

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

Dalam penyusunan skripsi, terdapat langkah – langkah yang dilakukan untuk menggali informasi terkait dengan penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi topik yang akan diteliti oleh penulis. Tujuan dari telaah pustaka adalah memaparkan perbedaan antara penelitian satu dengan penelitian lainnya agar kebenaran penelitian dapat dipertanggung jawabkan serta terhindar dari penjiplakan (*plagiasi*). Berdasarkan hasil penelusuran penyusun selama ini, ditemukan beberapa karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi maupun jurnal yang berkaitan dengan topic yang dibahas oleh penyusun. Berikut adalah karya ilmiah terdahulu yang terkait dengan penelitian penyusun:

1. Annisa Fitryadi *et al.*, berjudul “*Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Buku Cerita terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Kelas 5 SDIT Thariq Bin Ziyad*” yang dilakukan pada tahun 2019 di Jawa Barat dengan hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi melalui media buku cerita terhadap peningkatan ($p=0.002$) ($<0,05$), sikap ($p=0.000$) ($<0,05$) pada anak keals 5 SDIT Thariq bin Ziyad.
2. Nurul Lolona Lingga, berjudul “*Pengaruh Pemberian Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta*”

3. *Barat*” yang dilakukan pada tahun 2015 di Jakarta Barat dengan hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian media animasi terhadap perubahan pengetahuan ($p=0.003$). Rata-rata skor sikap gizi seimbang sebelum pemberian media animasi adalah 64.51 ± 4.26 , sedangkan rata-rata skor sikap gizi seimbang sesudah pemberian media animasi adalah 71.03 ± 5.82 . Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media animasi terhadap sikap ($p=0.000$)
4. Abdul Wahab *et al.*, berjudul “*Pengaruh Metode Ceramah terhadap tingkat Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur siswa SD Negeri 060841 Medan*” yang dilakukan pada tahun 2020 di Medan dengan hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswa sebelum perlakuan yang berpengetahuan kurang (31%), cukup (45%), dan baik (24%). Setelah perlakuan pengetahuan kurang (21%), cukup (46%), dan baik (33%). Hasil uji wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai p - value= 0,107. Kesimpulan tidak ada pengaruh metode ceramah terhadap tingkat pengetahuan siswa.
5. Nadya Anggraeni *et al.*, berjudul “*Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Menggunakan Media Komik terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Kelas 5 Sekolah Dasar di SDN Ciriung 02 Cibinong Tahun 2017*” yang dilakukan pada tahun 2017 di Jawa Barat dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai rata – rata pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian komik 36,36. Dalam penelitian ini, media

nutrisi komik seimbang dapat meningkatkan rata – rata pengetahuan anak sekolah sebesar 34,36 atau 72,15%.

6. Yuliargie Debbi Harfiyanto yang berjudul “*Pengaruh Media Permainan Lintasan Arus terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SDN 01 Tawangrejo Madiun*” yang dilakukan pada tahun 2019 di Jawa Timur dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian media lintasan arus dengan tingkat pengetahuan siswa ($p\text{-value} = 0,000$) dan sikap siswa ($p\text{-value} = 0,000$).

Dari beberapa hasil penelitian diatas mempunyai keterkaitan dengan skripsi yang peneliti buat yaitu Pengaruh Edukasi dengan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar tentang Konsumsi Buah dan Sayur di SDN Kedak 1 Kabupaten Kediri.

Dan dari yang telah diuraikan di atas maka terdapat perbedaan dengan penelitian ini seperti variabel yang digunakan. Penulis pada penelitian ini mencoba mengkombinasikan variabel sebelumnya yang digunakan. Perbedaan penelitian ini terhadap beberapa penelitian sebelumnya antara lain periode tahun yang diambil sebagai waktu penelitian, juga variabel dependen yang digunakan.

B. Landasan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Ada banyak ahli yang mendefinisikan pengetahuan sebagai berikut Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah seseorang dalam melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra meliputi pancamansia yaitu indra penglihatan, indra penciuman, indra pendengaran, indra rasa, dan indra raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam tindakan seseorang (*over behavior*).

Pengetahuan ialah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu. Pekerjaan tahu tersebut adalah hasil daripada : kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai (Salam dalam Fauziyah 2015). Pengetahuan juga diartikan sebagai informasi yang secara terus menerus diperlukan oleh seseorang untuk memahami pengalaman (Potter *et al*, 2005). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ([KBBI]) pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran.

b. Aspek – Aspek Pengetahuan

Aspek – aspek tentang pengetahuan menurut Sobur (dalam Fauziah, 2015) adalah yaitu Pengetahuan (*knowledge*), Penelitian (*research*), Sistematis (*systematic*).

Sedangkan menurut Benyamin Bloom (1908) seorang ahli psikologi pendidikan dalam (Notoatmodjo, 2010: 50-52) mengatakan bahwa

tingkat pengetahuan didalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu :

1) Tahu (*know*).

Dimana mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari atau objek yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan dalam menjelaskan dan mampu menginterpretasikan objek atau materi yang telah dialami dengan benar.

3) Aplikasi (*application*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan objek atau materi yang telah dipahami dalam situasi atau kondisi nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau objek dalam beberapa komponen, tetapi masih dalam satu kaitannya dengan orang lain. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5) Sintesis (*synthesis*)

Yaitu suatu kemampuan untuk meletakkan dan menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk yang baru. Dengan kata lain sintesis

adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Dimana kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma- norma yang berlaku dimasyarakat.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (dalam Slamet 2015), Faktor – Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah faktor internal maupun external sebagai berikut :

1) Faktor Internal menurut (Notoatmodjo, 2003) terdiri dari :

a) Pendidikan

Tokoh pendidikan abad 20 M. J. Largevelt yang dikutip oleh (Notoatmodjo, 2003) mendefinisikan bahwa pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan, dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada kedewasaan. Sedangkan GBHN Indonesia mendefinisikan lain, bahwa pendidikan sebagai suatu usaha dasar untuk menjadi kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b) Minat

Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu dengan adanya pengetahuan yang tinggi didukung minat yang cukup dari seseorang sangatlah mungkin seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan.

c) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang. Jika tidak adanya suatu pengalaman sama sekali, suatu objek psikologis cenderung akan bersikap negatif terhadap objek tersebut untuk menjadi dasar pembentukan sikap pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan, pengalaman akan lebih mendalam dan lama membekas (Azwar, 2009).

d) Usia

Usia individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari

pengalaman dan kematangan jiwanya, makin tua seseorang maka makin kondusif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi (Azwar, 2009).

2) Faktor External menurut (Notoatmodjo, 2003), antara lain :

a) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer ataupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi disbanding dengan keluarga dengan status ekonomi rendah, hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan sekunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal.

b) Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menggunakan kesadaran masyarakat terhadap suatu inovasi yang berpengaruh perubahan perilaku, biasanya digunakan melalui media masa.

c) Kebudayaan/Lingkungan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara/ pemberian angket dengan memberikan seperangkat alat tes/ kuesioner tentang objek pengetahuan yang mau diukur. Selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban benar dari masing – masing pertanyaan diberi nilai 1 jika salah diberi 0 (Notoatmodjo dalam Sri 2017). Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dilakukan 100% dan hasilnya berupa presentasi dengan rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

p = persentasi

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

n = jumlah frekuensi seluruh alternative jawaban yang menjadi pilihan responden selaku peneliti

Selanjutnya pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yaitu dengan kriteria untuk menilai dari tingkatan pengetahuan menggunakan nilai (Nursalam dalam Slamet, 2015):

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76-100%
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56-75%
- 3) Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai = 56%

Menurut Arikunto (dalam Slamet 2015) Pengetahuan dibagi dalam 3 kategori, yaitu

- 1) Baik : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan
- 2) Cukup : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan
- 3) Kurang : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 40% - 55% dari seluruh pertanyaan

2. Anak Usia Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6-12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama

terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak (Jatmika 2005).

Menurut Wong (2008), anak sekolah dasar adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006).

b. Periode utama usia anak - anak

Piaget (dalam Joni, 2016) membagi skema yang digunakan anak untuk memahami dunianya melalui empat periode utama, yaitu periode sensorimotor (0-2 tahun), periode praoperasional (2-7 tahun), periode operasional konkrit (7-11 tahun), serta periode operasional formal (11 tahun sampai dewasa). Pada periode operasional konkret berlangsung

sekitar 7-11 tahun. Pada usia ini adalah usia anak sekolah SD. Pada usia ini pikiran logis anak mulai berkembang dan mulai menggali informasi tentang lingkungannya tidak dengan panca inderanya saja. Anak pada usia ini sudah dapat berpikir secara operasi konkret. Anak telah dapat melakukan klasifikasi, pengelompokan dan pengaturan masalah.

c. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Menurut Supriasa (2013) , karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari :

1) Fisik/Jasmani

- a) Pertumbuhan lambat dan teratur
- b) Anak perempuan biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki – laki dengan usia yang sama
- c) Anggota – anggota badan memanjang sampai akhir masa ini
- d) Peningkatan koordinasi besar dan otot – otot halus
- e) Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan
- f) Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif
- g) Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini

2) Emosi

- a) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga
- b) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis

3) Sosial

- a) Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman – teman tertentu.
- b) Sangat erat dengan teman – teman sejenis, laki – laki dan perempuan bermain sendiri – sendiri

4) Intelektual

- a) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba – coba, selalu ingin tahu sesuatu
- b) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

3. Konsumsi Buah dan Sayur

a. Konsumsi Pangan

Menurut Eachern (2001) Konsumsi berasal dari Bahasa Inggris yaitu "Consumption". Konsumsi artinya pemenuhan akan makanan dan minuman. Kata konsumsi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pemakaian barang hasil produksi (bahan makanan, minuman dan sebagainya).

Menurut Khomsan (2010) Konsumsi makanan adalah jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode

yang digunakan dalam menentukan status gizi perorangan atau kelompok (Supariasa, 2016)

b. Buah

1) Pengertian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putih dan biasanya berbiji. Buah-buahan merupakan sumber vitamin (terutama vitamin C dan karotenatau provitamin A dan mineral (seperti zat kalsium, pospor, kalium, natrium, zat besi, dan zat mineral lainnya) dalam jumlah kecil. Serat banyak terdapat pada buah-buahan dibagian kulitnya. Jadi, bila buah yang dapat dimakan dengan kulitnya, dianjurkan tidak perlu dikupas, hanya dicuci sampai bersih. Hal ini karena dalam daging buah dan dalam kulit buah sering terdapat komponen atau zat yang saling melengkapi (saling suplementasi), sehingga buah yang dimakan lengkap tanpa terlebih dahulu membuang kulitnya, akan memberikan zat gizi yang lebih lengkap, suatu hal yang menguntungkan bagi kesehatan badan (Anonim, 2010).

2) Zat Gizi dan Manfaat Konsumsi Buah

Berikut ini adalah beberapa kandungan nutrisi yang umum terdapat pada buah – buahan :

- a) Serat, berperan penting dalam menjaga fungsi saluran pencernaan

- b) Vitamin C, yang penting untuk menjaga jaringan tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas
- c) Vitamin A, yang penting untuk kesehatan mata, kulit dan system kekebalan tubuh
- d) Vitamin E, sebagai antioksidan utama di mana menjaga sel dari kerusakan akibat radikal bebas
- e) Vitamin B, B1 dan B2
- f) Folat, yang berperan penting dalam pembentukan darah dan materi genetic
- g) Kalium, yang dapat membantu menjaga tekanan darah dan fungsi system syaraf
- h) Kalsium, memiliki peran penting dalam tulang dan kesehatan gigi dan bisa mengurangi risiko pengeroposan tulang atau osteoporosis
- i) Antioksidan, Vitamin, mineral dan zat lain yang memerangi radikal bebas yang berperan dalam pertumbuhan kanker dan penyakit jantung.

Mengonsumsi buah setiap hari menunjang gaya hidup sehat serta pola makan yang baik. Manfaat buah bagi kesehatan antara lain :

- a) Mencegah obesitas dan menjaga berat badan yang ideal
- b) Menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah
- c) Menurunkan risiko penyakit, seperti diabetes tipe 2, stroke, penyakit jantung, kanker dan hipertensi

- d) Mencegah dan mengatasi masalah pencernaan, seperti sembelit
 - e) Menjaga kesehatan mata dan mencegah penyakit mata terkait penuaan, katarak, dan degenerasi makula
- 3) Macam – Macam Buah dan Kandungan
- a) Buah Tomat, mengandung vitamin A, B1, dan C
 - b) Buah Pepaya, mengandung vitamin C dan provitamin A
 - c) Buah Pisang, mengandung vitamin A, B1, B2 dan C
 - d) Buah Mangga, mengandung vitamin A, E, dan C
 - e) Buah Strawberry, mengandung provitamin A, vitamin B1, B dan C
 - f) Buah Apel, mengandung vitamin A, B dan C
 - g) Buah Jeruk, mengandung vitamin A, B1, B2 dan C
 - h) Buah Pear/Pir, mengandung vitamin C dan provitamin A
 - i) Buah Kiwi, mengandung vitamin C
 - j) Buah Anggur, mengandung vitamin C dan kalium serta rendah sodium
 - k) Buah Apel, mengandung serat yang tinggi
 - l) Buah Nanas, mengandung senyawa aktif yang disebut bromelain yang digunakan untuk suplemen makanan karena potensi manfaatnya bagi kesehatan. Nanas mengandung makanan yang digunakan tubuh untuk membangun tulang dan jaringan.
 - m) Buah Alpukat, mengandung asam oleat, lemak tak jenuh tunggal

- n) Buah Jambu Biji, mengandung vitamin C, serat, folat, vitamin A, potassium, tembaga dan mangan

c. Sayur

1) Pengertian

Menurut Wikipedia (2020), Sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Sebutan untuk beraneka jenis sayuran disebut sebagai sayur-sayuran atau sayur-mayur. Sejumlah sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya harus diolah terlebih dahulu dengan cara direbus, dikukus, digoreng, disangrai, atau dimakan mentah-mentah. Sayuran berbentuk daun yang dimakan mentah disebut sebagai lalapan. Sayur merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Sayuran merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dimakan dan dijadikan sayur adalah daun, batang, bunga dan buah muda sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan sayur (Sumoprastowo, 2000). Dalam hidangan orang Indonesia, sayur mayur adalah sebagai makanan pokok pemberi serat dalam hidangan serta pembasah karena umumnya dimasak berkuah (Santoso, 2004)

2) Macam – macam dan Kandungan Sayur Sayuran

- a) Sayur Wortel mengandung Biotin, Vitamin K1, B6, dan Kalium
- b) Sayur Labu mengandung Vitamin A dan beta karoten, C, Zat besi dan kalium
- c) Brokoli mengandung lemak, energy, protein, karbohidrat, vit B2, vitamin B3, Asam Folat, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B6, Kalium, Natrium, Kalsium, Fosfor, Magnesium
- d) Kangkung mengandung Serat, Besi, Natrium, Energi, Protein, Lemak, Kalsium, Phospor, Vitamin B1,B2, dan B6
- e) Bayam mengandung Kalori, Protein, Fosfor, Zat Besi, Kalsium, Vitamin A,B,C
- f) Kubis mengandung fosfor, mineral, kalsium, potassium, zat besi, sodium, vitamin A,B Komplek C (73 mg) dan sejumlah nutrisi, mangan, khrom, dan antioksidan
- g) Sawi Hijau mengandung Kalori, Vitamin A, Vitamin B (niasin, tiamin dan ribloflavin), C,E dan K, Kalium, fosfor, zat besi, dan magnesium, tembaga, sodium, lemak, folat, mangan dan air
- h) Selada mengandung energy, fosfor, kalsium, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, B1 dan vitamin C
- i) Daun Singkong mengandung protein, zat besi, vitamin A dan C
- j) Timun mengandung vitamin C, mangan, serat, magnesium, klorofil dan lutein
- k) Buncis mengandung vitamin A,C, dan K, folat, zat besi, kalium, mangan dan serat

3) Zat Gizi dan Manfaat Konsumsi Sayur

- a) Biotin, Vitamin B yang berperan metabolisme lemak dan protein
- b) Vitamin K1, dapat menjaga kesehatan tulang
- c) Vitamin B6, Vitamin B mengubah makanan menjadi Energi
- d) Kalium, mineral penting bagi fungsi organ tubuh dan kekuatan otot
- e) Serat, melancarkan pencernaan, menurunkan kadar kolesterol, membantu mencapai berat badan normal

d. Dampak tidak mengkonsumsi Buah dan Sayur

Dampak yang terjadi bila seseorang tidak mengkonsumsi buah dan sayur adalah sebagai berikut :

- 1) Gangguan Pencernaan, seperti mual, muntah dan diare
- 2) Berat Badan Tidak Sehat
- 3) Mengganggu Kesehatan Jantung
- 4) Risiko Diabetes Tipe-2
- 5) Pendarahan tidak normal, wasir
- 6) Risiko kanker meningkat
- 7) Anemia
- 8) Rambut akan kering dan kusut
- 9) Sering mengalami Sariawan dan Gusi menjadi berdarah dan pucat, bahkan mudah rontok karena kekurangan vitamin C
- 10) Pandangan akan memburuk termasuk kemampuan melihat di malam hari

- 11) Mudah Memar dan sering sakit yang tidak kunjung sembuh
 - 12) Kulit kusam dan tidak bercahaya lagi
 - 13) Lukamu bakalan susah sembuh
 - 14) Mudah Stress, pusing dan sesitif karena kurang vitamin B6 dan asam folat
 - 15) Sistem imun juga akan terganggu karena kurangnya vitamin A, B6, C dan magnesium
 - 16) Sistem syaraf akan terganggu
 - 17) Terlihat lebih tua akibat kurangnya antioksidan dalam tubuh
 - 18) Lebih rentan terkena kanker dan beragam penyakit dibandingkan orang yang rajin makan sayur dan buah
 - 19) Sering Kelelahan dan Kram Otot
 - 20) Membuat Lemot dalam berpikir, mudah lupa atau daya ingat menurun
- e. Kandungan Gizi dalam Warna Buah dan Sayur

Menurut (detikhealth, 2010) pada unggahannya yang terdapat di website detik.com yang dikutip dari Canadianliving (2010), beberapa warna pada buah dan sayur menunjukkan adanya kandungan nutrisi penting sebagai berikut :

- 1) Merah

Warna merah pada tomat menunjukkan kandungan likopen, yakni senyawa antioksidan yang mampu mengurangi risiko kanker dan

penyakit jantung. Senyawa yang sama juga bisa diperoleh dari buah semangka

Kandungan lain yang memberi warna merah pada makanan adalah antosianin, yang merupakan senyawa antioksidan. Antosianin bisa ditemukan pada buah strawberry, raspberry, dan cranberry

2) Hijau

Mengonsumsi sayuran berwarna hijau sangat dianjurkan karena warna hijau terbentuk oleh klorofil, senyawa yang telah terbukti ampuh melawan kanker

Beberapa vitamin dan mineral juga dapat ditemukan pada buah dan sayur hijau. Selada hijau mengandung vitamin C 6 kali lebih banyak dibanding selada putih, serta beta karoten 8 kali lebih banyak. Semakin pekat atau gelap warna hijau pada sayur atau buah maka kandungan vitamin dan mineralnya semakin banyak.

3) Biru atau Abu – abu

Antosianin pada blueberry, anggur, terung dan blackberry memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan jantung

4) Oranye

Kandungan nutrisi paling dominan pada buah dan sayuran berwarna oranye atau jingga adalah beta dan alfa karoten. Nutrisi yang bisa ditemukan pada ubi jalar, wortel, aprikot, mangga dan melon jingga ini dikenal juga sebagai senyawa antikanker

f. Jumlah Porsi makan sayur dan buah

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan

g. Faktor – faktor yang mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Faktor - faktor yang mempengaruhi sayur dan buah ada yaitu (Ayu Dwi Lestari, 2012) yaitu :

1) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan

perkembangan individu cukup berbeda antara laki - laki dan perempuan.

2) Preferensi/Kesukaan

Preferensi terhadap makanan merupakan sikap seseorang untuk suka atau tidak suka terhadap makanan (Suharjo, 1986) dalam Pradipta (2011). Kesukaan terhadap makanan dianggap sebagai faktor penentu dalam mengonsumsi makanan termasuk buah dan sayur.

3) Ketersediaan Sayur dan Buah dikeluarga

Ketersediaan sayur dan buah didalam keluarga sangatlah penting. Menurut Baliwati, dkk (2004) mutu gizi pangan seseorang dapat diperbaiki dengan diversifikasi konsumsi pangan. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan diversifikasi pangan yaitu menyediakan berbagai ragam pangan ditingkat keluarga.

Menurut Mindo *et al.*, (2017) Faktor yang meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa Sekolah dasar adalah preferensi, pengetahuan yang baik, dan sikap yang mendukung. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah, yaitu uangjajan, kebiasaan orang tua mengonsumsi buah, dan ketersediaan buah di rumah sedangkan faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur, yaitu kebiasaan orang tua mengonsumsi sayur, ketersediaan sayur di rumah, dan kesukaan terhadap sayur (Bahria *et al.*, (2010))

4. Media Audiovisual

a. Pengertian Media

Menurut Suranto dalam joni dkk (2014) menyatakan media adalah suatu sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari seorang komunikator kepada komunikan. Yang memberi makna media sebagai apa saja yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi ke penerima informasi (Trini dalam joni dkk, 2014). Selain itu, media juga merupakan berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar (Gagne dalam joni dkk, 2014). Menurut UU RI No.20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 20 menyatakan Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Media pembelajaran merupakan sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti: buku, film, video, dan sebagainya. (Briggs dalam Joni dkk, 2014)

b. Jenis – Jenis Media Pembelajaran

Berikut merupakan jenis – jenis media yang dapat digunakan untuk sarana pembelajaran

1) Teknologi Cetak

Teknologi Cetak adalah cara untuk menghasilkan atau menyampaikan materi melalui proses percetakan mekanis atau fotografis, seperti buku dan materi visual statis.

2) Teknologi Audio-visual

Teknologi Audio-visual adalah cara menghasilkan atau menyampaikan materi dengan menggunakan mesinmesin mekanis dan elektronik untuk menyajikan pesan-pesan audio dan visual.

3) Teknologi Berbasis Komputer

Teknologi Berbasis Komputer merupakan cara menghasilkan atau menyampaikan materi dengan menggunakan sumber-sumber yang berbasis mikro-prosesor.

4) Teknologi Gabungan

Teknologi Gabungan adalah cara untuk menghasilkan dan menyampaikan materi yang menggabungkan pemakaian beberapa bentuk media yang dikendalikan oleh komputer.

c. Media Audio Visual

Pada penelitian ini, media pembelajaran yang digunakan adalah berupa Audio Visual. Menurut Wina (dalam Mardhiyah, 2017) Media pembelajaran audio visual yaitu jenis media yang mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, berbagai ukuran file, slide suara, dan lain sebagainya. Kemampuan media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik, sebab mengandung kedua unsur jenis media. Menurut Sukiman (dalam rian 2016), media audio visual adalah media penyalur pesan dengan memanfaatkan indera pendengaran dan penglihatan. Media audio visual

adalah media yang melibatkan indera pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses Yudhi (dalam Rian 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka media pembelajaran audio visual dapat dinyatakan sebagai alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang berupa perangkat keras yang memberikan penekanan pada pengalaman konkrit atau nonverbal melalui mata dan telinga dalam proses belajar. Media audio visual dapat diklasifikasikan sebagai media video.(Rian, 2016:39).

d. Fungsi Penggunaan Media Audiovisual

Penggunaan media audiovisual dapat mempertinggi perhatian anak dengan tampilan yang menarik, selain itu anak akan takut ketinggalan jalan cerita dari video bahkan ketika diberikan media pembelajaran audiovisual anak dapat lebih konsentrasi dan memperhatikan. Fungsi media pembelajaran menurut oemar hamalik (dalam ahmad 2016) penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh – pengaruh psikologi terhadap siswa.

Musfiqon (dalam ahmad 2012) menyatakan bahwa pembelajaran yang menggunakan multimedia telah terbukti lebih efektif dan efisien serta bisa meningkatkan hasil belajar siswa. Media audio visual termasuk dalam jenis media yang mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti misalnya

rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara dan lain sebagainya. Pada penggunaan media audio visual disini menggunakan rekaman video. Hal ini dapat memudahkan siswa dalam memahami materi saat pembelajaran berlangsung. Karena dapat memberikan pengalaman yang bermakna yang belum pernah dilihat sebelumnya dan dapat meningkatkan gairah belajar pada siswa serta memudahkan siswa dalam memahami sesuatu yang abstrak menjadi sesuatu yang kongkrit seperti yang dikemukakan oleh Benni Agus Pribadi (dalam ahmad 2012), media pembelajaran berfungsi untuk membantu memudahkan belajar bagi siswa dan juga memudahkan proses pembelajaran bagi guru, memberikan pengalaman lebih nyata (abstrak menjadi konkret, menarik perhatian siswa lebih besar (jalannya pelajaran tidak membosankan), semua indera siswa dapat diaktifkan, dapat membangkitkan dunia teori dengan realitanya.

e. Kelebihan dan Kekurangan

Berikut ini merupakan kelebihan dan kekurangan dari menggunakan media pembelajaran berupa audiovisual :

1) Kelebihan

- a) Dapat di analisis lebih mudah, selain itu media visual juga dapat mempermudah ppeserta didik dalam memahami materi dan juga membuat peserta didik untuk berfikir lebih kritis, dan juga materi yang disajikan dengan menggunakan media visual akan lebih mudah diingat oleh peserta didik.

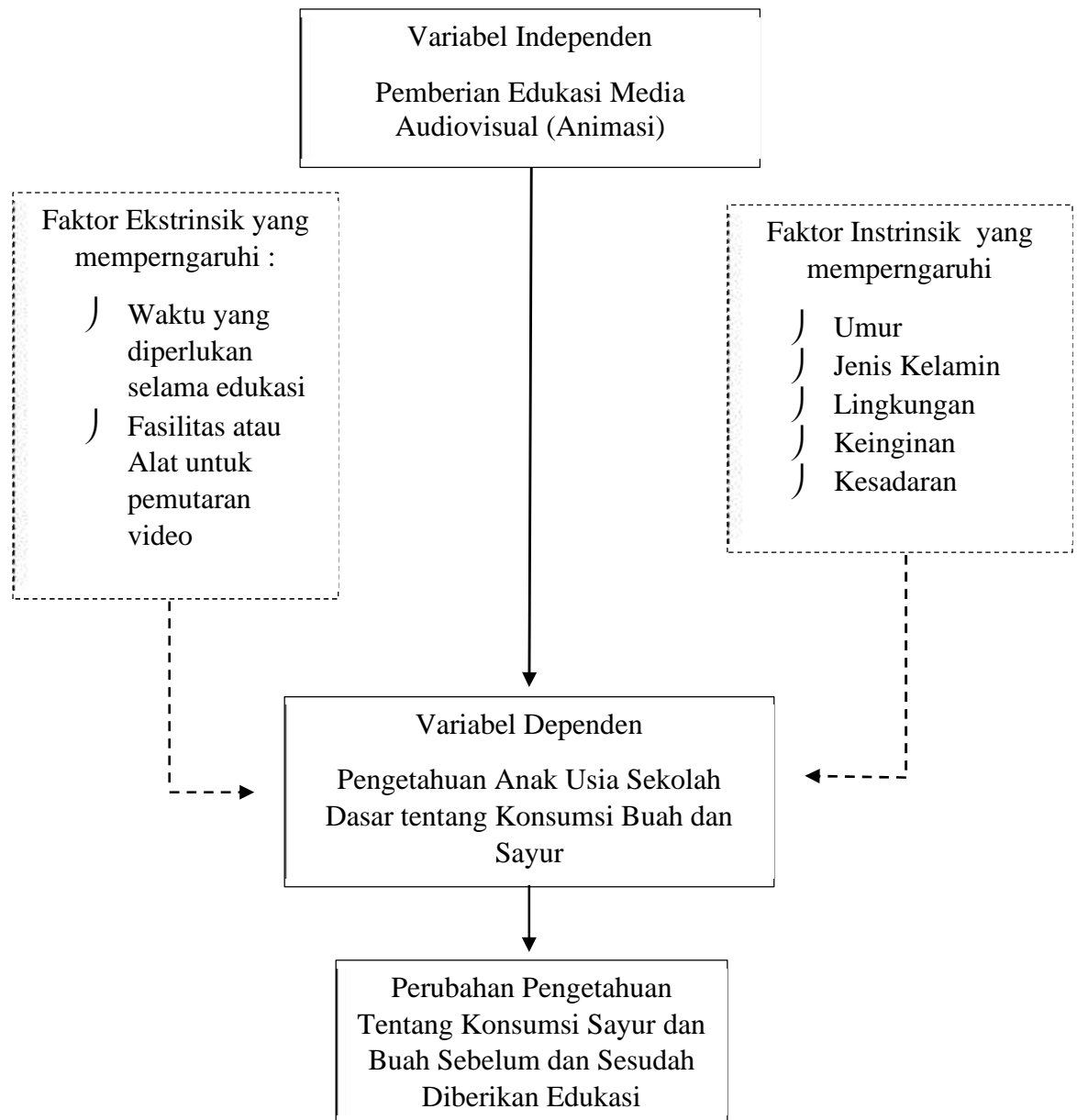
- b) Dapat mengatasi keterbatasan pengetahuan yang di miliki oleh peserta didik.
- c) Dapat membangkitkan keinginan dan minat baru untuk belajar.
- d) Meningkatkan daya tarik peserta didik terhadap materi yang di sajikan dengan menggunakan media visual.
- e) Mudah untuk diaplikasikan.
- f) Tahan lama sehingga peserta didik dapat membaca atau melihatnya berkali – kali

2) Kekurangan

- a) Kurang praktis dalam penggunaannya.
- b) Hanya berupa gambar dan tulisan saja sehingga media ini tidak dapat di terapkan untuk peserta didik yang berkebutuhan khusus, salah satunya adalah tunanetra. Media ini tidak di lengkapi dengan suara jadi kurang menarik
- c) Biaya produks cukup mahal karena sebelum menggunakan media ini harus menyetak atau membuat dan megirimkannya sebelum dapat dinikmati oleh masyarakat.

C. Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian

1. Kerangka Konseptual Penelitian



Bagan 2.1 Bagan Skematik Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

Variabel yang diteliti

Variabel yang tidak diteliti

2. Hipotesis

H1: Adanya Pengaruh signifikan Edukasi dengan Media Audiovisual (*Animasi*) terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar tentang Konsumsi Buah dan Sayur di SDN Kedak 1 Kabupaten Kediri

H₀: Tidak ada Pengaruh signifikan Edukasi dengan Media Audiovisual (*Animasi*) terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar tentang Konsumsi Buah dan Sayur di SDN Kedak 1 Kabupaten Kediri