

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

a. Pengertian Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat¹²

GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Secara khusus, GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat, dan mengurangi beban biaya Kesehatan².

Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. GERMAS dapat dilakukan dengan cara : melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan

menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu : 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit perhari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur, dan 3) Memeriksa kesehatan secara berkala. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga dan tidak membutuhkan biaya yang besar ².

b. Tujuan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Meningkatkan status kesehatan masyarakat, perlu adanya perubahan pola hidup dari yang kurang sehat menjadi lebih sehat. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan GERMAS dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan khusus GERMAS adalah menurunkan resiko utama penyakit menular dan tidak menular melalui meningkatkan pola hidup sehat dan lingkungan sehat. Adapun Tujuan umum program GERMAS yaitu ² :

- 1) Meningkatkan produktivitas penduduk.
- 2) Menurunkan beban penyakit.
- 3) Menurunkan beban biaya pelayanan Kesehatan.
- 4) Menekan peningkatan beban finansial masyarakat untuk pengeluaran Kesehatan.

c. Indikator Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Program ini memiliki beberapa fokus seperti membangun akses untuk memenuhi kebutuhan air minum instalasi kesehatan masyarakat serta

pembangunan pemukiman yang layak huni, setidaknya terdapat 7 indikator penting dalam rangka menjalankan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia ¹².

Tujuh indikator GERMAS menurut Kemenkes (2017) yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat yaitu sebagai berikut ¹² :

1) Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik; baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan – kemudahan dalam kehidupan sehari – hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian germas aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

2) Makan Buah dan Sayur

Kampanye GERMAS adalah kampanye makan buah dan sayur yang memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Dampak akibat kurang makan buah dan sayur untuk kesehatan tubuh, contohnya seperti permasalahan BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekan darah tinggi dan

lainnya. Dengan memahami pentingnya perilaku makan buah dan sayur, diharapkan masyarakat dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan kampanye makan buah dan sayur untuk tingkatkan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia.

Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Orang yang diharapkan makan sayur dan buah adalah setiap anggota rumah tangga diharapkan mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayurann atau sebaliknya setiap hari ¹³.

3) Tidak Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok; tetapi juga bagi orang – orang di sekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia, di dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4000 bahan kimia berbahaya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida (*CO*) ¹³.

4) Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok; baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang di sekitarnya.

5) Melakukan Cek Kesehatan Berkala

Salah satu bagian dari arti GERMAS sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Diantaranya adalah dengan melakukan cek kesehatan secara rutin dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini. Ada beragam informasi media cek kesehatan yang memberikan tips cek kesehatan secara berkala. Berikut adalah beberapa contoh pengecekan yang bisa dilakukan.

a. Cek Kesehatan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) Secara Rutin

Melakukan Pengecekan Berat Badan berguna agar anda bisa mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang nantinya dapat menentukan berat badan dan tinggi badan sudah berada dalam kondisi ideal atau berisiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM).

b. Cek Lingkar Perut Secara Berkala

Dengan melakukan Cek Lingkar Perut secara berkala anda bisa mengontrol lemak perut, jika berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, diabetes hingga serangan jantung

c. Cek Tekanan Darah

Pengecekan Tekanan Darah dapat membantu anda mendeteksi adanya risiko stroke, hipertensi hingga jantung.

d. Cek Kadar Gula Darah Berkala

Kadar glukosa dalam darah dapat diketahui dengan jenis pengecekan kesehatan berkala ini, hasilnya anda dapat mengetahui potensi diabetes.

e. Cek Fungsi Mata Telinga

f. Cek Kolesterol Tetap

Pengecekan Kolesterol terbagi tiga yaitu *Low Density Lipoprotein (LDL)* (Kolesterol "Buruk"), *High Density Lipoprotein (HDL)* (Kolesterol "Baik") dan Trigliserida

g. Cek Arus Puncak Ekspirasi.

Pengecekan ini adalah salah satu cek kesehatan dalam pengujian fungsi paru, pengecekan ini biasa dilakukan pada penderita asma atau penyakit lainnya untuk menilai kemampuan paru-paru

h. Cek dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim.

Pengecekan ini biasanya dilakukan dengan pemeriksaan berkala seperti Test PAP SMEAR dan *Test Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA)*

i. Cek Sadari Periksa Payudara Sendiri

6) Menjaga Kebersihan Lingkungan

Bagian penting dari GERMAS hidup sehat juga berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan; salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

7) Menggunakan Jamban

Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.

Alasan harus menggunakan jamban :

- a. Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau.
- b. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.
- c. Tidak mengundang lalat atau serangga yang dapat menjadi penularan penyakit saluran pencernaan, dan penyakit kulit.

Syarat jamban yang sehat :

- a. Tidak mencemari sumber air minum.
- b. Tidak berbau.

- c. Tidak mencemari tanah sekitarnya.
- d. Mudah dibersihkan dan aman digunakan.
- e. Dilengkapi dinding dan atap pelindung.
- f. Penerangan dan ventilasi udara yang cukup.
- g. Tersedia air, sabun, dan alat pembersih

4. Program Promosi Kesehatan Yang Berkaitan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Pelaksanaan GERMAS tentunya diperlukan penerapan strategi promosi kesehatan (yang terdiri dari advokasi, bina suasana, dan pemberdayaan masyarakat) terlebih dahulu sebagai langkah awal untuk mensosialisasikan program sebelum masuk pada tahap pelaksanaan program. Strategi ini merupakan strategi konvensional dari kementerian kesehatan yang menjadi tahap awal setiap kegiatan promosi Kesehatan. Berikut ini adalah strategi promosi Kesehatan pada program GERMAS menurut Aprilia (2018)¹⁴ :

a. Advokasi

Advokasi pada intinya adalah proses pendekatan yang terencana untuk mendapatkan komitmen dan dukungan (baik dalam bentuk peraturan perundang-undangan, kebijakan, dana, sarana, dan lainnya) dari pihak-pihak terkait Seperti pada program GERMAS yang merupakan program dari pemerintah pusat, strategi advokasi tetap dilakukan guna meminta dukungan kebijakan dari pemerintah kota,

yang kemudian biasanya terwujud dalam bentuk perda, perwali, atau surat edaran, agar pihak lain mau bekerjasama untuk turut mendukung program atau stakeholders (seperti pemerintah, penyandang dana, tokoh masyarakat, dan sebagainya).

b. Bina Suasana.

Strategi bina suasana atau pencanangan yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menciptakan lingkungan sosial yang dapat mendorong individu untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan melalui pembentukan lingkungan sosial yang memiliki opini positif terhadap perilaku tersebut merupakan wujud atau bentuk dukungan terhadap strategi bina suasana, yaitu :

- 1) Pengaturan makanan merupakan upaya penciptaan kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari melalui pembentukan suasana rapat atau pertemuan yang dibiasakan selalu menyajikan kudapan seimbang berupa lauk-pauk, buah, dan sayur.
- 2) *Training Of Trainer* (TOT) ialah kegiatan penyuluhan kepada ibu-ibu kader Posyandu, Puskesmas, dan PKK yang bertujuan agar mereka dapat menerapkan GERMAS baik pada wilayah atau tempat kerjanya, maupun pada keluarganya.
- 3) Road Show merupakan penyuluhan yang bertujuan agar para target kegiatan ini selanjutnya dapat menerapkan apa yang diperolehnya dari kegiatan road show pada lingkungan dan kehidupannya sehari-hari.

