

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Hygiene Sanitasi*

Hygiene merupakan suatu upaya kesehatan dengan cara memelihara serta melindungi subjeknya. Sanitasi merupakan berbagai usaha pengawasan yang didasarkan terhadap faktor lingkungan yang dapat menjadi mata rantai penularan penyakit. Sehingga *hygiene* sanitasi adalah upaya kesehatan berupa usaha pengawasan yang didasarkan pada faktor lingkungan guna memutus rantai penlaran penyakit (Rejeki, 2015). *Hygiene* dan sanitasi merupakan hal yang penting dalam menentukan kualitas makanan sehingga tidak dapat dipisah satu dengan lainnya.

Hygiene sanitasi makanan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk mengendalikan faktor makanan dan perlengkapannya yang dapat mengakibatkan penyakit atau gangguan kesehatan. Berdasarkan Permenkes No. 2 Tahun 2023 tentang Kesehatan Lingkungan, terdapat enam (6) prinsip *hygiene* sanitasi pangan yang harus diterapkan dalam pengelolaan pangan yang terdiri dari:

1. Pemilihan atau Penerimaan Bahan Pangan
 - a. Bahan pangan harus utuh, tidak rusak, mempunyai label serta informasi pangan yang jelas. Jika tidak maka harus bersumber dari sumber yang jelas atau terpercaya.
 - b. Tidak boleh menggunakan makana sisa yang tidak habis terjual dibuat kembali makanan baru.
 - c. Kendaraan yang digunakan mengangkut bahan pangan harus bersih.
 - d. Bahan pangan yang diterima berada pada suhu dan wadah yang sesuai.
 - e. Memiliki dokumentasi penerimaan bahan pangan.

2. Penyimpanan Bahan Pangan

- a. Bahan mentah dari hewan harus disimpan pada suhu kurang dari atau sama dengan 4°C.
- b. Bahan mentah lainnya yang membutuhkan pendinginan disimpan pada suhu yang sesuai.
- c. Bahan pangan yang berbau tajam harus ditutup rapat agar tidak terkena sinar matahari langsung.
- d. Tempat penyimpanan bahan pangan harus selalu terpelihara dan terbebas dari kontaminasi.
- e. Setiap bahan ditempatkan terpisah sesuai jenisnya menggunakan wadah yang bersih dan *food grade*.
- f. Penempatan bahan pangan harus ditata rapi.
- g. Penyimpanan harus menerapkan prinsip *First In First Out* (FIFO) dan *First Expired First Out* (FEFO).

3. Pengolahan atau Pemasakan Pangan

- a. Bahan pangan yang akan digunakan harus dicuci bersih dengan air mengalir sebelum dimasak.
- b. Pengolahan makanan dilakukan sedemikian rupa untuk menghindari kontaminasi silang.
- c. Peracikan bahan, bumbu dan persiapan lainnya harus dilakukan sesuai tahapan dan higienis.
- d. Bahan pangan beku harus dilunakkan terlebih dahulu dalam wadah tertutup sebelum diolah.
- e. Bahan pangan dimasak sampai matang sempurna.

- f. Memperhatikan waktu dan suhu dalam memasak bahan makanan karena waktu kematangan bahan panga berbeda-beda.
 - g. Dahulukan memasak pangan yang tahan lama atau kering dan pangan berkuah dimasak paling akhir.
 - h. Mencicipi pangan menggunakan peralatan khusus.
 - i. Bahan pangan langsung konsumsi dicuci menggunakan air berstandar kualitas air minum.
 - j. Penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) harus sesuai ketentuan.
 - k. Pangan matang yang sudah dilakukan pemorsian harus segera ditutup guna mencegah terjadinya kontaminasi.
 - l. Tidak ada pengolahan makanan diarea luar bangunan yang tidak memiliki pelindung.
4. Penyimpanan Pangan Matang
- a. Penyimpanan pangan matang tidak dicampur dengan bahan pangan
 - b. Wadah penyimpanan pangan matang harus terpisah untuk setiap jenisnya.
 - c. Pangan matang beku yang sudah dilunakkan tidak boleh dibekukan kembali.
 - d. Pangan matang disimpan sedemikian rupa agar terhindar dari kontak binatang vektor pembawa penyakit.
 - e. Penyimpanan pangan matang harus terpisah sesuai dengan jenisnya.
5. Pengangkutan Pangan Matang
- a. Alat pengangkut bebas dari sumber kontaminasi dan secara rutin dilakukan proses sanitasi.
 - b. Tersedia kendaraan khusus pengangkut pangan matang.
 - c. Pengisian pangan matang tidak sampai penuh agar tersedia sirkulasi udara.

