

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang dilakukan oleh Siswati et al. (2023) berjudul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Explosion Box dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Isi Piringku Pada Anak SD di Aceh” menunjukkan bahwa intervensi menggunakan media explosion box meningkatkan skor pengetahuan sebesar 2,7 dengan tingkat signifikansi $p=0,000$. Sementara itu, penyuluhan dengan media leaflet juga memberikan peningkatan skor pengetahuan sebesar 1,6 dengan nilai $p=0,000$. Hasil ini mengindikasikan bahwa media explosion box lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan media leaflet. Media yang menggabungkan rangsangan visual dan auditori, seperti suara dan gambar, cenderung memberikan dampak memori yang lebih kuat dibandingkan metode yang hanya mengandalkan bacaan atau pendengaran. Pada penggunaan explosion box, interaksi dengan lingkungan berlangsung lebih intens sehingga dapat mendorong siswa untuk lebih aktif terlibat dalam proses edukasi.

Studi lain oleh Dianiati et al. (2022) berjudul “Dental Explosion Box 3D on Knowledge of Dental and Oral Health Students” menemukan bahwa pemanfaatan media explosion box 3D dalam penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SDN 3 Sumelap, Kota Tasikmalaya. Melalui uji Wilcoxon dengan nilai $p=0,000$, terbukti bahwa media penyuluhan memiliki peran penting dalam mendukung pemahaman peserta. Penyampaian materi yang disertai media ini membantu peserta dalam menerima, memahami, dan mengingat informasi dengan lebih optimal.

Selanjutnya, penelitian oleh Syarief et al. (2021) berjudul “Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Media Exploding Box Terhadap Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar” mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dari penggunaan media

exploding box terhadap peningkatan pengetahuan siswa dengan nilai $p=0,003 < \alpha (0,05)$. Rata-rata peningkatan skor pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Media ini mampu menumbuhkan minat, motivasi, serta rangsangan belajar, bahkan memberikan efek psikologis positif yang membuat siswa lebih fokus saat menerima penyuluhan.

Dengan demikian, temuan dari penelitian sebelumnya memberikan dasar empiris bahwa media *Smart Explosion Box* dapat dimanfaatkan sebagai sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan.

2.2 Konsep Jajanan Sehat

2.2.1 Definisi Jajanan Sehat

Menurut FAO (2015), makanan jajanan adalah berbagai macam makanan atau minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di tempat-tempat umum seperti jalan raya, area keramaian, dan lokasi publik lainnya. Produk tersebut biasanya dikonsumsi secara langsung tanpa perlu proses pengolahan atau persiapan tambahan.

Jajanan sehat adalah jenis makanan yang memenuhi kriteria kebersihan, keamanan, kelayakan konsumsi, bergizi, dan bebas dari zat berbahaya. Jajanan sehat adalah jenis makanan ringan yang memiliki nilai gizi yang memadai, diproses secara higienis, dan tidak menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan jika dikonsumsi (Novelasari, 2022).

2.2.2 Cara Memilih Jajanan Sehat

Menurut Novelasari (2022), beberapa cara memilih jajanan sehat adalah sebagai berikut:

1. Pilih Jajanan Yang Berwarna Alami

Jajanan tradisional biasanya menggunakan pewarna dari bahan-bahan alami, seperti daun pandan, buah stroberi, wortel, atau ekstrak kunyit. Penggunaan warna yang terlalu mencolok patut diwaspadai karena dapat mengindikasikan adanya pewarna sintetis berbahaya, seperti pewarna tekstil atau pewarna untuk kain.

2. Hindari Jajanan Yang Mengandung Sakarin/Pemanis Buatan

Pemanis buatan sering memberikan rasa manis yang berlebihan disertai dengan sisa rasa pahit di mulut. Konsumsi bahan ini secara berlebihan dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

3. Hindari Jajanan Yang Mengandung Pengawet Dan Pengenyal

Makanan yang mengandung formalin umumnya tampak mengilap, berbau menyengat, tidak lengket, tidak mudah

hancur, dan memiliki daya tahan yang lama. Sementara itu, jajanan yang mengandung boraks biasanya berwarna putih bersih, bertekstur kenyal, dan kembali ke bentuk semula setelah digigit.