- 4) Pengisian acara adalah kegiatan penyuluhan yang ditujukan kepada organisasi perangkat daerah dan instansi-instansi agar mereka dapat mengupayakan penerapan GERMAS, baik pada tempat kerjanya maupun melalui upaya-upaya lainnya sesuai tanggung jawab masing-masing sektor yang tertuang pada inpres GERMAS.
- 5) Penjamah makanan merupakan bentuk penyuluhan kepada para praktisi kuliner dengan teknik yang sedikit berbeda, yakni praktik atau kegiatan langsung, terkait cara mengelola sayur dan buah, agar para praktisi kuliner tersebut dapat menerapkannya pada proses pembuatan makanan masing-masing.
- 6) Senam rutin merupakan kegiatan senam yang dilakukan secara rutin, sebagai upaya puskesmas dalam membiasakan aktivitas fisik untuk warga wilayah kerjanya terutama yang berusia lanjut.

c. Pemberdayaan Masyarakat

Strategi pemberdayaan masyarakat yang lebih sering disebut dengan istilah penyuluhan, juga tetap memiliki makna yang sama dengan istilah aslinya, karena merujuk pada maksud yang sama. Strategi pemberdayaan masyarakat merupakan upaya untuk membantu individu untuk memiliki daya, agar individu-individu tersebut dapat mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang akan dilakukan terkait dengan diri mereka, sehingga dapat menciptakan adanya kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Selain pemberdayaan masyarakat melalui berbagai bentuk

penyuluhan, pemberdayaan masyarakat juga dapat dilakukan secara tidak langsung seperti tercermin dari adanya program Kampung GERMAS.

5. Hasil Penelitian Sebelumnya Yang Berkaitan Dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

Berikut ini adalah beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) :

- a. Berjudul “Hubungan Program GERMAS Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah dan Belum Mendapatkan Sosialisasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang” Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan program gernas terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah/belum mengetahui atau mendapatkan sosialisasi program GERMAS. Penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan cross sectional, penelitian ini dilakukan di Puskesmas yang terdapat di Kecamatan Sukarame Palembang yang dilakukan pada bulan Maret sampai Juni 2018. Data diuji dengan chi square dengan analisis cross tab menggunakan aplikasi analisa statistik. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai *Assymp sig pearson's chi square* sebesar 0.034 yang artinya bahwa H_0 ditolak sehingga dapat diartikan ada hubungan antara program GERMAS terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah dan belum mendapatkan sosialisasi di wilayah kerja puskesmas

Kecamatan Sukarame Palembang secara signifikan. Program GERMAS berhubungan secara signifikan terhadap kebiasaan hidup masyarakat yang telah/belum mengetahui atau mendapatkan sosialisasi program GERMAS ¹⁵.

- b. Berjudul “Pengaruh Pengetahuan dan Motivasi Ibu Rumah Tangga Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kelurahan Talang Bakung Kota Jambi” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan motivasi ibu rumah tangga tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dalam upaya pencegahan hipertensi di Kelurahan Talang Bakung Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pre Eksperiment pre test dan post test design dengan satu kelompok intervensi saja. Populasi penelitian ini sebanyak 2.210 KK, dengan jumlah sampel 20 IRT berusia antara 21-59 tahun dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2018 di kelurahan Talang Bakung Jambi, Penelitian ini menggunakan kuesioner , dianalisis secara uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pre test) 4,3 dan setelah penkes (post test) menjadi 7,6. Nilai rata rata motivasi sebelum penkes (pre test) 23,55 dan setelah penkes menjadi 29,05. Ada pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan dan motivasi ibu rumah tangga tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat(Germas) dalam upaya pencegahan hipertensi dengan p-value 0,000 ¹⁶.

- c. Berjudul “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam Perspektif Implementasi Kebijakan (Studi Kualitatif)” Tujuan : untuk menganalisis implementasi kebijakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kota Semarang. Metode: Penelitian kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan telaah dokumen. Informan berjumlah 17 orang (8 informan utama, 9 informan triangulasi) yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Hasil : Analisis implementasi kebijakan GERMAS menggunakan variabel sumber daya, komunikasi, struktur birokrasi, disposisi dan lingkungan belum berjalan dengan optimal. Hambatan dan masalah masih ada dalam mengimplementasikan kebijakan GERMAS ini. Kesimpulan: Implementasi kebijakan GERMAS sudah terlaksana dan masih berjalan sampai sekarang, akan tetapi masih diperlukan dukungan dari seluruh aspek lintas sektoral dan masyarakat ¹⁷.

2. Konsumsi Buah dan Sayur

1. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi pangan adalah sejumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang, kelompok, atau penduduk untuk memenuhi kebutuhan gizinya ¹⁸

Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Secara botani, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Buah memiliki kandungan zat gizi yang cukup lengkap

seperti protein lemak dan karbohidrat, yang jumlahnya relatif kecil. Sedangkan, Sayuran didefinisikan sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh ¹⁹.

Secara ilmiah, buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/Sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik ².

2. Jenis Buah dan Sayur

Berdasarkan ketersediaan di pasar menurut Astawan (2012) bahwa buah-buahan dapat dibedakan menjadi dua antara lain ²⁰ :

- a. Buah bersifat musiman yang termasuk buah musiman antara lain:
Durian, manga, rambutan, dan lain-lain.
- b. Buah bersifat tidak musiman, yang termasuk buah tidak musiman antara lain: pisang, nanas, alpukat, papaya, semangka, dan lain-lain.

Buah-buahan tidak hanya ketersediaan yang terdapat di pasar, namun terdapat juga dalam prioritas pengembangan menurut ²⁰ membagi buah-buahan menjadi :

- a. Buah Prioritas Nasional yang termasuk dalam jenis tersebut antara lain:
Jeruk, mangga, rambutan, durian, dan pisang.
- b. Buah Prioritas Daerah yang termasuk jenis tersebut antara lain:
Manggis, duku, leci, kelengkeng, salak dan markisa.

Sayur mempunyai berbagai macam jenis, selain itu sayur merupakan bagian tanaman yang dapat dimakan. Menurut Astawan (2012) jenis sayuran dapat dibedakan antara lain sebagai berikut ²⁰ :

- a. Jenis sayuran dan yang termasuk jenis tersebut antara lain: kangkung.
Katuk, sawi, bayam, selada air dan lain-lain.
- b. Jenis sayuran bunga yang termasuk jenis tersebut antara lain: kembang turi, brokoli, atau kembang kol, dan lain-lain.
- c. Jenis batang muda yang termasuk jenis tersebut antara lain: asparagus, rebung, jamur, dan lain-lain.
- d. Jenis sayuran akar yang termasuk jenis tersebut antara lain: bit, lobak, wortel dan lain-lain.
- e. Jenis sayuran umbi yang termasuk jenis tersebut antara lain: kentang, bawang bombai, bawang merah, dan lain-lain.

