

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Konsumsi Buah dan Sayur

a. Definisi Konsumsi

Konsumsi merupakan suatu kegiatan seseorang dalam pemakaian barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan, dan sebagainya) barang-barang yang langsung memenuhi keperluan hidup. Segala macam proses pemakaian atau mengurangi kegunaan (*utility*) secara langsung maupun tidak dapat dikatakan sebagai konsumsi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2023).

Sedangkan barang itu sendiri dapat diklasifikasikan menjadi dua, yang pertama adalah barang yang habis dipakai dalam jangka waktu pendek atau bisa disebut sebagai *non-durable goods* atau barang tidak tahan lama seperti makanan, sabun mandi, yang kedua adalah *durable goods* yaitu barang tahan lama atau barang yang punya waktu pemakaian yang panjang seperti kendaraan, alat rumah tangga (Chandra & Fadjar, 2023).

Berdasarkan teori diatas, konsumsi merupakan suatu kegiatan seseorang dalam memakai atau mempergunakan bahan pangan untuk memenuhi kecukupan gizi individu tersebut. Dalam penelitian ini, konsumsi bahan pangan lebih dititik beratkan pada buah dan sayur yang sering ditemui di sekitar tempat tinggal.

b. Definisi Buah dan Sayur

Definisi buah dan sayur adalah sebagai berikut :

1) Buah

Secara umum, buah dapat didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang berfungsi sebagai tempat biji. Beberapa macam hasil pertanian seperti tomat, mentimun, terong, nangka muda dan sejenisnya biasanya digolongkan sebagai sayuran tetapi dapat juga disebut sebagai buah. Pada umumnya buah memiliki usia yang relatif lebih lama dibandingkan dengan sayuran yang umumnya berusia kurang dari satu tahun (Nurainy, 2018).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2023), buah merupakan bagian dari tumbuhan yang berasal dari bunga atau putik dan biasanya berbiji.

2) Sayur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2023), sayur adalah bagian dari tanaman yang dapat berupa daun-daunan, polong-polongan dan sebagainya yang dapat dimasak. Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan, mengandung kadar air tinggi dan dapat dikonsumsi dalam keadaan segar maupun olahan. Tanaman sayur termasuk dalam hortikultura dan memiliki usia yang relatif pendek. Terdapat baragam jenis sayuran dengan warna, rasa, aroma, dan tekstur yang berbeda-beda. Sedangkan jika dilihat dari nilai gizinya,

sayuran merupakan sumber mineral, sumber serat, dan sumber vitamin terutama vitamin A dan vitamin C (Nurainy, 2018).

Dapat disimpulkan jika buah dan sayur merupakan sumber pangan yang banyak mengandung sumber serat, vitamin, mineral yang bermanfaat penting bagi kesehatan tubuh manusia khususnya anak-anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya.

c. Jenis-Jenis Buah dan Sayur

1) Buah

Adapun beberapa jenis buah yang umumnya dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia dan dapat dengan mudah ditemukan di sekitar kita yaitu pisang, mangga, pepaya, jeruk, semangka, nanas, salak, alpukat, rambutan, jambu biji, dan belimbing (Dakhi, 2019).

2) Sayur

Menurut Dakhi (2019), sayur dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- a) Sayuran yang berupa biji-bijian. Contohnya buncis, kacang kapri, kecipir, kacang panjang, dan taoge.
- b) Sayuran yang berasal dari daun-daunan. Contohnya bayam, kangkung, daun singkong, daun pepaya, daun katuk, dan sawi.
- c) Sayuran yang berasal dari bagian bunga sebuah tanaman adalah kembang kol.

- d) Sayuran yang berupa akar adalah wortel dan lobak.
 - e) Sayuran yang berasal dari buah. Contohnya keluwih, mentimun, nangka muda, pare, terong, dan labu siam.
 - f) Sayuran yang digunakan seluruh bagian tanmannya adalah jamur.
- d. Manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur termasuk dalam jenis pangan yang mengandung serat, vitamin dan mineral. Beberapa jenis buah dan sayur memiliki kandungan vitamin C dan beta-karoten yang relatif lebih tinggi dibandingkan jenis lainnya. Di dalam tubuh, beta-karoten akan diubah menjadi vitamin A yang berperan penting dalam fungsi penglihatan, reproduksi, dan proses metabolisme lainnya. Vitamin A yang berkolaborasi dengan vitamin C dan vitamin E juga berperan sebagai antioksidan terhadap radikal bebas, penyebab kerusakan sel dan proses penuaan, menurunkan risiko terkena berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan lain lain.

Berdasarkan Dakhi (2019) dan Purnamasari (2019), warna pada buah dan sayur bukan hanya berfungsi sebagai pembeda jenis antara keduanya, tetapi juga memberikan informasi mengenai kandungan nutrisinya. Berikut kandungan yang ada dibalik warna pada buah dan sayur :

1) Merah tua atau ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua atau ungu umumnya mengandung antosianin. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah. Contoh buah yang berwarna merah tua atau ungu adalah anggur merah dan ungu, apel merah. Sedangkan contoh sayuran yang berwana merah adalah terong ungu, kol ungu.

2) Merah

Buah berwarna merah mengandung antosianin dan likopen. Antosianin bermanfaat untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan likopen berguna untuk menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental agar tidak mudah pikun. Warna merah pada sayuran mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai anti kanker. Contoh buah berwarna merah adalah semangka, stroberi, tomat, jambu biji. Sedangkan sayuran yang berwana merah adalah bayam merah.

3) Jingga

Buah berwana jingga mengandung betakaroten. Betakaroten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Selain itu, betakaroten yang berubah menjadi vitamin A akan memacu sistem imunitas, sehingga tidak mudah terkena penyakit. Vitamin A juga berfungsi untuk menjaga kesehatan mata. Jenis buah berwana jingga adalah pepaya,

mangga, dan jeruk. Sedangkan sayuran yang berwarna jingga adalah wortel, labu kuning.

4) Kuning

Buah berwarna kuning banyak mengandung kalium, unsur nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah stroke dan jantung koroner dan banyak mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk mencegah dan menyembuhkan sariawan. Sedangkan sayuran berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak dan serangan jantung. Jenis buah berwarna kuning adalah pisang, belimbing, dan nanas. Sedangkan jenis sayuran berwarna kuning adalah jagung dan labu kuning.

5) Hijau

Buah yang berwarna hijau banyak mengandung asam alegat yang dapat membantu menormalkan tekanan darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung vitamin C dan B kompleks serta mengandung zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat yang dapat membantu melancarkan pencernaan. Contoh buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, kangkung, sawi hijau, brokoli, pare, daun singkong, dan daun singkong.

6) Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, buah dan sayur berwarna putih mengandung serat, vitamin K dan vitamin E. Selain menjaga kesehatan sistem pencernaan, sayuran berwarna putih dapat bermanfaat dalam proses pembekuan darah dan kesehatan kulit. Contoh sayuran berwarna putih adalah taoge, bunga kol, sawi putih, jamur. Sedangkan buah berwarna putih antara lain sirsak, kelengkeng, salak, dan duku.

e. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk penduduk dunia mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram/hari (Firdaus & Ruhmawati, 2021). Selain itu, menurut pedoman Gizi Seimbang 2014, bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram/hari yang terdiri dari 150 gram buah yang setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong buah pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang dan 250 gram sayur yang setara dengan 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur yang telah dimasak dan ditiriskan (Isnaningsih et al., 2022).

Dikategorikan “cukup” mengonsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari dan dikategorikan “kurang” apabila konsumsi buah dan sayur kurang dari ketentuan di atas. Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak-anak usia sekolah

sangat dianjurkan untuk mengonsumsi buah pada masa pertumbuhannya (Kemenkes, 2014; Riskesdas Jawa Tengah ,2018).

f. Dampak Kekurangan Buah dan Sayur

Dampak kekurangan buah dan sayur tentu tidak dalam jangka pendek. Menurut Dakhi (2019), dampak jika tubuh kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur adalah sebagai berikut :

- 1) Menurunkan kekebalan tubuh
- 2) Masalah pada penglihatan
- 3) Munculnya gejala anemia seperti rasa lelah, lesu, malas, dan kurang onsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah
- 4) Masalah pada pencernaan
- 5) Meningkatkan kolesterol darah
- 6) Meningkatkan risiko obesitas
- 7) Meningkatkan risiko kanker

g. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor- faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak dibagi menjadi 3 yaitu sebagai berikut :

- 1) Karakteristik anak

Pengetahuan tentang buah dan sayur pada anak akan mendukung perilaku anak untuk mengonsumsinya. Pengenalan dan pemaparan sayur secara berulang-ulang saat usia dini dapat menjadi langkah awal yang baik untuk meningkatkan minat anak

terhadap makanan tersebut. Anak akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsi buah dan sayur ketika anak tahu manfaat penting dari buah dan sayur (Asy'ariyah, 2015).

2) Krakteristik orang tua

Anak masih sangat bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada membentuk pola kebiasaan makan serta pemenuhan nutrisi termasuk memilihkan jenis makanan yang disajikan. Kebiasaan keluarga terutama orang tua dalam mengonsumsi buah dan sayur sangat mempengaruhi tingkat konsumsi pada anak. Dukungan dari orang tua dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur antara lain dengan menganjurkan dan menyuruh anak mengonsumsi buah dan sayur serta menyediakan fasilitas seperti menyiapkan buah dan sayur untuk bekal dan bagian dari menu makanan sehari-hari (Asy'ariyah, 2015).

3) Karakteristik lingkungan

Ketersediaan sayur menjadi indikator penting dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak. Semakin tinggi tingkat ketersediaan buah dan sayur saat makan, semakin tinggi pula konsumsi buah dan sayur pada anak. Selain itu, pengaruh dari teman sebaya juga memiliki dampak yang signifikan. Ketika anak mulai memasuki tahap sekolah, tekanan dari teman sebaya mulai mempengaruhi pemilihan makanan,

sehingga dapat mengakibatkan pengabaian terhadap kebutuhan gizi atau nutrisi anak tersebut. Hal tersebut terjadi karena dalam pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi, seseorang cenderung mengikuti teman sebayanya (Oktavia et al., 2019).

2. Konsep Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Pengetahuan merupakan hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan memiliki macam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan yang tidak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif, dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan bergantung kepada sumber dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah (Darsini et al., 2019).

Notoatmodjo (2012), mendefinisikan pengetahuan sebagai hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh

melalui mata dan telinga. Pengetahuan menjadi dasar seseorang dalam mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Notoatmodjo 2012).

Berdasarkan teori diatas, pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek dan bersifat akan berkembang seiring berjalannya waktu.

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan memiliki enam tingkatan di dalam domain kognitif, yaitu sebagai berikut :

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai kemampuan mengingat suatu materi yang telah diberikan sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini yaitu mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu dianggap sebagai tingkat pengetahuan yang paling rendah. Untuk mengukur bahwa seseorang tahu diantaranya menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang suatu objek dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagianya terhadap objek yang dipelajari

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai tau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks dan situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis dapat diartikan sebagai suatu komponen untuk menjabarkan materi kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu ikatan. Analisis dapat dilihat dari kemampuan penggunaan kata kerja seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis dapat diartikan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau penggunaan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Berdasarkan Darsini et al. (2019), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang diklasifikasikan menjadi dua yaitu sebagai berikut :

1) Faktor Internal

a) Usia

Semakin cukup usia seseorang, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dibandingkan dengan mereka yang masih dalam tahap kedewasaan yang relatif rendah. Usia memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan pemahaman dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk menangkap informasi meningkat, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga cenderung meningkat.

b) Jenis Kelamin

Menurut Daniel Amen, otak laki-laki 10% lebih besar dibandingkan perempuan. Namun, hal ini tidak berarti laki-laki secara otomatis menjadi lebih pintar dibandingkan dengan perempuan. Ukuran otak tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat kepintaran ataupun IQ seseorang. Menurut Witelson, otak laki-laki lebih rentan dibandingkan dengan otak perempuan. Meskipun ukuran otak laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan, faktanya hippocampus pada perempuan lebih besar dibanding laki-laki. Hippocampus merupakan bagian otak yang berfungsi menyimpan memori, dan ini menjadi salah satu alasan mengapa perempuan dapat mengolah informasi dengan lebih cepat.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kualitas hidup seseorang. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pengembangan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh jenjang pendidikan

formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghadapi sesuatu permasalahan.

b) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Terkadang pekerjaan yang dijalani oleh seseorang dapat memberikan kesempatan yang lebih luas untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimilikinya dapat menjadi kendala dalam mengakses suatu informasi.

c) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk memecahkan masalah. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang di dapatkan.

d) Sumber Informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan adalah dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

Perkembangan teknologi saat ini dapat memudahkan seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Pada umumnya semakin mudah seseorang dalam memperoleh informasi, semakin cepat pula seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e) Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba, memulai, dan menekuni hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan yang dimiliki individu.

f) Lingkungan

Lingkungan merujuk pada kondisi keseluruhan di sekitar manusia yang memiliki potensi mempengaruhi perkembangan peristiwa dan perilaku individu maupun kelompok. Proses dimana individu dalam lingkungan memperoleh pengetahuan dipengaruhi oleh lingkungan.

g) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada di masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam memperoleh informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk memperoleh informasi baru yang akan

disampaikan. Hal seperti ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur atau diketahui dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice*), betul-salah, dan pertanyaan menjodohkan (Notoatmodjo 2012 dalam Darsini et al. 2019).

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah (Notoatmodjo 2007) dalam (Darsini et al., 2019). Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya berupa persentase dengan rumus yang digunakan sebagai berikut :

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

Keterangan :

p = persentase

f = frekuensi dari seluruh alternatif jawaban yang menjadi pilihan yang telah dipilih responden atas pertanyaan yang diajukan

n = jumlah frekuensi seluruh alternatif jawaban yang menjadi pilihan responden sekalu peneliti

Selanjutnya pengetahuan seseorang dapat diukur dan diartikan dengan menggunakan skala tertentu sebagai berikut:

- a. Baik : 76% - 100%
- b. Cukup : 56% - 75%
- c. Kurang : <55%

3. Konsep Pendidikan Kesehatan

a. Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok, atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai hidup sehat dengan mengubah perilaku yang tidak sehat atau belum sehat menjadi perilaku sehat (Bakri et al., 2020).

Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang dengan bertindak secara sendiri-sendiri maupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan

pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain guna meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengikat diri pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran.

Jadi, pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk promosi kesehatan untuk memberikan pengetahuan atau informasi tentang perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri baik dari individu, kelompok, maupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Dalam hal ini pendidikan kesehatan yang diberikan untuk anak usia sekolah terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur.

b. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku dari merugikan kesehatan atau tidak sesuai dengan norma kesehatan ke arah perilaku yang menguntungkan kesehatan atau norma yang sesuai dengan kesehatan. Menurut Effendi (2009) dalam Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan memiliki beberapa tujuan antara lain :

- 1) Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan

lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

- 2) Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, dan mental maupun sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.
- 3) Menurut WHO, tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku perorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan.

c. Media Pendidikan Kesehatan

Media pendidikan kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasaran pendidikan kesehatan. Sehingga mampu meningkatkan pengetahuan yang diharapkan dapat menjadikan perubahan perilaku ke arah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo 2012).

Menurut Notoatmodjo (2005) dalam (Jatmika et al., 2019), media pendidikan kesehatan dibagi menjadi 3, yaitu :

1) Media cetak

Media cetak dapat digunakan sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti booklet, leaflet, rubik dan poster. Booklet merupakan media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar. Leaflet merupakan media

penyampaian informasi yang berbentuk selembar kertas yang dilipat. Rubik merupakan media yang berbentuk seperti majalah yang membahas tentang masalah kesehatan. Kemudian poster merupakan media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang umumnya ditempel di tembok, tempat umum atau kendaraan umum.

2) Media elektronik

Media elektronik merupakan suatu media pendidikan kesehatan yang dapat bergerak secara dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh dari media ini adalah TV, radio, film, video film, cassette, CD, dan VCD.

3) Media luar ruangan

Media luar ruangan merupakan media yang menyampaikan pesan kesehatan diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar. Papan reklame adalah sebuah poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di pekerjaan. Spanduk adalah suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar yang dibuat pada secarik kain dengan ukuran yang sudah ditentukan.

Menurut Jatmika et al. (2019), pada pengembangan media pendidikan kesehatan memiliki banyak inovasi. Inovasi tersebut antara lain :

- 1) Audiovisual, flipchart, buku saku
- 2) Media sosial
- 3) Permainan, seperti permainan engklek, ular tangga, puzzle, dan kartu bergambar
- 4) Seni, seperti lagu, jathilan, wayang gantung, besutan
- 5) Khotbah

4. Konsep Video Animasi

a. Definisi Video Animasi

Video berasal dari bahasa latin yaitu dari kata *vidi* atau *visum* yang artinya melihat atau mempunyai penglihatan. Video didefinisikan sebagai media digital yang menampilkan susunan atau urutan gambar-gambar dan memberikan ilusi, gambaran serta fantasi pada gambar bergerak (Apriansyah, 2020).

Video adalah media elektronik yang menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersamaan sehingga dapat menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik yang dapat dilihat dengan menggunakan indera penglihatan dan didengar dengan menggunakan indera pendengaran. Video dapat disimpan dalam bentuk VCD dan DVD sehingga memudahkan untuk dibawa kemana-mana, mudah digunakan, serta memiliki jangkauan yang

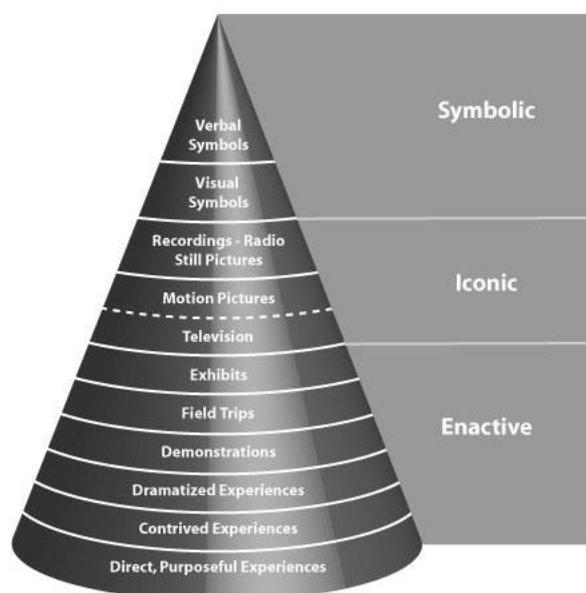
luas dan menarik untuk ditayangkan kepada audiens (Yudianto, 2017). Sebagai media pembelajaran, video efektif digunakan dalam proses pembelajaran secara masal, individu maupun kelompok (Ardhianti, 2022).

Animasi berasal dari bahasa Yunani *Anima* yang berarti memberi nyawa. Animasi merupakan sebuah proses merekam dan memainkan kembali serangkaian gambar statis untuk mendapatkan sebuah ilusi pergerakan yang mampu menghidupkan suatu gambar (Apriansyah, 2020). Menurut Mashuri and Budiyono (2020), animasi terbentuk dari serangkaian gambar yang bergerak berupa objek dengan tambahan pemberian efek tertentu sehingga tampak realistik dan menarik. Objek tersebut dapat berupa benda hidup atau benda mati. Animasi tampak menarik dengan pemaduan warna dan tulisan-tulisan pendukung yang tepat, dan akan lebih menarik dengan bantuan audio atau suara.

b. Efektivitas Video Animasi

Efektivitas media video didasari oleh dua teori yaitu teori dari Brunner dan teori dari Edgar Dale. Pertama, teori dari Brunner menggolongkan modus belajar menjadi tiga tingkatan, yaitu pengalaman langsung (*enactive*), pengalaman piktorian/gambar (*iconic*), dan pengalaman abstrak (*symbolic*) (Arsyad 2006) dalam (Hadi, 2017).

Kedua, Edgar Dale menjelaskan tingkatan pemahaman siswa melalui teori *Dale's cone of experience* dengan menggambarkan dalam bentuk kerucut pengalaman. Dalam kerucut pengalaman tersebut, video ditempatkan di bagian tengah karena termasuk dalam kategori “Television”. Posisi tersebut menunjukkan bahwa media video lebih efektif daripada media gambar dan media audio.



Gambar 2.1

Kombinasi Kerucut Pengalaman dari Edgar Dale dan Teori Brunner (Symbolic, Iconic, Enactive) dikutip dari buku Robert Heinich “Instruction Media and Technologies for Learning” dalam (Hadi, 2017)

Berdasarkan kedua teori tersebut, dapat ditegaskan bahwa siswa akan merasakan pengalaman belajar yang lebih bermakna jika guru menghadirkan suasana belajar yang dapat dirasakan menggunakan semua panca inderanya. Dengan kata lain, semakin banyak panca indera yang digunakan saat proses pembelajaran, maka

proses pembelajaran tersebut akan lebih mudah untuk dimengerti atau diserap di pikiran siswa (Hadi, 2017).

Menurut Merita (2019), seseorang mendapat pengetahuan melalui panca inderanya, dimana sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (mata) sebesar 83%, indera pendengaran (telinga) sebesar 11%, sedangkan sisanya melalui indera perasa 1%, indera peraba 2%, dan penciuman 3%. Upaya yang dapat dilakukan agar siswa dapat memahami dan mengetahui tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur dapat dilakukan dengan memberikan edukasi yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur. Dengan penggunaan media video animasi, terbukti dapat digunakan sebagai sarana promosi kesehatan yang komprehensif untuk meningkatkan pengetahuan karena informasi yang disampaikan melalui mata dan telinga lebih banyak. Media ini juga menarik, pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat dan dapat mengembangkan pikiran dan imajinasi siswa. Sehingga informasi akan lebih mudah diterima oleh anak usia sekolah sebagai sasaran pendidikan.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Media pendidikan kesehatan yang cukup sering digunakan adalah *leaflet*, *flip chart*, *power point*. Namun jika dibandingkan dengan media lain seperti media video hal tersebut dikatakan kurang efektif. Selain efektif meningkatkan pengetahuan, video dapat mendorong dan

menguatkan kesadaran diri seseorang untuk perubahan perilakunya (Aisah et al., 2021).

c. Kelebihan dan Kekurangan Video Animasi

Menurut Jatmika et al. (2019), video animasi memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan yaitu sebagai berikut :

1) Kelebihan

- a) Pesan yang disampaikan dikemas secara menarik sehingga akan mudah diingat oleh penonton
- b) Tidak terbatas jarak dan waktu
- c) Dapat diulang-ulang
- d) Ukuran tampilan video sangat fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan
- e) Lebih menyerap dipikiran dibandingkan dengan kata-kata
- f) Menambah suatu dimensi baru terhadap pembelajaran
- g) Tingkat keefektifan dan kecepatan dalam penyampaian materi lebih tinggi
- h) Meningkatkan kemampuan dasar dan penambahan pengalaman baru bagi siswa

2) Kekurangan

- a) Pada proses pembuatannya membutuhkan biasa yang tidak sedikit
- b) Membutuhkan peralatan-peralatan lain, seperti videoplayer, LCD dan lain-lain

- c) Lebih menekan isi materi daripada proses dari materi tersebut
 - d) Tidak dapat menampilkan objek dengan ukuran yang sebenarnya
 - e) Pengambilan gambar yang kurang tepat akan mengakibatkan salah penafsiran oleh penonton
- d. Manfaat Video Animasi

Menurut Munir (2015) dalam Handayani, Sri (2022), manfaat dari penggunaan video animasi sebagai berikut :

- 1) Tingkat keefektifan dan kecepatan dalam memberikan materi tinggi
- 2) Diskusi tertentu dapat diulang
- 3) Video dapat menganalisa proses dan kejadian secara detail dan konkrit
- 4) Dapat bertahan lama dan tidak mengalami kerusakan yang signifikan ketika di putar berkali-kali
- 5) Membutuhkan kemampuan seorang guru untuk mengoperasikan teknologi
- 6) Dapat mengubah obyek atau materi yang bersifat abstrak menjadi sesuatu yang lebih konkret
- 7) Meningkatkan keterampilan dasar dan menambah pengalaman baru bagi siswa

- 8) Media video animasi berkaitan dengan tujuan pembelajaran dan kurikulum yang difokuskan pada kegiatan belajar siswa.

Penggunaan media pembelajaran ini juga memiliki potensi untuk mencegah kejemuhan dan meningkatkan semangat anak dalam memahami materi. Selain itu, media ini dapat menjadi solusi bagi para anak yang mengalami kesulitan pemahaman, karena dapat diakses dengan mudah kapanpun serta dimanapun. Media video animasi juga dapat memberikan kemudahan bagi anak yang lambat dalam merima pembelajaran dengan menggunakan kata-kata (Handayani, Sri, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa video animasi merupakan jenis media pendidikan kesehatan berupa kumpulan video yang berisikan gambar dan audio. Video tersebut menjelaskan isi materi yang akan disampaikan dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak dalam mengonsumsi buah dan sayur.

5. Konsep Anak Usia Sekolah

a. Definisi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak berusia 6 sampai 12 tahun. Berada pada rentan usia tersebut, anak mulai masuk pada lingkungan sekolah dan usia penuh dengan bermain dan belajar. (Ariana, 2022). Anak usia sekolah ini merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang mempengaruhi pembentukan karakteristik

dan kepribadian anak. Masa usia sekolah menjadi pengalaman inti anak yang dianggap mulai bertanggungjawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan teman sebaya, orang tua, dan lainnya. Selain itu, masa ini anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dalam menentukan keberhasilan untuk menyesuaikan diri di kehidupan dewasa (Diyantini et al., 2015).

b. Perkembangan Anak Usia Sekolah

Menurut Ariana (2022), perkembangan anak usia sekolah dibagi menjadi beberapa teori yakni :

a) Teori perkembangan kognitif

Teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Piaget menyatakan bahwa anak usia sekolah pada umumnya berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak sudah dapat melakukan penalaran secara logis untuk hal-hal yang bersifat konkret dan sudah mampu mengklasifikasikan objek konkret ke dalam kelompok berbeda, sedangkan untuk hal-hal yang bersifat abstrak masih belum mampu. Perkembangan anak di tahap ini sangat pesat. Anak mulai belajar membentuk sebuah konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah yang melibatkan objek konkret dan situasi yang tidak asing bagi dirinya. Anak juga sudah mampu memahami persoalan sebab akibat dan mulai bergeser dari pemikiran egosentrис ke pemikiran yang objektif.

Selain itu, anak mampu memaknai suatu tindakan yang dianggap baik atau buruk dari yang ditimbulkan.

b) Teori perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial dalam teori Erikson memberikan pandangan terhadap anak usia sekolah menekankan pada proses-proses sadar yang dialami anak ketika berinteraksi sosial. Pada tahap ini anak telah menyadari bahwa dirinya memiliki keunikan dan kemampuan yang berbeda dengan temannya. Anak mulai membentuk konsep diri sebagai anggota kelompok sosial di luar keluarga. Ketergantungan anak terhadap keluarga menjadi berkurang serta hubungan dengan orang dewasa di luar keluarga memberikan pengaruh penting dalam pengembangan kepercayaan diri. Pada tahap ini anak berusaha memenuhi tugas-tugas dan berkarya serta mencari perhatian dan penghargaan atas karyanya. Anak mulai bertanggungjawab serta gemar belajar bersama.

c) Teori perkembangan moral

Dalam teori piaget, perkembangan moral dibagi menjadi dua yaitu moralitas heteronom dan mortalitas otonom :

a) Mortalitas heteronom (usia 4-7 tahun)

Tahap anak memahami keadilan dan peraturan sebagai sesuatu yang berada di luar kendali manusia sehingga tidak

dapat diubah atau bersifat tetap. Sehingga anak dalam menilai suatu tindakan hanya pada konsekuensinya.

b) Mortalitas otonom (usia 10 tahun ke atas)

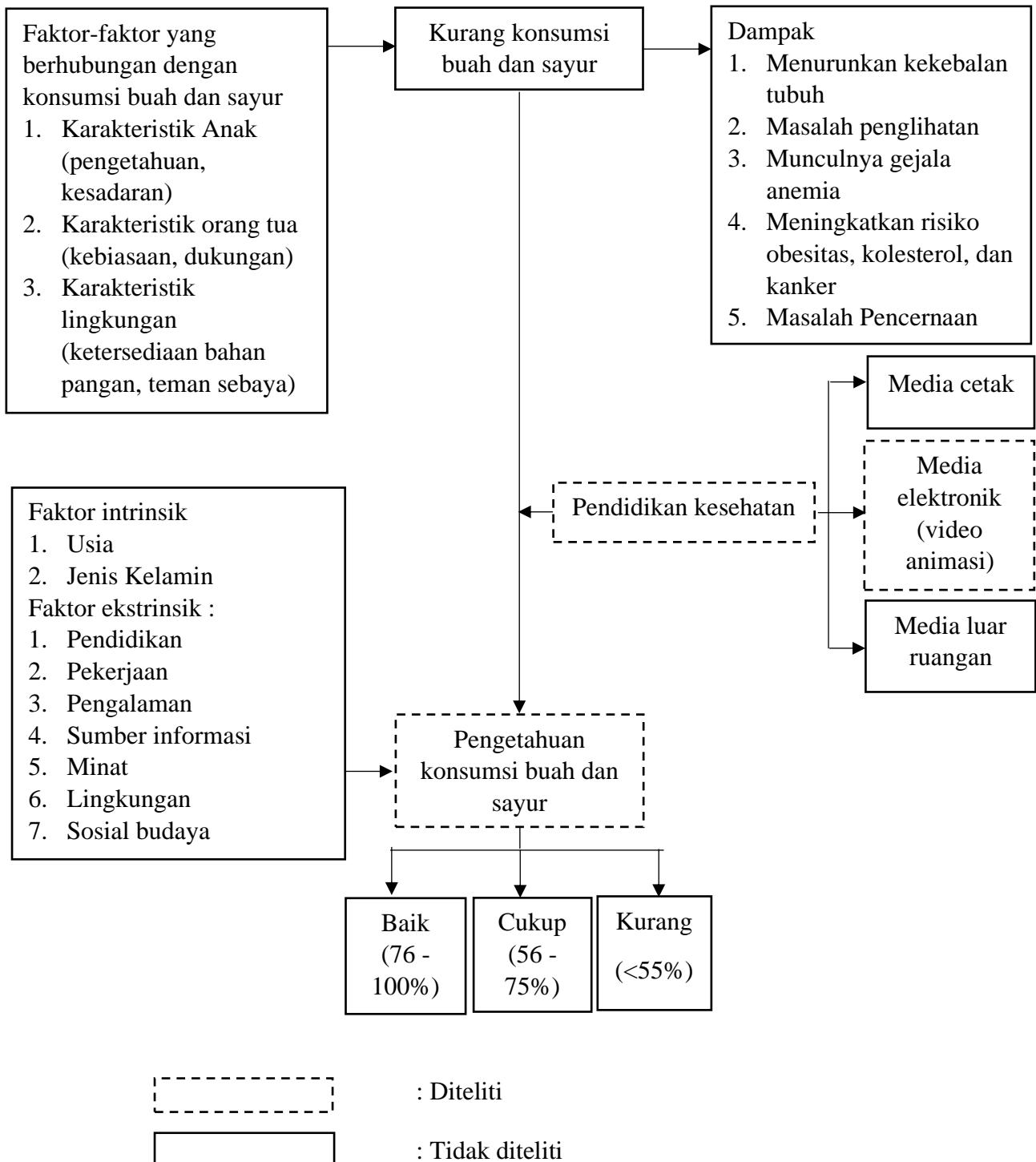
Tahap anak sadar bahwa peraturan dibuat oleh manusia sehingga dalam menilai suatu tindakan harus mempertimbangkan niat pelaku dan konsekuensinya.

Anak usia sekolah 7 - 10 tahun berada pada masa transisi mortalitas heteronom ke moralitas otonom sehingga pada tahap ini anak akan ditemukan kedua karakteristik perilaku pada kedua tahap tersebut.

d) Perkembangan fisik dan motorik

Perkembangan fisik dan motorik anak merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan. Perkembangan fisik anak usia sekolah dapat dilihat dari gambaran umum menyangkut pertambahan proporsi tinggi dan berat badan serta ciri-ciri fisik lain yang tampak. Sedangkan perkembangan motorik anak usia sekolah banyak mengembangkan kemampuan motorik dasar yang digunakan untuk menyeimbangkan badan, berlari, melompat, dan melempar. Perkembangan motorik penting untuk dikembangkan melalui proses pembelajaran.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : (Apriansyah, 2020); (Dakhi ,2019); (Darsini et al., 2019); (Notoatmodjo 2005) dalam (Jatmika et al., 2019); (Notoadmodjo, 2012)