- d. Selama pengangkutan, pangan harus dilindungi dari sumber kontaminasi dan suhu untuk pangan harus tetap dijaga.
 - e. Memiliki dokumentasi atau jadwal pengangkutan pangan matang
 - f. Pada pengangkutan pangan matang secara online, pelaku usaha harus mengemas pangan dengan aman agar terhindar dari kontaminasi dan pembawa pangan harus memastikan pangan yang dibawa bebas dari kontaminasi.
6. Penyajian Pangan Matang
- a. Penyajian pangan matang harus bersih dan terhindar dari pencemaran.
 - b. Penyajian pangan matang harus dalam wadah tertutup dan *food grade*.
 - c. Pangan matang yang mudah rusak harus dikonsumsi empat (4) jam setelah matang, jika lebih dari itu maka harus dilakukan pemanasan ulang.
 - d. Memperhatikan suhu pangan matang baik panas maupun dingin.
 - e. Pangan matang yang disajikan dalam kemasan harus dicantumkan *expired date* atau batas waktu yang aman untuk dikonsumsi.
 - f. Penyajian dalam bentuk prasmanan harus menggunakan alat makan yang bersih.
 - g. Pangan matang baru tidak dicampur dengan pangan yang sudah dikeluarkan kecuali pada suhu tertentu yang tidak berisiko terhadap keamanan pangan.
 - h. Mencantumkan komposisi bahan pangan pada kemasan.
 - i. Pangan matang sisa yang sudah tidak layak konsumsi wajib dibuang.

B. Penjamah Makanan

1. Pengertian penjamah makanan

Penjamah makanan merupakan orang atau individu yang bersentuhan langsung dengan makanan dan peralatan selama proses persiapan, pembersihan, pengolahan serta penyajian makanan. Peran penjamah makanan sangat krusial dalam memastikan keamanan dan kualitas makanan. Penjamah makanan bertanggung jawab terhadap kesehatan makanan yang disajikan, praktik *hygiene* serta sanitasi yang baik oleh penjamah makanan sangat penting untuk mencegah kontaminasi yang dapat menyebabkan penyakit atau keracunan makanan (Inayah et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Madrhdhatillah, 2019) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap penjamah makanan berhubungan erat dengan praktik *hygiene* yang mereka terapkan.

2. Persyaratan penjamah makanan

Menurut (Pebrianti, 2023) menjelaskan bahwa terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh penjamah makanan. Persyaratan tersebut diantaranya sebagai berikut:

- a. Tidak menderita penyakit menular, misalnya batuk, pilek, influenza, diare dan penyakit perut sejenisnya. Penjamah makanan yang menderita penyakit menular dapat menularkan penyakitnya melalui makanan yang sedang dijamah.
- b. Menutup luka pada luka terbuka atau bisul. Penjamah makanan yang memiliki luka terbuka atau bisul pada kulit harus menutup luka tersebut pada

saat menjamah makanan agar tidak menimbulkan risiko kontaminasi pada makanan.

- c. Menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku dan pakaian. Penjamah makanan harus selalu memastikan kebersihan tangan, rambut, kuku serta pakaian pada saat menjamah makanan. Selain itu, rambut yang panjang harus selalu diikat dengan rapi dan tidak berantakan.
- d. Memakai celemek dan tutup kepala untuk menghindari adanya kontaminasi fisik berupa kotoran dari rambut ataupun pakaian yang sedang di gunakan penjamah makanan. Selain itu, celemek dan tutup kepala yang digunakan harus selalu dalam keadaan bersih dan layak digunakan.
- e. Mencuci tangan setiap kali hendak menangani makanan. Penjamah makanan dianjurkan untuk selalu mencuci tangan baik sebelum ataupun sesudah menangani makanan. Mencuci tangan juga harus dilakukan sesudah menggaruk, batuk atau bersin dan setelah makan atau merokok.
- f. Menjamah makanan harus menggunakan alat/perlengkapan atau dengan alas tangan. Menggunakan alat atau alas tangan saat menjamah makanan dilakukan untuk mengurangi kontak langsung tangan penjamah makanan dengan makanan sehingga dapat mencegah terjadinya kontaminasi silang pada makanan. Namun perlu dipastikan kembali alat serta alas tangan yang digunakan juga harus selalu dalam keadaan bersih dan layak digunakan.
- g. Tidak merokok, menggaruk anggota badan seperti telinga, hidung, mulut dan bagian lainnya saat sedang menangani makanan. Hal ini mencegah kotoran ataupun kuman yang ada pada tubuh penjamah makanan berpindah pada makanan.

