

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Anak Sekolah Dasar

a. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak masa sekolah dasar berusia 6-12 tahun, pada masa ini para ahli banyak menganggap sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi pada anak-anak pada masa sebelumnya akan berlangsung secara berkelanjutan ke masa selanjutnya. Karakteristik anak usia sekolah menurut Notoatmodjo (2012), pada kelas rendah karakteristik anak sekolah dasar yaitu terdapat hubungan positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah, adanya kecenderungan dalam memuji diri sendiri, senang membandingkan dirinya dengan anak lain, dan pada masa anak umur 6-8 tahun mereka lebih tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di dalam dunianya. Pada kelas tinggi karakteristik anak sekolah dasar yaitu realistis, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar, pada umur 9-12 tahun anak-anak akan mulai berusaha menyelesaikan tugas dan keinginannya sendiri, dan anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya untuk dapat bermain bersama-sama.

b. Tingkatan Anak Sekolah Dasar

Usia awal sekolah dasar sering disebut sebagai periode intelektualitas atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6-7 tahun, anak dianggap sudah cukup matang untuk memasuki sekolah dasar, yang terbagi menjadi kelas rendah dan kelas tinggi. Menurut Notoatmodjo (2012), karakteristik siswa kelas rendah sekolah dasar mencakup:

- 1) Terdapat hubungan positif yang kuat antara kesehatan fisik dan prestasi sekolah.
- 2) Mereka cenderung suka memuji diri sendiri.
- 3) Sering membandingkan diri dengan anak lain.
- 4) Pada masa ini, terutama di usia 6-8 tahun, anak-anak menginginkan nilai yang baik tanpa mempertimbangkan apakah prestasi mereka sebenarnya pantas mendapatkan nilai tersebut.
- 5) Mereka patuh terhadap aturan-aturan dalam permainan yang ada dalam dunia mereka.
- 6) Jika mereka tidak bisa menyelesaikan suatu soal, mereka cenderung menganggap soal tersebut tidak penting.

Karakteristik siswa pada kelas tinggi Sekolah Dasar menurut Notoatmodjo (2012) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Mereka menunjukkan minat yang kuat terhadap aspek praktis dan konkret dalam kehidupan sehari-hari.

- 2) Mereka memiliki sifat realistik, rasa ingin tahu yang besar, dan dorongan untuk belajar.
- 3) Seiring berjalannya waktu, terutama menjelang akhir periode ini, mereka mulai menunjukkan minat yang lebih khusus terhadap mata pelajaran tertentu, dan para ahli menyebut ini sebagai munculnya faktor-faktor yang menonjol.
- 4) Ketika mencapai usia 11 tahun, anak-anak membutuhkan bantuan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas mereka dan memenuhi keinginan mereka. Namun, sekitar usia 11 tahun, mereka umumnya mulai berusaha menyelesaikan tugas-tugas mereka secara mandiri.
- 5) Pada tahap ini, anak-anak mulai melihat nilai (angka dalam catatan nilai) sebagai ukuran yang akurat untuk menilai prestasi sekolah mereka.

Selain itu, anak-anak pada periode ini cenderung membentuk kelompok sebaya, sering kali untuk bermain bersama. Mereka biasanya tidak lagi terikat oleh aturan permainan tradisional dan lebih cenderung membuat aturan mereka sendiri.

2. Tinjauan Umum Sayur dan Buah

a. Pengertian dan macam sayur

Sayur adalah bagian tanaman yang dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Maulisna Mumpuni, 2019). Menurut

Ananda yang dikutip dari Achmad (2010), sayur mayur merupakan bagian dari tumbuhan yang merupakan bahan makanan. Semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur seperti sebagian besar daun, batang, bunga, dan buah (Ananda, 2019). Sayuran adalah zat gizi dan berlaku sebagai sumber mineral yang termasuk komponen penting dalam tubuh manusia. Sayuran merupakan bagian tumbuhan seperti bunga, daun, dan batang. Bagian tumbuhan atau sayuran yang dapat diolah sebagai bahan makanan antara lain yaitu batang, daun, bunga, bahkan buah muda. Ada beberapa jenis sayur yang biasa kita temukan sebagai berikut.