4. Perhatikan Kemasan Jajanan

Hindari membungkus makanan panas dengan bahan seperti kertas koran, plastik tipis, atau styrofoam karena bahan tersebut dapat melepaskan zat berbahaya. Untuk produk kemasan pabrik, pastikan memperhatikan label, izin edar, dan tanggal kedaluwarsa. Periksa juga kondisi kemasan apakah menggelembung atau rusak. Bila jajan dengan kemasan pabrik maka harus memperhatikan "KLIK" kemasan, label, izin edar, kadaluwarsa. Cek kemasan jajanan apakah masih mengembung atau sudah mengempes, membaca informasi pada label cek nomor izin edar pangan dikemasan yang bertuliskan BPOM RI. Melihat tanggal kedaluwarsa, apakah sudah melewati tanggal kedaluwarsa.

5. Beli Jajanan Ditempat Yang Bersih

Pilih lokasi penjualan yang jauh dari sumber polusi seperti debu, asap kendaraan, dan tempat pembuangan sampah.

6. Perhatikan Minyak Yang Digunakan Penjual

Minyak yang sehat biasanya berwarna kuning bening, sedangkan minyak yang sudah digunakan berulang kali cenderung berwarna keruh atau kehitaman.

7. Membawa Bekal dan Sarapan

Membiasakan sarapan dan membawa bekal dari rumah dengan menu bergizi seimbang dapat mengurangi ketergantungan pada jajanan yang kurang sehat. Sebelum berangkat ke sekolah usahakan untuk sarapan pagi, karena dapat meningkatkan konsentrasi saat disekolah.

8. Mencuci Tangan Sebelum Makan

Kebersihan tangan sangat penting untuk mencegah jajanan yang semula bersih menjadi terkontaminasi kuman penyebab penyakit seperti diare atau sakit perut.

2.2.3 Dampak Jajanan Tidak Sehat

Menurut Novelasari (2022) konsumsi jajanan yang tidak sehat memiliki dampak sebagai berikut :

1. Diare

Diare merupakan salah satu penyakit yang paling sering terjadi pada anak usia sekolah akibat mengonsumsi makanan yang terkontaminasi. Kontaminasi dapat berasal dari debu, asap kendaraan, atau mikroorganisme patogen seperti bakteri, virus, dan parasit. Jajanan yang disajikan secara terbuka di lingkungan sekolah cenderung lebih mudah terpapar polusi udara dan menjadi tempat hinggap serangga seperti lalat yang berpotensi membawa kuman penyakit. Jika tidak segera ditangani, diare dapat menyebabkan dehidrasi yang membahayakan kesehatan anak.

2. Keracunan Makanan

Keracunan makanan umumnya terjadi akibat masuknya zat berbahaya ke dalam tubuh melalui makanan. Zat tersebut bisa berasal dari racun alami, seperti pada jenis jamur tertentu, atau dari kontaminasi bahan kimia berbahaya seperti pestisida dan logam berat. Gejala keracunan makanan dapat berupa mual, muntah, sakit perut, diare, dan dalam kasus tertentu dapat menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

3. Tifus

Penyakit tifus disebabkan oleh infeksi bakteri *Salmonella typhi* yang menyebar melalui makanan atau minuman yang telah terkontaminasi. Kebiasaan anak yang membeli jajanan tanpa memperhatikan kebersihan menjadi faktor risiko utama. Gejala

tifus dapat mencakup demam tinggi, nyeri perut, diare atau sembelit, dan kelelahan. Penanganan yang terlambat dapat berakibat fatal.

4. Kerusakan Gigi

Anak-anak cenderung menyukai jajanan yang memiliki rasa manis, seperti permen, cokelat, dan minuman berpemanis. Kandungan gula yang tinggi dapat memicu pertumbuhan bakteri penyebab plak gigi, yang kemudian menghasilkan asam dan merusak lapisan email gigi. Meskipun kerusakan terjadi pada gigi susu, dampaknya tetap merugikan karena dapat mempengaruhi struktur gigi permanen di masa depan.

5. Radang/Sakit Tenggorokan

Minuman dingin yang memiliki kadar gula tinggi sering menjadi favorit anak-anak. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, kebiasaan ini dapat menyebabkan iritasi dan peradangan pada tenggorokan. Kondisi ini dapat menurunkan daya tahan tubuh anak, sehingga mereka lebih rentan terkena infeksi saluran pernapasan.

