

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengetahuan Makanan Sehat

a. Pengertian pengetahuan dan tingkatannya

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari orang yang telah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Namun sebagian besar penginderaan di pengaruhi oleh mata dan telinga.¹

Adapun tingkatan pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu meliputi :

1) Tahu (*know*)

yaitu mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, oleh sebab itu *know* ini merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang suatu objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

¹Soekidjo Notoadmojo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2003), hlm. 121.

yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang *real* (sebenarnya).

4) Analisis (*analysis*)

yaitu kemampuan untuk menjelaskan materi tau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi, dan masih terkait satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

yaitu menunjukkan kemampuan untuk meletakkan atau menggabungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

yaitu peserta didik mampu melakukan penilaian terhadap suatu materi yang telah didapat atau pada suatu objek.²

b. Pengertian makanan sehat

Makanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas

² Sinta Fitriani, *Promosi Kesehatan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hlm. 130-131.

karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan “4 sehat 5 sempurna”.³

Zat gizi merupakan unsur yang terkandung dalam makanan yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang berbeda. Makanan yang satu dengan makanan yang lainnya memiliki kandungan zat gizi yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat berupa jenis zat gizi yang terkandung dalam makanan, maupun jumlah dari masing-masing zat gizi. Setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik. Masing-masing zat gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan dalam menjalankan proses metabolisme. Namun berbagai zat gizi memiliki fungsi yang berbeda.

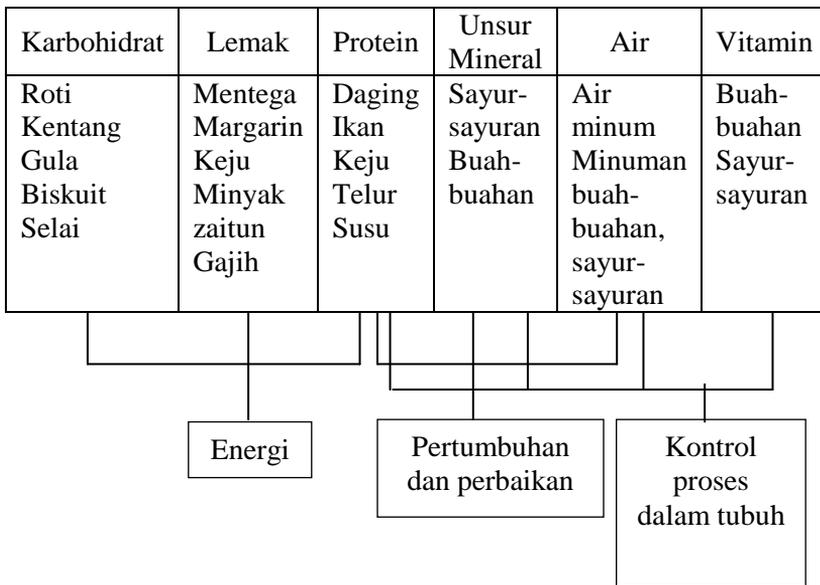
Menurut Almatsier (2011) yang dikutip oleh Marmi mengatakan, zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein berfungsi sebagai sumber energi atau penghasil energi yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh, zat gizi yang berfungsi sebagai pembentuk sel-sel

³ Hanifa n. dan Luthfeni, *Makanan yang Sehat*, (Bandung, Azka Press, 2006), hlm. 56.

pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses-proses kehidupan merupakan fungsi dari kelompok zat gizi seperti protein, lemak, mineral, vitamin dan air.⁴ Hubungan antara nutrisi, fungsi mereka dalam tubuh, dan makanan penting yang memasoknya, ditunjukkan pada Gambar 2.1

Gambar 2.1.

Nutrisi: diagram menunjukkan fungsi mereka dan makanan representatif tempat mereka biasa ditemukan.⁵



⁴ Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 12-14.

⁵Michael E.J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi, dan Kesehatan* terj. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 7.

