

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Konsep Makanan Jajanan Sehat

2.1.1 Definisi Jajanan

Jajanan, menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), jajanan adalah makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang di jalanan serta tempat umum lainnya, dan dikonsumsi langsung di tempat tanpa memerlukan persiapan atau pengolahan tambahan. (FAO, 2015).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2017, makanan jajanan didefinisikan sebagai makanan siap saji yang dijual secara umum dari restoran, rumah makan, atau hotel. Makanan jajanan mempunyai peranan penting dalam menaikkan kecukupan gizi, khususnya untuk hal energi. Jajanan yang sehat juga dapat didefinisikan sebagai makanan yang hanya menggunakan bahan-bahan alami tanpa tambahan zat berbahaya seperti boraks, formalin, atau pewarna berbahaya. (Sumarni et al., 2020)

2.1.2 Jenis Makanan Jajanan

Ada dua kategori makanan jajanan, yaitu jajanan yang tidak sehat dan jajanan yang sehat. Jajanan sehat adalah makanan yang tidak mengandung debu dan kotoran, tidak terkontaminasi oleh hewan seperti semut, kecoa, dan lalat yang dapat membawa kuman. Makanan ini dikukus, direbus, atau digoreng pada suhu

yang cukup hingga matang sempurna, serta disajikan dalam wadah yang bersih dan telah dicuci sebelumnya. Kecuali jika dibungkus dengan daun atau plastik, jajanan yang tidak tertutup harus diambil memakai sendok, garpu, atau alat bersih selain itu, dan jangan menggunakan tangan. Kain lap yang dipakai untuk mengeringkan peralatan juga harus tetap bersih. Selain itu, jajanan sehat tidak boleh mengandung bahan kimia berbahaya seperti formalin, boraks, pengawet, pewarna, dan pemanis buatan. (Sihadi, 2017). Contoh : Roti, Keju, Sosis, Salad Buah, Sayur

Penggunaan bahan kimia (misalnya pengawet, sakarin, atau siklamat), pewarna, bahan makanan yang sudah rusak, air yang tidak dimasak dengan matang, penggunaan bumbu penyedap atau MSG secara berlebihan, serta bahan makanan yang tidak sesuai dengan ketentuan agama dianggap dapat membahayakan kesehatan. (Sihadi, 2017)

Makanan selingan, seperti makana yang di bawa dari rumah maupun Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS), dapat mendukung anak sekolah mendapatkan asupan gizi yang baik, mempertahankan kadar gula darah mereka agar stabil, dan mempertahankan aktivitas fisik mereka. Jajanan anak sekolah dikategorikan ke dalam empat jenis, yaitu :

a. Jajanan Buah

Jajanan anak sekolah umumnya terdiri dari buah yang belum dikupas dan dipotong atau yang masih utuh. Contoh buah utuh yaitu manggis dan jeruk, sedangkan buah yang telah dikupas dan dipotong termasuk pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain. (BPOM, 2013)

b. Minuman

Minuman terbagi dalam dua kategori, yaitu minuman dalam gelas dan minuman kemasan. Minuman dalam gelas meliputi air putih, es teh manis, es jeruk, serta berbagai jenis minuman campur seperti es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, dan es krim. Sementara itu, minuman kemasan mencakup soda, teh, sari buah, susu, dan yoghurt.

c. Camilan/snack

Snack adalah suatu makanan yang biasanya dikonsumsi di luar waktu makan utama. Ada dua jenis camilan, yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah meliputi gorengan, lempeng, kue lapis, donat, dan jelly, sementara camilan kering mencakup brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

d. Makanan utama/sepangan

Kelompok makanan utama yang mengandung banyak kalori disebut sebagai jajanan berat. Misalnya : mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong yang berisi daging atau sayuran, dan sebagainya.

2.1.3 Ciri-Ciri Jajanan Sehat

Saat memilih makanan jajanan untuk diolah menjadi produk yang sehat dan aman dikonsumsi, disarankan untuk memastikan bahwa jajanan tersebut memiliki karakteristik berikut :

1. Untuk mengeringkan alat maka menggunakan lap kain sehingga makanan agar tetap bersih.

2. Makanan jajanan yang dibungkus dengan daun atau plastik serta makanan tidak boleh diambil dengan tangan, tetapi diambil menggunakan alat yang bersih seperti garpu dan sendok, ini juga berlaku untuk makanan yang terbuka.
3. Terlebih dahulu, alas yang digunakan untuk menyajikan makanan harus dicuci dan bersih.
4. Makanan yang tidak setengah matang ketika digoreng, direbus, atau dikukus menggunakan panas yang cukup serta bebas dari debu dan kotoran lainnya
5. Yang dapat menularkan kuman penyakit seperti kecoa, semut, lalat, dll harus dihindari.

2.1.4 Cara Memilih Jajanan Sehat

Pilihlah makanan jajanan yang bergizi dan bermutu aman. Dibawah ini beberapa tips memilih makanan jajanan yang sesuai yaitu :

1. Bagi anak gemuk/obesitas
Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak, gula dan garam, dalam jumlah besar setiap hari harus dibatasi. “mengonsumsi lima sendok makan lemak atau minyak, satu sendok the garam, maksimal empat sendok makan gula setiap hari diperlukan (BPOM, 2018).”
2. Perbanyak konsumsi makanan berserat
Terbuat dari buah dan sayur, pecel, urap, karedok, gado-gado, rujak merupakan makanan tradisional yang tinggi dengan kandungan seratnya.

3. Batasi makanan ringan

Seperti keripik kentang memiliki jumlah garam dan natrium yang tinggi, serat yang rendah, dan sedikit gizi.

4. Batasi konsumsi pangan cepat saji (*fast food*)

Kegemukan dan obesitas dapat disebabkan oleh terlalu sering dan berlebihan mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan yang tidak banyak serat dan mengandung banyak lemak dan garam, seperti pizza, ayam goreng tepung, burger dan kentang goreng.

5. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Minuman ringan dan berperisa adalah contoh minuman berwarna dan beraroma.

6. Perhatikan warna, rasa dan aroma

Bau tengik, asam, manis, terlalu asin serta memiliki warna mencolok baik itu minuman maupun makanan maka harus dihindari.

7. Konsumsi air yang cukup

Minuman isotonic, buah, sop, kuah, susu, jus, sirup merupakan minuman serta makanan yang bersumber dari air minum.

8. Ketahui kandungan gizinya

a. pangan olahan dalam kemasan, baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.

b. pangan siap saji, Pada Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (Badan POM, 2013) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap

jenis pangan siap saji. Pemenuhan energi dari setiap makanan yang dikonsumsi adalah yang paling penting.

9. Baca label dengan seksama

Informasi nilai gizi (bila ada), komposisi, tanggal kadaluwarsa serta nama produk adalah bagian yang harus diperhatikan pada label. P-IRT/MD/ML atau nomor pendaftaran harus dimiliki oleh pangan yang berlabel dan dalam kemasan. Kemasan memiliki kondisi yang bagus seperti donat, lontong, lemper yang merupakan pangan tidak berlabel.