- h. Tidak batuk atau bersin di hadapan makanan dan/atau tanpa menutup hidung atau mulut. Penjamah makanan wajib menutup mulut atau hidung saat bersin/batuk di depan makanan. Selain itu, penjamah makanan juga dapat menggunakan masker atau penutup mulut agar meminimalisir kontaminasi berbahaya pada makanan.

C. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan adalah serangkaian proses penyampaian ilmu pengetahuan yang dilakukan secara massal yang disampaikan dengan ceramah. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan yang bertujuan untuk mencapai tujuan hidup sehat. Penyuluhan kesehatan adalah gabungan dari berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar sehingga diharapkan mampu membuat masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola kehidupan sehat (Saraswati et al., 2022).

2. Tujuan dan manfaat penyuluhan

Tujuan dilakukannya penyuluhan menurut (Saraswati et al., 2022) adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat
- b. Meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan perilaku sehat

- c. Membantu masyarakat menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Selain itu, penyuluhan menurut (Saraswati et al., 2022) juga memiliki beberapa manfaat diantaranya:

- a. Membantu individu atau kelompok dalam memahami informasi baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari
- b. Mendorong perubahan sikap positif terhadap kesejahteraan dan kesehatan
- c. Mendorong individu atau kelompok untuk mengadopsi perilaku yang lebih sehat dan produktif.

3. Sasaran penyuluhan

Sasaran dalam penyuluhan mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Memberikan penyuluhan kepada individu atau perorangan dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka. Pada keluarga diharapkan dapat mendorong keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kesehatan anggota keluarga. Pemberian penyuluhan pada kelompok dan masyarakat luas dilakukan untuk menargetkan kelompok tertentu dalam masyarakat untuk menerima informasi yang relevan dengan kebutuhan mereka serta menyebarkan informasi kepada masyarakat secara umum untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Saraswati et al., 2022).

D. Media

1. Pengertian media

Secara umum, media merujuk pada segala suatu yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari pengirim kepada penerima. Dalam komunikasi, media berfungsi sebagai perantara yang memungkinkan untuk mengirim informasi, ide atau gagasan antara individu atau kelompok (Diahratri, 2022).

2. Manfaat media

Media memiliki berbagai manfaat yang signifikan dalam meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Berikut ini merupakan manfaat media secara umum:

- a. Media dapat mempermudah dan mempercepat penerimaan pesan atau informasi yang ingin disampaikan (Leilani et al., 2019).
- b. Penggunaan media memungkinkan jangkauan penyampaian informasi atau pesan yang lebih luas dan beragam (Leilani et al., 2019).
- c. Media mampu meningkatkan efektivitas komunikasi antara sumber informasi dan penerima sehingga pesan atau informasi dapat diterima dengan lebih baik (Ahriadi, 2020).

3. Syarat media

Media merupakan sarana yang dinilai efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat. Untuk meningkatkan efektifitas media yang digunakan dalam menyampaikan informasi, media harus memenuhi beberapa syarat diantaranya:

a. Menarik Perhatian

Media harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat menarik minat sasaran misalnya melalui penggunaan warna, gambar atau desain yang atraktif

b. Sesuai dengan Sasaran

Konten dan penyajian media harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan kelompok atau individu sasaran seperti usia, tingkat pendidikan dan budaya agar pesan dapat diterima dengan baik

c. Mudah Dipahami

Informasi yang disampaikan harus jelas, singkat dan mudah dimengerti oleh sasaran, hindari menggunakan istilah – istilah rumit atau teknis

d. Praktis dan Fleksibel

Media sebaiknya mudah digunakan dalam berbagai situasi dan kondisi serta dapat beradaptasi sesuai kebutuhan (Gejir et al., 2017).

e. Tahan Lama

Media yang digunakan sebaiknya memiliki daya tahan yang baik sehingga dapat digunakan berulang kali tanpa mengalami kerusakan yang signifikan (Gejir et al., 2017).

f. Sesuai dengan Materi

Media harus relevan dengan materi yang disampaikan, membantu memperjelas pesan dan tidak menimbulkan interpretasi ganda (Lestari et al., 2021).

g. **Dapat Digunakan Kapan Saja**

Media sebaiknya dapat diakses atau digunakan oleh sasaran kapan pun mereka membutuhkannya sehingga informasi selalu tersedia (Gejir et al., 2017).