6. Kanker

Salah satu dampak jangka panjang dari konsumsi jajanan tidak sehat adalah meningkatnya risiko kanker. Kondisi tersebut bisa terjadi apabila jajanan mengandung zat kimia berbahaya, seperti pewarna buatan, bahan pengawet, serta pemanis sintetis yang memiliki sifat karsinogenik. Zat ini dapat menumpuk di dalam tubuh dalam jangka waktu lama dan memicu kerusakan DNA pada sel-sel tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perkembangan sel kanker.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mepengaruhi Kebiasaan Jajan

Faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan jajan pada anak menurut Liu, Y., Wang, J., & Zhang (2017) yaitu :

1. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan anak mengenai makanan sehat berperan penting dalam menentukan pilihan jajanan. Anak yang memahami perbedaan antara makanan bergizi dan makanan yang berisiko terhadap kesehatan cenderung membuat pilihan yang lebih tepat. Pengetahuan ini bisa diperoleh melalui pendidikan formal di sekolah, penyuluhan gizi, maupun informasi dari media.

2. Sikap

Sikap adalah kecenderungan individu untuk merespons suatu objek atau situasi dengan cara tertentu. Dalam konteks kebiasaan jajan, sikap positif terhadap makanan sehat dapat mendorong anak untuk memilih jajanan yang lebih bergizi. Sikap ini terbentuk dari pengalaman pribadi, pengaruh keluarga, serta nilai-nilai budaya yang dianut. Sebaliknya, sikap yang menganggap makanan cepat saji atau jajanan berwarna mencolok sebagai menarik tanpa mempertimbangkan risiko kesehatannya akan memicu kebiasaan jajan yang kurang sehat.

3. Teman Sebaya

Pengaruh dari teman sebaya memiliki peranan yang signifikan pada anak sekolah, termasuk dalam hal memilih jajanan. Anak sering kali mengikuti kebiasaan makan teman-temannya, baik karena rasa ingin mencoba, keinginan untuk diterima dalam kelompok, maupun karena kurangnya pengetahuan untuk menilai kualitas jajanan tersebut.

4. Peran Orang Tua

Orang tua memegang peran kunci dalam membentuk pola makan anak sejak dini. Kebiasaan makan di rumah, jenis makanan yang disediakan, serta contoh perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua akan mempengaruhi preferensi jajanan anak. Orang tua yang membiasakan anak untuk

mengonsumsi makanan bergizi dan membatasi makanan tinggi gula atau bahan tambahan berbahaya akan membantu membentuk kebiasaan jajan yang lebih sehat.

2.2.5 Jenis-Jenis Jajanan Sehat dan Tidak Sehat

Berikut ini merupakan jenis-jenis jajanan sehat dan tidak sehat menurut Makarim (2023) adalah sebagai berikut :

- a. Jenis-jenis jajanan sehat diantaranya yaitu :
 1. Roti
 2. Susu
 3. Brownies
 4. Yoghurt
 5. Buah
 6. Sayur
 7. Pancake
 8. Cookies
- b. Jenis-jenis jajanan tidak sehat diantaranya yaitu:
 1. Es Sirup
 2. Es Pelangi
 3. Jelly
 4. Lolipop/Permen
 5. Minuman bersoda
 6. Mie-mie an
 7. Bakso
 8. Cilok
 9. Cimol
 10. Makaroni basah

2.3 Konsep Pengetahuan

2.3.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses manusia dalam menerima rangsangan dari suatu objek melalui panca indera, yaitu

mata, telinga, hidung, kulit, dan lidah. Dalam proses ini, mata dan telinga berperan dominan sebagai saluran utama penerimaan informasi. Pengetahuan tidak hanya terbatas pada informasi yang diperoleh secara langsung, tetapi juga dapat dikembangkan melalui pengalaman, pembelajaran formal, maupun informasi dari lingkungan sekitar. Menurut Darsini et al. (2019), pengetahuan memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai suatu hal cenderung bersikap dan bertindak secara lebih tepat dalam menanggapi situasi yang berhubungan dengan pengetahuan tersebut.

2.3.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam Adiputra et al. (2021), pengetahuan memiliki enam tingkatan yang menggambarkan sejauh mana seseorang mampu memahami dan mengaplikasikan informasi yang dimiliki :

1. Tahu (*Know*)

Tingkatan ini adalah level paling dasar yang meliputi kemampuan untuk mengingat kembali informasi yang telah dipelajari, seperti menyebutkan definisi, istilah, atau fakta tertentu.