10. Jaga kebersihan

Air yang mengalir dan sabun harus digunakan untuk mencuci peralatan dan tangan. Zat berbahaya ataupun kuman dapat terkandung dalam tangan kita, oleh karena itu mencuci tangan sebelum makan adalah hal yang sangat penting.

11. Kenali dan pilih pangan yang aman

Jika dengan cara yang baik pangan disajikan, disimpan maupun dipajang maka pangan tersebut yang harus dipilih. Pilihlah makanan yang bersih, telah dimasak dengan baik, dan tidak berbau tengik atau asam, dari penjual yang bersih serta sehat dan tempat yang bersih. Bahan berbahaya seperti kimia dan biologis, apabila terbebas dari bahan yang berbahaya maka dapat dikatakan bahwa pangan dalam kondisi aman.

2.1.4 Pengaruh Positif dan Negatif Makanan Jajanan

Secara umum, anak-anak tidak suka makan makanan yang tersedia di rumah dan lebih suka membeli jajanan di warung atau kantin sekolah. Kebiasaan jajan ini memiliki manfaat karena membantu anak-anak mengenal berbagai jenis makanan, yang pada akhirnya membantu mereka membentuk selera makan yang beragam dan dapat dinikmati hingga dewasa.

Namun, semakin sering seorang anak membeli makanan jajanan di luar, hal ini bisa membahayakan kesehatannya karena seringkali penanganan jajanan tidak higienis, sehingga memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba beracun serta penggunaan yang tidak diizinkan dari bahan tambahan pangan (BTP).

Jajanan ini membawa banyak risiko, seperti debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutup, yang dapat menyebabkan masalah, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan. Selain itu, kurangnya air untuk mencuci peralatan makan seperti sendok, garpu, gelas, dan piring dapat membuatnya tidak bersih, sering kali mengakibatkan orang yang memakannya terkena berbagai penyakit perut seperti disentri, tifus, dan lainnya. (Rahmi, 2018).

2.2 Konsep Anak Usia Sekolah

2.2.1 Defenisi Anak Sekolah

WHO (World Health Organization) mendefinisikan anak usia sekolah sebagai anak-anak yang berusia antara 7 hingga 15 tahun. Sebaliknya, Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebut anak usia sekolah sebagai mereka yang

berusia antara 6 hingga 12 tahun. Oleh karena itu, anak usia sekolah dapat diartikan sebagai anak-anak yang berusia antara 7 hingga 12 tahun yang mengalami masa tenang atau latent, artinya pengalaman anak saat ini akan mempengaruhi masa depan mereka. (Purba et al., 2022)

Pada tahap ini, anak-anak mulai mengenal dunia baru mereka sekolah. Bermain dengan teman-temannya dan pergi ke sekolah, merupakan sebagian besar waktu yang dihabiskan oleh anak-anak usia sekolah. Saat mereka belajar mengenal lingkungan baru, mereka lebih mudah terpengaruh olehnya. Oleh karena itu anak sebaiknya mendapatkan informasi mengenai konsumsi jajanan yang baik. (Wike Aprilia Setyaningrum, 2020)

2.2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah

Setiap orang memiliki karakteristik dan sifat yang dibawa dari lingkungannya serta sifat yang diambil dari orang lain. Karakteristik bawaan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, baik yang berkaitan dengan faktor biologis maupun faktor sosial psikologis. Karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan faktor biologis lebih stabil, sedangkan sifat yang berkaitan dengan faktor sosial psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai anak-anak yang berusia Sekolah Dasar: (Mutia, 2021)

1. Senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung

Moral, peran jenis kelamin, fungsi badan, waktu, ruang, angka serta lainnya dari pengalaman merupakan konsep yang diperoleh oleh siswa. Melalui pelajaran yang dia pelajari di sekolah, ide lama dihubungkan dengan ide baru merupakan hal yang sering dipelajari oleh siswa. Anak-anak SD menurut teori perkembangan kognitif, memasuki tahap operasional konkret. (Mutia, 2021)

2. Anak senang bekerja dalam kelompok

Bersaing secara sehat (sportif) dengan orang lain, menerima tanggung jawab, tidak tergantung pada persepsi lingkungan, setia kawan, memenuhi aturan kelompok, merupakan hal yang harus dipelajari oleh anak-anak. Dapat belajar atau bekerja di tempat kerja merupakan model pembelajaran yang harus dibuat oleh setiap guru. Anak-anak belajar banyak hal penting tentang sosialisasi dari bermain di kelompok sebaya.

3. Senang bergerak

Duduk yang rapi untuk waktu lama dianggap oleh anak-anak merupakan siksa bagi diri mereka sendiri. Membuat model pembelajaran yang memungkinkan anak beraktivitas dan berpindah merupakan hal yang harus dilakukan oleh guru. Anak SD hanya dapat duduk selama sekitar tiga puluh menit tidak seperti orang dewasa dapat duduk berjam-jam.

4. Senang bermain

Untuk mengatasi hal ini, orang tua perlu mengatur waktu bermain anak-anak mereka sehingga mereka mendapatkan waktu istirahat yang memadai. Anak-anak di usia sekolah biasanya melakukan aktivitas yang menguras tenaga, yang menyebabkan tubuh mereka menjadi kurus karena ketidakseimbangan antara energi yang keluar dan masuk. (Lisdiana, 2017)

2.2.3 Tahap Perkembangan Anak Usia Sekolah

Tahap Perkembangan pada Anak Usia Sekolah yaitu:

1. Karena temperamen ini sering muncul di usia ini, penting banget untuk orang tua dan guru untuk memantau perilaku anak-anak ini. Orang tua juga harus memperhatikan bahwa mereka adalah orang-orang yang nyata setiap hari. Perkembangan konsep diri seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka berhubungan dengan anggota keluarga seperti saudara dan orangtua. disaat ini, anak-anak telah mengembangkan konsep diri yang ideal. (Zebua, 2021)
2. Perkembangan psikologis: Ini sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik, yang mencakup interaksi dengan orang lain, insentif, dan penghargaan yang diterima. Dipengaruhi juga oleh faktor instrinsik, yang mencakup teman sebaya, interaksi dengan lingkungan, kemampuan dan motivasi. Pada tahap ini, anak-anak memiliki keterampilan sosial dan teknologi.
3. Perkembangan biologis: Pada usia ini, pembentukan jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada pembentukan otot.

