

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan

2.1.1 Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan didapat dari belajar, pengalaman, waktu dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, menyesuaikan dengan situasi baru atau sebagai modal untuk belajar hal-hal lain, bahwa dengan pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula, sehingga dapat mencegah atau menanggulangi masalah yang ada. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini dapat dilakukan melalui pancaindera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) menjelaskan, pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tindakan yaitu :

- a. Tahu (*know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b. Memahami (*comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat mengintegretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- c. Aplikasi (*application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil.
- d. Analisis (*analysis*), suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*), atau Sistematis menentukan pada kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian

didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. sintesis adalah kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

- f. Evaluasi (*evaluation*), Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada.

Sebagian besar pengetahuan manusia diproses melalui mata dan telinga. Pengetahuan diperoleh tidak hanya dari pendidikan formal saja tetapi pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman sendiri atau orang lain. Pengetahuan juga diperoleh dari berbagai sumber misalnya membaca, pendidikan, penyuluhan, dan media masa.

2.1.2 Sikap (*Attitude*)

Sikap dalam hal ini dapat dipandang sebagai suatu tingkatan afeksi baik yang bersifat positif maupun negatif dalam hubungannya dengan objek-objek psikologis. Afeksi yang positif yaitu afeksi senang, sedangkan afeksi negatif adalah afeksi yang tidak menyenangkan. Sikap merupakan suatu kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek di lingkungan tertentu sebagai salah satu penghayatan terhadap objek.

Sikap mempengaruhi pengalaman seorang individu dan bersumber dari desakan atau dorongan didalam hati, kebiasaan-kebiasaan yang dikehendaki dan pengaruh lingkungan disekitar individu itu, dengan kata lain sikap dihasilkan dari keinginan-keinginan pribadi dan sejumlah stimulus. Sikap merupakan bagian dari kepribadian individu dan tumbuh kembang sebagaimana terjadi pola- pola tingkah laku yang bersifat mental dan emosi.

Sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu atau objek. Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang. Suatu sikap bisa dibentuk sehingga terjadi perilaku atau tindakan yang diinginkan, (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu :

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh, dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang perananan sangat penting. Sikap diperoleh dari hasil belajar merupakan cara-cara yang diperoleh siswa dalam mempelajari keterampilan, ilmu pengetahuan dan kebiasaan-kebiasaan lainnya. Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu:

a. Menerima (*receiving*)

Yaitu bahwa seseorang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Menanggapi (*responding*)

Yaitu memberi jawaban atau tanggapan terhadap pernyataan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*valuing*)

Yaitu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga (kecenderungan untuk bertindak).

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Yaitu yang bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata “setuju” atau “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan terhadap suatu objek.

2.1.3 Tindakan (*Practice*)

Suatu sikap belum semuanya terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap, menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Setelah seseorang mengetahui sebuah stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (nilai baik). Inilah yang disebut praktik.

kesehatan.(Soekidjo Notoatmodjo, 2010) menjelaskan Praktik atau tindakan dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan menurut kualitasnya, yakni:

a .Praktik dipimpin

Apabila suatu objek atau seseorang telah melakukan sesuatu tapi masih tergantung pada tuntutan atau penggunaan panduan.

b. Praktik secara mekanisme

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau memperhatikan suatu hal secara otomatis, maka disebut praktik atau tindakan mekanis.

c. Adaptasi

Adaptasi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas. Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung yaitu dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (*recall*). Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung, yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu kita dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu, sebelum ia mampu mengubah perilaku tersebut.

2.2 Air yang Dapat Diminum

Air yang dapat diminum dapat diartikan sebagai air yang bebas dari bakteri yang berbahaya dan ketidakmurnian secara kimiawi. Air minum harus bersih dan jernih, tidak berwarna dan tidak berbau, dan tidak mengandung bahan tersuspensi atau kekeruhan. Lagi pula air minum harus tampak menarik dan menyenangkan untuk diminum.

