BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Rumah Sakit

Penyelenggaraan makanan rumah sakit merupakan rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pemasakan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan serta evaluasi. Bertujuan menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, aman, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal (PGRS, 2013)

B. Diet Rendah Garam

1. Pengertian diet rendah garam

Diet Rendah Garam adalah pengaturan makanan dengan pembatasan pemberian natrium yang berasal dari bahan makanan, makanan, garam dapur, dan penyedap rasa. Diet ini diberikan kepada pasien dengan edema atau asites dan atau hipertensi seperti yang terjadi pada penyakit dekompensasio cordis, sirosis hati, penyakit ginjal tertentu, preeklampsia dan hipertensi esensial (Cornelia,dkk, 2016).

2. Macam - macam diet rendah garam

a. Diet rendah garam 1 (200-400 mg Na)

Dalam pemasakan tidak ditambahi garam. Bahan makanan tinggi natrium dihindarkan, makanan ini diberikan kepada penderita hipertensi berat. Diet ini

mengandung 2230 kalori, 75 gr protein, 53 gr lemak dan 265 gr karbohidrat (diastole lebih dari 125 mmHg).

b. Diet rendah garam 2 (600-800 mg Na)

Pemberian makan sehari dengan diet rendah garam 1. Dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ¼ sdt (1 gr), bahan makanan tinggi natrium dihindarkan. Makanan ini diberikan kepada penderita tidak terlalu berat (diastole 100-114 mmHg).

c. Diet rendah garam 3 (1000-1200 mg Na)

Pemberian makanan sehari sama dengan diet rendah garam 1. Dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ½ sdt (2 gr) garam dapur. Makanan ini diberikan kepada penderita hipertensi ringan (diastole>100 mmHg).

3. Makanan yang boleh dimakan

Semua bahan makanan segar/diolah tanpa menggunakan garam natrium yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti:

a. Beras, kentang, ubi, maizena, hukwee, mi bihun.

b. Kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah.

c. Minyak goreng, margarine tanpa garam.

d. Sayur dan buah-buahan (seledri dan tomat).

e. Bumbu-bumbuan seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kencur, laos, salam, sereh dan cuka.

f. Bahan makanan berasal dari hewan dalam jumlah terbatas seperti:

1) Daging ayam atau ikan paling banyak 100 gr perhari.

2) Telur ayam atau telur bebek paling banyak 1 butir.

3) Susu segar paling banyak 2 gelas sehari.

4. Makanan yang tidak boleh dimakan

Semua makanan yang diberi garam natrium pada pengolahan seperti:

a. Roti, biscuit, craker, kue lain yang dimasukkan dengan garam dapur dan soda.

b. Dendeng, abon, cornet beef, daging asap, ikan asin, pindang, sarden, ebi dan telur asin.

c. Margarine, mentega dan keju.

d. Acar, asinan, sayur sayuran dalam kaleng.

e. Garam dapur, vitsin, soda kue, kecap, terasi, petis (Almatsier, 2011).

C. Sisa Makanan

1. Pengertian sisa makanan

Sisa makanan adalah jumlah makanan yang tidak habis dikonsumsi setelah makanan disajikan. Analisa sisa makanan merupakan salah satu cara untuk melakukan evaluasi pelayanan gizi yang diberikan, terutama pelayanan makanan. Penyelenggaraan makanan di rumah sakit lebih banyak dihadapkan pada beberapa masalah yang tidak ditemui pada instansi lain. Perhitungan sisa makanan pasien dilakukan dengan penimbangan atau *weighing* (Williams PG, 2011).

Keberhasilan suatu penyelenggaraan makanan sering dikaitkan dengan adanya sisa makanan. Sisa makanan menunjukkan adanya pemberian makanan yang kurang optimal, sehingga sisa makanan merupakan salah satu indikator sederhana yang dapat digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan pelayanan gizi rumah sakit (Kemenkes RI, 2013).

2. Standar sisa makanan

Dalam Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit, ditetapkan bahwa indikator standar pelayanan gizi tentang standar sisa makanan yang termasuk kategori yang menyisakan makanan dalam kategori banyak yaitu > 20% dan kategori sisa makanan sedikit yaitu ≤ 20% (Kemenkes, 2013).

Perhitungan :

$$\%\ sisa\ makanan = \frac{berat\ sisa\ makanan}{makanan\ yang\ disajikan}\ x\ 100\%$$

3. Faktor-faktor yang berhubungan dengan sisa makanan

a. Faktor internal

1) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin tidak secara langsung memengaruhi tindakan pasien menyisakan makanan. Namun ditemukan kondisi khusus yang mempengaruhi nafsu makan pasien perempuan. Jenis kelamin dapat menjadi faktor yang mempengaruhi pilihan terhadap jenis makanan. Kondisi khusus yang dialami perempuan contohnya adalah menstruasi. Menstruasi menimbulkan gejala yang berbeda pada setiap wanita, namun yang paling umum dirasakan adalah sakit punggung, perut dan perubahan nafsu makan.

2) Keadaan psikis

Menurut Lubis (2009) bahwa depresi dan gangguan pola makan memiliki hubungan yang sangat erat sehingga dapat mempengaruhi pola makan. Perubahan lingkungan pada responden seperti perubahan makanan dan hadirnya orang-orang

baru juga dapat membuat responden mengalami tekanan psikologis salah satunya adalah depresi yang dapat menyebabkan kehilangan nafsu makan, dan mual (Priyanto, 2009). Oleh karena itu, variasi menu dan cara penyajian makanan yang menarik serta dukungan/motivasi dari orang-orang sekitar terhadap responden dapat menimbulkan semangat untuk menghabiskan makanan dan merasa dipedulikan oleh lingkungan sekitar.

3) Faktor pengobatan

Menurut Dewi (2015), faktor pengobatan dapat mempengaruhi makanan yang masuk, metabolisme dan ekskresi dari zat-zat gizi sehingga dapat menyebabkan perubahan makanan yang masuk akibat perubahan nafsu makan, perubahan indera pengecap dan penciuman, rasa nyeri di bagian perut, mual serta muntah sehingga pasien cenderung menyisakan banyak makanan. Pemberian obat-obatan dengan efek samping yang menimbulkan anoreksia, mual, muntah ataupun konstipasi, yang dapat memicu penurunan asupan makan.

b. Faktor eksternal

1) Mutu makanan

a) Penyajian makanan

Penyajian makanan merupakan langkah terakhir dalam proses penyelenggaraan makanan. Meskipun makanan diolah dengan cita rasa yang tinggi tetapi bila penyajiannya tidak dilakukan dengan baik maka nilai makanan tersebut tidak akan berarti. Makanan yang ditampilkan saat disajikan akan merangsang indra penglihatan sehingga menimbulkan selera yang berkaitan dengan cita rasa.

b) Warna Makanan

Warna makanan akan menjadi suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam penyajian makanan. Warna makanan merupakan rupa hidangan yang disajikan dan dapat memberikan penampilan lebih menarik terhadap makanan yang disajikan. Kombinasi warna adalah hal yang sangat diperlukan dan membantu dalam penerimaan suatu makanan dan secara tidak langsung dapat merangsang selera makan, dimana makanan yang penuh warna mempunyai daya tarik untuk dilihat, karena warna juga mempunyai dampak psikologis pada konsumen.

c) Bentuk makanan

Bentuk makanan dapat juga digunakan untuk menimbulkan ketertarikan dalam menu. Bentuk makanan yang serasi akan memberikan daya tarik tersendiri bagi setiap makanan yang disajikan (Moehji, 2009). Ukuran potongan menjadi daya tarik bagi konsumen jika dilakukan dan diberikan bentuk-bentuk khusus. Berbagai bentuk makanan yang disajikan yaitu:

(1) Bentuk makanan yang sesuai dengan asli makanan seperti ikan yang sering disajikan seperti bentuk aslinya.

(2) Bentuk yang menyerupai asli tetapi bukan makanan yang utuh.

(3) Bentuk yang diperoleh dengan memotong bahan makanan dengan teknik tertentu atau mengolah bahan makanan dengan cara tertentu.

(4) Bentuk sajian khusus seperti bentuk nasi tumpeng atau bentuk lainnya yang khas.

d) Besar porsi makanan

Porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan, porsi untuk setiap individu berbeda sesuai kebutuhan makan. Porsi yang terlalu besar atau terlalu kecil akan mempengaruhi penampilan makanan. Porsi makanan juga berkaitan dengan

perencanaan dan perhitungan penampilan hidangan yang disajikan. Porsi makanan akan mempengaruhi daya tarik dari konsumen karena tiap-tiap konsumen memiliki besar porsi makanan yang berbeda dalam setiap aktivitas makannya. Porsi makanan yang terlalu besar atau terlalu kecil membuat penampilan makanan jadi tidak terlalu menarik

e) Tempat Penyajian

Penggunaan dan pemilihan alat makan yang tepat dalam penyusunan makanan akan mempengaruhi penampilan makanan yang disajikan dan terbatasnya perlengkapan alat merupakan faktor penghambat bagi pasien untuk menghabiskan makanannya. Dalam penyajian makanan diperlukan pemilihan alat yang tepat untuk menyajikan makanan, misalnya piring, mangkok, atau tempat penyajian makanan khusus dan susunan makanan dalam alat penyajian makanan. Untuk menampilkan makanan lebih menarik, susunan makanan perlu mendapat perhatian karena makanan yang disusun pada alat penyajian yang tepat akan memberikan kesan yang menarik. Menurut Kemenkes (2013), penyajian makanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sisa makanan.

2) Makanan dari luar rumah sakit

Menurut Soenardi (2014), sebagian besar responden (75,6%) menyatakan pernah makan makanan dari luar rumah sakit dengan alasan bosan dengan makanan dari rumah sakit, merasa lapar terutama pada pagi hari karena waktu makan yang tidak sesuai (makan malam yang terlalu cepat, makan pagi terlalu siang, atau makan selingan malam tidak ada).

3) Lingkungan tempat perawatan

Lingkungan yang menyenangkan pada saat makan dapat memberikan dorongan pada pasien untuk menghabiskan makanannya. Suasana yang bersih dan tenang diduga dapat mempengaruhi kenikmatan pasien dalam menyantap makanan yang disajikan (Priyanto, 2011). Kenyamanan suasana lingkungan di sekitar ruang perawatan juga berpengaruh besar terhadap selera pasien dalam mengkonsumsi makanan.

c. Faktor pengganggu

Faktor pengganggu atau faktor lain merupakan bagian dari faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi penerimaan makanan dan sisa makanan. Faktor pengganggu yang dapat menyebabkan sisa makanan antara lain penampilan alat makan, sikap petugas pengantar makanan. Cara penyajian merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian dalam mempertahankan penampilan dari makanan yang disajikan. Penyajian makanan berkaitan dengan peralatan yang digunakan, serta sikap petugas yang menyajikan makanan termasuk kebersihan peralatan makan maupun kebersihan petugas yang menyajikan makanan.

Adanya makanan dari luar rumah sakit yang dimakan oleh pasien disebabkan oleh budaya membawa oleh-oleh ketika membesuk ke pasien, di rumah sakit serta tidak adanya manajemen yang jelas untuk mengendalikan diet terapy di rumah sakit seperti larangan membawa makanan atau minuman tertentu pada pasien yang belum tentu sama dengan nilai gizi yang dikandung oleh makanan yang disajikan dari rumah sakit itu sendiri (Budianto, 2015).

4. Pengamatan Sisa Makanan

Pengamatan sisa makanan merupakan kegiatan sederhana untuk mengevaluasi keberhasilan penyelenggaraan makanan yang telah dilakukan. Pengamatan sisa makanan dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu sebagai berikut:

a. Metode penimbangan makanan (*Food Weighing*)

Food weighing adalan metode penimbangan makanan responden. Petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama satu hari. Pada proses *food weighing*, semua makanan yang akan dikonsumsi pada waktu makan pagi, siang, dan malam serta makanan selingan antara dua waktu makan ditimbang dalam keadaan mentah, juga ditimbang dan dicatat makanan segar yang siap santap serta makanan pemberian (Kusharto CM, 2014). Metode penimbangan (*food weighing*) mempunyai tingkat akurasi yang baik, tetapi memerlukan tenaga yang intensif untuk menanganai tempat makanan pasien dan mengukur sisanya.

Metode penimbangan makanan adalah metode yang paling akurat dalam memperkirakan asupan kebiasaan dan/atau asupan zat gizi tertentu. Data yang dihasilkan penting untuk konseling diet, dan untuk analisis statistic yang meliputi korelasi atau regresi dengan parameter biologis (Siagian, 2010) & (Almatsier, 2011).

Menurut (Nuryati, 2008) metode ini mempunyai kelemahan yaitu memerlukan waktu yang banyak, peralatan khusus, kerjasama yang baik dengan sampel, dan petugas yang terlatih. Pada metode penimbangan ini, petugas diharuskan untuk menimbang makanan yang di konsumsi oleh subjek selama waktu tertentu.

Agar lebih efektif penimbangan dilakukan dengan cara menimbang berat awal lalu dihitung sisa makanan yang ada (Djamaluddin, 2010).

Tujuan dari penimbangan ini adalah untuk mengetahui dengan akurat bagaimana intake zat gizi dari seseorang. Metode ini digunakan dengan cara mengukur/menimbang sisa makanan setiap jenis hidangan atau mengukur total sisa makanan pada individu atau kelompok (Djamaluddin, 2010).

b. Metode vaksiran visual

Pengamatan konsumsi makanan atau sisa makanan merupakan cara yang sederhana dan sangat penting untuk dievaluasi. Salah satu cara yang dikembangkan untuk menilai konsumsi makanan pasien adalah metode taksiran visual skala *Comstock*. Metode ini lebih menguntungkan karena mudah dilakukan, tidak mahal dan tidak membutuhkan banyak waktu (Kirks, 1985 dalam Nida, 2011).

Metode taksirn visual dengan menggunakan skala pengukuran dikembangkan oleh *Comstock* dengan menggunakan skor skala 6 poin dengan kriteria sebagai berikut:

1) Skala 0 = dikonsumsi seluruhnya oleh pasien (100% habis)
2) Skala 1 = tersisa ¼ porsi (75% habis)
3) Skala 2 = tersisa ½ porsi (50% habis)
4) Skala 3 = tersisa ¾ porsi (25% habis)
5) Skala 4 = hanya dikonsumsi sedikit ± 1 sendok makan (5% habis)
6) Skala 5 = tidak dikonsumsi sama sekali / utuh (0% habis)

Skala *Comstock* tersebut pada mulanya digunakan para ahli biotetik untuk mengukur sisa makanan. Untuk memperkirakan berat sisa makanan yang

sesungguhnya, hasil pengukuran dengan skala *Comstock* tersebut kemudian dikonversi kedalam persenan dikalikan dengan berat awal. Hasil dari penelitian tersebut juga menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara taksiran visual dengan persentasi sisa makanan (Comstock 1981 dalam Aula 2011).

Metode taksiran visual Comstock mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari metode taksiran visual antara lain waktu yang diperlukan relatif cepat dan singkat, tidak memerlukan alat yang banyak dan rumit, menghemat biaya dan dapat mengetahui sisa makanan menurut jenisnya. Sedangkan kekurangan dari metode taksiran visual antara lain diperlukan penaksir (estimator) yang terlatih, teliti, terampil, memerlukan kemampuan menaksir dan pengamatan yang tinggi dan sering terjadi kelebihan dalam menaksir (overestimate) atau kekurangan dalam menaksir (underestimate) (Comstock 1981 dalam Aula 2011).

D. Cita Rasa Makanan

1. Pengertian cita rasa makanan

Makanan yang disajikan harus memenuhi 2 syarat utama yaitu cita rasa makanan harus memberikan kepuasan bagi yang memakannya dan makanan harus aman dalam arti makanan tidak mengandung zat atau mikroorganisme yang dapat mengganggu kesehatan tubuh. Cita rasa makanan ditimbulkan oleh terjadinya rangsangan terhadap berbagai indra dalam tubuh manusia, terutama indera penglihatan, indera pencium dan idera pengecap. Makanan yang memiliki cita rasa yang tinggi adalah makanan yang disajikan dengan menarik, menyebarkan bau yang sedap dan memberikan rasa yang lezat. Cita rasa mengandung dua aspek utama yaitu

penampilan makanan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan waktu dimakan. Menurut Kemenkes (2013) bahwa cita rasa makanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sisa makanan. Adapun komponen yang berperan dalam penentuan rasa makanan:

a. Aroma makanan

Aroma Makanan adalah aroma yang disebarkan oleh makanan yang mempunyai daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga mampu membangkitkan selera. Aroma yang dikeluarkan oleh makanan berbeda-beda. Demikian pula cara memasak makanan yang berbeda akan memberikan aroma yang berbeda pula (Moehji, 2009). Aroma yang disebarkan oleh makanan merupakan daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera. Aroma yang dikeluarkan oleh setiap makanan berbeda-beda dan melalui pemasakan yang berbeda akan memberikan aroma yang berbeda pula. Untuk mendapatkan bau yang cukup baik untuk sel sensori, beberapa panelis terlatih menganjurkan untuk menghirup dengan singkat dan kuat ke bagian atas hidung. Karena respon terhadap bau ini terekam sangat cepat dan singkat. Untuk mendapatkan penilaian yang sensitif, sebaiknya menghirup udara yang bersih beberapa detik sebelum melakukan penilaian.

b. Tekstur makanan

Tekstur makanan adalah derajat kekerasan, kepadatan atau kekentalan. Cair, kenyal, dan keras merupakan karakteristik dari konsistensi. Bermacam-macam tekstur dalam makanan lebih menarik daripada hanya satu macam tekstur (Spear dan Vaden,

1984). Makanan mempunyai tekstur padat atau kenyal akan memberikan rangsang yang lebih lambat terhadap indera kita (Moehji, 2009). Tekstur makanan akan menjadi hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang dapat dideteksi dengan baik yaitu dengan merasakan makanan di dalam mulut. Sifat yang digambarkan dari tekstur makanan antara lain renyah, lembut, kasar, halus, berserat, empuk, keras dan kenyal. Bermacam-macam tekstur makanan dalam suatu hidangan lebih menyenangkan dari pada satu macam tekstur saja. Tekstur dapat diraskan ketika di mulut, seperti lunak/lembek, keras/kering, kenyal, krispi, berserat, halus. Hal tersebut dalah beberapa sifat yang digunakan untuk menggambarkan tekstur.

c. Rasa/Bumbu

Berbagai bumbu yang yang digunakan dapat membangkitkan selera karena memberikan rasa makanan yang khas. Rasa yang diberikan oleh tiap jenis bumbu itu akan berinteraksi dengan komponen rasa primer yang diberikan oleh bahan primer yang digunakan dalam masakan sehingga menghasiilkan rasa baru yang lebih nikmat. Setiap resep masakan sudah ditentukan jenis bumbu yang digunakan dan banyaknya masing-masing jenis bumbu itu. Oleh karena itu, resep masakan disebut resep baku (Prihastuti, 2013).

d. Tingkat kematangan

Tingkat kematangan adalah mentah atau matangnya hasil pemasakan pada setiap jenis bahan makanan yang dimasak dan makanan akan mempunyai tingkat kematangan sendiri-sendiri. Tingkat kematangan suatu makanan itu tentu saja akan

mempengaruhi cita rasa makanan. Pada masakan khas Indonesia, tingkat kematangan belum mendapat perhatian karena umumnya makanan Indonesia harus dimasak sampai benar-benar matang. Bila dibandingkan dengan Eropa yang telah memiliki perbedaan tingkat kematangan. Ada *steak* yang dimasak setengah matang, dan ada juga yang benar-benar matang. Tingkat kematangan adalah mentah atau matangnya hasil pemasakan pada setiap jenis bahan makanan yang dimasak dan makanan akan mempunyai tingkat kematangan sendiri-sendiri (Muchatab, 1991). Tingkat kematangan suatu makanan itu tentu saja mempengaruhi cita rasa makanan.

e. Temperatur makanan

Temperatur makanan waktu disajikan memegang peranan penting dalam penentuan cita rasa makanan. Namun makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin akan sangat mengurangi sensifitas rangsangan pengecap terhadap rasa makanan. Temperatur makanan waktu disajikan mempunyai peranan dalam penentuan cita rasa makanan. Namun makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin sangat mempengaruhi sensifitas saraf pengecap terhadap rasa makanan sehingga dapat mengurangi selera untuk memakannya (Moehji, 2009). Ketidakpuasan konsumen terhadap temperatur makanan akan membuat terjadi peningkatan sisa makanan. Untuk menjaga suhu makanan tetap hangat, tentunya harus difasilitasi dengan kereta makanan yang dilengkapi alat pemanas, sementara alat ini belum tersedia di Rumah Sakit tempat penelitiannya.