2.3 Konsep Determinan Perilaku

Perilaku adalah reaksi atau tindakan terhadap rangsangan atau stimulus yang berasal dari luar tubuh (orang). Namun, responsnya bergantung pada sifat atau komponen lain dari individu tersebut. Determinan perilaku adalah faktor-faktor yang menentukan bagaimana suatu stimulus direspons. Dua kategori penentuan perilaku ini adalah sebagai berikut:

1. Politik, ekonomi, budaya, sosial, aspek fisik, lingkungan seseorang merupakan determinan faktor eksternal, seringkali menjadi faktor utama yang mempengaruhi perilaku mereka. (Mahendra et al., 2019)
2. Jenis kelamin, emosi, kecerdasan, merupakan ciri-ciri individu bawaan atau inherent, yang mana hal tersebut merupakan determinan faktor internal.

Didasarkan pada pernyataan yang disebutkan di atas, maka dirumuskan perilaku merupakan keseluruhan dari yang dipikirkan dan dikerjakan seseorang. Berbagai faktor, termasuk yang internal dan eksternal, berkontribusi pada perilaku seseorang. Berdasarkan tujuan pendidikan, ahli psikologi pendidikan perilaku manusia dibagi menjadi tiga domain menurut Benjamin Bloom (1908). Teori Bloom ini kemudian diubah untuk mengukur hasil pendidikan kesehatan dengan menggunakan 3 komponen: pengetahuan, sikap, dan tindakan. Menurut Bloom, ini terdiri tiga domain: a) psikomotor, b) afektif (afektif), dan c) kognitif (kognitif). (Mahendra et al., 2019)

2.3.1 Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan yaitu suatu hasil dari mengetahui sesuatu. Pancaindra manusia termasuk penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba untuk melakukan pengindraan. Telinga dan mata adalah sumber utama pengetahuan manusia. Pengetahuan adalah kunci dalam mengambil tindakan dan keputusan terhadap masalah. Ada berbagai jenis pengetahuan, seperti:

1. Pengetahuan Metakognitif

Audiens yang belajar lebih banyak tentang kognisi dan menjadi semakin sadar akan pikirannya seiring dengan waktu berdasarkan penelitian metakognitif, dengan audiens akan lebih baik lagi dalam belajar jika dapat mencapai hal ini. Ini mencakup pemahaman tentang kognisi dan *self-awareness*. (Mahendra et al., 2019)

2. Pengetahuan Prosedural

Dalam kebanyakan kasus, pengetahuan prosedural mencakup proses atau tahapan yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas tertentu. Pengetahuan ini termasuk dalam melakukan hal-hal baru dan biasa.

3. Pengetahuan Konseptual

Pengetahuan tentang struktur, model, teori; pengetahuan tentang generalisasi dan prinsip; dan pengetahuan tentang kategori dan klasifikasi, merupakan jenis-jenis dari pengetahuan konseptual. Baik yang tertulis dan tidak tertulis, seperti skema, model pemikiran dan teori merupakan cakupan dari pengetahuan konseptual. Pengetahuan yang menunjukkan bagaimana

komponen dasar bekerja sama dan berfungsi dalam struktur yang lebih besar.

4. Pengetahuan Faktual (*Factual knowledge*)

Pengetahuan yang berasal dari fragmentasi adalah kumpulan informasi atau elemen penting dari suatu bidang ilmu tertentu. Pengetahaun fakta terdiri dari dua kategori yaitu pengetahuan tentang bagian detail dan unsur (*knowledge of specific details and element*) mencakup pengetahuan tentang informasi lain yang sangat khusus, waktu, orang dan peristiwa dan pengetahuan mengenai terminologi (*knowledge of terminology*), juga mencakup pengetahuan tentang symbol atau label tertentu, baik secara lisan ataupun nonverbal.

Pengetahuan, juga dikenal sebagai domain kognitif, memainkan peran penting dalam membentuk tindakan seseorang (perilaku berlebihan). Ada enam tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif:

1. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini diberikan dengan menggunakan yang sudah ada kriteria atau yang ditentukan sendiri. Kapasitas untuk menjustifikasi atau mengevaluasi suatu materi atau objek terkait dengan evaluasi ini. (Mahendra et al., 2019)

2. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah proses menggabungkan komponen-komponen yang berbeda agar terbentuk satu kesatuan yang baru. Sederhananya, kemampuan untuk menghasilkan formulasi baru dari formulasi yang sudah dikenal disebut dengan sintesis.

3. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk membagi sesuatu atau sepotong informasi menjadi komponen-komponen yang terhubung satu sama lain dan diintegrasikan ke dalam struktur organisasi dikenal sebagai analisis. Kemampuan analisis ini ditunjukkan dengan penggunaan kata kerja seperti “menggambarkan” (untuk membuat bagan), “membedakan”, “memisahkan”, dan “mengkategorikan”.

4. Aplikasi (*aplication*)

Kemampuan untuk mengaplikasikan apa yang telah anda pelajari ke dalam situasi yang berbeda atau kondisi dunia nyata adalah itu benar ketika kami berbicara tentang aplikasi. Istilah “aplikasi” dapat diartikan sebagai “penerapan atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya” dalam situasi atau konteks lain. Misalnya, mampu menghitung hasil penelitian menggunakan rumus statistik dan menerapkan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah pada kasus tertentu untuk menyelesaikan masalah kesehatan.

5. Memahami (*comprehension*)

Bagian dari pemahaman adalah kemampuan untuk menjelaskan dengan benar objek yang diketahui dan menafsirkan informasi dengan benar. Individu yang telah memahami item atau materi harus memiliki pilihan untuk memahami, memperhatikan model, menutup, meramalkan, dll artikel yang dimaksud.

6. Tahu (*know*)

Pengetahuan adalah kemampuan untuk mengingat kembali informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Cara untuk memasuki tingkat pengetahuan ini adalah dengan mengingat kembali suatu hal tertentu di samping semua materi atau rangsangan yang telah dipelajari atau diterima. Sebagai hasilnya, Anda harus menyadari bahwa tingkat pengetahuan ini adalah yang paling rendah. Kata kerja seperti “menyebutkan,” “menguraikan,” “menyatakan,” dan sebagainya dapat digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang terhadap materi yang telah dipelajari.