Karbohidrat, lemak, dan protein merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dalam satuan gram sehingga disebut sebagai “makronutrien”. Sedangkan kelompok mineral dan vitamin dibutuhkan dalam jumlah kecil dalam satuan miligram (mg) sehingga disebut sebagai “mikronutrien”.⁶

Makanan yang mengandung zat-zat tersebut kemudian dikonsumsi dan diserap untuk menggantikan zat-zat yang hilang dari tubuh manusia sehingga dapat memberikan kekuatan dalam bekerja dan beraktivitas, serta memperkuat peran imunitas yang ada di dalamnya yang berfungsi untuk melawan virus dan penyakit. Makanan seimbang adalah kata lain dari makanan sehat, sebagai bentuk perwujudan bagi keseimbangan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT pada segala sesuatu.⁷

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٧﴾ أَلَّا تَطْغَوْا فِي
الْمِيزَانِ ﴿٨﴾ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا
الْمِيزَانَ ﴿٩﴾

“Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan).Supaya kamu jangan

⁶Marmi, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi...*, hlm. 15- 16.

⁷ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, terj. M. Abdul Ghoffar, M. Iqbal Haetami, (Jakarta: Almahira, 2006), hlm. 18-19.

melampaui batas tentang neraca itu. Dan Tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu.” (QS. al-Rahman/55: 7-9)⁸

Di dalam tuntutan syariat islam, kita dituntut untuk makan dan minum yang halal dan *thayib* (baik). Selain halal dan *thayib* adalah kuantitasnya cukup dan tidak berlebihan. Istilah tidak berlebihan dalam ilmu gizi biasa dikenal dengan AKG atau Angka Kecukupan Gizi. AKG ini ditentukan *range* jumlah ideal komponen nutrisi makanan yang diasup dalam satu hari. Jika kekurangan atau kelebihan nutrisi maka akan menyebabkan malnutrisi.⁹

Sebagaimana islam telah menganjurkan manusia untuk mengkonsumsi makanan dengan tidak berlebihan dan tidak juga terlalu kikir, sehingga hanya mengkonsumsi dari berbagai makanan yang disediakan. Oleh karena itu, berbagai ahli gizi berusaha untuk mengetahui berbagai kebutuhan makanan yang dibutuhkan manusia. Kemudian mereka membuat dasar-dasar yang jelas dan benar tentang makanan itu sesuai

⁸Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Surabaya: Mahkota, 1989), hlm. 773.

⁹ Insan Agung Nugroho, *Jurus Dahsyat Sehat Sepanjang Hayat*, (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2011), hlm. 23.

kondisi, lingkungan, serta usia seseorang.¹⁰ Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT :

يٰٓاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ مَعَكَ مِنْ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. al- A’raf/07: 31)¹¹

Meskipun kebiasaan dan pola makan setiap orang ke orang dapat bervariasi dan menu makanan dapat dipilih dari ratusan makanan yang berbeda, namun setiap orang tetap membutuhkan nutrisi yang sama dan dalam proporsi yang kira-kira sama pula. Dua fungsi dasar nutrisi adalah untuk menyediakan bahan bagi pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, yaitu menyediakan dan memelihara struktur dasar tubuh kita dan untuk memasok energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan kegiatan eksternal maupun menjalankan kegiatan internalnya.¹²

¹⁰Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasullah*, terj. M. Abdul Ghoffar, M. Iqbal Haetami..., hlm. 19-20.

¹¹Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Surabaya: Mahkota, 1989), hlm. 207.

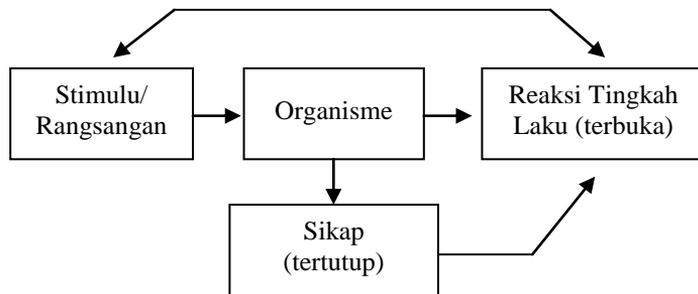
¹² Michael E.J. Lean, *Ilmu Pangan, Gizi, dan Kesehatan* terj. Nata Nilamsari dan Astri Fajriyah..., hlm. 6-7.

2. Sikap Memilih Makanan

a. Pengertian Sikap (*Attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek.¹³ Menurut Newcomb, salah seorang ahli psikologi sosial, menyatakan bahwa sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Diagram di bawah ini dapat menjelaskan uraian di atas.¹⁴



Gambar 2.2 : Proses terbentuknya sikap dan reaksi.¹⁵

¹³ Soekidjo Notoadmojo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*, (Jakarta: Rineka Cpta, 2007), hlm. 146.

