

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Usia Sekolah**

##### **1. Pengertian anak usia sekolah**

Anak-anak sekolah adalah mereka yang berusia antara 6 dan 12 tahun. Usia sekolah adalah tahap akhir masa kanak-kanak Untario (2004) dalam Walansendow, dkk (2016). Masa kanak-kanak (*midle childhood*) mengacu pada anak-anak yang berusia 6 hingga 12 tahun atau usia sekolah dasar. Istilah "usia matang bagi anak untuk belajar" mengacu pada kerangka waktu ini. Salah satu indikasi awal fase ini adalah sikap anak terhadap keluarga tidak lagi egois tetapi lebih objektif dan empiris terhadap dunia luar karena anak ingin mempelajari keterampilan baru yang diajarkan oleh gurunya di sekolah (Sabani, 2019).

Usia anak sekolah merupakan salah satu periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada usia ini, aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga, atau membantu orang tua terus meningkat. Agar anak memiliki pertumbuhan dan perkembangan terbaik, mereka harus mengonsumsi makanan yang cukup, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Nuryanto, dkk., 2014). Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), ada beberapa pedoman yang dapat dijadikan pedoman untuk membantu anak menjalani hidup bergizi dan sehat, yaitu bersyukur dan nikmati berbagai makanan, biasakan membaca label makanan, konsumsi buah dan sayuran, banyak minum air yang aman, biasakan sarapan, di bawah air mengalir, cuci tangan dengan sabun, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang tinggi protein, pertahankan berat badan yang sehat dan cukup olahraga,

konsumsi makanan manis, asin dan berlemak secukupnya dan membiasakan diri mengonsumsi beberapa jenis makanan pokok (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

## **2. Dampak tidak cukup makan buah dan sayuran bagi anak sekolah**

### **a. Obesitas**

Kelainan atau penyakit yang disebut obesitas digambarkan memiliki jumlah jaringan adiposa yang berlebihan dalam tubuh. Kebiasaan yang tidak sehat, genetika, dan faktor lingkungan semuanya berkontribusi terhadap obesitas. Anak-anak saat ini lebih suka makanan cepat saji (makanan berlemak dan *junk food*) yang lebih mudah tersedia dan memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat serta mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran IDAI (2011) dalam Mariam dan Larasati (2016).

### **b. Sembelit**

Ketidakmampuan untuk menanggapi dorongan usus, asupan serat yang tidak mencukupi, dan asupan cairan yang kurang dapat menyebabkan dehidrasi dan otot perut yang lemah, adalah alasan umum konstipasi fungsional. Asupan serat yang rendah dapat mengurangi ukuran tinja dan mempersulit buang air besar. Salah satu tindakan untuk mencegah konstipasi adalah penggunaan serat makanan sesuai kebutuhan Porth CM, dkk (2009) dalam Claudina, dkk., (2018).

### **c. Kanker usus besar**

Tumor ganas yang berkembang dari jaringan epitel usus besar atau rektum disebut kanker usus besar. Kanker usus besar mengacu pada rektum dan tumor ganas di usus besar. Orang dengan asupan serat rendah memiliki risiko 11 kali lebih tinggi terkena kanker usus besar dan dubur dibandingkan dengan orang dengan asupan serat tinggi. Serat makanan mempercepat periode kontak antara karsinogen

dan usus besar selama koagulasi tinja, pengenceran, dan inaktivasi karsinogen, yang melindungi dari sel-sel kanker. Antioksidan dalam buah-buahan dan sayuran juga memiliki dampak perlindungan (Sayuti dan Nouva, 2019).

### **3. Faktor penyebab kurangnya anak makan buah dan sayur**

Saat ini, anak-anak biasanya mengonsumsi makanan cepat saji yang praktis menyebabkan anak-anak hanya sedikit mengonsumsi sayur dan buah. Konsumsi buah dan sayur juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal. Dibandingkan dengan mereka yang tinggal di desa, penduduk kota mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran (Lupiana dan Sadiman, 2017).

Orang tua yang memiliki pengaruh besar pada kebiasaan anak-anak makan, hal ini juga menjadi alasan anak-anak tidak makan sayuran. Anak-anak memberi banyak alasan untuk menolak makan sayur. Mulai tidak suka rasa, bau bahkan teksturnya. Namun sebaliknya variasi sayuran yang disajikan kurang sehingga membuat anak berpikir bahwa sayuran memiliki rasa yang tidak enak (Sari dan Saputri, 2018). Lupiana dan Sadiman (2017) menyebutkan beberapa faktor penyebab kurangnya anak makan buah dan sayuran yaitu :

#### **a. Preferensi konsumsi sayuran dan buah-buahan (suka).**

Preferensi makanan yang dapat diajarkan dan diubah mulai masa kanak-kanak adalah salah satu elemen yang memengaruhi tingkat asupan seseorang. Pilihan makan terutama pilihan sayur dan buah sangat dipengaruhi oleh preferensi makan pribadi. Orang lebih cenderung memilih makanan yang rasanya tidak enak tetapi terlihat sangat enak daripada makanan yang rasanya tidak enak dan terlihat menarik. Rasa, warna, tekstur, dan aroma sayuran dan buah-buahan berdampak pada kesukaan anak-anak. Sayuran dan buah-buahan memiliki penampilan yang

tidak sedap dipandang dan rasanya tidak enak yang menghalangi banyak anak untuk memakannya. Oleh karena itu buah dan sayur harus diolah menjadi olahan agar anak menyukai rasa dan tampilan buah dan sayur serta konsumsi anak.

b. Ketersediaan sayur dan buah di rumah.