2.3.2 Sikap (*Attitude*)

Reaksi atau respons seseorang terhadap suatu objek yang tertutup atau rangsangan adalah sikap mereka. Karena keterbatasan sebelumnya, tidak mungkin untuk mengamati secara langsung manifestasi sikap sebaliknya, sikap hanya dapat ditafsirkan dari perilaku tertutup, inilah keterbatasannya. Mentalitas, yang merupakan persiapan untuk merespons objek dalam lingkungan tertentu sebagai antusiasme terhadap objek tersebut, jelas menunjukkan konotasi dari respons yang dekat dengan dorongan sosial.. (Mahendra et al., 2019)

Sikap sebagai bagian dari perilaku memiliki peran yaitu :

1. Sikap sebagai pernyataan kepribadian

- a. Karena orang yang mendukungnya selalu menjadi bagian dari dirinya, sikap sering kali mencerminkan kepribadiannya. Akibatnya, sikap adalah pernyataan pribadi karena hanya sedikit orang yang dapat menentukan sifat seseorang dengan melihat bagaimana mereka melihat sesuatu. Sejak lahir, manusia memiliki sikap emosional atau pandangan tertentu, tetapi sikap berubah seiring berjalannya waktu. Kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh sikap. Orang akan bereaksi dengan cara tertentu terhadap sesuatu jika mereka memiliki sikap. Sikap dapat dibedakan menjadi :
- Sikap Individu:** Sikap individu adalah sikap yang unik bagi seseorang dan dibentuk oleh sifat pribadi orang tersebut ketika berhubungan dengan masalah sosial. Perspektif dapat dianggap sebagai semacam kecenderungan untuk bertindak serta semacam respons evaluasi, yang merupakan semacam respons yang telah dipertimbangkan oleh orang yang bersangkutan.
- b. Karena objek sosial biasanya diekspresikan oleh sekelompok orang atau masyarakat dan bukan oleh segelintir orang tertentu, maka sikap sosial adalah sikap sosial yang ditunjukkan melalui tindakan yang berulang-ulang terhadap objek sosial.

Sikap mempunyai beberapa karakteristik yaitu :

- Dapat dirubah
- Relatif mantap
- Biasanya bersifat evaluative

- Selalu ada objeknya (Mahendra et al., 2019)

2. Sikap sebagai alat pengatur pengalaman.

Manusia secara aktif mengambil semua pengalaman dunia, yang berarti bahwa tidak semua hal dapat dilayani oleh manusia. Sebaliknya, seorang manusia dapat memutuskan siapa yang harus dilayani dan yang tidak. Akibatnya, semua pengalaman dievaluasi sebelum dipilih.

3. Sikap sebagai alat pengatur tingkah laku

Tidak ada pertimbangan atau tanggapan untuk anak-anak, orang tua, atau orang dewasa. Dalam kebanyakan kasus, rangsangan tidak diberikan secara tiba-tiba. Namun, ada metode yang disengaja untuk mengevaluasi rangsangan.

4. Sikap sebagai alat untuk menyesuaikan.

Karena dapat dibagikan dan mudah menyebar, sikap dapat berfungsi sebagai penghubung antara individu dan kelompok atau dengan kelompok lain..

Perilaku seseorang, yang merupakan respons mereka terhadap stimulus dari lingkungannya, juga dapat diprediksi dari sikap mereka. Respons emosional terhadap stimulus, yang bisa dalam berbagai bentuk, lebih erat kaitannya dengan sikap.

1. Bertanggung jawab (*responsible*), terjadi jika seseorang bersedia untuk bertanggung jawab dan telah menerima segala konsekuensi dari keputusannya.

2. Menghargai (*valuing*), terjadi ketika seseorang mulai menghargai stimulus yang mereka terima dan menyebarkan stimulus tersebut kepada orang lain.
3. Merespons (*responding*), terjadi ketika seseorang memberikan reaksi terhadap stimulus yang diterima, yang berdampak pada perilakunya.
4. Menerima(*receiving*), terjadi jika seseorang ingin memperhatikan stimulus yang diterima. (Nurmala, 2018)

2.3.3 Praktik atau tindakan (*Practice*)

Dalam suatu tindakan, sikap tidak selalu terwujud secara otomatis. Kondisi atau elemen pendukung yang memungkinkan diperlukan untuk mengubah sikap menjadi tindakan nyata, fasilitas adalah salah satunya. Ibu harus memiliki suami yang mengkonfirmasi sikap positifnya terhadap imunisasi anaknya dan mereka harus memiliki tempat imunisasi yang mudah diakses sehingga ibu dapat memberikan imunisasi anaknya. Selain faktor fasilitas, factor eksternal juga diperlukan, seperti pasangan, orang tua, dan sebagainya. Praktik ini memiliki berbagai tingkatan:

1. Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah tindakan yang telah berkembang dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan tersebut sudah termotivasi, tetapi kebenarannya tidak terpengaruh. Misalnya, ibu dapat memilih dan menyiapkan makanan padat gizi dengan bahan-bahan yang murah.

2. Mekanisme (*mecanism*)

Seseorang telah mencapai tingkat praktik kedua ketika ia dapat melakukan sesuatu dengan benar sendiri atau menjadi kebiasaan. Seorang ibu, misalnya, terbiasa memasak sayuran, merebus air, dan menyiapkan sarapan untuk anaknya. Selain itu, anak-anaknya juga selalu sarapan setiap hari.

3. Respons terpimpin (*guided response*)

Kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas dengan urutan yang tepat dan mengikuti contoh adalah salah satu indikator praktik tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memasak sayuran dengan benar, termasuk cara mencuci dan memotongnya, berapa lama memasaknya, cara menutup panci, dan detail lainnya.

Pengukuran perilaku tidak langsung dapat dilakukan dengan wawancara tentang kegiatan yang dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu, atau pengukuran perilaku langsung dapat dilakukan dengan melihat tindakan atau kegiatan responden. Hasil dari perilaku ini juga dapat digunakan untuk mengukur perilaku yang dilakukan secara terang-terangan. Kebersihan kulit, kuku, rambut, dan cairan tubuh lainnya, misalnya, dapat menjadi indikator perilaku kebersihan diri. (Mahendra et al., 2019)

2.4 Konsep Promosi Kesehatan

2.4.1 Pengertian Promosi Kesehatan

Di bidang kesehatan masyarakat, istilah “promosi kesehatan” kini sering digunakan, dan kebijakan pemerintah mendukung pelaksanaannya. Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran tentang, untuk, dan bersama masyarakat bagaimana mereka dapat membantu dirinya sendiri, serta pengembangan kegiatan yang didukung oleh kebijakan public yang berfokus pada kesehatan dan berbasis pada sumber daya masyarakat. Pedoman pelaksanaan promosi kesehatan daerah menguraikan hal ini, 1148/MENKES/SK/VII/2005. (Nurmala, 2018)

2.4.2 Tujuan Promosi Kesehatan

Tujuan dari promosi kesehatan adalah untuk menginspirasi masyarakat untuk meningkatkan kesehatan. Promosi kesehatan bertujuan untuk secara bertahap membuat lingkungan masyarakat menjadi lebih sehat dengan mengubah cara mereka berperilaku dalam menanggapi lingkungan tersebut. Tujuan promosi kesehatan adalah untuk memudahkan masyarakat mendapatkan informasi tentang bagaimana kebiasaan dan gaya hidup mereka dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Tujuan utama promosi kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan kebijakan sosial ekonomi yang merugikan kesehatan di tingkat nasional dan lokal. Kebijakan-kebijakan ini termasuk yang berkaitan dengan pekerjaan, perumahan, periklanan, makanan, dan layanan kesehatan. (Yuria, 2021).