4. Jenis – jenis media

Terdapat beberapa jenis – jenis media yang diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan bentuk dan karakteristiknya. Pemilihan jenis media haruslah tepat dan disesuaikan dengan karakteristik sasaran, tujuan serta konteks agar pesan atau informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Berikut ini merupakan jenis – jenis media berdasarkan bentuk dan karakteristiknya.

a. **Media Cetak**

Media cetak merupakan media yang berbentuk fisik dan digunakan untuk menyampaikan informasi secara tertulis atau visual. Adapun contoh media cetak adalah sebagai berikut:

1) **Pamflet dan Brosur**

Pamflet dan brosur adalah dokumen ringkas yang berisi informasi spesifik, biasanya digunakan untuk memberikan panduan praktis kepada sasaran (Wibowo et al., 2017)

2) **Poster**

Poster merupakan media visual yang dirancang untuk menarik perhatian dengan pesan singkat dan jelas, sering digunakan di tempat umum untuk menjangkau audiens yang lebih luas (Syamsuddin et al., 2022)

b. Media Elektronik

Media elektronik merupakan media yang menggunakan teknologi elektronik untuk menyampaikan informasi baik melalui suara ataupun gambar. Berikut ini merupakan beberapa contoh media elektronik yang sering digunakan.

1) Radio dan Televisi

Radio dan televisi menjadi sarana penyuluhan yang dapat menjangkau audiens luas melalui siaran audio dan visual, efektif untuk menyampaikan informasi secara massal (Sirajuddin et al., 2021).

2) Video Pembelajaran

Video pembelajaran merupakan media audio-visual yang menyajikan informasi dalam bentuk gambar bergerak dan suara, membantu audiens memahami materi dengan lebih baik

c. Media Digital

Media digital merupakan media yang memanfaatkan teknologi internet untuk menyampaikan pesan atau informasi secara lebih interaktif. Adapun beberapa contoh media digital adalah sebagai berikut:

1) Aplikasi dan *Website*

Aplikasi dan website merupakan platform digital yang menyediakan informasi dan layanan penyuluhan secara interaktif, memungkinkan pengguna mengakses materi kapan saja dan di mana saja (Majid et al., 2023)

2) Media Sosial

Media sosial digunakan untuk komunikasi yang memanfaatkan platform seperti *Facebook*, *Instagram*, dan *YouTube* untuk menyebarluaskan informasi kepada audiens yang lebih luas dan beragam

E. Pamflet

1. Pengertian pamflet

Pamflet adalah media promosi berbentuk selebaran yang berisi informasi, baik berupa tulisan maupun gambar. Pamflet biasanya dicetak pada selebar kertas tanpa penjilidan, yang dapat dilipat atau dipotong menjadi ukuran lebih kecil. Pamflet banyak digunakan oleh perusahaan untuk memperkenalkan produk dengan biaya rendah dan mudah dibuat, asalkan memiliki keterampilan berbahasa yang baik dan desain menarik. Adapun ciri – ciri dari pamflet yaitu menggunakan bahasa singkat, padat, dan jelas. Bersifat persuasif, yaitu mengajak pembaca untuk membeli produk atau mengikuti anjuran tertentu. Ditulis dengan jelas agar mudah dibaca serta menyampaikan informasi terbaru atau hal-hal yang relevan (Wahyuni & Yulianti, 2017).

2. Jenis – jenis pamflet

Menurut (Wahyuni & Yulianti, 2017), pamflet terbagi menjadi empat (4) kategori yaitu sebagai berikut:

a. Pamflet Politik

Informasi yang disampaikan biasanya berupa ajakan untuk memilih calon-calon baik itu kepala negara maupun kepala daerah.

b. Pamflet Pendidikan

Pamflet yang digunakan untuk tujuan pendidikan, seperti sosialisasi peraturan pemerintah dalam bidang pendidikan dan promosi acara pendidikan, seperti seminar atau lomba.

c. Pamflet Niaga

Pamflet ini sering disebut katalog produk, berfungsi untuk memberikan informasi tentang produk yang dijual di toko, dengan kalimat persuasif yang mengajak pembaca untuk membeli, seperti diskon atau penawaran gratis.

d. Pamflet Kegiatan

Pamflet ini digunakan untuk mempublikasikan berbagai kegiatan, seperti seminar atau konser, dan sering ditemukan di dinding atau dibagikan melalui media sosial.