Terlepas dibeli atau tidak, buah dan sayur yang tersedia di rumah disebut ketersediaan buah dan sayur. Faktor lingkungan yang memengaruhi konsumsi buah dan sayuran adalah aksesibilitasnya di rumah. Akibatnya, ketersediaan buah dan sayur yang baik di rumah memengaruhi seberapa banyak masing-masing dikonsumsi. Ada banyak penyebab kebiasaan makan buah dan sayur. Selain aksesibilitas, terdapat juga pertimbangan preferensi, pengetahuan, dan norma sosial dan keluarga.

c. Pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah

Buah-buahan dan sayuran sering dikenal oleh anak-anak. Anak-anak menyadari manfaat dari buah-buahan dan sayuran, tetapi mereka tidak sepenuhnya memahami efek negatif dari makan dengan porsi terlalu sedikit. Secara umum orang sadar akan manfaat makan buah dan sayuran untuk kesehatan mereka, tetapi pemahaman yang komprehensif tentang manfaat ini masih kurang. Sehingga tidak menjadi dasar untuk konsumsi sayur dan buah juga baik sesuai anjuran. Anak-anak memiliki pemahaman yang baik tentang keuntungan makan buah-buahan dan sayuran, tetapi masih belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang efek makan terlalu sedikit dari sayur dan buah.

## **B. Sayur dan Buah**

### **1. Pengertian sayur dan buah**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), sayuran adalah daun, tanaman, polong-polongan, dan lain-lain yang dapat dimasak sedangkan buah adalah bagian tanaman yang berkembang dari bunga atau putik yang biasanya memiliki biji di dalamnya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Buah-buahan dan sayuran adalah nutrisi penting bagi tubuh dan sangat bermanfaat. Terutama untuk mendukung kebutuhan vitamin. Dikarenakan kandungan serat pangannya yang tinggi, makanan nabati seperti buah-buahan dan sayuran sangat diminati masyarakat. Serat ini merupakan bagian dari jaringan tumbuhan yang tidak dapat dipecah oleh enzim pencernaan tubuh. Akibatnya serat tidak dapat dipecah menjadi komponen yang dapat dengan mudah diserap oleh enzim pencernaan (Hamidah, 2015).

Buah dan sayur umumnya mengandung beragam vitamin, mineral, dan serat. Di dalam tubuh, bahan kimia beracun dinetralkan atau ditolak oleh vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah dan sayuran. Buah tidak seperti sayuran yang juga mengandung karbohidrat, terutama dalam bentuk glukosa dan fruktosa. Beberapa sayuran seperti kentang dan wortel juga mengandung karbohidrat. Lemak tak jenuh juga ditemukan dalam buah-buahan termasuk alpukat dan buah merah. Akibatnya mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran sangat penting untuk memiliki pola makan yang bergizi seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

## **2. Jenis sayur dan buah**

### **a. Sayuran**

Sayuran adalah bahan makanan nabati yang cenderung tinggi air dan dimakan segar atau dengan sedikit pengolahan. Dibandingkan dengan masa hidup pohon buah-buahan, sayuran biasanya tanaman pekarangan dengan umur pendek (kurang dari setahun). Namun, sayuran secara umum adalah sumber vitamin, mineral, dan serat, terutama vitamin A dan C (Nurainy, 2018).

Menurut Nurainy (2018), keragaman sayuran menyebabkan klasifikasi sayuran yang berbeda. Secara umum, sayuran dapat diklasifikasikan menurut organ yang dimakan atau digunakan sebagai berikut :

#### **a. Sekelompok sayuran yang memanfaatkan daun sebagai sayuran**

Contoh : kubis, selada, bayam

#### **b. Sekelompok sayuran yang memanfaatkan batang sebagai sayuran**

Contoh : asparagus

#### **c. Sekelompok sayuran yang memanfaatkan bijinya sebagai sayuran**

Contoh : kacang kapri

#### **d. Sekelompok sayuran yang memanfaatkan bagian buah sebagai sayuran**

Contoh : tomat, terong, labu, mentimun, dan lain-lain

#### **e. Sekelompok sayuran yang memanfaatkan bunganya sebagai sayuran**

Contoh : bunga turi, kembang kol, brokoli, dan lain-lain

#### **f. Kelompok sayuran yang memanfaatkan bagian dalam tanah sebagai sayuran**

(umbi akar, umbi, umbi batang)

Contoh : kentang, bit, wortel, lobak, bawang, dan lain-lain

## b. Buah-buahan

Buah biasanya dianggap sebagai komponen tanaman yang menghasilkan biji. Banyak barang pertanian termasuk tomat, mentimun, terong, nangka muda, dan lain-lain juga bisa disebut sebagai buah-buahan. Dibandingkan dengan sayuran yang biasanya dipanen ketika mereka berusia kurang dari satu tahun, buah-buahan sering memiliki umur yang lebih lama (Nurainy, 2018).

Menurut Nurainy (2018) ada beberapa klasifikasi jenis buah, yaitu sebagai berikut :

### 1) Berdasarkan musim buah

Buah-buahan dibagi menjadi dua kategori berdasarkan musim yaitu buah-buahan sepanjang tahun dan buah-buahan musiman yang hanya tersedia pada musim-musim tertentu dalam setahun. Pisang, nanas, pepaya, jambu biji, markisa, dan buah-buahan lain tersedia sepanjang tahun sedangkan buah musiman seperti jeruk, rambutan, mangga, durian dan duku.