2. Memahami (*Comprehension*)

Pada level ini, individu tidak sekadar menghafal informasi, melainkan juga mampu menginterpretasikan dan menjelaskan materi tersebut dengan menggunakan bahasa sendiri. Pemahaman memungkinkan seseorang menarik kesimpulan dan memberikan interpretasi yang tepat terhadap suatu konsep.

3. Aplikasi (*Application*)

Tingkatan ini melibatkan kemampuan menggunakan pengetahuan yang dimiliki dalam situasi nyata. Misalnya, menerapkan prinsip gizi seimbang dalam memilih makanan sehari-hari.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis merujuk pada kemampuan untuk memisahkan suatu konsep atau permasalahan menjadi komponen-komponen yang lebih spesifik guna memahami keterkaitan antarunsurnya

5. Sintesis (*Synthesis*)

Pada tahap ini, seseorang mampu menyusun elemen-elemen pengetahuan yang terpisah menjadi suatu konsep atau gagasan baru yang lebih komprehensif.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Ini adalah tingkat pengetahuan tertinggi, di mana seseorang dapat menilai dan mengambil keputusan berdasarkan kriteria atau standar tertentu, serta mampu memberikan argumentasi terhadap penilaianya.

2.3.3 Jenis-Jenis Pengetahuan

Menurut Darsini (2019), pengetahuan terdiri dari berbagai jenis dan dapat diklasifikasikan berdasarkan jenisnya sebagai berikut:

1. Berdasarkan Obyek (*Object-Based*)

1) Pengetahuan Ilmiah

Pengetahuan yang didapatkan melalui penggunaan metode ilmiah yang melibatkan tahapan sistematis, logis, dan dapat diuji keakuratannya. Proses ini melibatkan observasi, perumusan masalah, pengujian hipotesis, analisis data, dan penarikan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan. Pengetahuan ilmiah memiliki sifat objektif dan berlaku secara umum karena dapat diuji ulang oleh pihak lain.

2) Pengetahuan Non-Ilmiah

Pengetahuan yang diperoleh dengan menggunakan cara-cara yang tidak termasuk dalam kategori ilmiah. Kerap disebut juga dengan pengetahuan pra-ilmiah. Secara singkat dapat dikatakan bahwa pengetahuan non-ilmiah adalah seluruh hasil pemahaman manusia tentang sesuatu atau obyek

tertentu dalam kehidupan sehari-hari terutama apa yang ditangkap oleh indera-indera kita. Kerap juga terjadi perpaduan antara hasil pencerapan inderawi dengan hasil pemikiran secara akali, juga persepsi atau intuisi akan kekuatankekuatan gaib. Dalam kaitan dengan ini pula kita mengenal pembagian pengetahuan inderawi (yang berasal dari panca indera manusia) dan pengetahuan akali (yang berasal dari pikiran manusia).

2. Berdasarkan Isi (*Content-Based*)

Pengetahuan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan isi atau pesan yang terkandung di dalamnya, yaitu pengetahuan tentang “tahu bahwa”, “tahu bagaimana”, “tahu akan”, dan “tahu mengapa”.

1) Tahu bahwa

Pengetahuan yang berisi informasi faktual atau data mengenai suatu hal tertentu. Pengetahuan ini bersifat deklaratif dan menjadi dasar bagi pemahaman selanjutnya.

2) Tahu bagaimana

Pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan untuk melakukan suatu tindakan. Jenis pengetahuan ini bersifat prosedural dan memerlukan langkah-langkah tertentu.

3) Tahu akan

Pengetahuan yang didapat dari pengalaman langsung terhadap suatu objek atau fenomena bersifat spesifik dan dipengaruhi oleh interaksi langsung antara subjek dengan objek tersebut.

4) Tahu mengapa

Pengetahuan yang menjelaskan sebab atau alasan di balik suatu peristiwa atau fenomena. Jenis ini memerlukan analisis yang lebih mendalam dan bersifat reflektif.

2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020), beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang meliputi:

1. Tingkat pendidikan

Pendidikan berperan sebagai fondasi bagi individu untuk memahami dan mengelola informasi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, serta mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.

2. Informasi

Pengetahuan seseorang akan bertambah saat menerima informasi dari berbagai sumber, seperti media cetak, media elektronik, maupun interaksi langsung dengan orang lain. Dengan akses informasi yang luas, wawasan menjadi lebih luas dan pemahaman terhadap suatu topik pun semakin mendalam.