Selain sayur memiliki berbagai macam jenis, sayur pun juga mempunyai macam warna yang terkandung dalam sayur tersebut. Berdasarkan warna sayuran terbagi atas beberapa macam yaitu :

- a. Hijau tua antara lain: bayam, kangkung, katuk, kelor, daun papaya.
- b. Hijau muda antara lain: selada, seledri
- c. Hampir tidak berwarna antara lain: kol, sawi putih

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar ²

Mengonsumsi buah dan sayur sangat penting untuk penyerapan asupan yang baik bagi tubuh melalui menu seimbang. Menu seimbang adalah menu seimbang dalam arti kualitas dan kuantitasnya baik dan menyehatkan. Kualitas berarti mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sementara kuantitas berarti asupan gizi yang dikonsumsi tidak kurang juga tidak berlebihan.

3. Fungsi Buah dan Sayur

Buah dan sayur dipercaya dan terbukti dapat menghilangkan toksin-toksin akibat radikal bebas dan makanan *junk food*. Kandungan dalam buah dan sayur dapat melunturkan lemak sekaligus mengeluarkan toksin-toksin dari dalam tubuh. Tidak heran jika orang yang rajin mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah seimbang akan lebih sehat. Namun, sebelum mengonsumsi buah dan sayur dalam kondisi segar, ada baiknya kita

mengetahui manfaat mengonsumsi buah dan sayur segar, Aphrodita (2013) menyatakan bahwa manfaat mengonsumsi buah dan sayur sebagai berikut²¹:

- a. Buah dan sayur mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi sehari-hari. Di dalam sistem saluran pencernaan inilah toksin-toksin menumpuk, selain di dalam aliran darah. Dengan mengonsumsi buah dan sayur, toksin-toksin yang ada dalam saluran pencernaan tersebut dapat larut dan dikeluarkan dari dalam tubuh.
- b. Buah dan sayur mengandung protein, vitamin, mineral, asam lemak esensial, karbohidrat, dan sebagainya yang mudah diserap dan dicerna oleh tubuh kita.
- c. Buah dan sayur kaya kandungan potassium (kalium) dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah kanker serta menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
- d. Kandungan karotenoid dari jus sayur-mayur dan buah-buahan yang berwarna kuning, ungu, merah, dan hijau berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas. Karotenoid melawan radikal bebas dengan berlaku sebagai antioksidan. Artinya, mereka menempatkan diri di antara radikal bebas dan sel-sel tubuh kita, serta menetralkannya sebelum mereka menimbulkan kerusakan pada tubuh kita. Karotenoid melawan kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim

ini disebut enzim fase 2 (dua). Enzim ini bertanggung jawab membersihkan tubuh dari bahan kimia berbahaya penyebab kanker.

- e. Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab kanker (zat karsinogen). Kandungan flavonoid juga berfungsi sebagai antivirus, antialergi, anti peradangan, dan lain-lain.
- f. Sayuran, terutama sayuran hijau kaya akan asam folat dan vitamin B6. Asam folat dan vitamin B6 ini membantu mengontrol kadar homosistein, yaitu sejenis asam amino yang mengandung sulfur. Homosistein ini adalah senyawa alami yang tidak berbahaya selama kadarnya dalam tubuh tetap terkontrol. Namun dalam kadar tinggi, homosistein akan menjadi racun dan menimbulkan penyumbatan arteri serta menyebabkan serangan jantung. Oleh karena itu, bagi orang yang mengalami penyumbatan arteri disarankan untuk mengonsumsi sayuran berwarna hijau guna mengontrol kadar homosisteinnya.
- g. Zat besi yang terkandung dalam sayuran hijau merupakan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen. Setengah cangkir bayam mengandung 3 mg zat besi. Jumlah itu memenuhi 20% diet yang dianjurkan bagi wanita dan 30% bagi pria.
- h. Riboflavin yang terdapat dalam bayam penting untuk pertumbuhan jaringan dan memperbaiki sekaligus membantu tubuh mengubah zat gizi yang lain ke dalam bentuk yang dapat digunakan.

- i. Asam Elagik pada buah stroberi bermanfaat sebagai antikanker.
- j. Zat Proanthocyanidin pada buah kranberi berguna untuk menurunkan risiko infeksi saluran kemih.
- k. Likopen pada tomat berfungsi untuk antioksidan yang menurunkan risiko terkena kanker prostat

Banyak kajian yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah berperan dalam menjaga dan mengendalikan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga mampu menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis ²².

Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui antioksidan. Vitamin merupakan zat gizi mikro yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Sumber makanan yang tinggi akan vitamin adalah buah dan sayuran yang berwarna hijau, kuning, merah, oranye, coklat, ungu, dan lain-lain ²³.

4. Manfaat Buah dan Sayur

Buah adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan gizi, vitamin, dan mineral yang umumnya baik untuk dikonsumsi setiap hari. Dibandingkan dengan suplemen obat-obatan kimia yang dijual di toko-toko, konsumsi buah jauh lebih aman tanpa efek samping yang berbahaya serta dari sisi harga umumnya jauh lebih murah dibandingkan suplemen yang memiliki fungsi yang sama, Aphrodita (2013) menyatakan bahwa khasiat dan manfaat sehat dari beberapa jenis buah antara lain ²¹ :

- a. Tomat mengandung vitamin A, B1, dan C. Tomat membantu membersihkan hati dan darah kita, mencegah gusi berdarah, mengatasi rabun senja/kotok ayam, mencegah penggumpalan darah, mencegah usus buntu, serta mencegah dan mengatasi kanker prostat dan kanker payudara.
- b. Pepaya kaya akan vitamin C dan provitamin A. Pepaya bermanfaat dalam memecah serat makanan dalam sistem pencernaan, melancarkan saluran pencernaan makanan, menyembuhkan luka, menghilangkan infeksi, dan menghilangkan alergi.
- c. Pisang kaya akan vitamin A, B1, B2, C, serta kalium. Pisang sangat baik untuk membantu mengurangi asam lambung, menjaga keseimbangan air dalam tubuh, menanggulangi atau mengobati gangguan pada lambung, mengatasi penyakit, jantung dan mencegah stroke, mencegah stres, dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