### 2) Berdasarkan iklim tumbuh

Buah-buahan dibagi menjadi dua kategori berdasarkan lingkungan tumbuh yaitu suhu panas atau tropis dan iklim sedang dan subtropis. Buah-buahan dari daerah panas atau tropis adalah buah-buahan yang dapat tumbuh ketika udara setidaknya  $25^{\circ}\text{C}$ , tetapi buah-buahan dari daerah beriklim sedang dan sub-tropis dapat tumbuh di mana udaranya setinggi  $22^{\circ}\text{C}$ . Pisang, nanas, pepaya, alpukat, rambutan, durian, dan buah-buahan lainnya adalah contoh dari buah yang berasal dari iklim panas atau tropis, sedangkan anggur, apel, stroberi, jeruk, dan buah-buahan lainnya adalah buah yang berasal dari daerah beriklim sedang atau subtropis.

### 3) Berdasarkan struktur pericarp

Buah-buahan dibagi menjadi beberapa kategori sesuai dengan tekstur alami dindingnya yaitu berry, lapisan tengah dan lapisan dalam bersatu tetapi lapisan luarnya tipis; hesperidium, lapisan luar tebal, berpigmen, banyak ruang antar sel di lapisan antara dan jaringan yang mengandung kantung di bagian dalam; drupes, lapisan dalam buah adalah tempat berlindung bagi biji, lapisan tengah adalah daging buah dan lapisan luar jelas terlihat saat buah matang; pome, yang memiliki tiga lapisan yaitu kulit luar tipis, daging buah di tengah dan kulit bagian dalam seperti kertas yang menutupi biji dan pepo, yang memiliki cangkang eksterior yang keras dan tebal serta lapisan interior yang menyatu dengan daging buah.

### **3. Manfaat sayur dan buah**

Unsur-unsur penting termasuk vitamin dan mineral dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Selain itu, makanan tersebut mengandung fitokimia dan antioksidan penting yang dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Menurut penelitian ilmiah, mereka yang makan lebih banyak buah dan sayuran memiliki risiko lebih rendah terkena kanker, penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas, dan tekanan darah tinggi (Pawera, dkk., 2019).

Buah-buahan dan sayuran adalah sumber vitamin dan mineral yang terkenal. Serat kasar yang tidak mengandung nutrisi juga ditemukan sangat bermanfaat untuk pencernaan, memungkinkan racun berbahaya segera dikeluarkan dari tubuh. Buah-buahan dan sayuran sangat tinggi vitamin C dan A dan hanya cukup tinggi vitamin lainnya. Meskipun tidak menjadi sumber utama mineral, beberapa buah-buahan dan sayuran termasuk zat besi, kalium, fosfor, dan mineral lainnya Surahman dan Darmajana (2004) dalam Ichsan, dkk., (2015).



Vitamin, mineral dan serat bersumber dari sayuran. Menurut Santoso (2011) dalam Ichsan, dkk., (2015) serat makanan dapat ditemukan berlimpah dalam buah-buahan dan sayuran yang keduanya merupakan bahan makanan. Beberapa manfaat serat meliputi : manajemen berat badan / kelebihan berat badan (obesitas), pengobatan diabetes, mencegah penyakit saluran cerna, mencegah kanker usus besar (*colon cancer*) dan menurunkan kolesterol dan penyakit kardiovaskular.

Menurut Kemenkes RI, (2018), manfaat sayur dan buah adalah sebagai berikut :

- a. Tingkatkan mood. Buah-buahan dan sayuran termasuk antioksidan, yang telah terbukti menurunkan peradangan dalam tubuh dan melindungi seseorang terhadap depresi.
- b. Peningkatan kekebalan tubuh bisa didapat dari sayuran dan buah yang kaya vitamin C.
- c. Menjaga kesehatan gigi dan tulang. Tidak selalu perlu mengonsumsi susu. Makanan kaya kalsium lainnya adalah bayam, bit, alpukat, dan jeruk juga memiliki kalsium yang baik.
- d. Meningkatkan pencernaan dan menurunkan kolesterol. Serat dalam buah-buahan dan sayuran membantu meningkatkan pencernaan, mempercepat perasaan kenyang, dan menurunkan kolesterol.
- e. Buah dan sayuran termasuk antioksidan yang meningkatkan daya ingat dan melindungi sel-sel otak.
- f. Menyegarkan tubuh. Banyak vitamin dan mineral dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Enzim dan vitamin berinteraksi untuk menghasilkan energi.

- g. Buah dan sayuran adalah sumber serat yang kaya, yang dapat membantu fungsi metabolisme tubuh.
- h. Membantu mencegah obesitas. Kandungan serat yang tinggi dari buah-buahan dan sayuran dapat membantu merasa kenyang lebih lama dan memungkinkan untuk mencegah makan berlebihan.
- i. Mineral, serat, antioksidan, dan vitamin berlimpah dalam buah-buahan dan sayuran. Nutrisi ini memperkuat tubuh dan membantu tubuh secara alami melawan penyakit seperti kanker.

#### **4. Anjuran konsumsi sayur dan buah**

Penting untuk memperhatikan konsumsi sayur dan buah, karena manfaatnya sebagai sumber vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Pedoman Gizi Seimbang menyarankan makan tiga sampai empat porsi sayuran dan dua sampai tiga porsi buah setiap hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan 400 gram total asupan buah dan sayuran harian, termasuk 250 gram sayuran (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ cangkir sayuran yang dimasak dan dikeringkan) dan 150 gram buah (setara dengan tiga pisang ambon berukuran sedang, 1 ½ pepaya berukuran sedang, atau tiga jeruk berukuran sedang). Untuk bayi dan anak usia sekolah disarankan 300-400 gram sayuran dan buah-buahan per orang per hari, sedangkan untuk remaja dan orang dewasa disarankan 400-600 gram per orang per hari. Sayuran membentuk sekitar dua pertiga dari konsumsi harian yang direkomendasikan dari buah-buahan dan sayuran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia dan Asosiasi Dietisien Indonesia, (2019), terdapat daftar bahan pangan pengganti atau unit pengganti berdasarkan URT buah dan sayur sebagai berikut :

1. Sayuran

Tabel 1  
Sayuran yang termasuk golongan A

<b>Bahan Makanan</b>	
Gambas/Onyong	Lettuce
Jamur kuping	Selada air
Ketimun	Selada
Lobak	Tomat
Labu air	Baligo

Keterangan : Bebas dimakan, kandungan kalorinya dapat diabaikan

Tabel 2  
Sayuran yang termasuk golongan B

<b>Bahan Makanan</b>	
Bayam	Kangkung
Bit	Kucai
Buncis	Kacang panjang
Brokoli	Kecipir
Caisim	Labu siam
Daun pakis	Labu waluh
Daun kemangi	Pare
Genjer	Pepaya muda
Jagung muda	Rebung
Jantung pisang	Sawi
Kol	Toge kacang hijau
Kembang kol	Terong
Kapri muda	Wortel

Keterangan : 1 satuan penukar (100 g) = 25 kalori, 1 g Protein dan 5 g Kh

Tabel 3  
Sayuran yang termasuk golongan C

<b>Bahan Makanan</b>	
Bayam merah	Kacang kapri
Daun katuk	Kluwih
Daun melinjo	Melinjo
Daun pepaya	Nangka muda
Daun singkong	Toge kacang kedelai

Keterangan : 1 satuan penukar (100 g) = 50 kalor, 3 g Protein dan 10 g Kh Setiap 100 g bahan makanan penukar sama dengan dua mangkok sedang sayur segar (mentah)

## 2. Buah-buahan

Tabel 4  
Buah-buahan

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Berat</b>	<b>URT</b>
Anggur	165 g	20 bh sdg
Apel merah	85 g	1 bh kcl
Belimbing	140 g	1 bh bsr
Blewah	70 g	1 ptg sdg
Duku	80 g	9 bh sdg
Durian	35 g	2 bh bsr
Jeruk manis	110 g	2 bh sdg
Jambu air	110 g	2 bh bsr
Jambu biji	100 g	1 bh bsr
Kolang kaling	25 g	5 bh sdg
Kedondong	120 g	2 bh sdg
Lychee	15 g	10 bh
Mangga	90 g	¾ bh bsr
Melon	190 g	1 ptg bsr
Pear	85 g	½ bh sdg
Nanas	95 g	¼ bh sdg
Nangka masak	45 g	3 bj sdg
Pisang ambon	50 g	1 bh
Pepaya	110 g	1 ptg bsr
Rambutan	75 g	8 bh
Sawo	55 g	1 bh sdg
Semangka	180 g	2 ptg sdg
Sirsak	60 g	½ bh sdg
Salak	65 g	2 bh sdg

Keterangan : 1 satuan penukar (100 g) = 50 kalori dan 12 g Kh

## **5. Dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah**

Kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan ketidakseimbangan asam-basa dalam tubuh sebagai akibat dari konsumsi rendah buah-buahan dan sayuran dapat menyebabkan sejumlah penyakit Santoso (2014) dalam Nurmahmudah, dkk (2015). Tanpa buah-buahan dan sayuran, tubuh akan menderita sejumlah dampak termasuk kekebalan yang melemah dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit. Survei WHO juga menunjukkan bahwa kekurangan buah dan sayuran dalam tubuh dapat berkontribusi hingga 31% penyakit jantung dan 11% stroke, H. Nadesul (2006) dalam Nurmahmudah, dkk., (2015).

Menurut Aswani (2019), berdasarkan Laporan Kesehatan Dunia 19% kanker saluran cerna, penyakit jantung iskemik sebesar 31%, dan stroke sebesar 11% di seluruh dunia dapat disebabkan oleh kekurangan buah dan sayur. Sekitar 2,7 juta orang di seluruh dunia meninggal setiap hari akibat kekurangan buah dan sayuran. Salah satu dari 10 penyebab kematian teratas di seluruh dunia adalah karena rendahnya konsumsi kedua bentuk serat ini. Sampai sekarang, prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia tahun 2013 meningkat dibandingkan dengan tahun 2007. Pada tahun 2013, sekitar 3 juta orang menderita stroke, 5 juta menderita diabetes, 3 juta menderita tumor/kanker dan 4 juta orang dengan penyakit jantung koroner (PJK).

Buah-buahan dan sayuran adalah sumber serat, vitamin, dan mineral. Sayuran dan buah-buahan menyediakan vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai antioksidan atau sebagai obat untuk zat beracun yang diproduksi tubuh. Kekurangan buah-buahan dan sayuran dapat mengakibatkan kurang gizi pada tubuh akan vitamin, mineral, dan serat, yang dapat menyebabkan sejumlah penyakit

(Aswani, 2019). Selain itu, menurut Kemenkes RI (2019), rendahnya mengonsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan konstipasi, berat badan berlebihan, tekanan darah tidak terkontrol, kadar gula darah tidak terkontrol, penyempitan pembuluh darah dan rentan terhadap penyakit infeksi.

### **C. Pengetahuan**

Kata dasar pengetahuan (*knowledge*) adalah “mengetahui”, memahami dan lain-lain. Pengertian pengetahuan berdasarkan kamus bahasa Indonesia adalah “sesudah melihat lalu tau, memahami, kenal, mengenal dan mengerti”. Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau dipahami oleh seseorang/kelompok dan yang tidak dapat dipelajari oleh publik. Pengetahuan dapat menjadi informasi ketika diteliti dan diuji untuk membuatnya tersedia untuk umum. Pemahaman dasar tentang pengetahuan adalah keadaan mental (*mental state*). Pengetahuan berarti kegiatan membentuk pendapat tentang suatu objek, yaitu. untuk membuat gambaran fakta di luar nalar (Baehaqi, 2018).

Menurut Nurmala, dkk., (2018), pengetahuan muncul sebagai hasil dari persepsi item tertentu. Panca indera tubuh manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan digunakan untuk menjadi persepsi. Area yang sangat signifikan dalam mengembangkan tindakan adalah bidang kognitif atau pengetahuan. Ada enam tingkat pengetahuan domain kognitif yaitu mengetahui (*know*) adalah tingkat terendah dari domain kognitif di mana pembelajaran dipertahankan oleh otak; pemahaman (*understanding*) adalah tingkatan yang lebih tinggi dari sekedar tahu. Pada tingkat ini, orang tersebut memahami dan menginterpretasikan informasi dengan benar; aplikasi (*application*) adalah tingkat

di mana seseorang dapat dengan benar menerapkan pengetahuan yang telah mereka pelajari dan pahami dalam kehidupan sehari-hari; analisis (*analysis*) adalah seberapa baik seseorang dapat menjelaskan hubungan antara komponen yang lebih rumit dari komponen material entitas tertentu; sintesis (*synthesis*) adalah sejauh mana seseorang dapat membuat formulasi baru dengan memodifikasi yang saat ini dan evaluasi (*evaluation*) adalah kemampuan orang untuk menganalisis informasi yang ditawarkan.

Selain itu, ada tiga tingkat pengetahuan yaitu baik, cukup, dan kurang. Jika seseorang dapat secara akurat menanggapi 75-100% pertanyaan, maka dapat dikatakan melakukannya dengan baik. Dinyatakan bahwa mampu menjawab antara 56-75% dikatakan cukup, sementara hanya 40-50% pertanyaan yang mampu dijawab dengan akurat maka dikatakan tidak cukup Arikunto (2006) dalam Rachmawati (2019). Menurut Notoatmodjo (2012) dalam Rachmawati (2019), pengetahuan dapat diuji dengan meminta peserta penelitian atau yang disebut sampel mengisi kuesioner atau wawancara mengenai materi yang akan diukur.

## **D. Sikap**

### **1. Pengertian sikap**

Sikap adalah kecenderungan untuk menanggapi rangsangan lingkungan yang dapat memulai atau mengarahkan perilaku seseorang. Menurut definisi, sikap adalah keadaan mental yang cepat bereaksi terhadap rangsangan dan dipengaruhi oleh pengalaman yang baik secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi praktik atau perilaku. Sebagai metode penilaian atau reaksi psikologis merupakan bentuk sikap Notoatmodjo (2012) dalam Rachmawati (2019).

Menurut Notoatmodjo (2012) dalam Rachmawati (2019), sikap adalah respon yang terjadi hanya pada saat seseorang menghadapi stimulus. Sikap seseorang merasa tentang sesuatu menentukan apakah mereka mendukungnya atau menganggapnya menguntungkan, atau jika mereka merasa tidak menguntungkan atau tidak mendukungnya sama sekali. Sikap adalah cara untuk bersiap-siap bereaksi terhadap hal-hal dalam konteks tertentu, seperti menunjukkan penghargaan terhadap sesuatu.

## **2. Faktor-faktor pengaruh sikap dapat berkembang**

Faktor-faktor berikut dapat memengaruhi bagaimana suatu sikap berkembang Kristina (2007) dalam Rachmawati (2019) :

### **a. Faktor emosional**

Tidak semua sikap dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan keadaan lingkungan. Terkadang sikap hanyalah curahan emosi yang digunakan untuk melampiaskan ketidaksenangan atau pertahanan egois langsung. Pola pikir seperti itu bisa bersifat sementara dan akan segera menghilang begitu frustrasi hilang, tetapi juga bisa lebih gigih dan tahan lama. Sikap ini tidak selalu muncul dalam kesadaran bahwa ia berkembang menjadi suatu kondisi yang memungkinkan antara lain, didukung oleh infrastruktur, dengan sikap positif.

### **b. Institusi pendidikan dan keagamaan**

Dikarenakan keduanya memberikan landasan, pemahaman, dan nilai-nilai individu sistem lembaga pendidikan dan organisasi keagamaan berdampak pada perkembangan sikap. Seseorang belajar apa yang baik dan salah, antara apa yang bisa dilakukan dan apa yang tidak bisa dilakukan, dari lembaga pendidikan dan agama dan ajaran mereka.



c. Media massa

Berbagai media termasuk televisi, radio, surat kabar, dan internet berfungsi sebagai mode komunikasi untuk menyebarkan pesan yang membawa klaim yang dapat menimbulkan opini yang dapat berfungsi sebagai ajaran kognitif untuk pembentukan sikap.

d. Budaya

Budaya tempat kita hidup berdampak pada bagaimana sikap berkembang.

e. Orang lain

Orang-orang yang dianggap memiliki pengaruh terhadap mereka, seperti orang tua, teman dekat, dan teman sebaya, cenderung memiliki pandangan yang konsisten dengan atau mirip dengan mereka sendiri.

f. Pengalaman pribadi

Sikap berbasis pengalaman memiliki dampak langsung pada perilaku seseorang di masa depan. Efek langsung ini dapat berupa kecenderungan perilaku yang hanya muncul dalam keadaan tertentu.

### **3. Tingkatan sikap**

Berguna untuk mengantisipasi perilaku atau bagaimana seseorang akan bereaksi terhadap rangsangan lingkungan oleh karena itu sikap diperlukan. Sikap merupakan respon yang lebih emosional terhadap rangsangan tersebut, terbagi menjadi beberapa tingkatan yaitu penerimaan terjadi ketika individu memiliki kemauan untuk memperhatikan stimulus yang diterimanya; tanggapan (respons) terjadi ketika individu dalam perilakunya memberikan tanggapan yang tampak terhadap rangsangan yang diterima; *appreciation* (penghargaan) terjadi ketika individu mulai menghargai rangsangan yang mereka terima dan mentransfer

rangsangan tersebut kepada orang lain; bertanggung jawab, terjadi ketika seseorang siap untuk menerima tanggung jawab dan telah menerima semua efek dari keputusannya (Nurmala, dkk., 2018).

#### **4. Cara ukur sikap**

Secara umum, ada tiga cara untuk mengukur sikap melalui wawancara, observasi, dan survei. Dikarenakan setiap pendekatan memiliki kelebihan dan kekurangan, peneliti harus memikirkan pendekatan yang konsisten dengan tujuan penelitian sikap (Gayatri, 2014).

##### **a. Wawancara**

Dengan sampel sebagai subjek, wawancara langsung dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan. Kelemahan dari pendekatan ini adalah bahwa sampel sering tidak mau menanggapi pertanyaan, maka hasil wawancara yang dikumpulkan tidak selalu akurat.

##### **b. Pengamatan/observasi**

Pengamatan langsung melibatkan melihat perilaku orang secara langsung terhadap hal yang diamati. Metode ini menantang untuk digunakan secara umum karena sampel memiliki kecenderungan untuk memodifikasi perilakunya ketika menyadari bahwa itu sedang diawasi. Selain itu, sulit bagi peneliti untuk menyimpulkan sikap sampel dari perilaku yang diamati. Hasil individu dapat memberikan hasil yang akurat bagi orang-orang tetapi ketika jumlah pengamatan meningkat, objektivitas menurun.

##### **c. Kuesioner**

Mengukur nilai-nilai spesifik yang terkait dengan item sikap pada setiap pernyataan untuk itu kuesioner sikap digunakan. Setiap sampel secara langsung

memengaruhi seberapa banyak pernyataan disetujui atau tidak disetujui dalam kasus ini.

Salah satu alat pengukur yang paling terkenal atau sering digunakan untuk mengukur sikap adalah skala Likert. Tanggapan pada skala Likert dibagi menjadi kategori "sangat setuju" sampai "sangat tidak setuju". Lima tingkat persetujuan dapat digunakan oleh peneliti yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Selain itu, meskipun ada 7 kategori yang tersedia beberapa penelitian memilih untuk hanya menggunakan 4 atau 6 kategori untuk menghindari kategori sedang. Skala kategori respons genap biasanya digunakan karena variabel kalibrasi harus menentukan apakah sampel positif atau negatif. Berapa pun jumlah kategori respons yang dipilih peneliti tidak masalah. Namun, perlu dicatat bahwa penyebaran titik (*reduced variance*) berkurang dengan jumlah kategori jawaban yang diberikan, yang juga menurunkan kepercayaan jawaban. (Gayatri, 2014).

## **E. Penyuluhan**

### **1. Pengertian penyuluhan**

Menyebarkan pesan dan membangun kepercayaan diri adalah komponen kunci dari penyuluhan kesehatan yang memungkinkan orang untuk menjadi tidak hanya sadar, berpengetahuan, dan memahami masalah kesehatan, tetapi juga siap dan kompeten untuk menawarkan saran tentang kesehatan Azwar (1983) dalam (Maulana, 2009). Penyuluhan kesehatan adalah kombinasi dari berbagai kegiatan berdasarkan prinsip dan teknik pembelajaran untuk mencapai kondisi di mana orang menjalani gaya hidup sehat, tahu bagaimana melakukan apa yang perlu

dilakukan dan bersedia melakukannya sendiri atau dengan orang lain atau dalam kelompok dengan meminta dukungan Effendy (2003) dalam Raharjo, dkk., (2016).

Penyuluhan gizi adalah rangkaian kegiatan penyampaian pesan gizi yang menyampaikan dan memperluas pengetahuan gizi dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan, dari ketidaksukaan menjadi keinginan dan mengubah perilaku masyarakat dari keinginan menjadi kemampuan agar informasi yang diberikan dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari (Supariasa, 2012). Sedangkan Persagi (2010) dalam Amanda, dkk., (2022) mengatakan bahwa upaya meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok mengenai asupan makanan dalam rangka meningkatkan kesehatan dan gizi perlu dilakukan penyuluhan gizi sebagai upaya menjelaskan, menggunakan, memilih, dan mengolah bahan makanan.

Menurut prinsip-prinsip ilmu gizi, penyuluhan gizi umumnya bekerja untuk memengaruhi perilaku masyarakat dengan cara yang positif dan meningkatkan status gizi masyarakat, terutama populasi rentan (wanita hamil, ibu menyusui, dan anak-anak). (Amanda, dkk., 2022). Tujuan yang lebih spesifik menurut Supariasa (2014) dalam Amanda, dkk., (2022), yaitu modifikasi perilaku gizi sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga akhirnya tercapai status gizi yang baik; membentuk individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan untuk berperilaku terkait dengan pangan dan gizi; penyebarluasan konsep informasi gizi baru kepada masyarakat dan meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dengan menyebarkan informasi tentang gizi dan makanan sehat.

## 2. Metode penyuluhan

Menurut Effendy (2003) dalam Nurmala, dkk., (2018), metode didaktik dan metode sokratik adalah dua pendekatan yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan. Metode didaktik adalah teknik di mana fasilitator memberikan instruksi kepada kelompok sementara peserta mendengarkan tetapi tidak diberi kesempatan untuk berbicara. Sedangkan metode sokratik adalah teknik yang memungkinkan partisipasi aktif orang dalam mengungkapkan pendapat.

Selain itu, Notoatmodjo (2007) dalam Nurmala, dkk., (2018) membagi dua metode penyuluhan menjadi yaitu penyuluhan individu dan kelompok.

a. Penyuluhan individu, teknik untuk mengubah perilaku ini didasarkan pada persyaratan dan keterampilan setiap orang.

b. Penyuluhan kelompok

1) Kelompok besar

Jika ada lebih dari 15 peserta, pertemuan itu dikatakan besar. Teknik-tekniknya meliputi ceramah, seminar, dan demonstrasi untuk kelompok-kelompok yang cukup besar ini.

a) Ceramah disampaikan sebelum penyampaian informasi sumber lisan yang dituju dan diikuti dengan tanya jawab lebih lanjut. Target audiens yang telah ditentukan, pesan yang akan dikomunikasikan, pertanyaan yang dapat diajukan setelah presentasi singkat, dan bantuan visual jika audiens target sangat besar adalah fitur yang membedakan dari teknik presentasi ini. Keunggulan dari pendekatan ini adalah murah, mudah digunakan, dan mudah beradaptasi dengan tuntutan audiens target. Ini juga diterima dengan baik oleh hampir semua

kelompok sosial, terlepas dari kenyataan bahwa audiens target tidak melek huruf.

- b) Metode seminar, dimana topik dibahas di bawah bimbingan para ahli di bidangnya.
  - c) Dalam metode penyajian fokus pada peningkatan keterampilan (skill), yang diimplementasikan melalui alat peraga.
- 2) Kelompok kecil
- a) Pendekatan diskusi kelompok kecil melibatkan percakapan antara lima hingga lima belas orang, dimoderasi oleh seorang ahli tentang masalah ini.
  - b) Melalui metode brainstorming, dicari solusi dari semua peserta diskusi dan pada saat yang sama pendapat tersebut dievaluasi bersama.
  - c) Setidaknya 3 panelis berpartisipasi dalam prosedur panel, yang dipresentasikan kepada kelompok sasaran tentang topik tertentu.
  - d) Metode bermain peran menggambarkan perilaku peserta pada topik tertentu dan berfungsi untuk merangsang pemikiran kelompok sasaran.

## **F. Media**

### **1. Pengertian media**

Alat peraga atau media penyuluhan adalah perantara atau alat yang membantu dalam penyampaian materi agar materi yang disampaikan oleh penyuluh sampai ke tujuan dengan baik. Proses penyuluhan melibatkan berbagi pengetahuan tentang sains, teknologi, dan seni. Karena itu, istilah media dapat berarti banyak hal yang berbeda (Susilowati, 2016) :

- a. Media penyuluhan merupakan segala alat dan sarana untuk menyampaikan pesan.
- b. Media penyuluhan merupakan sarana pengiriman pesan yang dapat menimbulkan emosi, pikiran, dan rasa ingin tahu dari penerima.
- c. Media penyuluhan adalah setiap cara atau upaya untuk menyajikan materi pendidikan yang disebarkan oleh media kepada target sehingga mereka dapat belajar lebih banyak pada akhirnya harus memengaruhi perilaku mereka untuk meningkatkan kesehatan.

## **2. Manfaat media**

Tujuan penyuluhan adalah untuk memberikan informasi yang jelas dan lebih khusus karena alat peraga (media) membantu penyuluh kesehatan dalam mengkomunikasikan pesan kesehatan. Alat peraga memiliki kegunaan yaitu (Nurmala, dkk., 2018) :

- a. Menumbuhkan minat dalam penyuluhan;
- b. Mencapai tujuan yang lebih luas;
- c. Hancurkan hambatan bahasa;
- d. Mempercepat penerimaan informasi tujuan; dan
- e. Meningkatkan minat subjek dalam menerapkan isi pesan kesehatan pada perilaku kesehatan.