3. Pengalaman

Pengalaman bisa diperoleh secara langsung maupun tidak langsung. Pengalaman langsung didapatkan melalui keterlibatan langsung dalam suatu aktivitas, sedangkan pengalaman tidak langsung berasal dari pengamatan atau informasi yang diperoleh dari orang lain.

4. Budaya dan Nilai Sosial

Budaya mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap suatu informasi, sedangkan nilai sosial membentuk norma yang dipegang oleh masyarakat. Kedua hal ini dapat menentukan cara seseorang menerima dan memproses pengetahuan yang diperoleh.

5. Sosial ekonomi

Status sosial ekonomi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengakses berbagai sumber pengetahuan. Kondisi ekonomi yang baik memudahkan individu untuk mendapatkan

fasilitas belajar, sementara keterbatasan ekonomi dapat menghambat akses terhadap informasi.

2.3.5 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bertujuan untuk menilai sejauh mana individu memahami suatu topik atau materi. Menurut Arikunto (2016), penilaian tersebut dapat dilakukan melalui wawancara maupun kuesioner yang disusun berdasarkan indikator yang selaras dengan tujuan penelitian. Instrumen pengukuran umumnya memuat pertanyaan yang mewakili materi yang diukur, dengan jawaban responden diberi skor sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Skor tersebut kemudian dihitung untuk memperoleh persentase menggunakan rumus:

$$P = f / n \times 100\%$$

Keterangan :

- p = persentase tingkat pengetahuan
- f = jumlah jawaban benar yang diberikan oleh responden
- n = jumlah seluruh pertanyaan yang diajukan

Menurut Arikunto (2016), tingkat pengetahuan seseorang diukur menggunakan skala kualitatif yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Baik : Hasil presentase 76 % - 100%
2. Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
3. Kurang : Hasil presentase <56%

2.4 Konsep Edukasi Kesehatan

2.4.1 Definisi Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan suatu proses terstruktur yang bertujuan memberikan kesempatan kepada individu atau kelompok untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan hidup (life skills) yang berkaitan dengan kesehatan. Proses ini

diarahkan untuk membantu sasaran agar mampu membuat keputusan yang tepat demi menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya (Nursalam, 2015).

2.4.2 Tujuan Edukasi Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2016), tujuan utama edukasi kesehatan adalah memfasilitasi perubahan perilaku menuju arah yang lebih sehat melalui peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap positif, serta penguatan keterampilan. Pencapaian tujuan tersebut diharapkan dapat mendorong individu untuk menerapkan pola hidup sehat secara mandiri tanpa bergantung pada pihak lain.

2.4.3 Metode Edukasi Kesehatan

Menurut Fatimah & Nuryaningsih (2018), metode edukasi kesehatan merupakan cara atau strategi yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan agar mudah diterima dan dipahami oleh sasaran. Pemilihan metode yang tepat akan mempengaruhi efektivitas penyampaian informasi, sehingga tujuan edukasi dapat tercapai. Beberapa metode yang sering digunakan antara lain:

a. Ceramah

Metode ini merupakan cara penyampaian materi secara lisan kepada peserta. Ceramah efektif digunakan untuk memberikan informasi kepada kelompok besar dalam waktu singkat. Keunggulannya adalah materi dapat disampaikan secara terstruktur, mudah dikuasai oleh pemateri, dan mampu menjangkau banyak audiens sekaligus. Namun, metode ini cenderung bersifat satu arah, sehingga peserta menjadi pasif, dan materi yang terlalu panjang dapat menimbulkan kebosanan.

b. Diskusi

Diskusi melibatkan pertukaran pendapat antara peserta dan pemateri, sehingga proses pembelajaran berlangsung dua arah. Metode ini mendorong kreativitas, saling menghargai pendapat, dan memperluas wawasan. Kelemahannya adalah terkadang

pembicaraan bisa menyimpang dari topik, serta kurang efektif jika digunakan untuk kelompok besar.

c. *Demontsrasasi*

Metode ini digunakan untuk memperagakan cara melakukan suatu tindakan atau prosedur secara langsung, sering kali melibatkan indera penglihatan, pendengaran, bahkan perabaan. Demonstrasi membuat materi lebih jelas dan menarik, serta meningkatkan keterlibatan peserta. Namun, metode ini memerlukan keterampilan khusus dari pemateri dan fasilitas yang memadai.