2.4.3 Ruang Lingkup Promosi Kesehatan

Ruang lingkup promosi kesehatan dibagi menjadi lima bagian, menurut Piagam Ottawa 1986 yaitu :

a. *Re-Orient Health Service*

Re-Orient Health Service, atau menggeser penekanan layanan kesehatan kembali ke arah pencegahan dan promosi dengan meniadakan perawatan dan rehabilitasi.

b. *Develop Personal Skill*

Tujuan dari *Develop Personal Skills*, yang juga dikenal sebagai Pengembangan Keterampilan Individu, adalah untuk memberikan bantuan ke orang dalam membuat keputusan yang berkaitan dengan kesehatan dengan informasi yang memadai. Agar individu dapat membuat keputusan yang tepat terkait kesehatan mereka, mereka memerlukan berbagai keterampilan, informasi, pendidikan, dan pelatihan. Promosi Kesehatan membantu masyarakat membuat keputusan dan mengalihkan tanggung jawab kesehatan berdasarkan pengetahuan dan keterampilan setiap orang. Jika dilakukan dari tatanan yang sudah ada di masyarakat, pemberdayaan akan lebih efektif, seperti rumah tangga dan tempat kerja.

c. *Strengthen Community Action*

Upaya masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka didukung dan didorong melalui promosi kesehatan. Posyandu, pembiayaan kesehatan yang bersumber dari masyarakat, dan pendirian yayasan atau

organisasi konsumen kesehatan adalah beberapa contoh penguatan gerakan masyarakat.

d. Create Supportive Environment

Langkah penting dalam mendukung atau memengaruhi kesehatan dan perilaku seseorang adalah menciptakan lingkungan yang mendukung. Pembentukan tempat sampah, pembentukan pusat konseling remaja, dan penyediaan tempat laktasi di tempat umum adalah contoh lingkungan yang mendukung.

e. Build Healthy Policy

Dampak dari tindakan politik terhadap kesehatan harus dipertimbangkan ketika mengembangkan kebijakan publik yang berwawasan kesehatan atau kebijakan yang berpusat pada kesehatan. Kesehatan harus dipromosikan oleh kebijakan publik. Beberapa contoh kebijakan publik termasuk undang-undang, kebijakan fiskal, kebijakan pajak, dan pengembangan organisasi dan institusi. Kebijakan mengenai helm dan sabuk pengaman, iklan rokok, dan kawasan tanpa rokok sudah ada di Indonesia.. (Notoatmodjo, 2012)

2.4.4 Sasaran promosi kesehatan

Salah satu komponen penting dari aktivitas promosi kesehatan adalah sasaran, yang menekankan pada pertumbuhan dan kemajuan program promosi kesehatan. Selain itu, tujuan dari promosi kesehatan adalah untuk mengubah gaya hidup dan perilaku individu, meningkatkan dukungan sosial dan sosial, mengembangkan program pemberdayaan kesehatan komunitas, dan memberi anggota komunitas wewenang untuk mengendalikan perilaku kesehatan komunitas. Sasaran dibagi

menjadi tiga kelompok sasaran berdasarkan bagaimana mereka berusaha mendorong kesehatan inti.

1. Sasaran tersier (*Tertiary target*), Pembuat kebijakan di tingkat pusat dan daerah sasaran tersier untuk promosi kesehatan Perilaku para tokoh masyarakat (sasaran sekunder) dan masyarakat umum (sasaran primer) akan dipengaruhi oleh kebijakan dan keputusan yang dibuat oleh kelompok ini. Strategi advokasi sejalan dengan upaya promosi kesehatan yang ditujukan kepada tujuan tersier ini.
2. Sasaran sekunder (*Secondary target*), termasuk tokoh masyarakat, agama, adaptasi, dan sebagainya. Disebut sebagai sasaran sekunder karena dengan memberikan promosi kesehatan kepada kelompok ini, diharapkan kelompok ini juga akan mempromosikan kesehatan kepada masyarakat sekitarnya. Promosi kesehatan yang diterima juga diharapkan membuat tokoh masyarakat berperilaku sehat dan menjadi contoh atau acuan bagi masyarakat sekitarnya. Strategi dukungan social juga dikenal sebagai dukungan social berkorelasi dengan usaha promosi kesehatan yang ditujukan kepada target sekunder ini.
3. Sasaran primer (*Primary target*), Dalam hal promosi kesehatan, masyarakat adalah sasaran utama. Sasaran ini dapat dikategorikan sesuai dengan permasalahan kesehatan seperti kepala keluarga untuk masalah kesehatan umum, ibu hamil dan menyusui untuk masalah kesehatan ibu dan anak, anak sekolah untuk masalah kesehatan remaja, dan lainnya. Strategi

pemberdayaan masyarakat (empowerment) mendukung upaya promosi yang dilakukan terhadap sasaran utama ini. (Yuria, 2021)

2.5 Konsep Media

2.5.1 Pengertian Media

Media berkontribusi pada penyebaran pesan kepada sasaran dan pihak yang dituju dapat memahaminya dengan mudah. Media yang dimaksudkan untuk mempromosikan kesehatan dapat didefinisikan sebagai semua metode atau upaya untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, seperti dalam bentuk media cetak, elektronik, atau luar ruang. Tujuan dari promosi media ini adalah untuk memungkinkan individu yang dituju untuk meningkatkan pengetahuan mereka, yang pada gilirannya diharapkan akan mempengaruhi perilaku mereka secara positif. Koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk adalah media, atau alat komunikasi. Media pembelajaran adalah bahan dan alat yang digunakan dalam proses pembelajaran atau pengajaran. Media pembelajaran mencakup teknik bantu pembaca untuk mengajar juga cara membawa pesan yang di kirim dari sumber belajar kepada penerima pesan (siswa). (Siregar et al., 2020)

Dalam proses pendidikan dan pengajaran, media pendidikan kesehatan membantu dan memeragakan sesuatu, mereka juga disebut sebagai alat peraga. Prinsip pembuatan media adalah bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang dapat diterima atau ditangkap melalui pancaindranya. Semakin banyak pancaindra yang digunakan, semakin jelas pengertian yang diperoleh. Pengetahuan yang

dihasilkan semakin jelas. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga bertujuan untuk mendorong indra sebanyak mungkin pada suatu objek agar lebih mudah dipahami. 75% hingga 87% dari pengetahuan yang ditransmisikan ke otak melalui pancaindra mata, menurut penelitian para ahli. Sekitar 13% hingga 25% dari pengetahuan manusia diperoleh atau ditransmisikan melalui indra lainnya. (Siregar et al., 2020)

2.5.2 Fungsi Media

Menurut Kholid (2014), promosi kesehatan akan menggunakan media promosi kesehatan sebagai alat untuk membantu mempromosikan kesehatan. Media promosi kesehatan memiliki fungsi dan peran seperti berikut :

- a. Media pembelajaran dapat berfungsi sebagai alat hiburan bagi peserta didik agar pembelajaran tidak terlalu monoton. Media pembelajaran tidak hanya dapat meningkatkan perhatian peserta didik pada kegiatan pembelajaran yang efektif dan kondusif, tetapi juga dapat membantu mereka berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran yang baik dan menarik, yang dapat membangkitkan dan meningkatkan minat audiens untuk belajar.
- b. Media pembelajaran dapat berupa pengalaman utuh terhadap sesuatu; mereka dapat menumbuhkan minat, keinginan, dan motivasi siswa atau audiens; dan mereka dapat menunjukkan cara melakukan suatu perilaku.
- c. Media pembelajaran dapat mengajarkan siswa konsep dasar yang benar, konkret, dan nyata sehingga dapat dilaksanakan. Ini akan menghasilkan pengamatan siswa yang seragam.