- d. Mangga termasuk buah yang berwarna jingga. Buah yang berwarna ini mengandung vitamin A, E, dan C yang tinggi. Selain itu, mangga juga kaya akan betakaroten. Mangga bermanfaat sebagai disinfektan, pembersih darah, pengusir bau badan yang tidak sedap, dan penurun panas saat demam.
- e. Stroberi mengandung provitamin A, vitamin B1, B, C, dan antioksidan yang bermanfaat untuk melawan radikal bebas. Stroberi bermanfaat untuk mengatasi gangguan kesehatan pada kandung kemih, sebagai antivirus dan antikanker.
- f. Apel mengandung vitamin A, B, dan C. Apel membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah, sebagai anti-kanker, mengurangi nafsu makan yang terlalu besar. Oleh karena itu, apel sangat cocok untuk mereka yang sedang menjalankan diet.
- g. Jeruk mengandung vitamin A, B1, B2, dan C. Kandungan paling tinggi buah jeruk adalah vitamin C. Jeruk mempunyai khasiat dan manfaat sebagai anti-kanker bagi tubuh karena jeruk mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas penyebab kanker, mengobati sariawan, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan katarak.
- h. Di dalam buah pir, terkandung vitamin C dan provitamin A. Buah pir sangat bagus untuk menjaga kesehatan karena fungsinya sebagai antioksidan yang baik bagi tubuh. Buah pir juga berkhasiat untuk menurunkan panas (demam) dan mengencerkan dahak pada batuk. Jambu biji merah dipercaya dapat meningkatkan trombosit darah.

Karena fungsinya ini, jambu biji merah juga digunakan saat seseorang terkena demam berdarah. Jambu biji merah mengandung vitamin C yang tinggi. Selain dapat meningkatkan trombosit, jambu biji merah juga berkhasiat sebagai antioksidan dan anti-kanker.

- i. Semangka mengandung vitamin C dan provitamin A. Semangka bermanfaat sebagai anti-alergi, penurun kadar kolesterol darah, dan mencegah serangan jantung.

Sayuran juga mengandung manfaat yang tidak kalah penting dalam membantu menjaga kesehatan kita. Aphrodita (2013) menyatakan bahwa ada beberapa sayuran yang bermanfaat untuk kesehatan diantaranya adalah²¹ :

- a. Bayam dapat mengurai anemia, mengatasi kelelahan, dan mengencangkan kulit wajah.
- b. Brokoli dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit kanker, terutama kanker payudara dan kanker prostat, melindungi dari serangan stroke, sebagai sumber kalsium yang tinggi, dan sebagai antioksidan alami.
- c. Buah bit bermanfaat untuk menambah sel darah merah, membantu penyembuhan kanker, dan memperbaiki tubuh akibat ketergantungan alkohol atau narkoba.
- d. Daun ginseng bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan vitalitas, dan meningkatkan konsentrasi.
- e. Kangkung bermanfaat mengatasi keracunan makanan, mengatasi gangguan kandung kemih (oligouria/air seni sedikit, berdarah, dan

bernanah), menghentikan mimisan dan batuk berdahak, serta mengatasi wasir dan sembelit.

- f. Mentimun bermanfaat menjaga kehalusan kulit, mengatasi racun akibat gigitan serangga, sebagai penurun demam, dan mengatasi dehidrasi.
- g. Sawi bermanfaat untuk mencegah gangguan jantung, mengatasi gangguan maag, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi nyeri haid, mengatasi nyeri rematik dan nyeri pinggang, dan sebagai tonikum penyegar.
- h. Selada bermanfaat untuk mengatasi sakit kepala dan sakit gigi, memperlancar saluran pernapasan (batuk dan bronchitis), dan mengatasi kesulitan tidur.
- i. Seledri bermanfaat untuk mengatasi gangguan kulit (psoriasis, dan lain-lain), memperbaiki tekanan darah tinggi/hipertensi, mengatasi infeksi dalam darah, dan mengatasi alergi.
- j. Wortel bermanfaat untuk mempertajam penglihatan, memperbaiki gangguan kulit dan rambut beruban, mengatasi keracunan logam berat, dan mengatasi gangguan sendi.

Buah dan sayur memiliki berbagai macam warna yang mengisyaratkan zat yang ada didalamnya serta manfaat bagi kesehatan tubuh. Berikut klasifikasi buah dan sayur berdasarkan warna (pigmen) dan manfaatnya bagi Kesehatan ²⁴ :

- a. Warna Putih

Buah dan sayur berwarna putih seperti, Kol, kembang kol, sawi putih tauge, lobak, sirsak, duku, kelengkeng, rambutan, leci dsb. Buah dan sayur berwarna putih dan tidak berpigmen ini mengandung alicin yang mengontrol kolesterol dan tekanan darah, serta dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu, buah dan sayur berwarna putih memiliki vitamin C dan kalsium yang mampu meningkatkan imunitas tubuh.

b. Biru dan ungu

Buah dan sayur berwarna biru dan ungu seperti, Bit, terong ungu, kol ungu, blueberry, anggur, plum, dsb. warna alami biru dan ungu pada buah atau sayur didapat dari pigmen antosianin dan flavonoin. Fungsinya adalah sebagai antioksidan yang meningkatkan sistem imun, melindungi otak dari kerusakan, meningkatkan produksi sel darah merah dan putih, berfungsi sebagai anti radang, serta sumber zat besi. Buah dan sayur berwarna biru atau ungu juga dipercaya bisa membantu meningkatkan fungsi organ penglihatan.

c. Merah

Buah dan sayur berwarna merah seperti, tomat, paprika merah, ceri, stroberi, semangka, anggur merah, bayam merah. Warna merah pada buah dan sayur memperlihatkan kandungan likopen yang efektif sebagai zat antioksidan, melindungi pembuluh darah dan serabut otot, melawan penyakit jantung dan beberapa jenis kanker, serta sumber vitamin A dan E.

d. Kuning dan Oranye

Buah dan sayur berwarna kuning dan oranye seperti, wortel, labu kuning, kentang, jagung, paprika kuning, nanas, pepaya, jeruk, mangga, belimbing, melon kuning dsb. Buah dan sayuran berwarna oranye dan kuning banyak mengandung antioksidan dan betakaroten yang berfungsi meningkatkan sistem imunitas tubuh, kaya vitamin A yang dapat menjaga kesehatan penglihatan dan meningkatkan produksi pigmen retina, serta aneka masalah kulit yang umum dialami manusia seiring bertambahnya usia.

e. Hijau

Buah dan sayur berwarna hijau seperti, bayam, brokoli, asparagus, buncis, sawi hijau, kacang panjang, alpukat, melon, kiwi, apel hijau, selada dsb. Buah dan sayur warna hijau mengandung phytochemical berupa lutein dan zeaxanthin yang berfungsi menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain itu buah dan sayuran berwarna hijau berperan membantu produksi sel darah merah, menguatkan sel otak, meningkatkan imunitas tubuh.

5. Kebutuhan Buah dan Sayur

Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan

untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). 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. Bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari ²².

6. Akibat Kekurangan Konsumsi Buah dan Sayur

Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur dapat berisiko dalam perkembangan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi dan kanker. Hal ini dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1,5 kali/hari) 30% lebih tinggi terkena penyakit jantung atau stroke dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi 8 kali/hari atau lebih ²⁵.

Konsumsi buah dan sayur yang kurang akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangny asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Selain itu juga dapat menurunkan imunitas/kekebalan tubuh

seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat juga menyebabkan over weight dan obesitas pada anak usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa²⁶.

7. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar menurut Mohammad dan Madaniyah yaitu⁸:

- a. Pengetahuan gizi anak
- b. Pendidikan orang tua.
- c. Uang saku
- d. Ketersediaan buah, serta
- e. Pendapatan keluarga

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi anak sekolah dasar, maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur begitupun sebaliknya dan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu dan ayah maka konsumsi buah dan sayur cenderung akan semakin baik.

3. Anak Usia Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak adalah makhluk yang aktif dan penjelajah yang adiktif, selalu berupaya untuk mengontrol lingkungannya. Masa sekolah dasar sebagaimana yang berlangsung dari usia 6 – 12 tahun. Fase masa anak-anak di sekolah dasar terbagi menjadi dua yaitu masa anak kelas rendah (Kelas I, II, dan III) dan masa anak kelas tinggi (Kelas IV, V, VI) dengan pembagian usia pada anak kelas rendah 7-9 tahun sedangkan usia anak kelas tinggi 9-12 tahun. Anak pertama kalinya menerima pendidikan formal, para pendidik mengenalnya sebagai masa sekolah, ini berarti menamatkan pendidikan taman kanak-kanak sebagai lembaga persiapan untuk sekolah yang sebenarnya. Masa ini disebut “masa matang untuk sekolah”, Karena anak mempunyai kecakapan – kecakapan baru yang diberikan oleh sekolah ²⁷.

Anak usia sekolah merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan karakteristik dan kepribadian anak. Periode usia sekolah ini menjadi pengalaman inti anak yang dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan teman sebaya, orang tua dan lainnya. Selain itu usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan dalam menentukan keberhasilan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu ²⁸.

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun menurut Supriasa (2013) terbagi menjadi empat bagian terdiri dari ²⁹ :

a. Fisik/Jasmani

- 1) Pertumbuhan lambat dan teratur.
- 2) Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat di banding laki-laki dengan usia yang sama.
- 3) Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
- 4) Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.
- 5) Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
- 6) Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
- 7) Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini.

b. Emosi

- 1) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika adakemalangan di dalam keluarga.
- 2) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.

c. Sosial

- 1) 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.

- 2) Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanitabermain sendiri-sendiri.

d. Intelektual

- 1) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selaluingintahu sesuatu.
- 2) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

4. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang setelah melakukan penginderaan melalui indera perasa, pengelihatan, pendengaran, penciuman, dan perabaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh dari hasil pengelihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan suatu hal penting dalam membentuk perilaku karena dengan adanya pengetahuan seseorang akan lebih merasa terdorong untuk menentukan sikap dan perilaku setiap hari. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dapat berlangsung langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan³⁰.

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Benyamin Bloom 1908 dalam Notoatmodjo (2012) Pengetahuan memiliki 6 tingkatan yaitu³⁰ :

a. Tahu (*Know*)

Dalam hal ini diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya secara spesifik dari keseluruhan materi yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Untuk mengukur seseorang tahu tentang hal yang dipelajari yaitu menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, menyebutkan, dan sebagainya. Contoh yaitu, sampel dapat menguraikan kembali materi buah dan sayur dari definisi, jenis, fungsi, manfaat, akibat tidak konsumsi buah dan sayur, hingga faktor yang mempengaruhi konsumsi yang telah dijelaskan oleh penyuluh.

b. Memahami (*Comperhension*)

Diartikan sebagai kemampuan menjelaskan dan menginterpretasikan dengan benar tentang materi yang diketahui. Seseorang yang telah paham tentang materi harus dapat mejelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagainya. Contoh yaitu, mampu menjelaskan mengapa konsumsi buah dan sayur setiap hari penting.

c. Aplikasi (*Application*)

Pada tingkat ini aplikasi diartikan sebagai kemampuan dalam menerapkan materi yang telah dipelajari pada keadaan atau kondisi sebenarnya. Contoh yaitu, makan buah dan sayur setiap hari untuk menghindari penyakit kanker.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen yang masih dalam struktur dan terkait satu sama lain. Analisis dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja seperti membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya. Contoh yaitu, mampu membedakan antara buah dan sayur dengan menggunakan media food model dan benda asli.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Mengarah pada kemampuan untuk menghubungkan bagianbagian dalam bentuk yang baru atau dapat dikatakan menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada. Contoh yaitu, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat menyesuaikan dan sebagainya.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berhubungan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian yang berdasarkan kriteria terhadap materi atau objek. Kriteria yang digunakan dapat ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada. Contoh yaitu, dapat menafsirkan sebab anak-anak tidak mau makan buah dan sayur.

3. Pengukuran Pengetahuan

Seseorang mampu menjawab mengenai materi tertentu baik secara lisan maupun tulisan, maka dapat dikatakan seseorang mengetahui bidang tersebut. Sekumpulan jawaban yang diberikan, dinamakan pengetahuan.

Pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal sebagai berikut ³¹ :

- a. Bobot I : tahap tahu dan pemahaman.
- b. Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, dan analisis.
- c. Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

4. Kategori Pengetahuan

Pengetahuan dapat didefinisikan dengan skala yang bersifat deskriptif berdasarkan tingkat pengetahuan sebagai berikut ³² :

- a. Pengetahuan dinilai baik bilamana yang didapatkan 76-100
- b. Pengetahuan dinilai cukup bilamana nilai yang didapatkan 56-75
- c. Pengetahuan dinilai kurang bilamana nilai yang didapatkan < 56

5. Klasifikasi Pengetahuan

Menurut Riris Widawaty ada dua macam pengetahuan yakni pengetahuan implisit dan pengetahuan eksplisit.

- a. Pengetahuan Implisit

Pengetahuan implisit disebut juga dengan tacit (tanpa dikatakan bisa dipahami). Pengetahuan implisit ialah suatu pandangan seseorang dalam menginterpretasikan dan mengevaluasi dunia sosialnya.

Pengetahuan implisit tersimpan dalam bentuk pemikiran seseorang dengan karakteristik dan keahlian tertentu sehingga sulit untuk bisa disebarluaskan. Pengetahuan implisit merupakan salah satu komponen terbesar dalam pengetahuan. Karena teori implisit adalah aneka keyakinan atau pandangan tentang the nature of human attributes atau sifat dari atribut-atribut yang dimiliki manusia³³

b. Pengetahuan Eksplisit

Pengetahuan eksplisit yakni teori implisit tersebut adalah aneka keyakinan atau pandangan tentang the nature of human attributes atau sifat dari atribut-atribut yang dimiliki manusia. Penerapan pengetahuan eksplisit lebih mudah, karena pengetahuan yang diperoleh dalam bentuk tulisan atau rekaman yang telah didokumentasikan, sehingga karyawan dapat mempelajarinya secara mandiri³⁴.

6. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan dan usia³¹.

a. Pendidikan.

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang untuk mengembangkan kepribadian maupun kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup.

b. Informasi/media massa.

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui atau sebagai transfer pengetahuan. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Undang-Undang Teknologi Informasi).

c. Sosial, budaya, dan ekonomi.

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi dapat memengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman.

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

f. Usia.

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

7. Hasil Penelitian Sebelumnya Yang Berkaitan Dengan Pengetahuan

Berikut ini adalah beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pengetahuan :

- a. Berjudul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Pada Penderita Penyakit Diabetes Melitus” bertujuan untuk untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita diabetes mellitus yang berobat di puskesmas meome. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 47 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Diabetes Melitus dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Melitus yang Berobat di Puskesmas Meomeo. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat pengetahuan penderita diabetes melitus sebagian besar adalah kurang, sedangkan gaya hidup pada penderita diabetes melitus sebagian besar adalah

tidak sehat, dan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita diabetes mellitus³⁵.

- b. Berjudul “Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo” Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang hubungan antara sikap dan pengetahuan ibu terhadap kejadian *stunting* pada anak baru masuk sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah studi *cross sectional*. Subjek penelitian berjumlah 232 anak baru masuk sekolah dasar usia 6-7 tahun dan ibu di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Subjek penelitian yang sudah menyetujui inform consent, akan mengisi kuesioner dan dilakukan pengukuran tinggi badan. Data akan dianalisis dengan menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian ini didapatkan angka kejadian *stunting* pada anak baru masuk sekolah dasar sebesar 16,8%, sebagian besar ibu memiliki tingkat sikap positif (55,2%) dan tingkat pengetahuan yang cukup (48 7%). Berdasarkan analisis bivariat antara sikap dan kejadian *stunting* diketahui nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$), serta antara tingkat pengetahuan dan kejadian *stunting* diketahui nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap dan pengetahuan ibu dengan kejadian *stunting* pada anak baru masuk sekolah dasar di Kecamatan Nanggalo Kota Padang³⁶.
- c. Berjudul “Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III terhadap Pencegahan Covid-19” Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis

pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III terhadap pencegahan COVID-19. Penelitian menggunakan pendekatan cross sectional dan populasi sebanyak 94 ibu hamil di Kota Bandung dengan subjek ibu hamil yang berkunjung memeriksakan kehamilannya di Klinik Casa Medika selama bulan Mei 2020 adalah 64 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disebarakan secara daring yang meliputi 25 pertanyaan pengetahuan, 12 pertanyaan sikap dan 10 pertanyaan perilaku pencegahan. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan pencegahan covid-19 pada ibu hamil. Sikap tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku pencegahan covid-19. Untuk ibu hamil disarankan agar tetap mempertahankan sikap positif terhadap pencegahan covid-19 dalam kehidupan sehari-hari selama masa pandemi, agar tetap terhindar dari penularan covid-19³⁷.

5. Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu dan masyarakat³⁸

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku kesehatan yang dinamis, bukan hanya proses pemindahan materi dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur. Hal ini dapat didefinisikan

sebagai prinsip dimana individu dan kelompok orang belajar untuk berperilaku dengan cara yang kondusif untuk promosi, pemeliharaan, atau restorasi Kesehatan ³⁹.

Menurut WHO (1954) pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. seperti kita ketahui bila perilaku tidak sesuai dengan prinsip kesehatan maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan terhadap kesehatan ⁴⁰

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan pendidikan kesehatan menurut Widyawati S.Kep (2020) yaitu ³⁹ :

- a. Menjadikan kesehatan sebagai suatu yang bernilai di masyarakat.
- b. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
- c. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada

3. Prinsip Pendidikan Kesehatan

Prinsip pendidikan kesehatan menurut Widyawati S.Kep (2020) adalah sebagai berikut ³⁹ :

- a. Belajar mengajar berfokus pada klien

Pendidikan kesehatan adalah hubungan terapeutik yang berfokus pada kebutuhan klien yang spesifik. Klien dengan isu kesehatan apapun

mebutuhkan atau dilibatkan dalam pemberian pelayanan kesehatan. Klien dianjurkan untuk mengekspresikan perasaan dan pengalamannya kepada petugas kesehatan.

b. Belajar mengajar bersifat *holistic*

Dalam memberikan pendidikan kesehatan harus dipertimbangkan klien secara keseluruhan, tidak hanya berfokus pada spesifik saja. Petugas kesehatan dan klien saling berbagi pengalaman, perasaan, keyakinan dan filosofi personal.

c. Belajar mengajar negosiasi

Petugas kesehatan dan klien bersama-sama menentukan apa yang telah diketahui dan apa yang penting untuk diketahui. Jika sudah ditentukan kemudian dibuat perencanaan yg dikembangkan berdasarkan masukan dari klien dan petugas Kesehatan.

d. Belajar mengajar yang interaktif

Pendidikan Kesehatan adalah suatu proses yang dinamis dan interaktif yang melibatkan partisipasi dari petugas kesehatan dan klien.

4. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan kesehatan menurut Widyawati S.Kep (2020) dapat dilihat dari berbagai dimensi, antara lain : dimensi sasaran pendidikan kesehatan, tempat pelaksanaan dan tingkat pelayanan kesehatan ³⁹.

a. Sasaran pendidikan Kesehatan

1) Pendidikan kesehatan individual

- 2) Pendidikan kesehatan kelompok
 - 3) Pendidikan kesehatan masyarakat
- b. Tempat pelaksanaan pendidikan Kesehatan
- 1) Pendidikan kesehatan di sekolah
 - 2) Pendidikan kesehatan di pelayanan Kesehatan
 - 3) Pendidikan kesehatan di tempat-tempat kerja.
- c. Tingkat pelayanan pendidikan kesehatan berdasarkan *five levels of prevention (leavel & clark)*, yaitu:
- 1) Promosi kesehatan (*health promotion*), misal: peningkatan gizi
 - 2) Perlindungan khusus (*specific protection*), misal : imunisasi, perlindungan kecelakaan tempat kerja
 - 3) Diagnosa dini dan pengobatan segera (*early diagnosis and prompt treatment*), misal : pencarian kasus, surveilliance, pencegahan penyebaran penyakit menular
 - 4) Pembatasan kecacatan (*disability limitation*) misal : perawatan untuk menghentikan penyakit, pencegahan komplikasi lbh lanjut
 - 5) Pemulihan (*rehabilitation*), misal : latihan penderita patah tulang, pendidikan masyarakat utk menggunakan tenaga cacat.

5. Tipe-Tipe Pendidikan Kesehatan

Dalam bidang kesehatan masyarakat, teradapat tiga macam tipe belajar yang biasa dihadapi petugas Kesehatan menurut Widyawati S.Kep (2020) yaitu ³⁹ :

a. Program kebutuhan (*require program*)

Situasi yang membutuhkan (*require*) suatu tindakan / sikap tertentu untuk dipelajari, biasanya berlangsung cepat karena individu tidak diberi alternatif lain. Dalam hal ini tim kesehatan harus merumuskan pendidikan dan kriteria keberhasilan program.

b. Program rekomendasi (*recommended*)

Dalam situasi ini perilaku tertentu disarankan untuk dipelajari, anggota masyarakat yang dijadikan sasaran pendidikan boleh menerima perilaku yang disarankan itu.

c. Program kelola diri (*self directed*)

Tujuan yang akan dicapai harus ditentukan sendiri oleh sasaran pendidikan, petugas kesehatan hanya memberi bantuan petunjuk, pengarahan dan bimbingan kepada masyarakat.

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar pendidikan kesehatan dapat mencapai sasaran yaitu :

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

b. Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.

c. Adat Istiadat

Masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap adat istiadat sebagai sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

d. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah ada kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi.

e. Ketersediaan waktu di masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

7. Metode Pendidikan Kesehatan

Penggolongan metode pendidikan menurut Notoatmodjo (2012) ada 3 (tiga) yaitu ³⁰ :

a. Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Metode ini bersifat individual dan biasanya digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seorang yang mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Ada 2 bentuk pendekatannya yaitu :

- 1) Bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*)
 - 2) Wawancara
- b. Metode berdasarkan pendekatan kelompok
- Penyuluh berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam penyampaian promosi kesehatan dengan metode ini kita perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran.
- c. Metode berdasarkan pendekatan massa
- Metode pendekatan massa ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Sehingga sasaran dari metode ini bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya, sehingga pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa.

8. Media Pendidikan Kesehatan

Media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan. Disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat saluran (*channel*) untuk menyampaikan kesehatan. Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan (media) dibagi menjadi 3 menurut Machfoedz dan Suryani yakni ⁴¹ :

a. Media Cetak Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain :

- 1) *Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dan bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.
- 2) *Leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi.
- 3) *Flyer* (selembaran) adalah seperti leaflet tetapi, tidak dalam bentuk lipatan.
- 4) *Flip chart* (lembar balik) adalah penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik seperti dalam bentuk buku.
- 5) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah, mengenai bahasan suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- 6) Poster adalah bentuk media cetak berisi pesan-pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok- tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.
- 7) Foto yang mengungkapkan informasi-informasi kesehatan.

b. Media Elektronik

1. Televisi adalah penyampain pesan atau informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara, forum diskusi, diskusi masalah kesehatan dan sebagainya.

2. Radio adalah penyampaian informasi atau pesan kesehatan melalui radio dalam bentuk obrolan, ceramah dan sebagainya.
3. Video adalah penyampain informasi atau pesan kesehatan dapat melalui video.
4. Slide juga dapat digunakan menyampaikan pesan-pesan kesehatan.

c. Media Papan (*Bill board*)

Papan yang dipasang di tempat-tempat umum dapat dipakai diisi dengan pesan atau informasi kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kendaraan umum (bus atau taksi).

6. Media Video Animasi

1. Pengertian Media

Media merupakan segala sesuatu yang dapat dilihat, didengar dan dibaca dengan bentuk cetak maupun audio visual. Media merupakan penyalur pesan yang dapat memberikan pikiran, perasaan, perhatian dan minat peserta didik terhadap proses belajar⁴².

Gagne dalam Sadiman (2018) menyatakan bahwa media merupakan jenis-jenis komponen yang terdapat dalam lingkungan peserta didik sehingga membuat peserta didik dapat termotivasi untuk belajar⁴². Sedangkan menurut Ningsi (2018) media merupakan salah satu dari sumber belajar yang digunakan untuk menyampaikan pesan terutama pendidikan kepada peserta didik. Karena gaya belajar, minat, intelegensi, keterbatasan

indera, hambatan jarak setiap peserta didik berbeda-beda maka media dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran ⁴³.

2. Manfaat dan Fungsi Media

Media dalam proses pembelajaran menurut Sadiman (2018) memiliki beberapa manfaat diantaranya sebagai berikut ⁴² :

- a. Dapat memperjelas pesan yang akan disampaikan oleh pendidik kepada peserta didik.
- b. Mengatasi berbagai hal tentang keterbatasan ruang, waktu dan daya indera dalam proses pembelajaran.
- c. Penggunaan media yang bervariasi dapat menjadikan peserta didik lebih aktif.

Sedangkan menurut Arsyad (2017) fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai alat yang digunakan dalam membantu menciptakan keefektifan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran juga berfungsi untuk memudahkan peserta didik agar lebih memahami materi yang dijelaskan ⁴⁴.

Penggunaan media pembelajaran dapat memudahkan pendidik dalam menyajikan pesan maupun informasi secara efektif dan efisien dan dapat meningkatkan proses serta hasil belajar peserta didik. Selain itu juga peserta didik dapat fokus dan bersemangat dalam proses pembelajaran karena dapat berinteraksi secara langsung dan mandiri sesuai dengan kemampuan dan minat peserta didik.

3. Jenis Media

Teknologi yang semakin berkembang, membuat media pembelajaran yang ada di dalam proses pembelajaran juga semakin berkembang⁴⁴. Berdasarkan teknologi yang berkembang tersebut, media dapat dikelompokkan menjadi beberapa bagian diantaranya sebagai berikut:

- a. Media Cetak menurut Arsyad (2017) media hasil teknologi cetak merupakan media yang dihasilkan dari proses cetakan⁴⁴. Contohnya seperti grafik, bagan, gambar, peta, buku, dan lain sebagainya.
- b. Media Audio-Visual Media teknologi audio-visual merupakan media yang disajikan dalam bentuk audio dan visual (penglihatan dan pendengaran) dihasilkan dari proses-proses penggunaan mesin elektronik. Proses pembelajaran yang disampaikan biasanya melalui proyektor, televisi, dan lain sebagainya. Sedangkan contoh dari media audiovisual seperti video, film dan lain sebagainya.
- c. Media Komputer Media teknologi komputer merupakan media yang dihasilkan dari sumber yang berbasis digital yang dapat disimpan dan disajikan menggunakan komputer.
- d. Media Gabungan Media teknologi gabungan merupakan gabungan dari beberapa media yang secara garis besarnya disajikan oleh komputer.

4. Media Video

Beragamnya media yang digunakan dalam pembelajaran membuat pendidik harus lebih selektif dalam memilih salah satu media pembelajaran yang akan digunakan sesuai dengan materi pembelajaran yang akan dicapai. Salah satu media yang dapat menarik perhatian peserta didik adalah memanfaatkan media audio-visual seperti video. Peserta didik lebih tertarik dengan media video daripada menggunakan media visual (teks maupun foto)⁴⁵. Menurut Daryanto dan Rahardjo (2012) video merupakan sesuatu yang dapat mengirimkan sinyal audio yang dipadukan dengan gambar secara sekuensial⁴⁶.

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara⁴². Media video merupakan sebuah media yang menyampaikan informasi secara audio visual dengan memberikan suatu pengalaman yang tidak terduga kepada peserta didik terhadap suatu materi pembelajaran. Media video dalam pembelajaran dapat membuat peserta didik menerima pembelajaran dan menjadikan peserta didik lebih berpusat media yang ditujukan

5. Kelebihan dan Kekurangan Media Video

Media audio visual ini memiliki keuntungan yang berdampak positif sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya kegunaan dari media

pembelajaran. Secara lebih khusus ada beberapa keuntungan yang belum tentu dimiliki dari media pembelajaran audio visual lainnya. Menurut Arsyad (2017) ada beberapa kelebihan dan kelemahan dalam media video kegiatanku. Adapun kelebihan dari media video antara lain ⁴⁴ :

- a. Menarik perhatian
- b. Dapat memperoleh informasi dari pakar ahli
- c. Demonstrasi yang sulit dapat divisualkan sehingga waktu pengajaran pendidik dapat langsung mempersiapkan penyajiannya.
- d. Menghemat waktu dalam menyampaikan pesan dibandingkan media lainnya. Karena informasi langsung disampaikan melalui media video.
- e. Dapat mengamati lebih dekat tentang objek yang sedang diamati.
- f. Volume bisa disesuaikan.
- g. Pendidik bisa mengontrol tentang gambar proyeksi yang akan diamati.
- h. Ruang bisa disesuaikan pada waktu penyajian.

Sedangkan kekurangan dari video yang perlu diperhatikan yang sehubungan dengan proses kegiatan belajar mengajar antara lain :

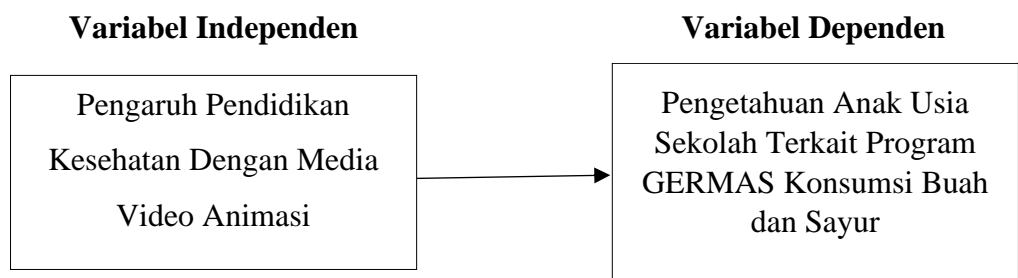
- a. Sulit mengatur perhatian penonton
- b. Sifatnya satu arah yang harus diimbangi dengan bentuk umpan balik.
- c. Tidak dapat menampilkan dengan detail objek yang disajikan
- d. Memerlukan peralatan yang harganya lumayan mahal.

Kelebihan dan kekurangan penggunaan media video bukan suatu kendala dalam proses pembelajaran. Banyak keuntungan yang didapatkan dari

penggunaan media video seperti dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

B. Kerangka Konsep

Gambar 1. Kerangka Konsep



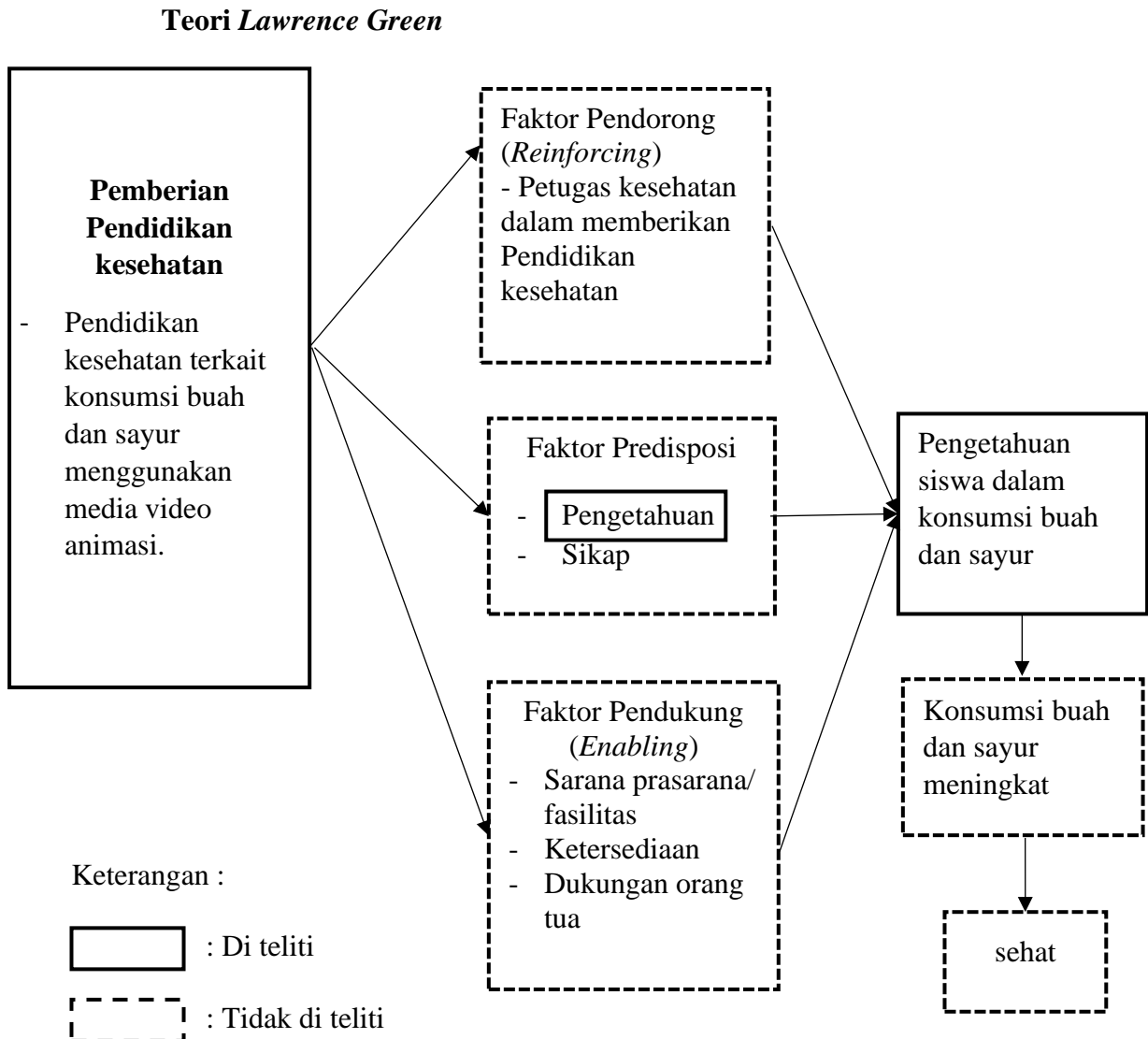
Yang dimaksud kerangka konsep diatas yaitu :

Variabel Independen : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media
Video Animasi

Variabel Dependen : Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Terkait
Program GERMAS Konsumsi Buah dan Sayur.

C. Kerangka Teori

Gambar 2. Kerangka Teori



D. Hipotesis

H1 : Adanya pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video animasi terhadap pengetahuan anak usia sekolah dasar terkait program GERMAS konsumsi buah dan sayur.