d. *Problem Solving*

Metode ini menuntut peserta untuk berpikir kritis dalam mencari solusi terhadap suatu permasalahan. Prosesnya meliputi pengumpulan data, analisis, penyajian, hingga penarikan kesimpulan. Keunggulannya adalah melatih kemampuan analisis dan pengambilan keputusan, namun membutuhkan waktu yang lebih lama serta referensi yang memadai.

e. *Tanya Jawab*

Metode ini dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan, yang kemudian dijawab oleh pemateri. Keuntungannya adalah meningkatkan interaksi, melatih keberanian, dan memperjelas pemahaman peserta. Kelemahannya, peserta yang kurang percaya diri cenderung pasif, serta memerlukan keterampilan pemateri dalam mengarahkan pertanyaan agar tetap fokus pada topik.

f. *Latihan*

Metode ini bertujuan untuk melatih keterampilan tertentu melalui pengulangan kegiatan secara terus-menerus. Peserta dapat memperoleh keterampilan motorik maupun teknis secara lebih baik. Namun, latihan memerlukan waktu yang cukup

panjang dan terkadang menimbulkan kebosanan jika tidak divariasikan.

g. Praktik Lapangan

Metode ini memungkinkan peserta untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi yang nyata. Pelaksanaan praktik lapangan dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, serta rasa percaya diri peserta. Namun, metode ini memiliki keterbatasan, yaitu memerlukan perencanaan yang matang serta keterampilan khusus dalam membimbing peserta.

Metode dan teknik pendidikan kesehatan dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan sasaran yang ingin dicapai, yaitu:

a. Pendekatan pendidikan kesehatan secara individual

Metode ini digunakan apabila antara promotor kesehatan dan sasaran atau kliennya dapat berkomunikasi langsung, baik bertatap muka (*face to face*) maupun melalui sarana komunikasi lainnya, misal telepon. Cara ini paling efektif, karena antara petugas kesehatan dengan klien dapat saling berdialog, saling merespon dalam waktu yang bersamaan. Dalam menjelaskan masalah kesehatan bagi kliennya petugas kesehatan dapat menggunakan alat bantu atau peraga yang relevan dengan masalahnya. Metode dan teknik pendidikan kesehatan yang individual ini yang terkenal adalah “*counselling*”.

b. Pendekatan pendidikan kesehatan berbasis kelompok

Teknik dan metode pendidikan kesehatan kelompok ini digunakan untuk sasaran kelompok. Sasaran kelompok dibedakan menjadi 2 yaitu: kelompok kecil kalau kelompok sasaran terdiri antara 6-15 orang dan kelompok besar, jika sasaran tersebut diatas 15 sampai dengan 50 orang. Oleh karena itu metode pendidikan kesehatan kelompok juga dibedakan menjadi 2 yaitu:

- 1) Metode dan teknik pendidikan kesehatan untuk kelompok kecil, misalnya diskusi kelompok, metode curah pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow ball*), bermain peran (*role play*), metode permainan simulasi (*simulation game*), dan sebagainya. Untuk mengefektifkan metode ini perlu dibantu dengan alat bantu atau media, misalnya lembar balik (*flip chart*), alat peraga, slide, dan sebagainya.
- 2) Metode dan teknik pendidikan kesehatan untuk kelompok besar, misalnya metode ceramah yang diikuti atau tanpa diikuti dengan tanya jawab, seminar, loka karya, dan sebagainya. Untuk memperkuat metode ini perlu dibantu pula dengan alat bantu misalnya, *overhead projector, slide projector, film, sound system*, dan sebagainya.
- 3) Metode pendidikan kesehatan massa, apabila sasaran pendidikan kesehatan missal atau publik, maka metode-metode dan teknik pendidikan kesehatan tersebut tidak akan efektif, karena itu harus digunakan metode pendidikan kesehatan massa.

Metode serta teknik pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk masyarakat luas umumnya meliputi beberapa pendekatan, antara lain:

- a) Penyuluhan secara umum yang biasanya dilakukan di ruang terbuka atau area publik.
- b) Penggunaan media massa elektronik seperti radio dan televisi memungkinkan penyampaian informasi dalam berbagai format, misalnya acara bincang-bincang, dialog interaktif, simulasi, dan lainnya.
- c) Media cetak, seperti surat kabar, majalah, buku, leaflet, brosur, dan poster, digunakan untuk menyajikan berbagai jenis konten mulai dari artikel, sesi tanya jawab, hingga komik.