- d. Media pembelajaran dapat menciptakan situasi atau kondisi yang melibatkan interaksi langsung antara siswa dan lingkungan mereka.
- e. Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang promosi. Peserta didik mungkin tidak mengalami secara langsung beberapa peristiwa atau kejadian yang ingin ditunjukkan oleh penerjemah, maka kondisi itu dapat disajikan dalam bentuk media visual, audio atau audiovisual. Media juga menghadirkan kondisi atau situasi yang ada pada masa dahulu sehingga peserta didik bisa ikut merasakan peristiwa dimasa dahulu.
- f. Media pembelajaran juga dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para peserta didik atau audience. Pengalaman tiap peserta didik akan beda tergantung dari faktor-faktor yang dialami atau pengalaman para peserta didik. Media pembelajaran dapat mengatasi berbagai perbedaan tersebut.apabila peserta didik ingin mengetahui berbagai objek secara langsung yang tidak mungkin atau tidak bisa dibawa maka objek tersebut dapat dimanipulasi dalam bentuk miniatur, model, maupun gambar-gambar yang bisa disajikan dalam bentuk audio, visual atau audiovisual. (Siregar et al., 2020)

2.5.3 Pembagian Media

Berbagai model digunakan untuk menghasilkan media yang membantu mempromosikan kesehatan, seperti :

1. Media Elektronik
 - a. Media luar ruang, diantaranya seperti spanduk, media papan, banner dan mural.
 - b. Radio merupakan media elektronik yang mengirimkan gelombang ke penerima.
 - c. Film dan video adalah media pendidikan yang menggabungkan unsur audio dan visual untuk menyampaikan pesan secara jelas. Pesan tersebut dapat berupa fakta, informatif, atau edukatif.
2. Media Cetak adalah media statistic yang mengutamakan pesan visual. Beberapa jenis media cetak yang dipakai untuk mempromosikan kesehatan adalah:
 - a. Media cerita bergambar atau yang dikenal sebagai komik, adalah media yang umum digunakan dalam proses pembelajaran, terutama untuk anak-anak, karena gambarnya menarik dan menarik audiens untuk belajar.
 - b. Kartu bergambar, media ini memiliki kelebihan karena cocok untuk anak-anak dan dapat menarik minat anak-anak untuk ikut serta dalam kegiatan promosi kesehatan.
 - c. Booklet, booklet ini digunakan untuk topik yang sangat diminati oleh suatu kelompok sasaran. Buku ini berisi informasi penting tentang subjek yang dipelajari, secara finansial, dan memungkinkan seseorang mendapatkan informasi secara mandiri.

- d. Leaflet, Leaflet adalah sebuah media yang disampaikan kepada audiens atau pembaca dengan pesan kesehatan yang terdiri dari tulisan dan gambar tentang topik kesehatan.
- e. Media poster, Media ini memiliki beberapa keuntungan, seperti meningkatkan kesadaran dan kepercayaan, serta persepsi peserta promosi kesehatan terhadap kesehatan. Mereka juga dapat menggunakan poster sebagai sumber informasi. (Siregar et al., 2020)

2.6 Konsep Permainan Kartu Bergambar

Kartu bergambar adalah kertas padat yang berbentuk persegi panjang. Dalam foto dan gambar, gambar bitmap dan vector biasanya digunakan. Gambar bitmap terdiri dari beberapa piksel yang masing-masing memiliki warna tertentu. Resolusi dan kedalaman warna adalah dua konsep yang perlu dipahami saat bekerja dengan gambar bitmap. Alat seperti pemindai, kamera digital, dan pengambilan video biasanya memungkinkan Anda mendapatkannya. Gambar vektor tidak berasal dari piksel, itu berasal dari perhitungan matematis. Kualitas gambar tidak berubah jika diperbesar atau diperkecil. Aplikasi gambar vektor, seperti *Corel Draw*, *Adobe Illustrator*, *Macromedia Freehand*, dan *Autocad* adalah yang paling umum untuk membuat gambar vektor. (Siregar et al., 2020)

Salah satu keuntungan dari media kartu bergambar dibandingkan dengan media promosi kesehatan adalah bahwa mereka mudah digunakan oleh anak-anak dan akan membuat mereka lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang berkaitan dengan promosi kesehatan. Mereka juga membuat materi atau pesan yang

disampaikan lebih jelas dan realistis. Namun, kartu bergambar hanya dapat diberikan kepada audiens tertentu. (Siregar et al., 2020)

2.7 Konsep Perubahan Perilaku

Sangat diperlukan upaya yang nyata dan positif dalam program kesehatan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan standar kesehatan. WHO membagi tiga pendekatan untuk mendorong perubahan perilaku tersebut, yaitu:

a. Pemberian Informasi

Memberikan pengetahuan ke masyarakat tentang cara hidup sehat, pemeliharaan kesehatan, dan menghindari penyakit akan meningkatkan pengetahuan masyarakat.

b. Menggunakan Kekuatan/Kekuasaan atau Dorongan

Dalam situasi ini, sasaran atau masyarakat dipaksa untuk mengubah perilakunya sehingga mereka mau berperilaku (berperilaku) seperti yang diharapkan. Hal ini dapat dicapai dengan menetapkan peraturan yang harus dipatuhi oleh semua orang. Metode ini akan mengubah perilaku saya dengan cepat, tetapi perubahan tersebut mungkin tidak bertahan lama karena perubahan perilaku tersebut mungkin tidak disadari secara pribadi

Selanjutnya, pengetahuan ini akan meningkatkan kesadaran mereka, yang pada gilirannya akan mendorong mereka untuk berperilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut. Perubahan perilaku atau hasil yang dicapai dengan cara ini memerlukan

waktu yang lama, namun perubahan tersebut akan bertahan lama karena didasarkan pada kesadaran mereka sendiri, bukan karena paksaan. (Turmurang, 2018)