1) Kentang

Kentang termasuk golongan sayuran umbi, yang berperan penting sebagai penambah darah alami, kentang memenuhi kebutuhan harian vitamin C yang berperan membantu tubuh menyerap zat besi lebih optimal.

2) Wortel

Wortel merupakan sumber vitamin A, C, zat besi, beta karoten dan serat yang baik bagi tubuh. Wortel selain baik bagi kesehatan mata, wortel juga membantu meningkatkan kadar sel darah merah pada tubuh. Kandungan energi dalam sebesar 42 kalori/100 gram.

3) Bayam

Bayam merupakan sumber zat besi, vitamin A dan mineral Ca. Bayam memiliki kandungan zat besi yang relatif tinggi, yang berguna bagi penderita anemia. Sayur bayam tidak layak dikonsumsi setelah lebih dari 12 jam dan tidak dianjurkan untuk dipanaskan.

4) Tomat

Tomat termasuk golongan sayuran buah. Tomat memiliki kandungan vitamin C yang relatif tinggi yang dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat.

b. Pengertian dan macam buah

Buah adalah sumber mineral serta vitamin yang dibutuhkan bagi anak. Buah-buahan memiliki kandungan vitamin B kompleks, vitamin C, serta mineral seperti kalsium, kalium, dan lainnya. Anak-anak cenderung menyukai buah karena memiliki cita rasa yang manis. Beberapa jenis buah yang sering dikonsumsi antara lain :

1) Apel

Berdasarkan buku, apel merah memiliki kandungan vitamin A, C, B kompleks, serta mineral. Manfaat buah seperti menambah energi, menjaga kesehatan mata, kesehatan gigi, terhindar dari anemia dan melancarkan pencernaan.

2) Jeruk

Jeruk memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yaitu 27-49 mg/100 gram. Manfaat buah jeruk untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kecukupan makan buah jeruk sehari adalah 3 buah jeruk ukuran sedang..

3) Pepaya

Pepaya kaya akan kandungan betakaroten (276mg/100gram). Vitamin A dan vitamin C. Kecukupan makan buah pepaya dalam sehari yaitu 1,5 potong pepaya ukuran sedang.

4) Semangka

Konsumsi 100 gram buah semangka cukup memenuhi 11.1% kebutuhan tubuh akan vitamin A. Manfaat semangka sebagai penangkal radikal bebas, pengusir racun dan meningkatkan kekebalan tubuh.

c. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah memiliki manfaat bagi tubuh sebagai sumber vitamin dan serat yang penting untuk menjaga agar tubuh tetap sehat (Sari, 2019). Menurut (Nirmala, 2019), manfaat buah dan sayur antara lain.

- 1) Buah dan sayur memiliki kandungan potassium yang tinggi serta kandungan sodium yang rendah sehingga membantu

mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan pembuluh darah.

- 2) Buah dan sayur mengandung enzim yang baik untuk sistem saluran pencernaan dan sistem penyerapan gizi.
- 3) Buah dan sayur yang berwarna kuning, ungu, merah dan hijau mengandung karotin yang berguna sebagai antioksidan melawan pertumbuhan sel kanker.
- 4) Buah dan sayur mengandung serat yang baik bagi tubuh terutama melancarkan buang air besar.
- 5) Buah dan sayur memiliki kandungan flavonoid yang berfungsi sebagai anti virus, anti alergi dan anti peradangan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah

Sejumlah faktor dapat memengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak-anak. Menurut (Amelia & Fayasari, 2020) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah diantaranya umur, jenis kelamin, tingkat ekonomi orang tua, pengetahuan, serta ketersediaan sayur dan buah. Ketersediaan sayur dan buah dapat berpengaruh pada pola konsumsi terhadap pemilihan makanan. Beberapa penelitian kualitatif sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor ini. Faktor-faktor tersebut meliputi preferensi rasa anak-anak, pola makan keluarga, aksesibilitas sayur dan buah, pendidikan gizi, dan pengaruh teman sebaya. Studi juga menunjukkan bahwa

faktor sosial dan budaya, seperti kebiasaan makan dalam keluarga atau komunitas tertentu, dapat memainkan peran penting dalam keputusan makanan anak-anak.

Perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor menurut Lawrence Green, yaitu *factor predisposing*, *factor enabling*, dan *factor reinforcing*. Pada setiap individu terdapat faktor predisposisi yang berbeda-beda dalam menerapkan konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar seperti usia, pengetahuan, dan sikap siswa. Faktor pendukung seperti fasilitas kesehatan dan media pembelajaran. Faktor penguat seperti peran guru dan siswa. Pada hal ini peneliti menggunakan teori Lawrence Green terkait penerapan sehingga mendapatkan implementasi dari konsumsi sayur dan buah oleh siswa sekolah dasar.

e. Peran Sekolah dalam Mendorong Konsumsi Sayur dan Buah

Sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong konsumsi sayur dan buah pada siswa. Menurut (Kaluku & Junieni, 2022a) mengatakan bahwa kebijakan sekolah mengenai praktik gizi seimbang dapat melibatkan penyediaan kantin sehat dengan harapan dapat mengatur pola konsumsi anak dengan efektif. Beberapa peran utama sekolah dalam mendorong konsumsi sayur dan buah antara lain:

- 1) Pendidikan Kesehatan

Sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa tentang manfaat penting dari konsumsi sayur dan buah. Ini termasuk informasi tentang gizi, vitamin, mineral, dan serat yang ditemukan dalam makanan tersebut, serta bagaimana konsumsi makanan ini dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

2) Kolaborasi dengan Orangtua

Sekolah dapat berkolaborasi dengan orangtua dalam usaha untuk mendorong konsumsi sayur dan buah. Ini dapat melibatkan penyediaan informasi kepada orangtua tentang pentingnya makanan sehat, serta melibatkan mereka dalam kegiatan seperti mengirimkan bekal makan siang sehat.

3) Promosi dan Kampanye Kesehatan

Sekolah dapat mengadakan kampanye dan acara promosi kesehatan yang fokus pada konsumsi sayur dan buah. Ini dapat mencakup kegiatan seperti lomba makanan sehat, program insentif untuk siswa yang makan makanan sehat, atau kegiatan sosialisasi seputar manfaat kesehatan dari konsumsi sayur dan buah.

Melalui kombinasi tindakan-tindakan ini, sekolah dapat berperan sebagai agen utama dalam mempromosikan pola makan

sehat dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

f. Anjuran Untuk Konsumsi Sayur dan Buah

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri atas 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) (Kemenkes, 2014). Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah 300-400 gram 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 (Kemenkes, 2014).

g. Dampak Apabila Kurang Konsumsi Sayur dan Buah

Kesehatan yang buruk dan terjadinya peningkatan risiko penyakit tidak menular dikaitkan karena kurang konsumsi sayur dan buah (Iryanti & Bardosono, 2019). Terdapat beberapa dampak akibat kurang mengkonsumsi sayur dan buah antara lain.

- 1) Gangguan penglihatan

- 2) Meningkatkan risiko kegemukan
- 3) Meningkatkan risiko sembelit
- 4) Menurunkan kekebalan tubuh
- 5) Meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kanker, diabetes dan jantung koroner.

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur antara lain:

- 1) Meningkatkan Kadar Kolesterol Darah

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah karena serat yang terkandung dalam buah dan sayur memiliki kemampuan untuk mengikat lemak dalam usus, sehingga menghambat penyerapan lemak oleh tubuh (Ruwaidah, 2010).