2. Ketepatan cita rasa makanan

a. Definisi

Presentase cita rasa (aroma, suhu, penampilan, rasa, dan tekstur) hidangan yang dapat diterima atau sesuai dengan dietnya

b. Minimun skor

Ketepatan cita rasa makanan 100 %

c. Prosedur

1) Panelis memilih hidangan yang akan di audit
2) Pesankan hidangan dari dapur, pastikan menu atau hidangan tersebut sesuai dengan yang disajikan ke pasien
3) Pastikan terdapat jenis hidangan yang merupakan modifikasi bentuk makanan dan terapi diet
4) Jawaban “ya” bila cita rasa dapat diterima panelis dan “tidak” bila tidak dapat diterima panelis
5) Hitung dengan formula dibawah ini :

$$i. = \frac{\sum jawaban\ "ya"}{\sum menu\ yang\ di\ audit\ x\ 5}\ x\ 100\ \%$$

6) Tentukan apakah skor minimum tercapai atau tidak
7) Lakukan rekapitulasi dari beberapa pasien dan tentukan kesimpulannya secara keseluruhan apakah skor minimum tercapai atau tidak
8) Bila tidak mencapai skor minimum, lakukan identifikasi masalah dan tindak lanjutnya

d. Frekuensi audit

Bila minimum skor tercapai, dilakukan 12 kali dalam setahun. Bila skor minimum tidak tercapai dilakukan berulang pada aspek yang perlu diperbaiki (Kemenkes, 2013).

E. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil "tahu" yang diperoleh melalui pancaindra yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan berupa sebuah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain (Notoatmodjo, 2012).

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan memiliki 6 tingkatan antara lain (Notoatmodjo, 2012):

a. Tahu (*Know*)

Tahu merupakan mengingat objek atau memori yang sebelumnya sudah ada, yang termasuk dalam pengetahuan tingkat ini yaitu mengingat kembali terhadap suatu yang khusus dari seluruh materi yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima, hal ini adalah tingkat pengetahuan yang sangat sederhana. Pengetahuan mengukur bahwa orang mengetahui tentang apa yang dipelajari seperti menyebutkan, menguraikan, mengartikan dan menyatakan.

b. Paham (*Comperhention*)

Menjelaskan dengan benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikannya. Seseorang yang telah mengerti dengan materi maka orang tersebut dapat menjelaskan kembali apa yang telah dipelajari, menyebutkan contoh dan dapat memperkirakan tehadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari atau mempraktekkan kedalam kondisi yang sesungguhnya. Aplikasi disini sudah digunakan untuk memecahkan suatu masalah yang terjadi di kehidupan nyata.

d. Analisa (*Analysis*)

Kemampuan menyatakan atau menjelaskan materi kedalam komponen - komponen. Kemampuan menganalisis ini seperti membuat gambaran materi atau objek, membedakan, memisahkan dan mengelompokkan sebuah objek.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Merupakan keahlian melaksanakan atau menghubungkan ke berbagai macam bentuk pengetahuan yang dimiliki menjadi satu bentuk pengetahuan yang baru, seperti kemampuan menyusun formasi baru dari informasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan dalam melakukan penilaian suatu objek. Penilaian tersebut berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada. Pengetahuan diukur menggunakan nilai yang didapatkan yaitu kategori baik (76-100%), cukup (56-75%) dan kurang (≤56%) (Nursalam, 2013).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi faktor internal berupa usia, pendidikan dan faktor eksternal yaitu lingkungan, sosial budaya (Riyanto, 2014). Usia akan mempengaruhi daya pikir seseorang karena semakin usia bertambah maka semakin matang juga kemampuan untuk memahami apa yang ditangkap oleh panca indra dan daya pikir seseorang, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin membaik. Pendidikan dapat menambah wawasan karena seseorang yang berpendidikan tinggi, pengetahuannya akan lebih luas daripada tingkatan pendidikan yang rendah. Pekerjaan adalah kegiatan yang menyita waktu, sehingga seseorang membutuhkan waktu yang lebih agar pekerjaan yang di anggap penting tersebut selesai. Seseorang yang sibuk mencari nafkah untuk kehidupan keluarganya, mempunyai waktu yang kurang untuk mendapatkan suatu informasi, akibatnya tingkat pengetahuan yang dimiliki juga sangat berkurang. Lingkungan adalah segala kondisi yang berada disekeliling manusia yang akan berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku manusia. Sistem sosial budaya di masyarakat akan berpengaruh terhadap perilaku atau sikap menerima informasi (Wawan & Dewi, 2010).