2.8 Kajian Integrasi Keislaman

2.8.1 Perspektif Makanan Jajanan Sehat dalam Konsep Islam

Kontaminasi pangan atau keracunan makanan adalah salah satu faktor penting dalam pembangunan sosio-ekonomi suatu negara yang dapat menyebabkan penyakit dan kematian. Pangan yang tidak sehat, terkontaminasi bakteri atau virus serta bahan kimia dapat menyebabkan sekitar 200 lebih penyakit. WHO mengira bahwa sekitar 31 zat berbahaya (termasuk virus, bakteri, parasit, toksin, dan kimia) akan menyebabkan 600 juta dan 420.000 kematian, masing-masing. Kebersihan makanan berkaitan erat dengan kesehatan tubuh manusia. Mengonsumsi makanan yang tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya dapat menyebabkan berbagai penyakit pada manusia, mulai dari penyakit yang ringan dan tidak berbahaya hingga penyakit yang berbahaya dan mematikan. (Andriyani, 2019)

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia untuk hidup dan bertahan hidup. Dalam Islam, makanan juga sangat diperhatikan. Allah SWT sangat memperhatikan makanan dan aktivitas makan yang dilakukan oleh makhluk-Nya. Makanan secara etimologi disebut "*tha'am*", yang berarti "makanan". Namun, manusia terkadang lupa memanfaatkan makanan untuk menjaga kelangsungan hidup mereka, bukan sebaliknya atau "hidup untuk makan". Al-Qur'an menyebut makanan yang kaya nutrisi "*halalan thayyiban*", yang berarti bahwa mereka boleh dimakan.

Menurut Al-Qur'an, halal adalah syarat pertama makanan yang bergizi, yang berarti tidak haramkan oleh fiqih dan diperoleh dari sumber daya halal atau tidak melanggar hukum. Nash harus menjadi sumber pengharaman terhadap suatu makanan. Atas Dasar ini, dijelaskan pada QS.Al Baqarah : 168 .

"يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ"

Artinya : “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu”.

Syarat kedua adalah makanan harus *thayyib* atau baik, yang berarti sehat, proporsional, dan aman. Orang memerlukan makanan *halal* dan *kethayyiban* untuk menghasilkan energi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, dan menjaga kesehatan mereka. Makanan yang sehat adalah yang mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang. Dalam Al-Qur'an, banyak jenis makanan yang dianjurkan untuk dimakan sekaligus, seperti biji-bijian, rumput-rumputan, sayur-mayur dan buah-buahan, makanan hewani, madu, dan susu. Namun, untuk menyediakan makanan yang sehat, diperlukan kebijaksanaan dalam memilih dan mengatur keseimbangannya.

Menurut MUI, istilah "halal" dan "baik" didefinisikan dari dua aspek: dzatnya, yang berarti makanan yang halal dari segi bahan dasarnya. Dengan kata lain, semua yang ada di bumi dianggap halal untuk dikonsumsi, kecuali beberapa jenis. Sedangkan cara memperolehnya dirujuk pada bagaimana proses

mendapatkan makanannya dan pengolahannya, apakah dapat dikatakan halal atau tidak.

Makanan yang aman tidak hanya melindungi pemakannya, tetapi juga ukhrawinya. firman Allah, antara lain, menjelaskan mengapa makanan harus aman :

"وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ"

Artinya : “Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.”

Diperlukan makanan yang bergizi atau makanan *halal* yang *thayyib* selama masa kanak-kanak awal, karena ini adalah periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan *halal* yang *thayyib* juga akan memberikan kontribusi pada pertumbuhan fisik dan rohani anak, dan jelas akan memberikan kontribusi pada pertumbuhan fisik dan intelektualnya. Oleh karena itu, makanan yang kaya nutrisi yang disebut sebagai *halalan thayyiban* dalam Al-Qur'an sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. (Himmatul, 2016)

2.8.2 Perspektif Islam dalam Menjaga Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat

Di era milenial, makanan dan minuman serba cepat, namun tidak selalu sehat, terutama yang *halal* dan *thayyib*. Untuk tetap terjaga dalam hal makan dan minum dan diberkati oleh Allah setiap saat, ada beberapa adab yang harus diikuti :

1. Dua hal yang sangat penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari adalah selalu bersyukur kepada Allah SWT, dan ikhtiar, dan doa. Ini termasuk

bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah kepada kita melalui makanan dan minuman kita.

2. Jangan tidur setelah makan banyak makanan: Ini adalah kebiasaan buruk yang sering dilakukan orang, ini karena saat kita kelaparan, kita ingin makan lebih banyak karena perut kita perlu terisi hingga kenyang. Tapi, setelah kita makan terlalu banyak, mata kita menjadi berat atau pusing, dan setan memaksa kita untuk tidur dan beristirahat.

3. Memakan makanan halal dan sehat

Dalam surat an-Nahl ayat 114, Allah berfirman bahwa orang harus makan atau mengonsumsi makanan yang halal.

"فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَآئِهِ تَعْبُدُونَ"

Artinya : “Makanlah makanan yang halal lagi baik dari yang Allah telah rezekikan kepadamu dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (QS: An Nahl: 114)

4. Makan secukupnya saja, jangan makan terlalu banyak karena agama Islam melarang makanan yang berlebihan. Bahkan, agama menganjurkan untuk makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang karena kecenderungan kita untuk makan lebih banyak ketika kita lapar. Perut kita tidak hanya diperlukan untuk menyimpan makanan, tetapi juga harus menyediakan tempat untuk menampung udara dan udara, yang diperlukan untuk mencerna makanan dan melakukan fungsi organ tubuh lainnya.

Tentang hal ini didalam surat Al-Araf ayat 31, Allah berfirman tentang hal ini :

"يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ"

Artinya : “Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebihan.” (QS: Al-A’raf: 31)

5. Melaksanakan Puasa Wajib dan Sunah: Puasa wajib adalah puasa yang dilakukan selama bulan Ramadhan, sedangkan puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan pada hari tertentu, seperti hari Daud dan Senin. Namun, jika Anda ingin menurunkan berat badan, jangan pernah memaksakan diri untuk berpuasa. Fokus hanya pada Allah SWT. Puasa adalah cara terbaik untuk mengatur pola makan dan mengistirahatkan pencernaan kita, sehingga kita dapat mengurangi penumpukan lemak yang menyebabkan kelebihan berat badan.
6. Sebelum makan dan minum, luruskan niat Anda bahwa itu adalah rezeki dari Allah. Untuk membuat tubuh kita lebih sehat dan bebas dari berbagai penyakit, berdoa hanya kepada Allah SWT. Selain itu, pola makan kita akan lebih teratur, baik dari segi waktu maupun jumlah makanan yang kita konsumsi, sehingga kita tidak mengonsumsi terlalu banyak atau terlalu sedikit.

Dalam Islam, membaca Bismillah sebelum memulai makana adalah praktek yang dianjurkan. Menurut An Nawawi dalam Al Adzkar, jika seseorang lupa atau

tidak bisa mengucapkan bismillah diawal makan, maka dianjurkan untuk mengucapkan “Bismillahi awwalahu wa aakhiruhu” diucapkan Ketika ditengah-tengah makan. Mengucap bismillah sebelum makan juga mengingatkan kita dari mana makanan yang kita konsumsi berasal.