2.3 Pengertian Minuman Ringan

Minuman ringan termasuk dalam kategori pangan. Adapun pengertian pangan menurut Peraturan Pemerintah RI nomor 28 tahun 2004 pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman

bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku tambahan dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan pengolahan dan atau pembuatan makanan dan minuman.

Minuman ringan adalah minuman yang tidak mengandung alkohol, merupakan minuman olahan dalam bentuk cair yang mengandung bahan makanan dan atau bahan tambahan lainnya baik alami maupun sintetik yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi. Saat ini, banyak dijumpai berbagai produk minuman ringan yang beredar di masyarakat dengan bermacam-macam varian rasa, berbagai jenis dan bentuk, serta dikemas dengan berbagai kemasan yang menarik, praktis, dan mudah disimpan, seperti dalam kaleng, kertas karton, atau botol dan gelas. Minuman ringan merupakan suatu minuman yang dapat diminum langsung ataupun harus melalui proses terlebih dahulu yang dikemas dalam berbagai bentuk kemasan.

Minuman ringan terdiri dari dua jenis, yaitu: minuman ringan dengan karbonasi (*carbonated soft drink*) dan minuman ringan tanpa karbonasi. Minuman ringan dengan karbonasi adalah minuman yang dibuat dengan mengabsorpsi karbondioksida ke dalam air minum, sedangkan minuman ringan tanpa karbonasi adalah minuman ringan selain minuman ringan dengan karbonasi. Fungsi minuman ringan yaitu sebagai minuman untuk melepas dahaga.

2.4 Komposisi Minuman Ringan

Minuman ringan memiliki komposisi dasar yaitu air 90 persen dan selebihnya merupakan bahan tambahan seperti zat pewarna, zat pemanis, gas CO₂ dan zat pengawet. Adapun rincian komposisi minuman ringan berkarbonasi secara umum dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Air berkarbonasi merupakan kandungan terbesar didalam *carbonated softdrink*. Air yang digunakan harus mempunyai kualitas tinggi yaitu jernih, tidak berbau, tidak berwarna, bebas dari organisme yang hidup dalam air, alkalinitasnya kurang dari 50 ppm, total padatan terlarut kurang dari 500 ppm dan kandungan logam besi dan mangan kurang dari 0,1 ppm. Sederet proses dilakukan untuk mendapatkan kualitas air yang diinginkan, antara lain, klorinasi, penambahan kapur, koagulasi, sedimentasi, filtrasi pasir, penyaringan dengan karbon aktif, dan demineralisasi dengan ion exchanger. Karbondioksida yang digunakan juga harus murni dan tidak berbau. Air berkarbonasi harus dibuat dengan cara melewatkan es kering (*dry ice*) ke dalam air es.

b. Bahan pemanis yang digunakan dalam minuman ringan terbagi menjadi dua kategori yaitu:

- Bahan pemanis natural (*nutritive*) yang terdiri dari gula pasir, gula cair, gula invert cair, sirup jagung dengan kadar fruktosa tinggi dan dekstrosa.
- Bahan pemanis sintetik (*non nutritive*), satu-satunya bahan pemanis sintetik yang direkomendasikan oleh *FDA (Food and Drugs Administration Standard, Amerika Serikat)* adalah sakarin.

c. Zat asam (*acidulants*) biasanya ditambahkan dalam minuman ringan berkarbonasi dengan tujuan untuk memberikan rasa asam, memodifikasi manisnya gula dalam sirup atau minuman. *Acidulant* yang digunakan adalah asam sitrat, asam fosfat, asam malat, asam tartarat, asam fumarat, asam adipat dan lain-lain.

d. Pemberi aroma disiapkan oleh industri yang berkaitan dengan industri minuman dengan formula khusus, kadang-kadang telah ditambah dengan asam dan pewarna dalam bentuk:

- Ekstrak alkohol (menyaring bahan kering dengan larutan alkohol), misalnya jahe, anggur, *lemon lime* dan lain-lain.
- Larutan alkohol (melarutkan bahan dengan larutan air-alkohol), misalnya *strawbery, cherry, cream soda* dan lain-lain.
- Emulsi (mencampur *essential oil* dengan bahan pengemulsi), misalnya *vegetable gum, citrus flavor, rootbeer* dan *cola*.
- *Fruit juices*, misalnya *orange, grapefruit, lemon, lime* dan *grape*.
- Kafein, sebagai pemberi rasa pahit (bukan sebagai stimulant)
- Ekstrak biji kola
- *Sintetik flavor*, misalnya *ethyl acetate/amyl butyrate* yang memberikan aroma *grape*.

e. Zat pewarna untuk meningkatkan daya tarik minuman terdiri dari:

- Zat pewarna natural, misalnya dari *strawbery, cherry, grape* dan lainlain.
- Zat pewarna semi sintetik, misalnya *caramel color*
- Zat pewarna sintetik, hanya 5 zat pewarna sintetik dari 8 jenis pewarna yang diperkenankan oleh *FDA* yang digunakan sebagai pewarna dalam minuman ringan.

f. Zat pengawet, misalnya asam sitrat untuk mencegah fermentasi dan sodium.

Beberapa komposisi minuman ringan yang ada dipasaran ;

1. X-Teh

Komposisi : Air, Sirup Fruktosa, Gula, Ekstrak The Hitam (0,076%), Ekstrak The Hijau (0,045%), Pewarna (Karamel I, Karmoisin Cl. No. 14720), Pengawet(Natrium Benzoat,Kalium Sorbat), Pemanis Buatan Natrium Siklamat, Perisa Sintetik Melati.

2. Nutri Jeruk

Komposisi : Air, Sirup Fruktosa, Agar-agar, Gula, Pengatur Keasaman Asam sitrat, Perisa Sintetik Jeruk, Antioksidan Asam Askorbat, Pengawet (Natrium Benzoat, Kalium Sorbat, Pemanis Buatan, Natrium Siklamat, Pewarna)

3. Maxnum Jolly

Komposisi : Air, gula, siklamat, Citric Acid, Acesulfam-K, Natrium Benzoat, Pewarna Makanan, Perisa Makanan.

2.5 Kemasan Minuman ringan

Ada beberapa tipe wadah-wadah minuman ringan, yaitu; kaleng logam dan wadah yang bagian tutupnya diperkuat Kaleng dengan logam.

- a. Botol-botol fan stoplesgelas
- b. Wadah-wadah plastic dengandengan bermacam-macam bentuk yang kaku atau agakkaku
- c. Tabung-tabung yang tahan rusak kalau jatuh, baik terbuat dari logam maupun plastic
- d. Kotak yang dibuat dari kertas tebal dan karton yang kaku dan dapatdilipat.
- e. Wadah dari *paper-pulp* dengan bermacam-macambentuk.
- f. Pengemas yang fleksibel terbuat dari kotak, paper board, plastic tipis, foils, laminats yang digunakan untuk membungkus, kantung, amplop, sachet, pelapis luar danlain-lain.

2.6 Dampak Negatif Minumanringan

Menurut Raj mengkonsumsi minuman ringan yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Cahyani, 2013) seperti :

- a. Memicu DiabetesMellitus
- b. Membuat kerusakanGigi
- c. Memicu Osteoporosis
- d. Meningkatkan Resiko Serangan Jantung

- e. Memicu gangguan neurologis.
- f. Meningkatkan berat badan
- g. Meningkatkan Resiko Kanker

Bahaya Kandungan Minuman ringan adalah sebagai berikut :