- 2) Gangguan Penglihatan atau Masalah Mata

Masalah pada penglihatan dapat disebabkan oleh defisiensi gizi, terutama kekurangan beta-karoten. Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur sangat penting untuk pertumbuhan, kesehatan mata, serta untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi (Ruwaidah, 2010).

- 3) Menurunkan Kekebalan Tubuh

Buah dan sayur kaya akan vitamin C, yang merupakan antioksidan kuat dan mampu menangkal radikal bebas. Vitamin C juga memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga mampu melindungi tubuh dari berbagai penyakit infeksi dan bahkan memiliki potensi untuk menghancurkan sel-sel kanker (Hermina & Prihatini, 2016).

4) Meningkatkan Risiko Obesitas

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko obesitas dan diabetes pada seseorang. Buah dan sayur bisa menjadi pilihan cemilan sehat dibandingkan dengan makanan ringan lainnya karena gula alami yang terkandung dalam buah tidak menyebabkan peningkatan berat badan, tetapi tetap memberikan energi yang cukup. Selain itu, konsumsi buah dan sayur juga berkontribusi pada pencegahan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan obesitas (Yuliana et al., 2006).

5) Meningkatkan Risiko Kanker Kolorektal

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kanker kolorektal. Serat dalam makanan diketahui dapat mengurangi risiko kanker karena serat melambatkan penyerapan dan pencernaan karbohidrat, serta mengontrol pelepasan insulin ke dalam aliran darah.

Tingginya kadar insulin dalam darah meningkatkan risiko perkembangan kanker, yang dikenal sebagai insulin growth factor (IGF). Serat mampu mengikat partikel penyebab kanker dan membawanya keluar dari tubuh. (Ruwaidah, 2010).

6) Meningkatkan Risiko Konstipasi

Kekurangan serat dalam diet dapat menyebabkan konstipasi atau sembelit karena tinja menjadi keras dan memerlukan usaha ekstra untuk diekskresikan dari tubuh. Kekurangan serat ini seringkali menjadi penyebab utama konstipasi, sehingga penting untuk menjaga konsumsi serat yang cukup, terutama yang diperoleh dari buah dan sayur (Sabrul, 2021).

7) Demensia (Gangguan Kognitif)

Demensia bukanlah penyakit biasa dan dapat mengubah kepribadian dan perilaku seseorang karena merusak kondisi kognitifnya. Kurangnya asupan nutrisi, terutama vitamin B kompleks, dapat meningkatkan risiko terjadinya demensia. Kurangnya konsumsi buah dan sayur juga dapat berperan dalam risiko terjadinya demensia karena buah dan sayur kaya akan vitamin yang penting untuk menjaga kesehatan mental (Pratiwi, 2020).

3. Konsep Implementasi Konsumsi Sayur dan Buah

Berikut adalah beberapa konsep-konsep utama yang dapat menjadi dasar grand teori dari penelitian ini.

1. Teori *Health Belief Model* (HBM)

Health Belief Model adalah teori yang berfokus pada keyakinan individu terhadap risiko kesehatan dan manfaat tindakan kesehatan. Dalam penelitian ini, penggunaan teori HBM untuk memahami bagaimana melihat risiko kurangnya konsumsi sayur dan buah dalam kesehatan siswa serta keyakinan mereka tentang manfaat meningkatkan konsumsi tersebut.

2. Teori Perubahan Perilaku (*Theory of Behavioral Change*)

Teori ini fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku individu. Teori ini untuk menganalisis bagaimana faktor internal (seperti pengetahuan dan sikap) dan faktor eksternal (seperti lingkungan sekolah dan dukungan orangtua) dapat memengaruhi perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.