¹⁴ Sinta Fitriani, *Promosi Kesehatan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hlm. 131-133.

¹⁵ Soekidjo Notoadmojo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni...*, hlm. 147.

Menurut para ahli psikologis (Louis Thurstone, Rensis Likert, dan Charles Osgood) yang diterangkan dalam bukunya Saifuddin Azwar mengatakan bahwa sikap adalah bentuk evaluasi dari pengetahuan atau reaksi dari perasaan. Menurut Berkowitz yang dikutip oleh Syaifudin Azwar sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan untuk mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada suatu objek (Berkowitz, 1972).¹⁶

Menurut teori kesesuaian Osgood dan Tannenbaum (1995) mengatakan bahwa unsur-unsur kognitif mempunyai tingkatan dalam berbagai nilai yaitu nilai positif atau nilai negatif, atau mempunyai nilai nol. Unsur-unsur yang relevan satu sama lain dapat mempunyai hubungan positif atau negatif.

Misalkan suatu teori reaksi evaluatif (sikap) yang tidak tampak dapat diukur dengan menggunakan skala 7 titik sebagai berikut :



¹⁶ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998), hlm. 4-5.

Tidak favorable netral favorable

Menurut prinsip kesesuaian, semakin dalam tingkatan reaksi evaluatif (sikap) yakni semakin jauh dari titik netral maka semakin berkurang pergeseran reaksi ke arah yang berlawanan.¹⁷

b. Pengertian Sikap Memilih Makanan

Pengetahuan mengenai ke higienisan makanan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menyiapkan makanan yang higienis, aman dan terbebas dari kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa salah satu masalah dari kesehatan negara berkembang adalah makanan yang terkontaminasi oleh bahan kimia atau mikrobiologi yang dapat menyebabkan penyakit.

Makanan bisa menjadi gizi, bisa juga menjadi racun. Makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung asupan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Sebaliknya, makanan bukan tidak mungkin justru menjadi racun penyebab seseorang sakit, bahkan dapat menyebabkan kematian.¹⁸ Selain memperhatikan pemilihan makanan berdasarkan kandungan zat gizinya, dalam syariat Islam juga dianjurkan untuk memperhatikan

¹⁷ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori...*, hlm. 43.

¹⁸ Muchtar AF, *Be Healty Be Happy*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2010), hlm. 166.

kehalalan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Sehingga pentingnya mencantumkan label dan nomor sertifikasi halal pada kemasan produk, jika perlu dengan undang-undang khusus yang mengaturnya¹⁹.

Halal berarti boleh. Pada umumnya, kebanyakan makanan termasuk halal kecuali secara khusus disebutkan dalam Al Qur'an dan Hadits. Sedangkan haram adalah sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT secara tegas untuk dilakukan. Setiap orang yang menentang larangan Allah maka ia akan berhadapan dengan siksaan Allah di akhirat. Bahkan terkadang juga mendapat sanksi syariah di dunia. Pada dasarnya segala sesuatu halal hukumnya. Penghalalan dan pengharaman hanyalah wewenang Allah SWT semata. Mengharamkan yang halal dan menghalalkan yang haram termasuk perilaku syirik terhadap Allah SWT. Sesuatu yang diharamkan oleh Allah karena ia buruk dan berbahaya.²⁰

Terkadang kita sebagai konsumen kurang memperhatikan cara pengolahan makanan ataupun bahan tambahan pangan yang dicampurkan dalam makanan yang kita beli di pinggir jalan sehingga dapat membahayakan kesehatan. Contohnya adalah penggunaan formalin

¹⁹Anton Apriyantono dan Nurbowo, *Panduan Belanja dan Konsumsi HALAL*, (Jakarta: Khairul Bayaan, 2003), hlm. 2-3.

