intuisi merupakan kemampuan seseorang untuk menangkap sesuatu pernyataan berupa pengetahuan. Pengetahuan intuitif tidak dapat dibuktikan seketika apabila tidak ada pengetahuan sebelumnya yang mendahului. Pengetahuan intuitif seseorang diperoleh dari dalam dirinya sendiri pada saat seseorang tersebut sedang menghayati sesuatu.

e. Wahyu (Relation)

Wahyu merupakan pengetahuan yang diperoleh seseorang dari Allah lewat para nabi dan utusan-Nya demi kepentingan umat-Nya. Pengetahuan wahyu diperoleh seseorang atas dasar wahyu yang diberikan Tuhan. Pengetahuan wahyu bersifat eksternal yang artinya pengetahuan tersebut berasal dari luar manusia.

f. Keyakinan (faith)

Keyakinan menghasilkan iman dan keyakinan. Keyakinan tersebut yang mendasarkan diri pada ajaran agama dan aturan-aturan agama.

Keyakinan juga dianggap sebagai pematangan dari kepercayaan

4. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Notoadmodjo (2010) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ada tujuh yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses dimana seseorang menjelaskan sesuatu kepada orang lain dengan cara yang dapat mereka pahami. Semakin tinggi Pendidikan seseorang semakin mudah juga mereka untuk memahami suatu informasi dan semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki. Jika seseorang yang memiliki Pendidikan yang rendah maka orang tersebut akan susah memahami suatu informasi yang didapat dan nilai-nilai baru yang didapat.

b. Pekerjaan

Seseorang dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan dari lingkungan kerjanya baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Akan ada perubahan dalam aspek psikologis dan psikis (mental) seiring bertambahnya usia seseorang. Secara umum ada empat jenis perubahan yang terjadi selama pertumbuhan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya karakteristik sebelumnya, dan munculnya karakteristik yang baru.

d. Minat

Minat merupakan kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat dapat menjadikan seseorang untuk mencoba sesuatu yang mengarah pada pemahaman lebih dalam dan pada akhirnya akan diperoleh suatu pengetahuan yang lebih dalam.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Pengalaman yang baik dapat membekas dalam emosi seseorang sehingga menimbulkan sikap positif.

f. Kebudayaan

Budaya lingkungan sekitar juga memiliki dampak yang besar, misalnya seseorang suatu daerah cenderung memiliki sikap yang sama dalam menjaga kebersihan hal tersebut terjadi karena merupakan bagian dari budaya daerah tersebut.

5. Pengukuran Pengetahuan

Kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi dua tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase (Budiman dan Riyanto, 2013) yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan dikategorikan sebagai "Baik" jika skor yang didapat $>50\%$
- b. Tingkat pengetahuan dikategorikan sebagai "Kurang" jika skor yang didapat ≤ 50

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek dan manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu (Usman dkk., 2020). Sikap dapat bersifat positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu sedangkan dalam sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu. bahwa sikap mempunyai 3 komponen pokok, yaitu:

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak.

Pengukuran tentang sikap dapat dilakukan secara langsung maupun dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu objek secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan hipotesis yang kemudian ditanyakan pada responden (bisa dengan pilihan jawaban setuju, ragu-ragu, tidak setuju, benar salah, atau yang lain) (Reni, 2021).

2. Fungsi Sikap

Menurut Atkinson yang dikutip oleh Sunaryo (2004:199-200), sikap memiliki 5 fungsi, yaitu:

- a. Fungsi Instrumental Fungsi sikap ini dikaitkan dengan manfaat dan menggambarkan keinginan.
- b. Fungsi Pertahanan Ego Sikap diambil individu untuk melindungi diri dari kecemasan yang mengancam harga dirinya.
- c. Fungsi Nilai Ekspresi Sikap diambil individu untuk mengekspresikan nilai yang ada dalam diri.
- d. Fungsi Pengetahuan Sikap ini membantu individu untuk menerima informasi yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Fungsi penyesuaian sosial. Sikap ini membantu individu merasa menjadi bagian dari masyarakat sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.
- f. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010), sikap secara umum memiliki tingkatan sebagai berikut:

- a. Menerima (receiving), terjadi apabila seseorang (subyek) memiliki keinginan untuk memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Menanggapi (responding), terjadi apabila seseorang (subyek) memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi. Contohnya memberikan jawaban atau tanggapan apabila diberikan pertanyaan.
- c. Menghargai (valuing), terjadi apabila seseorang (subjek) memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang bahkan mengajak atau menganjurkan orang lain merespon. Contohnya yaitu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d. Bertanggung jawab (responsible), terjadi apabila seseorang (subjek) bertanggung jawab terhadap apa yang diyakininya, dengan berani menerima segala risiko dari pilihannya. Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap

Menurut Suryani (2019), faktor yang memengaruhi pembentukan sikap sebagai berikut :

- Pengalaman pribadi
- Kebudayaan
- Pengaruh orang yang dianggap penting (significant other),
- Media massa
- Institusi atau lembaga pendidikan dan agama
- Faktor emosional.

3. Cara menilai sikap

Pengukuran tentang sikap dapat dilakukan secara langsung maupun dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu objek secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan hipotesis yang kemudian ditanyakan pada responden (bisa dengan pilihan jawaban setuju, ragu-ragu, tidak setuju, benar salah, atau yang lain) (Soekidjo Notoatmodjo, 1997:131- 132).

Menurut Azwar (2011), salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengukuran dan pengukuran. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu Kalimat bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan favorable. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula dapat berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut unfavorable. Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan favorable dan tidak favorable dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negative yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali objek sikap.