Dalam perspektif komunikasi Islam, makanan sehat sangat erat kaitannya dengan konsep *halal* dan *thayyib* seperti yang sudah dijelaskan diatas. *Halal* merujuk pada makanan atau minuman yang diperbolehkan oleh hukum Islam, sedangkan *thayyib* berarti makanan atau minuman tersebut baik dan bermanfaat bagi tubuh. Hukum Islam telah menetapkan beberapa makanan dan minuman yang haram bagi umat Islam untuk dikonsumsi, seperti yang ditunjukkan oleh al-Qur'an dan hadis. Ini termasuk bangkai, darah, babi, hewan yang disembelih dengan menyebut nama selain Allah, khamar, dan semua jenis minuman beralkohol.

Menjaga kebersihan, berolahraga, istirahat yang cukup, menghindari stres, dan mengonsumsi makanan *thayyib* dan *halal* adalah beberapa cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Cara-cara ini sudah dianjurkan Allah SWT, misalnya dalam hal menjaga kebersihan, kita telah diperintahkan Allah SWT pada Qur'an Surat Al Muddatsir : 4-5.

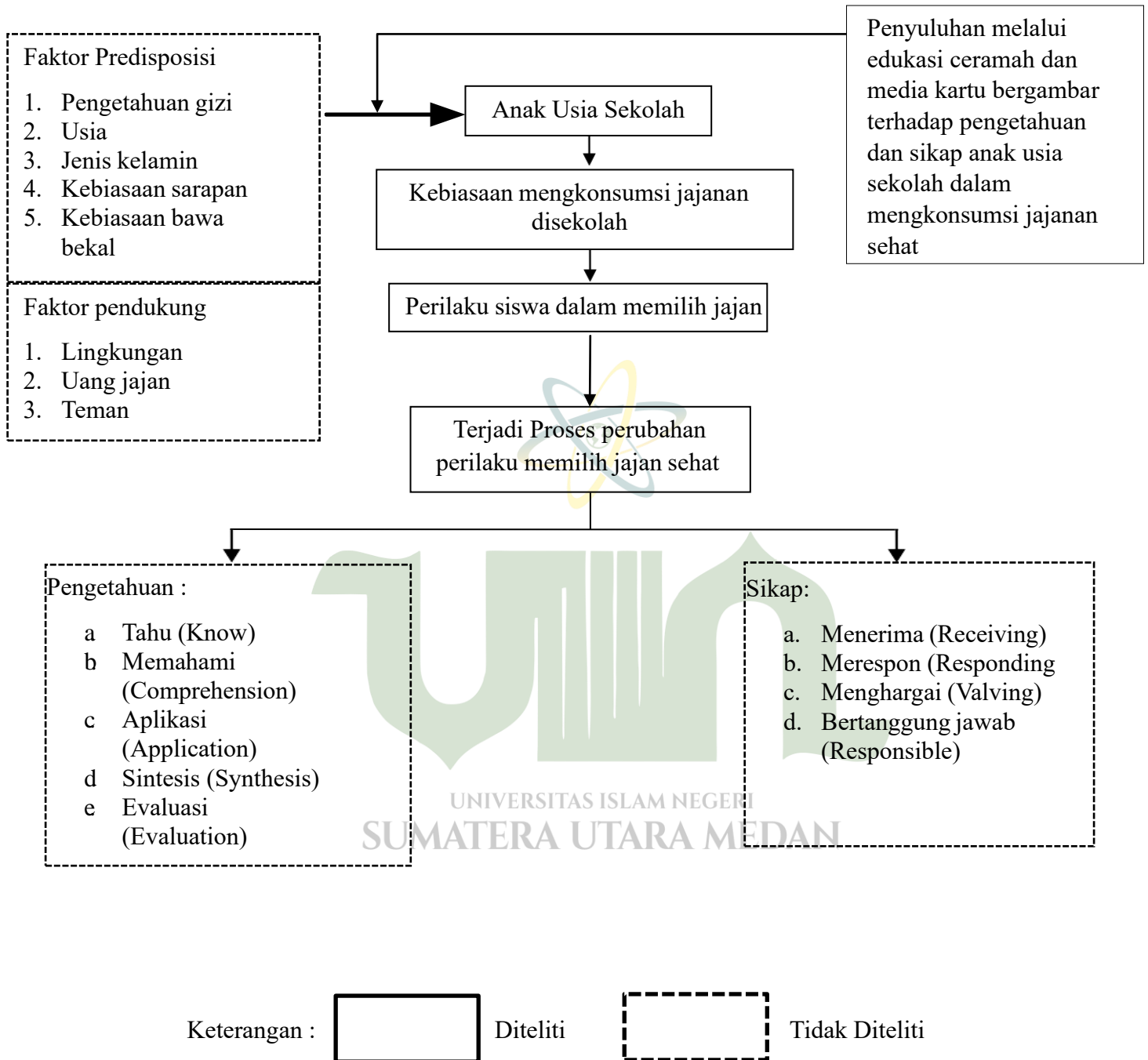
"وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ ۝"

Artinya : “Dan pakaianmu bersihkanlah”

"وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ۝"

Artinya : “Dan perbuatan dosa tinggalkanlah”.

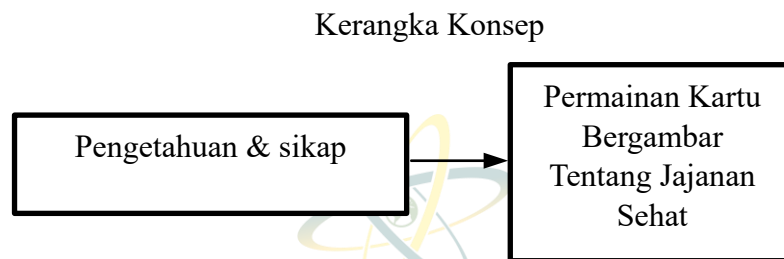
2.9 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

2.10 Kerangka Konsep

Pada dasarnya kerangka konsep penelitian adalah rangkaian hubungan antara konsep-konsep yang diamati atau diukur dalam penelitian. Penelitian ini terdiri dari variable bebas (independent) yaitu pengetahuan dan sikap mengenai jajanan sehat, serta variable terikat (dependen) yaitu kebiasaan siswa konsumsi jajanan.



Gambar 2.2 *Kerangka Konsep Penelitian*

2.11 Hipotesa Penelitian

- Ada perbedaan tingkat pengetahuan & sikap siswa/i terhadap pengaruh edukasi mengkonsumsi jajanan sehat sebelum dan sesudah diberikan permainan kartu bergambar.
- Ada perbedaan tingkat pengetahuan & sikap siswa/i terhadap pengaruh edukasi mengkonsumsi jajanan sehat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah.