

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga

PHBS merupakan perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Terdapat berbagai macam PHBS diharapkan setiap rumah tangga dapat berperilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit⁽¹⁾.

PHBS Rumah Tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan hidup bersih dan sehat serta mampu berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Terdapat 10 indikator dalam PHBS Rumah Tangga, antara lain⁽¹⁾:

a) **Persalinan ditolong oleh Tenaga Kesehatan**

Persalinan yang ditolong oleh tenaga medis yang ahli pada bidangnya seperti bidan dan dokter agar keselamatan Ibu dan Bayi tetap terjamin. Selain itu, dapat mengetahui jika terjadi risiko dalam kandungan sehingga segera dilakukan rujukan dan persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga risiko kecil terjadi infeksi.

b) **Memberi Bayi ASI Eksklusif**

Bayi yang diberi ASI Eksklusif selama enam bulan dapat memberikan manfaat yang baik bagi tubuh bayi. Seperti zat kekebalan, terhindar dari alergi, sebagai pertumbuhan dan kecerdasan.

c) **Menimbang Bayi dan Balita Setiap Bulan**

Bayi dan Balita yang rutin melakukan penimbangan setiap bulan dapat mengetahui pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan balita, selain itu dapat mengetahui jika terjadi kurang gizi pada bayi dan balita.

d) Menggunakan Air Bersih

Menggunakan air bersih dapat menghindarkan setiap anggota rumah tangga dari berbagai macam penyakit seperti diare, kolera, kecacingan, penyakit kulit dan keracunan.

e) Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun

Melakukan cuci tangan sebelum atau setelah melakukan aktivitas dapat mencegah tangan agar terhindar dari kuman yang mudah masuk ke dalam tubuh.

f) Menggunakan Jamban Sehat

Menggunakan jamban sehat dapat menjaga lingkungan agar tetap bersih dan tidak berbau. Selain itu tidak mencemari sumber air yang ada disekitar dan terhindar dari penyakit menular seperti diare, kecacingan dan *thypus*.

g) Memberantas Jentik di Rumah

Hal tersebut dilakukan agar rumah terhindar dari jentik nyamuk dengan melakukan pencegahan melalui 3M *Plus* (Menguras, Menutup dan Mendaur ulang barang bekas).

h) Mengonsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari

Mengonsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari dapat menjadikan setiap anggota keluarga agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Kelebihan dan kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur juga dapat berdampak buruk bagi tubuh. Sehingga dalam mengonsumsi buah dan sayur dianjurkan untuk disesuaikan dengan anjuran yang telah diberikan.

i) Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari

Setiap anggota keluarga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari agar tubuh tetap sehat dan terjaga. Dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin dianjurkan melakukan paling sedikit 30 menit setiap hari.

- j) Tidak merokok di dalam rumah

Hal tersebut diharapkan agar anggota rumah tangga terhindar dari penyakit terutama penyakit pernafasan.

2. Konsumsi Buah dan Sayur

Dalam penelitian ini akan membahas secara spesifik mengenai konsumsi buah dan sayur.

- a) Pengertian Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan pemakaian barang hasil produksi seperti bahan pakaian, makanan dan sebagainya untuk memenuhi keperluan hidup⁽²⁾. Pengertian konsumsi menurut KBBI salah satunya yaitu menikmati bahan makanan, seperti buah dan sayur. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan bagi tubuh. Beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh⁽³⁾. Sehingga konsumsi buah dan sayur yakni jenis dan jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Sayuran merupakan makanan nabati yang dikonsumsi oleh tubuh mencakup sekumpulan bermacam-macam tanaman berdaun lebat kol dan selada), bertangkai (seledri), akar dan umbi (wortel, ubi dan kentang), bunga (kembang kol, brokoli, dan artichoke), dan kuncup (asparagus). Secara botanis, sebiji buah merupakan bakal buah yang matang dari sebuah bunga, yang meliputi biji dan bagian bunga yang menempel pada biji tersebut. Buah yang mengikuti definisi tersebut disebut buah sejati (*true fruits*) dan mereka mencakup nut,

legum, beri dan drupe (buah batu). Buah-buahan seperti apel, pir dan stroberi, yang meliputi bagian lain dari bunga yang membesar dan juga bakal buah yang matang, disebut buah semu (*false fruit*)⁽¹⁶⁾.

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang bermanfaat bagi tubuh karena terdapat kandungan vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh.

b) Anjuran dalam mengonsumsi Buah dan Sayur

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gr perorang perhari, yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan dan 150gr buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia terdapat anjuran dalam melakukan Konsumsi Buah dan Sayur yakni diatur dalam Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang yang menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gr perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah dan 400-600 gr perhari bagi remaja dan orang dewasa⁽³⁾.

Menurut pedoman indikator konsumsi buah dan sayur dalam booklet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menganjurkan setiap anggota rumah tangga mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Sayur harus dimakan 2 porsi setiap hari, dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral⁽¹⁾.

Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Saat setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diris, satu gelas jus atau satu buah

jeruk, apel, jambu biji atau pisang. Makanlah berbagai macam buah karena dapat memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah.

Tabel 2.1 Konsumsi Buah Per Gram Per Hari

Jenis	Ukuran RT	Berat (gr)
Alpukat	1/2 buah besar	50
Apel	1/2 buah besar	75
Belimbing	1 buah besar	125
Melon	1 potong sedang	100
Jambu Air	2 buah sedang	100
Jeruk manis	1 buah sedang	100
Kedondong	1 buah besar	100
Mangga	1/2 buah sedang	50
Nangka	3 biji	50
Nanas	1/6 buah	75
Pepaya	1 potong sedang	100
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Semangka	1 potong besar	150
Jambu biji	1 buah	100
Duku	10 buah	75
Pisang Ambon	1 buah	50
Lengkeng	10 buah	75

Sumber : *Booklet* PHBS Rumah Tangga tahun 2014

Tabel 2.2 Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari

Jenis	Berat (gr)	Cara Memasak	Ukuran RT
Bayam	100		1 piring kecil
Buncis	100		
Bunga Kol	100		
Cabe Hijau	100		
Daun Singkong	100	Ditumis atau direbus atau dikukus atau lalapan	1 mangkok kecil
Daun Pepaya	100		Atau
Daun Bawang	100		1 sendok panci
Daun Melinjo	100		Atau
Daun Pakis	100		2 sendok sayur
Jagung Muda	100		Atau
Jamur Segar	100		4 sendok bebek
Kangkung	100		Atau
Labu Siam	100		
Lobak	100		
Oyong	100		
Pare	100		
Rebung	100		
Sawi	100		
Tauge	100		
Terong	100		
Tomat	100		
Wortel	100		
Kacang Panjang	100		
Ketimun	100		

Sumber : *Booklet* PHBS Rumah Tangga tahun 2014

Dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan tubuh agar tetap sehat dalam mengkonsumsi buah dan sayur porsi setiap anggota rumah tangga minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Ukuran satu porsi sayur sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Untuk porsi buah dianjurkan mengkonsumsi 2-3 kali sehari, setiap kali makan buah penyajian dapat dilakukan dengan cara disajikan

dalam setengah mangkuk buah yang diris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang.

c) Dampak yang diakibatkan dari Kelebihan dan Kekurangan dalam Konsumsi Sayur dan Buah

Mengonsumsi Sayur dan Buah dianjurkan sesuai takaran yang telah diberikan. Terdapat beberapa akibat yang dapat ditimbulkan dikarenakan kelebihan atau kekurangan dalam mengonsumsi Buah dan Sayur. Beberapa dampak yang ditimbulkan karena kelebihan konsumsi Sayur dan Buah, antara lain⁽¹⁷⁾:

- 1) Konsumsi buah yang terlalu matang dan terlalu manis secara berlebihan dapat memicu meningkatnya kadar gula darah dan diabetes
- 2) Dapat menyebabkan tubuh mengalami kekurangan nutrisi yang lain yang sama pentingnya.

Selain dampak akibat kelebihan dalam mengonsumsi buah dan sayur, terdapat dampak yang ditimbulkan pula akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur. Beberapa dampak yang ditimbulkan akibat kurang konsumsi buah dan sayur, antara lain⁽⁶⁾ :

- 1) Meningkatkan Kolesterol Darah, jika tubuh kurang konsumsi buah dan sayur yang akan serat maka dapat membuat tubuh kelebihan kolesterol darah karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh
- 2) Gangguan penglihatan, karena tubuh kekurangan gizi berupa kurangnya asupan vitamin A dalam buah dan sayur

- 3) Menurunkan kekebalan, hal tersebut dikarenakan tubuh kurang dalam mengkonsumsi asupan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan meningkatkan kerja sistem imunitas tubuh.
- 4) Meningkatkan risiko kegemukan, kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang.
- 5) Dapat meningkatkan risiko sembelit

Dalam mengkonsumsi buah dan sayur dianjurkan sesuai dengan takaran dalam pedoman yang telah diberikan. Kelebihan dalam mengkonsumsi buah dan sayur juga memberikan dampak yang buruk bagi tubuh karena tubuh masih memerlukan unsur yang lain tidak hanya unsur vitamin dan mineral yang dicerna. Kekurangan dalam mengkonsumsi buah dan sayur juga tidak baik bagi tubuh karena dapat menyebabkan berbagai macam risiko penyakit yang muncul yang diakibatkan karena kurangnya konsumsi buah dan sayur.

d) Manfaat Sayur dan Buah

Menurut pedoman indikator konsumsi buah dan sayur dalam booklet Perilaku Hidup Bersih dan Sehat manfaat dari sayur dan buah yakni terdapat kandungan vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, berikut manfaat vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah⁽¹⁾:

- 1) Vitamin A, untuk pemeliharaan kesehatan mata
- 2) Vitamin D, untuk kesehatan tulang
- 3) Vitamin E, untuk kesuburan dan awet muda
- 4) Vitamin K, untuk pembekuan darah
- 5) Vitamin C, meningkatkan daya tubuh terhadap infeksi
- 6) Vitamin B, mencegah penyakit beri-beri

7) Vitamin B12, meningkatkan nafsu makan

Selain mengandung vitamin, buah dan sayur juga mengandung serat yang tinggi. Serat merupakan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berfungsi untuk memelihara usus. Manfaat makanan berserat, antara lain :

- 1) Mencegah diabetes
- 2) Melancarkan buang air besar
- 3) Menurunkan berat badan
- 4) Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi)
- 5) Membuat awet muda
- 6) Mencegah kanker
- 7) Memperindah kulit, rambut dan kuku
- 8) Membantu mengatasi anemia (kurang darah)
- 9) Membantu perkembangan bakteri yang baik dalam usus

3. Pengetahuan

a) Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*)⁽¹⁸⁾.

b) Faktor yang mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain⁽¹⁹⁾:

1) Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif yang meningkat. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa pendidikan memiliki hubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang, menurutnya mereka yang pernah menempuh jenjang pendidikan dengan level yang lebih tinggi memiliki pengalaman dan wawasan lebih luas, sehingga mampu mempengaruhi kognitif seseorang⁽²⁰⁾.

2) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara informasi dengan tingkat pengetahuan ibu⁽²¹⁾. Sumber informasi merupakan segala hal yang digunakan seseorang untuk menambah pengetahuannya, jika seseorang mendapatkan informasi melalui berbagai sumber maka informasi tersebut akan saling melengkapi sehingga informasi yang didapat lebih detail, lengkap dan dapat dipercaya⁽²²⁾.

3) Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan

4) Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal⁽²³⁾.

c) Cara memperoleh Pengetahuan

Berbagai cara dalam memperoleh pengetahuan, antara lain:⁽²⁴⁾

1) Cara Non Ilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara memperoleh pengetahuan pada periode ini antara lain *trial and error*, secara kebetulan, cara

kekuasaan atau otoritas, pengalaman, *common sense*, kebenaran melalui wahyu, kebenaran secara intuitif, induksi dan deduksi.

2) Cara Ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*).

d) Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Skala pengukuran dilakukan skor setiap pilihan berdasarkan tingkat pengetahuan yaitu⁽²⁵⁾:

- 1) Berpengetahuan kurang jika jawaban <56%
- 2) Berpengetahuan cukup jika jawaban 56%-75%
- 3) Berpengetahuan baik jika jawaban 76%-100%

4. Media

a) Pengertian Media

Media berasal dari bahasa latin *Medius* yang berarti “tengah, perantara, atau pengantar”. Media adalah semua saluran pesan yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dari seseorang kepada orang lain yang tidak ada dihadapannya. Pengertian tersebut menjelaskan bahwa media merupakan suatu perantara untuk menyampaikan pesan oleh pemberi kepada penerima pesan⁽²⁶⁾.

b) Jenis Media

Berdasarkan jenisnya macam-macam media meliputi⁽²⁷⁾ :

- 1) Media Auditif, yaitu media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, *case recorder*, piringan hitam. Media ini tidak cocok untuk orang yang memiliki gangguan pendengaran.
- 2) Media Visual, yaitu media yang hanya mengandalkan indera penglihatan. Media visual ini ada yang menampilkan gambar diam

seperti film *strip* (film rangkai), *slides* (film bingkai) foto, gambar atau lukisan dan poster.

- 3) Media Audio Visual, yaitu media yang melibatkan indra pendengaran dan penglihatan. Seperti televisi, video, film bersuara⁽²⁸⁾.

c) Kegunaan Media

Kegunaan dari media antara lain⁽²⁶⁾:

- 1) Pesan yang disampaikan dapat terserap semaksimal mungkin oleh penerima informasi.
- 2) Media dapat menghindari salah pengertian/pemahaman atau salah tafsir
- 3) Dapat menarik serta memuaskan perhatian
- 4) Dapat memperjelas informasi sehingga lebih mudah ditangkap
- 5) Memberikan dorongan yang kuat untuk melakukan apa yang dianjurkan

5. Media Audio Visual

a) Pengertian

Media adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar. Istilah media merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar. *Association of Education and Communication Technology (AECT)* membatasi media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan atau informasi⁽²⁹⁾.

Media audio visual merupakan media yang dapat diterima melalui indra penglihatan dan pendengaran. Melalui media ini, seseorang tidak hanya dapat melihat atau mendengar saja, tetapi dapat secara bersamaan melihat sambil mendengar sesuatu yang divisualisasikan⁽³⁰⁾.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Media Audio Visual merupakan bentuk untuk menyalurkan informasi

yang dapat diterima dengan indra penglihatan dan pendengaran yang secara bersamaan dapat melihat sambil mendengar sesuatu yang divisualisasikan.

b) Sifat Media Audio Visual

Media audio visual mempunyai sifat sebagai berikut⁽³¹⁾:

- 1) Kemampuan untuk meningkatkan persepsi
- 2) Kemampuan untuk meningkatkan pengertian
- 3) Kemampuan untuk meningkatkan *transfer* (penglihatan) belajar
- 4) Kemampuan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) atau pengetahuan hasil yang dicapai
- 5) Kemampuan untuk meningkatkan *retensi* (ingatan)
- 6) Memberikan pengalaman langsung dan membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan untuk siswa

c) Jenis Media Audio Visual

Jenis media audi visual antara lain⁽³¹⁾:

- 1) Audio-visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar seperti bingkai suara (*sound slide*)
- 2) Audio visual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar bergerak seperti film dan video

d) Kelebihan dan Kelamahan Media Audio Visual

Kelebihan dari penggunaan media audio visual, antara lain⁽³²⁾:

- 1) Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga mudah dipahami
- 2) Lebih bervariasi, tidak hanya menggunakan komunikasi verbal
- 3) Akan lebih banyak aktifitas mengamati, melakukan, mendemonstarsikan, dll
- 4) Menarik perhatian

Kekurangan penggunaan media audio visual menurut yaitu⁽³³⁾:

- 1) Hanya mampu dipahami oleh pendengar yang mempunyai tingkat penguasaan kata dan bahasa yang baik
- 2) Dapat menimbulkan verbalisme bagi pendengar
- 3) Kurang mampu menampilkan detail dari objek yang disajikan secara sempurna

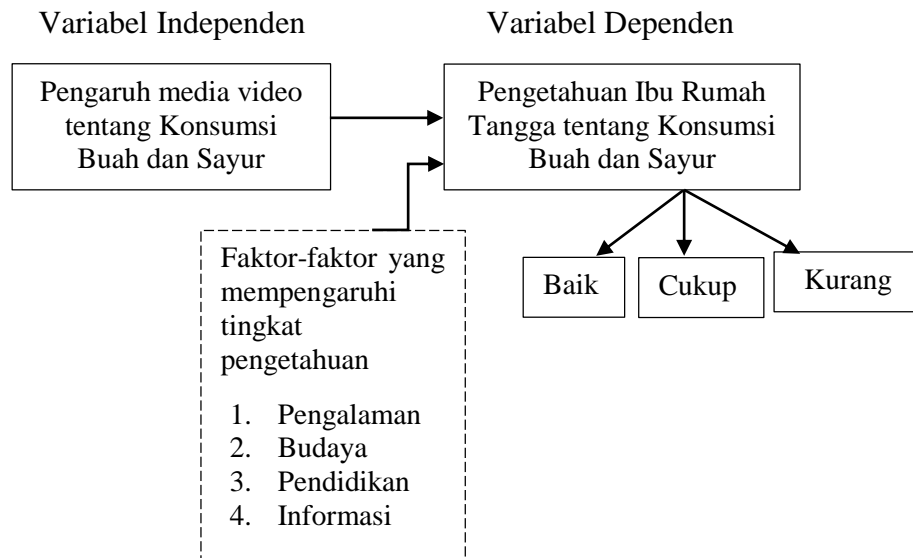
Perbandingan efektifitas penyuluhan media booklet dan media audiovisual terhadap pengetahuan ibu tentang gizi balita menunjukkan bahwa media audio visual lebih efektif dibanding booklet, karena media audiovisual menggunakan panca indra lebih banyak yaitu penglihatan dan pendengaran sedangkan booklet hanya menggunakan indra penglihatan⁽¹³⁾.

Media audio visual merupakan media yang memiliki peranan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku. Media ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pembuatan media promosi kesehatan atau penyuluhan⁽³⁴⁾. Pemberian penyuluhan media audio visual dapat berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan⁽³⁵⁾.

Media audio visual dalam proses edukasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan yaitu sebesar 38% dari 37,3% menjadi 75,3%⁽³⁶⁾. Selain itu, menggunakan media audio visual dalam proses edukasi dapat menstimulasi semua panca indra yaitu pada indra penglihatan dan pendengaran⁽³⁷⁾.

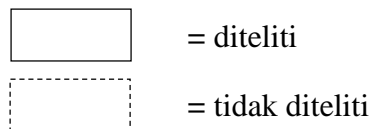
B. Landasan Teori

1. Kerangka Konsep



Bagan 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Media Audio Visual terhadap peningkatan pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Konsumsi Buah dan Sayur

Keterangan



C. Hipotesis

H1 = Ada pengaruh media video terhadap pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah RW 02 Kelurahan Bareng Kota Malang