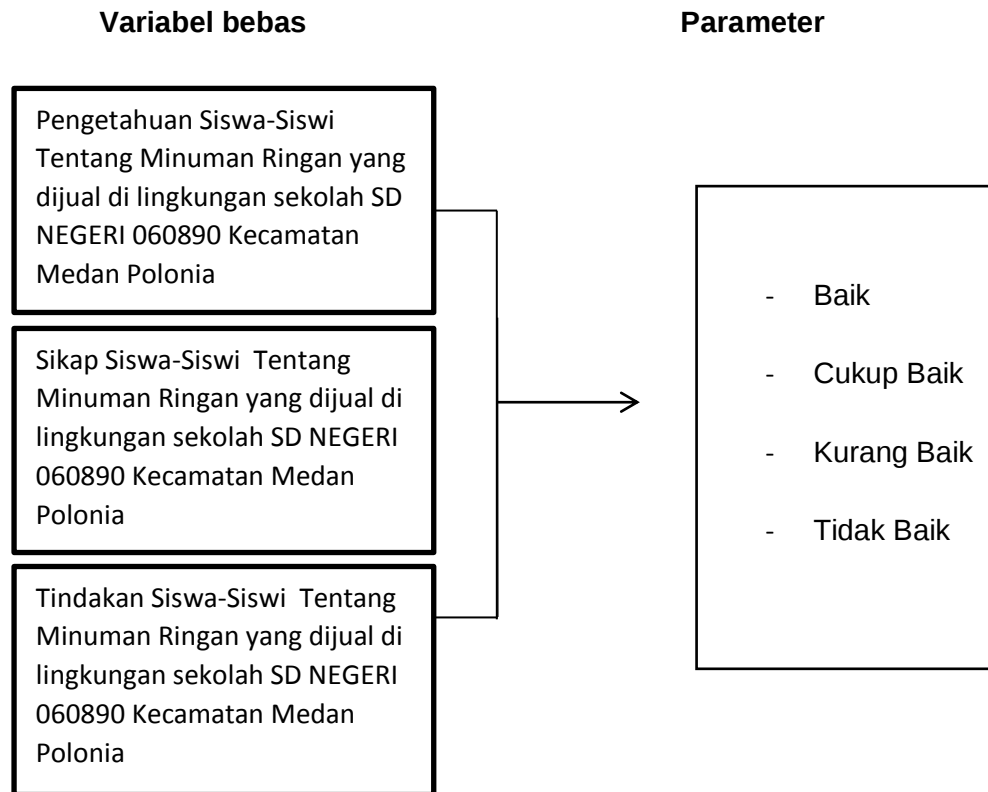
Gula, terutama gula buatan tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 g atau satu sendok teh sehari (Nosari, 2017).

2.7 Upaya Meminimalisasi Dampak Negatif dari Minuman Ringan

Untuk mengurangi dan meminimalisasi dampak negatif minuman ringan dapat diupayakan dengan beberapa cara antara lain :

- a. Kurangi Konsumsi
Salah satu cara yang bisa anda lakukan untuk meminimalisir dampak buruk minuman ringan terhadap kesehatan yaitu mengurangi konsumsi minuman ringan. Seberapa banyak anda konsumsi akan menjadi faktor penentu seberapa bahaya dan dampak buruknya.
- b. Lihat Label
Sebelum mengkonsumsi lihat kemasan terutama labelnya terlebih dahulu, karena dari sana anda bisa melihat komposisi yang digunakan.
- c. Seimbangkan dengan pola makan sehat.

2.8 Kerangka Konsep



Gambar. 2.1 Kerangka Konsep

2.9 Definisi Operasional

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil tahu siswa siswi tentang minuman ringan diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala guttman. Dengan hasil baik, cukup baik, kurang baik, tidak baik.

b. Sikap

Sikap adalah suatu reaksi atau respon siswa siswi terhadap minuman ringan diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala likert. Dengan hasil baik, cukup baik, kurang baik, tidak baik.

c. Tindakan

Tindakan adalah suatu perbuatan siswa siswi terhadap minuman ringan diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala guttman. Dengan hasil baik, cukup baik, kurang baik, tidak baik.