3. Kelebihan dan kekurangan pamflet

Pamflet merupakan media komunikasi yang efektif dan efisien dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat sebagai sasarannya. Akan tetapi pamflet tetap memiliki kekurangan serta kelebihan tersendiri. Adapun kelebihan dari penggunaan pamflet adalah mudah dibuat dan ramah di kantong, cakupan distribusi pamflet luas, serta desain yang fleksibel. Selain itu, pamflet juga memiliki kekurangan yaitu keterbatasan ruang sehingga hanya mampu menyampaikan informasi inti, berpotensi untuk dibuang serta tidak interaktif jika tidak di barengi dengan interaksi langsung dengan pembaca.

F. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap objek tertentu melalui pancaindra, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar informasi yang membentuk pengetahuan diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan, sebagai bagian dari

ranah kognitif, memegang peran penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut Notoatmodjo (dalam Prabandari, 2018) menyebutkan bahwa yang termasuk kedalam ranah kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu sebagai berikut:

1. Tahu (*Know*)

Tahu ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat materi yang telah dipelajari atau informasi yang diterima sebelumnya. Ini mencakup kemampuan untuk mengingat kembali informasi spesifik atau semua bahan yang pernah dipelajari.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan suatu objek atau materi yang diketahui secara benar dan mampu menginterpretasikan informasi tersebut secara tepat.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata. Ini melibatkan penerapan hukum, rumus, metode, prinsip, atau konsep dalam konteks tertentu

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan suatu objek atau materi ke dalam komponen-komponen yang saling terkait, sambil tetap mempertahankan hubungan dalam struktur keseluruhannya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk menyusun atau menggabungkan bagian-bagian dari informasi yang ada ke dalam suatu bentuk baru yang lebih menyeluruh dan bermakna.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk memberikan penilaian atau justifikasi terhadap suatu objek atau materi berdasarkan kriteria tertentu, baik yang ditentukan sendiri maupun yang telah ada sebelumnya

Adapun terdapat beberapa faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Mubarak (dalam Pariati & Jumriani, 2021). Faktor – faktor tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses pembimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada individu lain untuk membantu mereka memahami suatu hal. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memudahkan seseorang dalam menerima informasi, yang pada akhirnya memperluas pengetahuan mereka. Sebaliknya, rendahnya tingkat pendidikan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengembangkan sikap yang terbuka terhadap informasi baru dan nilai-nilai yang diperkenalkan.

2. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung melalui interaksi ataupun melalui pekerjaan yang diberikan.

3. Umur

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam aspek psikis dan psikologis (mental). Secara umum, pertumbuhan fisik dapat dibagi menjadi empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan munculnya ciri-ciri baru.

4. Minat

Minat adalah suatu dorongan atau keinginan yang kuat terhadap sesuatu. Minat mendorong seseorang untuk mencoba dan mendalami suatu hal, sehingga akhirnya menghasilkan pengetahuan yang lebih mendalam.

5. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan. Biasanya, pengalaman yang buruk cenderung untuk dilupakan, sementara pengalaman yang menyenangkan akan meninggalkan kesan emosional yang kuat, yang kemudian membentuk sikap positif terhadap objek tersebut.

6. Kebudayaan

Budaya yang ada di lingkungan sekitar dapat memengaruhi sikap masyarakat. Jika suatu wilayah memiliki budaya yang mendorong untuk menjaga kebersihan, maka kemungkinan besar masyarakat di daerah tersebut akan memiliki sikap yang sama dalam menjaga kebersihan lingkungan.

G. Sikap

Sikap adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan atau objek yang mencerminkan perasaan seperti senang, tidak puas, atau biasa saja terhadap suatu objek, peristiwa, situasi, individu, atau kelompok. Sikap memiliki tiga domain utama, yaitu afek, perilaku, dan persepsi. Perilaku merujuk pada kebiasaan yang mempengaruhi sensasi, termasuk pendekatan dan persepsi. Persepsi adalah penilaian terhadap objek yang ada dalam sikap, yang bisa dianggap baik atau buruk.