- d) Media luar ruang seperti papan reklame, spanduk, dan umbul-umbul sering digunakan sebagai sarana penyebaran pesan kesehatan kepada masyarakat.

2.4.4 Media Edukasi Kesehatan

Media yang dapat digunakan dalam edukasi kesehatan menurut Asniar et al., (2020) yaitu :

1. Media cetak

Merupakan salah satu sarana dalam menyampaikan informasi kesehatan yang tersedia dalam berbagai bentuk, di antaranya:

- a) Booklet adalah media berupa buku kecil yang berisi pesan-pesan kesehatan dalam bentuk teks, gambar, atau gabungan keduanya.
- b) Leaflet merupakan media informasi yang berbentuk lembaran lipat, memuat tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya.
- c) Flyer (selebaran) mirip dengan leaflet, tetapi disajikan tanpa lipatan sebagai satu lembar informasi yang langsung dapat dibaca.
- d) Flip chart (lembar balik) adalah media penyampaian pesan kesehatan yang berbentuk lembaran balik seperti sebuah buku.
- e) Rubrik adalah tulisan atau artikel dalam surat kabar atau majalah yang membahas isu atau informasi seputar kesehatan.
- f) Poster merupakan media cetak yang memuat pesan kesehatan dan biasanya dipajang di dinding, area publik, atau kendaraan umum.
- g) Foto berfungsi untuk menyampaikan informasi kesehatan secara visual.

2. Media Elektronik

Media elektronik merupakan salah satu sarana dalam menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan, yang dapat disampaikan melalui berbagai bentuk, seperti:

- a) Televisi yaitu penyebaran informasi kesehatan yang disampaikan melalui siaran TV dengan beragam format, seperti drama, diskusi kelompok, pembahasan isu kesehatan, dan bentuk lainnya.
- b) Radio digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan melalui siaran berupa ceramah, bincang-bincang, atau dialog.
- c) Video merupakan media yang mampu menyampaikan informasi kesehatan secara bersamaan melalui perpaduan unsur visual dan audio.
- d) Slide dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu visual dalam penyampaian pesan-pesan kesehatan secara terstruktur.

3. Media Papan (*Bill board*)

Media papan yang dipasang di ruang publik berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan. Bentuk media ini juga mencakup penulisan pesan pada lembaran seng yang ditempelkan pada kendaraan umum, seperti bus atau taxi.

4. Media interaktif seperti kuis, *game*, atau aplikasi edukatif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Melalui permainan atau kuis, siswa dapat belajar mengenai jajanan sehat dengan cara yang menyenangkan dan menantang. Metode ini efektif untuk menguji pengetahuan sekaligus memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif. Salah satu media interaktif yang dapat dimanfaatkan adalah permainan yang menggunakan media *smart explosion box*.

2.5 Konsep *Smart Explosion Box*

2.5.1 Definisi *Smart Explosion Box*

Media *explosion box* merupakan alat yang dibuat dari sebuah kotak, seperti karton atau kertas kado, yang ketika dibuka terdapat kejutan kreatif. Tempat *explosion box* ini bisa dibuat dengan mengisi kotak kejutan tersebut dengan materi bervariasi yang akan dipelajari (Damayanti, 2021)