3. Teori Perubahan Sosial (*Social Change Theory*)

Penelitian ini juga dapat mencakup elemen teori perubahan sosial untuk memahami bagaimana implementasi program yang mendorong konsumsi sayur dan buah dapat memengaruhi pola makan siswa secara lebih luas dalam komunitas sekolah.

4. Konsep Pemberdayaan

a. Definisi Pemberdayaan

Pemberdayaan masyarakat adalah upaya pembangunan yang merangsang masyarakat untuk mengambil inisiatif dalam melaksanakan kegiatan sosial guna memperbaiki keadaan dan situasi mereka sendiri. (Maryani & Nainggolan, 2019) mengatakan bahwa pemberdayaan masyarakat hanya bisa berhasil jika masyarakat itu sendiri juga aktif berpartisipasi dalam proses ini. Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluarga atau kelompok (klien) secara terus-menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan klien, serta proses membantu klien, agar klien tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek *knowledge*), dari tahu menjadi mau (aspek *attitude*) dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek *practice*).

Pemberdayaan adalah pemberian informasi dan pendampingan dalam mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan, guna membantu individu, keluarga atau kelompok-kelompok masyarakat menjalani tahap-tahap tahu, mau dan mampu mempraktikkan konsumsi sayur dan buah. Dalam upaya promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat merupakan

bagian yang sangat penting dan bahkan dapat dikatakan sebagai ujung tombak.

b. Pemberdayaan Bidang Kesehatan

Pentingnya pemberdayaan masyarakat dalam mencapai kemandirian kesehatan tidak dapat diabaikan (Restuastuti et al., 2017). Fokus utama dari promosi kesehatan adalah meningkatkan pemberdayaan kesehatan dalam sektor kesehatan, dengan masyarakat sebagai salah satu strategi utamanya. Oleh karena itu, menjalankan pemberdayaan masyarakat adalah langkah yang sangat krusial, karena hal ini memberikan kemampuan dan motivasi kepada masyarakat sebagai target utama untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

Pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan adalah proses untuk membangkitkan kesadaran, motivasi, dan kemampuan individu, keluarga, atau kelompok dalam merawat dan meningkatkan kesehatan mereka. Ini melibatkan memberikan informasi secara berkelanjutan dan terus menerus kepada peserta, serta membantu mereka dalam mengubah pengetahuan menjadi motivasi (sikap) dan kemauan untuk melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (tindakan). (Sulaiman, 2021) menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat di sektor kesehatan sebagai proses yang memungkinkan masyarakat untuk menjadi subjek yang lebih berpengetahuan,

berkeinginan, dan mampu melaksanakan praktik kesehatan yang dianjurkan.

c. Tujuan Pemberdayaan Masyarakat

Menurut (Maryani & Nainggolan, 2019) terdapat enam tujuan pemberdayaan masyarakat yaitu

1) Perbaiki Kelembagaan, "*Better Institution*"

Melalui peningkatan aktivitas dan tindakan yang dijalankan, diharapkan akan terjadi perbaikan dalam struktur organisasi, termasuk pengembangan kerjasama bisnis. Dengan organisasi yang efektif, masyarakat akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan organisasi yang ada, sehingga organisasi tersebut dapat beroperasi secara optimal. Dengan demikian, tujuan organisasi dapat lebih mudah tercapai. Target-target yang telah disetujui oleh semua anggota organisasi tersebut dapat diwujudkan dengan lebih lancar.

2) Perbaiki Usaha "*Better Business*"

Setelah organisasi mengalami peningkatan, diharapkan akan berdampak positif pada peningkatan usaha organisasi tersebut. Selain itu, perbaikan dalam kegiatan dan struktur organisasi diharapkan akan menghasilkan bisnis yang lebih memuaskan bagi semua anggota organisasi dan memberikan manfaat yang lebih luas kepada masyarakat sekitarnya.

Harapannya, ini juga akan mengembangkan organisasi tersebut sehingga bisa memenuhi kebutuhan semua anggotanya.

3) Perbaiki Pendapatan "*Better Income*"

Diharapkan bahwa peningkatan dalam bisnis akan menyebabkan peningkatan pendapatan bagi semua anggota organisasi. Dengan kata lain, diharapkan bahwa perbaikan dalam usaha yang dijalankan akan menghasilkan peningkatan pendapatan, termasuk pendapatan anggota dan komunitas.

4) Perbaiki Lingkungan "*Better Environment*"

Banyak kerusakan lingkungan saat ini disebabkan oleh aktivitas manusia yang bertujuan memenuhi kebutuhan hidup mereka. Namun, jika manusia memiliki tingkat kualitas yang tinggi, yang salah satunya dipengaruhi oleh pendidikan dan kecerdasan yang baik, mereka cenderung tidak merusak lingkungan.

Sebagai contoh, seorang pengusaha yang memiliki pabrik seharusnya memperhatikan cara dia membuang limbah produksi pabriknya. Pengusaha tersebut bertanggung jawab untuk tidak mencemari lingkungan sekitar pabrik dengan limbah yang dapat membahayakan kesehatan masyarakat, seperti membuangnya ke sungai atau jalan. Oleh karena itu,

tingkat pendapatan masyarakat harus mencukupi agar mereka dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka dengan layak. Kemiskinan bisa mendorong manusia untuk mengambil tindakan yang merusak lingkungan karena mereka terdesak untuk memastikan kelangsungan hidup mereka dan keluarganya. Oleh karena itu, peningkatan pendapatan diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perbaikan lingkungan, baik dari segi fisik maupun sosial, karena kerusakan lingkungan sering kali terkait dengan kondisi kemiskinan atau pendapatan yang terbatas.

5) Perbaikan Kehidupan "*Better Living*"

Tingkat kualitas hidup masyarakat dapat dinilai melalui sejumlah indikator dan faktor yang berbeda. Beberapa di antaranya meliputi tingkat kesehatan, tingkat pendidikan, serta tingkat pendapatan atau daya beli setiap keluarga. Dengan peningkatan pendapatan, diharapkan terdapat hubungan positif dengan perbaikan kondisi lingkungan. Akibatnya, peningkatan pendapatan dan perbaikan lingkungan diharapkan dapat berdampak positif pada kondisi kehidupan setiap keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

6) Perbaikan Masyarakat "*Better Community*"

Apabila tiap keluarga menikmati kualitas hidup yang memadai, hal ini akan berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Kualitas hidup yang ditingkatkan ini mencakup aspek lingkungan fisik dan sosial yang lebih baik, sehingga harapannya adalah masyarakat secara keseluruhan akan mengalami peningkatan kualitas hidup yang lebih baik pula.

d. Prinsip Pemberdayaan Masyarakat

Dalam upaya menjalankan program pemberdayaan masyarakat, penting untuk memperhatikan prinsip-prinsip dasar pemberdayaan masyarakat. Untuk mencapai kesuksesan dalam program ini, beberapa ahli telah mengidentifikasi keberadaan empat prinsip (Maryani & Nainggolan, 2019), yaitu: 1) prinsip kesetaraan, 2) prinsip partisipasi, 3) prinsip keswadayaan atau kemandirian dan 4) prinsip berkelanjutan.

1) Prinsip Kesetaraan

Prinsip kunci yang harus dipegang teguh dalam pelaksanaan pemberdayaan masyarakat adalah terciptanya kesetaraan atau kesamaan dalam kedudukan antara masyarakat dan lembaga yang melaksanakan program-program pemberdayaan, tanpa memandang jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan. Ini menciptakan dinamika hubungan yang didasarkan pada kesetaraan, di mana

berbagai pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan saling dikembangkan. Setiap individu saling menghargai keunggulan dan keterbatasan satu sama lain, yang menghasilkan proses pertukaran pengetahuan, kolaborasi, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan. Pada akhirnya, semua individu yang terlibat dalam program pemberdayaan mampu mencapai kemandirian dalam memenuhi kebutuhan hidup mereka sendiri dan keluarga mereka.