²⁰MUI, *Panduan Umum Sistem Jaminan Halal LPPOM-MUI*, (Jakarta: LPPOM-MUI, 2008), hlm. 42.

sebagai bahan tambahan makanan agar makanan dapat bertahan lama. Penggunaan formalin dalam industri pangan tidak diperbolehkan meskipun dalam jumlah kecil, karena dalam jangka panjang formalin juga bisa mengakibatkan banyak gangguan organ tubuh. Bahan tambahan pangan lain yang sering dicampurkan dalam makanan adalah pewarna textile dan kertas (*Rhodamin B* dan *Methanyl yellow*), bahan tambahan ini sering dipakai dalam makanan agar terlihat lebih mencolok untuk menarik konsumen. Selain itu penggunaan boraks yang sering digunakan untuk bahan pembuat detergen digunakan sebagai bahan tambahan pangan oleh sebagian pedagang yang tidak bertanggungjawab untuk menarik minat pembeli dan boraks ini seringkali dicampurkan dalam makanan sebagai pengenyal.

At home, safe food handling practice can be sorted into four basic categories : (1) cleanliness, (2) separation, (3) cooking, and (4) chilling. Cleanliness refers to both hand washing by the food preparer (and subsequently the food consumer) and cleanliness of surfaces that will come into contact with raw food, such as cutting boards, knives, and storage containers. Keeping the kitchen workplace clean is an obvious and basic way to improve food safety at home. Separation refers to keeping foods apart from one another and avoiding cross-contamination. For example, keeping fresh meat out of direct contact with cooked foods is an essential part of kitchen hygiene that can limit exposure to bacteria. Cooking refers to thoroughly cooking products to temperatures that will

*a placing food in the refrigerator or freezer does not kill bacteria; it simply stops bacteria from increasing in number. Cooking food to an appropriate temperature kills bacteria.*²¹

Penyimpanan makanan di rumah dapat dilakukan dengan empat macam cara secara praktis :(1) menjaga kebersihan, (2) pemisahan, (3) pemasakan, (4) penyimpanan. Menjaga kebersihan dimulai dengan cara mencuci kedua tangan sebelum menyiapkan makanan (makanan konsumen) dan membersihkan permukaan yang akan digunakan untuk menaruh makanan yang mentah, seperti papan pemotong, pisau-pisau, dan wadah-wadah tempat penyimpanan. Jagalah kebersihan tempat kerja (dapur) dengan baik dan yang paling utama menjaga keamanan makanan di rumah. Pemisahan berarti memisahkan makanan yang satu dengan yang lainnya dan dihindarkan dari pencemaran makanan. Sebagai contoh, menjaga kesegaran daging agar terhindar kontak langsung dari luar dengan menutup makanan yang siap digunakan agar terjaga kebersihannya dan terhindar dari bakteri. Memasak berarti memasak secara sempurna pada suhu yang tepat setelah menyimpan makanan dalam lemari pendingin yang tidak dapat membutuh bakteri, melainkan

²¹ Judith Goodenough and Betty McGuire, *Biology of Human*, (San Fransisco: Benjamin Cummings, 2012), hlm. 43.

menghentikan peningkatan bakteri. Memasak makanan pada suhu yang tepat dapat membunuh bakteri.

WHO juga memberikan sepuluh petunjuk untuk menyiapkan makanan yang aman, yaitu :

Pertama, memilih makanan yang telah diolah. Buah dan sayur lebih baik dimakan dalam keadaan mentah, akan tetapi ada juga makanan yang lebih baik dimakan setelah diolah atau dimasak terlebih dahulu. Pengolahan makanan bertujuan untuk meningkatkan keamanan dan juga agar makanan dapat tahan lama.²² Sayur sering dimakan dalam keadaan mentah yaitu sebagai lalapan. Namun lalap mentah beresiko tercemar jasad renik seperti telur cacing gelang yang cukup besar.²³

Kedua, makanan dimasak dengan sebaik-baiknya. Beberapa bahan makanan mentah, terutama daging ayam, sapi kerbau dan susu yang tidak dipasteurisasi sering kali terkontaminasi bakteri patogen yang dapat menyebabkan penyakit. Sebaiknya seluruh bagian bahan makanan mentah tersebut dimasak pada suhu yang paling rendah yaitu mencapai suhu 70° C, agar bakteri patogen mati.

Ketiga, makanan yang telah dimasak sebaiknya segera dimakan. Jika masakan yang telah dimasak

²² Badan POM, *Keamanan Pangan*, (Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III, 2003), hlm.12.

²³ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), hlm. 134.

dibiarkan ditempat terbuka, maka bakteri akan berkembang biak dan semakin lama dibiarkan maka semakin besar resiko yang diperoleh. Agar aman, maka segera makanlah masakan yang sudah dimasak setelah panasnya hilang.²⁴

Keempat, makanan yang matang disimpan dengan hati-hati. Jika makanan disiapkan lebih awal atau ingin menyimpan makanan yang tersisa, sebaiknya makanan disimpan pada suhu tinggi yaitu sekitar diatas 60 ° C atau disimpan pada suhu rendah yaitu sekitar dibawah 10 ° C. Penyimpanan ini sangat penting apabila kita menyimpan makanan lebih dari empat atau lima jam.

Kelima, memanaskan kembali makanan yang matang dengan seksama. Memanaskan kembali makanan yang telah disimpan dalam lemari es agar bakteri yang mungkin telah sempat berkembang biak selama penyimpanan (meskipun penyimpanan sempurna dapat menghambat pertumbuhan bakteri) dapat mati.

Keenam, menghindarkan bercampurnya makanan yang mentah dengan makanan matang. Makanan yang telah matang dapat terkontaminasi bila bersentuhan dengan bahan makanan mentah. Kontaminasi ini dapat terjadi langsung sewaktu ayam mentah ditaruh berdekatan

²⁴ Badan POM, *Keamanan Pangan*, (Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III, 2003), hlm.12.

dengan daging matang. Dapat pula terjadi kontaminasi tidak langsung.

Ketujuh, mencuci tangan berulang-ulang. Mencuci tangan sebelum mulai menyiapkan makanan dan setiap kali setelah menyelesaikan pekerjaan lainnya ketika sedang menyiapkan makanan. Mencuci tangan setelah menyiapkan bahan makanan seperti ikan, daging, atau ayam sebelum mulai menangani bahan makanan yang lainnya. Jika tangan dalam keadaan terluka maka tangan harus dibalut atau ditutup sebelum menyiapkan makanan. Hewan piaraan seperti anjing, burung dan terutama kucing merupakan tempat bersarangnya bibit penyakit yang dapat berpindah ke makanan melalui tangan.²⁵

Kedelapan, menjaga seluruh permukaan perlengkapan atau peralatan dapur dalam keadaan bersih. Makanan sangat mudah terkontaminasi bakteri, maka setiap permukaan peralatan yang digunakan untuk menyiapkan makanan harus selalu dijaga kebersihannya. Serbet yang digunakan untuk membersihkan piring, sendok, dan perlengkapan dapur lainnya harus diganti dengan yang bersih sesering mungkin, dan direbus serta dicuci sebelum digunakan kembali agar terhindar dari hewan-hewan mikrobiologis yang dapat menyebabkan

²⁵ Badan POM, *Keamanan Pangan*, (Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III, 2003), hlm.13.

penyakit. Kain pel yang digunakan untuk membersihkan lantai juga perlu diganti dengan yang bersih dan dicuci.

Kesembilan, melindungi makanan dari serangga, tikus, dan hewan lainnya. Binatang dapat membawa bakteri patogen yang dapat menyebabkan penyakit melalui makanan. Sehingga makanan harus disimpan dalam wadah yang tertutup rapat agar terhindar dari kontaminasi bahan kimia maupun bakteri patogen yang dibawa binatang.

Kesepuluh, menggunakan air yang bersih. Air yang bersih digunakan untuk menyiapkan makanan yang higienis sehingga air yang digunakan untuk keperluan memasak sama pentingnya dengan air minum. Sebaiknya kita menggunakan air yang sudah direbus terlebih dahulu sebelum ditambahkan pada makanan yang sudah matang atau untuk membuat es. Terlebih air yang digunakan untuk menyiapkan makanan untuk bayi.²⁶

3. Hubungan pengetahuan mengenai makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan
 - a. Hubungan pengetahuan dengan sikap

Rosenberg memandang bahwa komponen kognitif sikap tidak hanya mengetahui suatu objek tetapi juga mencakup apa yang dipercayai mengenai hubungan antara

²⁶Badan POM, *Keamanan Pangan*, (Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III, 2003), hlm.14.

objek sikap dengan nilai-nilai penting lainnya dalam diri individu. Dengan pandangannya Rosenberg mengemukakan secara lebih spesifik hubungan antara komponen afektif (sikap) dan komponen kognitif (pengetahuan).²⁷

Rosenberg mengatakan bahwa hubungan antara komponen afektif dan komponen psikomotorik dalam organisasi sikap adalah keadaan stabil akan muncul apabila komponen afektif dan komponen kognitif sikap saling konsisten satu sama lain, sebaliknya ketidakstabilan akan muncul apabila komponen afektif dan komponen kognitif sikap tidak saling konsisten satu sama lain. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang semula stabil akan mengalami perubahan apabila ada pengaruh dari eksternal yang dapat mempengaruhi salah satu komponen yaitu komponen afektif maupun komponen kognitif sehingga terjadi tekanan untuk mempengaruhi perubahan pada komponen.²⁸

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa sikap dan perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada sikap dan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Hasil penelitian Rogers (1974)

²⁷ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998), hlm. 51.