## **3. Jenis-jenis media**

Menurut Susilowati (2016), media promosi kesehatan dibagi menjadi tiga kategori tergantung peran dan fungsinya dalam menyampaikan pesan dan informasi kesehatan, antara lain :

a. Media cetak

Sumber daya ini menempatkan nilai yang lebih tinggi pada pesan visual, yang biasanya berbentuk gambar, foto, atau deskripsi teks singkat.. Media tersebut antara lain brosur, pamflet, flyer, leaflet, kolom atau foto, poster, artikel di surat kabar atau majalah yang mengungkapkan informasi kesehatan. Media cetak memiliki beberapa keunggulan antara lain tahan lama, menjangkau banyak orang, murah, portable dimana saja, tidak membutuhkan listrik, memudahkan pemahaman dan meningkatkan semangat belajar. Kelemahan dari bahan cetak adalah bahwa tidak dapat menginduksi gerakan atau efek suara dan dapat dengan mudah dilipat.

b. Media Elektronik

Ini adalah media yang bergerak dan dinamis yang dapat dilihat, didengar, dan ditransmisikan secara elektronik. Televisi, radio, video, kaset, CD, VCD, Internet (komputer dan modem), dan pesan teks (ponsel) adalah beberapa contoh media ini. Media elektronik, seperti media cetak, memberikan manfaat seperti menjadi lebih menarik, tatap muka, menggunakan kelima indera, presentasi berulang dan diatur, dan lebih mudah dimengerti. Kelemahan dari sumber daya ini termasuk biaya yang lebih tinggi, kompleksitas, kebutuhan listrik dan peralatan produksi yang canggih, persiapan yang cermat, peralatan yang selalu berubah dan berkembang, dan kebutuhan akan keterampilan penyimpanan dan penggunaan.

c. Media Luar Ruang

Media cetak dan online, seperti baliho, spanduk, pameran, spanduk TV layar lebar, dan spanduk dengan pesan, slogan, atau logo merupakan media massa yang menyebarkan pesannya kepada publik. Manfaat dari media ini termasuk menjadi lebih menghibur dan lebih mudah dipahami karena memberikan informasi dan



hiburan yang universal dan tatap muka dan yang melibatkan kelima indera. Kelemahan dari sumber daya ini termasuk biaya yang lebih tinggi, kompleksitas, kebutuhan akan alat produksi yang canggih, perencanaan yang cermat, peralatan yang selalu berubah dan berkembang, kebutuhan akan penyimpanan, dan persyaratan keterampilan pengguna.

Transmisi pesan dari pengirim ke penerima dikenal sebagai media dalam bahasa Arab (Kustandi dan Darmawan, 2020). Dari sini dapat disimpulkan bahwa media adalah alat yang membantu penyampaian materi penyuluhan, yang nantinya berfungsi untuk menjelaskan makna pesan, tujuannya adalah apa yang disampaikan oleh pengirim pesan kepada penerima pesan. benar dan tepat. Video atau penyajian gambar bergerak dan suara didefinisikan oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai gambar langsung atau program televisi yang ditampilkan di televisi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

Kata "video" berasal dari kata kerja latin *vidi* yang juga berarti "melihat" (Batubara dan Ariani, 2016). Menurut Rusman (2012) dalam Agustiningsih (2015), alat pengajaran audiovisual yang disebut video dapat digunakan untuk menyajikan pesan atau subjek. Karena unsur *auditory* (pendengaran) dan tampak (*visibility*) maka dijuluki *audible*. Media video adalah contoh media audiovisual artinya mengandung aspek visual selain suara.

Menurut Dwyer (2008) dalam Oktaviani dan Rarome (2019), video dapat menangkap 94% pesan atau jalur informasi yang masuk ke pikiran manusia melalui mata dan telinga, dan dapat membantu pemirsa dan pendengar mempertahankan 50% dari apa yang mereka lihat dan dengar selama siaran. Video memiliki kekuatan untuk memperoleh perasaan yang kuat dan menghasilkan hasil langsung yang tidak

dapat dilakukan oleh bentuk media lain. Selain itu, media gambar bergerak dapat menyumbangkan informasi, karena merangsang dan memotivasi orang.

Kelebihan media video menurut Rusman (2012) dalam Hardianti dan Asri (2017) yaitu memberi pengaruh yang mendalam yang dapat memengaruhi sikap; mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, lebih realistis, dan dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan; video sangat bagus dalam menjelaskan prosesnyadan video dapat menyampaikan pesan yang dapat diserap lebih merata. Sedangkan kekurangan media video menurut Kustandi dan Sutjipto (2013) dalam Hardianti dan Asri (2017) yaitu akusisi media gambar bergerak sangat mahal dan memakan waktu; gambar dan suara berlanjut ketika video diputar ulang dan informasi yang disampaikan melalui media video, tidak semua subjek mampu mengikutinya.

Langkah-langkah penggunaan media video sebagai fasilitator/pendukung dalam penyuluhan adalah sebagai berikut memeriksa dan menyiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk memberikan materi pada tahap persiapan, seperti layar LCD, proyektor, laptop dan audio, serta menyiapkan materi. Setelah alat selesai, penguji menginstruksikan subjek untuk mengatur tempat duduk dan duduk dengan baik dan benar. Setelah semuanya siap, peneliti memberikan daftar pertanyaan (pretest), memberikan saran dengan menggunakan media powerpoint, kemudian menayangkan video tentang sayuran dan buah-buahan. Diharapkan materi yang ditawarkan melalui video selama penayangan dapat menyentuh sasaran. Setelah penyampaian, peneliti mengevaluasi kegiatan yang dilakukan dengan membuat angket (post test).