2.5.2 Kelebihan *Smart Explosion Box*

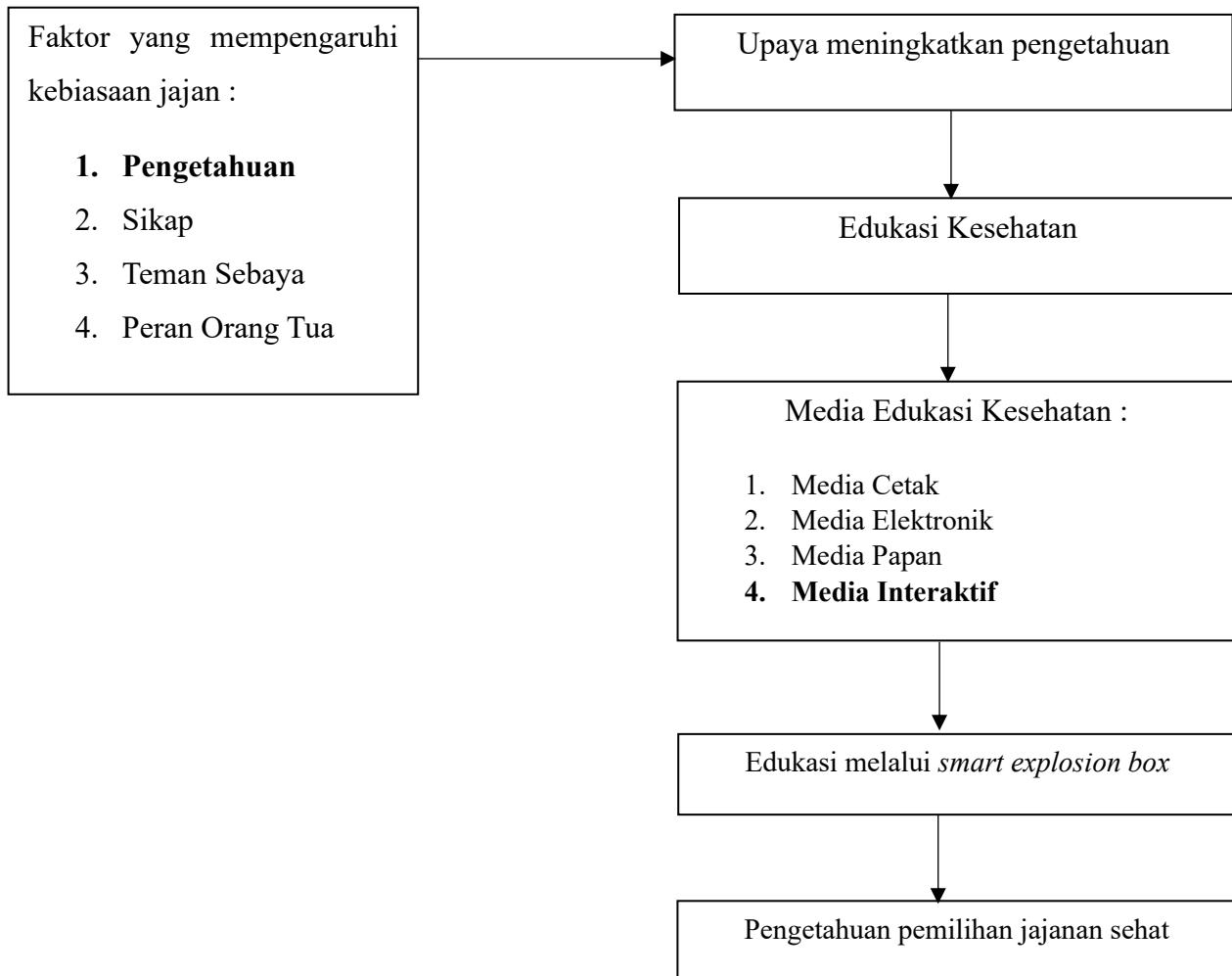
Menurut Suputra (2022), kelebihan *Explosion box* adalah :

1. Mampu membangkitkan semangat dan antusias belajar siswa
2. Media *explosion box* memudahkan siswa dalam memahami dan memaknai materi karena materi disederhanakan dan ringkas isinya serta unik dan menarik.

Menurut Purwanti (2019), media *explosion box* mempunyai keunggulan dibandingkan media lainnya yaitu:

1. Meningkatnya rasa ingin tahu pada isi kotak dan merasakan keterkejutan saat membuka kotak tersebut dan siswa diharapkan dapat membayangkan apa yang dilakukan dalam media permainan.
2. Untuk menciptakan ketertarikan pada kotak tersebut, terdapat gambar maupun tulisan menarik yang bisa dibuka dengan cara ditarik pembukaan kotak. Gambar-gambar ini dapat diisi di bagian sisi mana pun.
3. Bisa diisi dengan berbagai macam barang sesuai kebutuhan baik berupa gambar atau surat. Dengan bantuan gambar, siswa diharapkan dapat memahami materi dengan lebih mudah

2.6 Kerangka Konseptual



Bagan 2.1 Kerangka Konseptual

(Sumber : Liu, Y., Wang, J., & Zhang, Z. 2017, Asniar et al., 2020)