²⁸ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori...*, hlm. 52.

mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (perilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu :

- 1) *Awareness* (kesadaran), yaitu orang tersebut menyadari arti mengetahui terhadap suatu stimulus (objek) terlebih dahulu.
- 2) *Interest*, yaitu orang mulai tertarik kepada stimulus
- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang baik tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden menjadi lebih baik.
- 4) *Trial*, yaitu orang mencoba perilaku baru.
- 5) *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap suatu stimulus.²⁹

Dengan demikian, pada dasarnya sikap merupakan suatu kecenderungan siswa untuk bertindak dengan cara tertentu. Dalam hal ini, perwujudan perilaku belajar siswa akan ditandai dengan munculnya kecenderungan-kecenderungan baru yang telah berubah (lebih maju dan lugas) terhadap suatu objek, tata nilai, peristiwa dan sebagainya.³⁰

²⁹ Sinta Fitriani, *Promosi Kesehatan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hlm. 129.

³⁰ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), hlm.

b. Hubungan pengetahuan makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan

Apabila persentase pendapatan untuk keperluan penyediaan atau pemberian makan terhadap keluarga pas-pasan, akan tetapi pengetahuan keluarga terhadap bahan-bahan makanan yang bergizi banyak ragamnya dan dapat diperoleh sesuai kemampuannya akan selalu diperhatikan, maka setiap keluarga dapat menyusun suatu hidangan makanan yang mempunyai kandungan nilai gizi setiap harinya dari bahan-bahan makanan (diperoleh sesuai kemampuannya), dengan demikian kebutuhan akan zat gizi masing-masing keluarga akan terpenuhi.

Namun sebaliknya apabila presentasi pendapatan seseorang berlebihan, tetapi tidak memiliki pengetahuan akan bahan-bahan makanan yang bergizi, secara tidak sadar makanan lezat lebih diutamakannya, maka pertumbuhan dan perkembangan tubuh, kesehatan dan produktivitas kerja akan mengalami gangguan-gangguan karena tidak adanya keseimbangan antara zat gizi yang diperlukan dan zat gizi yang diterima oleh tubuh.³¹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang mengenai zat gizi yang terkandung dalam makanan sehat sangatlah penting, karena hal itu dapat

³¹ G.Kartasapoetra dan H.Marsetyo, *Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 15.

mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang baik dan bergizi bagi kebutuhan tubuhnya.

B. Kajian Pustaka

Kajian pustaka digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap penelitian yang ada, baik mengenai kelebihan atau kekurangan yang ada sebelumnya. Rumusan dan tinjauan pustaka sepenuhnya digali dari bahan yang tertulis oleh para ahli di bidangnya yang berhubungan dengan penelitian. Beberapa penelitian yang sudah teruji kesahihannya di antaranya meliputi:

1. Skripsi yang ditulis oleh Purianti mahasiswi Program Studi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2010 dengan judul “ *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Dalam Memilih Makanan Di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tidak ada hubungan antara pengetahuan anak mengenai pemilihan makanan jajanan dengan perilaku anak dalam memilih makanan ($p = 0.185$) dan tidak ada hubungan antara sikap anak mengenai pemilihan makanan ($p = 0.460$).³²

³²Purtianti, “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Dalam Memilih Makanan Di Sdit Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura”, *Skripsi* (Surakarta: Program Studi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010), hlm. 63.

2. Artikel yang ditulis oleh Sudarmawan mahasiswa Program Studi S1 pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya 2013 dengan judul “ *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Jajanan Di SDN Sambikerep II/480 Surabaya*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan sikap mengenai pemilihan jajanan terhadap perilaku anak dalam memilih makanan jajanan di SDN Sambikerep II/480 Surabaya, karena pengujian signifikansi terhadap koefisien korelasi ganda yang menghasilkan harga signifikan probabilitas sebesar $0,027 < \text{taraf signifikan sebesar } 0,05$, maka koefisien relasi yang diujikan adalah signifikan. Dan terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap anak dalam memilih jajanan di SDN Sambikerep II/480 Surabaya dengan sumbangan sebesar 10,1 %.³³
3. Skripsi yang ditulis oleh Rr Fika Rahmawati mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang 2012 dengan judul “*Pengetahuan Gizi, Sikap, Perilaku Makan dan Asupan Kalsium Pada Siswi SMA*”. Hasil dari penelitian ini adalah pengetahuan gizi,

³³Sudarmawan, “ *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Jajanan Di SDN sambikerep II/480 Surabaya*”,*Artikel*, (Surabaya: Program Studi S1 pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, 2013), hlm. 13.

sikap, dan perilaku remaja putri terhadap sumber makanan yang mengandung kalsium baik dan sesuai, namun pada kenyataannya kebutuhan untuk memenuhi asupan makanan yang mengandung kalsium kurang baik. Asupan kalsium remaja putri rata-rata perhari hanya 622,74 % mg/hari.³⁴

4. Jurnal yang ditulis oleh Qaryati Suryaningsih, Abd. Razak Thaha, Citra Kesumasari, mahasiswa Program studi Ilmu Gizi fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dengan judul "*Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi seimbang Dengan Pola Makan Pada Pasien Jantung Koroner di Unit Rawat Jalan RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar tahun 2011*". Penelitian ini diperoleh hasil bahwa karakteristik pasien penderita penyakit jantung koroner di Unit Rawat Jalan RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo tahun 2011, diperoleh presentase sebanyak: laki-laki (52,4 %), kelompok umur 60-64+ (29,8 %), pekerja PNS (44 %), tingkat pendidikan SMA (39,3 %), dan status IMT normal (60,7 %). Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan mengenai pengetahuan gizi seimbang terhadap pola makan pada pasien penderita penyakit jantung koroner dengan nilai $p = 1.000$, dan tidak ada hubungan tentang sikap gizi seimbang

³⁴Rr Fika Rahmawati, "Pengetahuan Gizi, Sikap, Perilaku Makan dan Asupan Kalsium Pada Siswi SMA", *Skripsi*,(Semarang: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang, 2012), hlm.19.

dengan pola makan pada pasien penderita penyakit jantung koroner dengan $p = 0,735$.³⁵

Perbedaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian tersebut di atas adalah sebagai berikut :

1. Objek kajian penelitian, objek kajian peneliti adalah hubungan pengetahuan makanan sehat peserta didik mengenai sikap dalam memilih makanan.
2. Tujuan Penelitian, penelitian bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau tidak antara pengetahuan peserta didik kelas V MIN Bawu mengenai makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan.
3. Jenis penelitian, penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen jenis pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis korelasi produk momen (*Product moment correlation*) karena variabel yang dikorelasikan berbentuk gejala atau data bersifat kontinu, sampel yang diteliti bersifat homogen, atau setidaknya mendekati homogen.

C. Rumusan Hipotesis

Hipotesis hubungan (asosiatif) adalah suatu pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang hubungan antara dua variabel

³⁵Qaryati Suryaningsih,dkk., “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi seimbang Dengan Pola Makan Pada Pasien Jantung Koroner di Unit Rawat Jalan RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar”, *Jurnal Ilmiah*, (Makassar: Program studi Ilmu Gizi fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, 2011), hlm. 13.

atau lebih.³⁶ Dapat disimpulkan, hipotesis merupakan dugaan sementara melalui data-data sebelum melakukan pengujian. Dengan pengetahuan baik mengenai makanan sehat, seseorang akan berhati-hati ketika memilih makanan. Oleh karena itu, pengetahuan makanan sehat bisa menjadi faktor bagi seseorang dalam memilih makanan yang baik untuk kesehatan dan halal menurut kajian keislaman yang telah ditetapkan oleh MUI pada setiap label makanan. Karena itulah hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Ada hubungan antara pengetahuan peserta didik kelas V MIN Bawu mengenai makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan.

Ho: Tidak ada hubungan antara pengetahuan peserta didik kelas V MIN Bawu mengenai makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan.

³⁶Sugiyono, *Statistika untuk Penilaian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 89.