Menurut Notoatmodjo (dalam Semito, 2018) terdapat beberapa tingkatan dalam bersikap. Tingkatan tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Menerima (*Receiving*)

Menerima berarti seseorang (subjek) bersedia dan memberikan perhatian terhadap stimulus yang diberikan (objek).

2. Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban ketika ditanya atau mengerjakan tugas yang diberikan menunjukkan sikap, karena upaya untuk menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas tersebut, baik benar maupun salah, menunjukkan bahwa orang tersebut menerima ide tersebut.

3. Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk terlibat dalam menyelesaikan atau mendiskusikan suatu masalah adalah indikasi sikap pada tingkat ketiga.

4. Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Menerima tanggung jawab atas keputusan yang diambil, beserta segala risikonya, menunjukkan sikap pada tingkat tertinggi.

Selain itu, menurut Azwar (dalam Hartini, 2022) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap. Faktor – faktor tersebut antara lain:

1. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi dapat membentuk sikap, terutama jika pengalaman tersebut meninggalkan kesan mendalam. Sikap akan lebih mudah terbentuk jika pengalaman tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2. Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Individu cenderung mengadopsi sikap yang sejalan dengan orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini biasanya dipengaruhi oleh keinginan untuk menjalin hubungan baik dan menghindari konflik dengan orang tersebut. Orang yang dianggap penting bisa meliputi orang tua, atasan, teman sebaya, teman dekat, guru, pasangan, dan lain-lain.

3. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan mempengaruhi pengalaman individu dalam masyarakat. Tanpa disadari, kebudayaan membentuk sikap kita terhadap berbagai isu atau masalah.

4. Media Massa

Berita yang disampaikan melalui media massa, seperti surat kabar, radio, atau platform komunikasi lainnya, meskipun seharusnya objektif, dapat memengaruhi sikap audiens atau konsumennya.

5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan serta lembaga agama memainkan peran penting dalam membentuk sistem kepercayaan seseorang. Konsep-konsep ini pada akhirnya akan mempengaruhi sikap individu.

6. Faktor Emosional

Terkadang, sikap terbentuk sebagai respons terhadap perasaan atau emosi tertentu yang berfungsi sebagai saluran untuk mengatasi frustrasi atau sebagai bentuk mekanisme pertahanan ego.

H. Praktik

Praktik merujuk pada penerapan sikap dalam bentuk tindakan nyata (perilaku yang tampak). Agar sikap dapat terwujud dalam praktik, dibutuhkan faktor pendukung yang menciptakan kondisi yang memungkinkan, seperti tersedianya fasilitas yang memadai. Selain itu, dukungan dari pihak lain juga sangat penting dalam mewujudkan praktik tersebut. Misalnya, dukungan dari pasangan hidup, orang tua, atau mertua sangat berperan dalam memberikan motivasi dan dorongan, sehingga individu dapat lebih mudah melaksanakan praktik yang sesuai dengan sikap yang dimilikinya (Rahmawati et al., 2020).

Menurut Notoatmodjo (dalam Rahmawati et al., 2020) terdapat empat (4) tingkatan praktik yaitu sebagai berikut:

1. Persepsi (*Perception*)

Persepsi adalah kemampuan untuk mengenal dan memilih berbagai objek yang relevan dengan tingkat keputusan yang akan diambil, yang merupakan tahap pertama dalam proses.

2. Respon Terpimpin (*Guide Response*)

Respon terpimpin terjadi ketika seseorang dapat melakukan suatu tindakan dengan mengikuti urutan yang benar, sesuai dengan contoh yang diberikan, yang merupakan indikator dari praktik pada tingkat kedua.

3. Mekanisme (*Mechanism*)

Mekanisme tercapai ketika seseorang sudah bisa melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, sehingga tindakan tersebut menjadi kebiasaan, menandakan bahwa individu telah mencapai tingkat praktik ketiga.

4. Adaptasi (*Adaptation*)

Adaptasi adalah tahap di mana praktik atau tindakan yang dilakukan sudah berkembang dengan baik. Dalam hal ini, individu mampu memodifikasi tindakannya sendiri tanpa mengurangi kebenaran atau keakuratan tindakan tersebut.