2) Prinsip Partisipasi

Program pemberdayaan yang mendorong masyarakat untuk menjadi mandiri adalah program yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi program. Untuk mencapai tahap ini, diperlukan waktu dan pendampingan yang melibatkan pendamping yang memiliki komitmen yang tinggi terhadap pemberdayaan masyarakat. Artinya, masyarakat yang terlibat dalam program pemberdayaan menerima bimbingan yang jelas dari pendamping, yang memberi dorongan bagi mereka untuk mengembangkan potensi individu mereka sesuai dengan kemampuan masing-masing. Akhirnya, setiap individu di masyarakat tersebut

menjadi mandiri dalam memenuhi kebutuhan hidup mereka dan keluarga mereka dengan standar yang layak.

3) Prinsip Keswadayaan atau Kemandirian

Prinsip swadaya adalah lebih menekankan penghargaan terhadap kemampuan masyarakat daripada bergantung pada bantuan dari pihak lain. Konsep ini tidak melihat individu yang kurang mampu sebagai objek yang sama sekali tidak memiliki kemampuan, tetapi sebagai subjek yang memiliki kemampuan yang terbatas.

Mereka memiliki kapasitas untuk menyimpan pengetahuan mendalam tentang hambatan-hambatan dalam usaha mereka, memahami situasi lingkungan mereka, memiliki tenaga kerja, motivasi, serta mematuhi norma-norma sosial yang telah ada selama bertahun-tahun. Semua hal ini harus diidentifikasi dan diangkat sebagai modal dasar dalam proses pemberdayaan. Bantuan material dari pihak lain harus dianggap sebagai dukungan, sehingga pemberian bantuan tidak seharusnya melemahkan tingkat swadaya.

4) Prinsip Berkelanjutan

Program pemberdayaan perlu dirancang agar memiliki kelangsungan. Meskipun pada awalnya peran pendamping lebih dominan daripada peran masyarakat itu sendiri, secara bertahap peran pendamping akan semakin berkurang hingga

akhirnya dihilangkan, seiring dengan kemampuan masyarakat dalam mengelola program tersebut sendiri. Ini berarti bahwa program pemberdayaan dirancang dengan cara yang mengizinkan secara bertahap memberikan pemahaman, pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan kepada setiap individu yang terlibat dalam program tersebut. Dengan demikian, setiap individu mampu menggali dan mengembangkan potensi mereka untuk melakukan aktivitas yang memadai dalam memenuhi kebutuhan hidup mereka.

Menurut (Notoatmodjo, 2012), prinsip-prinsip pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan yaitu :

1) Mengasah potensi masyarakat

Potensi adalah kapasitas atau kemampuan yang masih terpendam. Setiap individu, kelompok, atau komunitas memiliki potensi yang berbeda satu sama lain.

2) Mendorong semangat gotong royong dalam masyarakat

Peran petugas kesehatan dalam upaya membangkitkan semangat gotong royong ini adalah dengan memberikan motivasi dan fasilitasi agar semangat gotong royong itu tumbuh secara alami dalam masyarakat. Untuk menciptakan semangat gotong royong yang muncul secara alami dalam masyarakat,

pendekatan melalui tokoh-tokoh masyarakat perlu diimplementasikan.

3) Menghimpun kontribusi masyarakat

Kontribusi masyarakat mencakup berbagai bentuk partisipasi seperti tenaga, pemikiran, ide, dan lainnya. Peran petugas kesehatan dalam konteks ini adalah untuk mengumpulkan kontribusi masyarakat bersama dengan tokoh-tokoh masyarakat sebagai bentuk partisipasi masyarakat.

4) Membangun kemitraan

Kemitraan adalah kerjasama yang terjalin antara berbagai sektor pembangunan, termasuk pemerintah, sektor swasta, LSM, dan individu, dengan tujuan mencapai tujuan bersama yang telah disepakati.

5) Prinsip desentralisasi

Upaya pemberdayaan masyarakat pada dasarnya memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengembangkan potensi mereka. Oleh karena itu, segala proses pengambilan keputusan seharusnya diserahkan ke tingkat operasional masyarakat setempat sesuai dengan nilai-nilai budaya yang ada dalam komunitas mereka.

e. Tahap Pemberdayaan

Pemberdayaan masyarakat memiliki tujuh tahapan atau langkah yang dilakukan. Menurut (Maryani & Nainggolan, 2019) antara lain tahap persiapan, tahap pengkajian, tahap perencanaan, tahap formulasi rencana aksi, tahap implementasi, tahap evaluasi dan tahap terminasi yang dijabarkan sebagai berikut.

1) Tahap Persiapan

Pada tahap ini, terdapat dua langkah yang perlu dilakukan. Yang pertama adalah persiapan tenaga pemberdayaan masyarakat, yang dapat diemban oleh pekerja masyarakat (*community worker*), dan yang kedua adalah persiapan lapangan, yang sebagian besar dilakukan secara non-direktif. Menyiapkan tenaga pemberdayaan masyarakat sangat krusial karena hal ini akan memengaruhi sejauh mana program atau kegiatan pemberdayaan dapat berjalan dengan efektif.

2) Tahap Pengkajian "*Assessment*"

Tahap ini merupakan proses evaluasi yang dapat dilakukan baik secara individu maupun melalui kelompok-kelompok di dalam masyarakat. Dalam konteks ini, petugas harus berupaya mengidentifikasi permasalahan yang dirasakan (*feel needs*) dan juga

mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki oleh peserta program. Dengan demikian, program yang diterapkan akan sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang ada dalam masyarakat yang mengikuti kegiatan pemberdayaan. Seperti tahap persiapan, tahap evaluasi ini juga memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai efisiensi program dan kegiatan pemberdayaan masyarakat.

3) Tahap Perencanaan Alternatif Program atau Kegiatan

Pada tahap ini, petugas yang bertindak sebagai agen perubahan, dengan cara yang melibatkan partisipasi, berupaya untuk mendorong warga untuk merenungkan permasalahan yang mereka hadapi dan mencari solusinya. Dalam kerangka ini, diharapkan bahwa masyarakat dapat menghasilkan beberapa opsi program dan kegiatan yang mungkin. Setiap opsi tersebut harus dianalisis baik kelebihan maupun kekurangannya. Tujuannya adalah untuk memilih program atau kegiatan yang paling efektif dan efisien dalam mencapai tujuan pemberdayaan masyarakat.

4) Tahap Pemformalisasi Rencana Aksi

Pada tahap ini, agen perubahan membantu setiap kelompok dalam merumuskan dan menentukan

program dan kegiatan yang akan mereka jalankan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Selain itu, petugas juga membantu kelompok untuk mengkonsepkan ide-ide mereka menjadi bentuk tertulis, terutama jika ada kaitannya dengan penyusunan proposal untuk mendapatkan dana. Dengan demikian, pihak penyandang dana akan memiliki pemahaman yang jelas terkait dengan tujuan dan sasaran dari pemberdayaan masyarakat yang akan diimplementasikan.

5) Tahap "Implementasi" Program atau Kegiatan

Dalam usaha untuk menjalankan program pemberdayaan masyarakat, peran masyarakat sebagai kader diharapkan dapat menjaga kelangsungan program yang telah dirancang. Kolaborasi antara petugas dan masyarakat menjadi hal yang krusial dalam tahap ini, karena terkadang rencana yang telah disusun dengan cermat dapat mengalami perubahan saat berada di lapangan. Oleh karena itu, pada tahap ini, penting untuk menyosialisasikan program terlebih dahulu agar seluruh peserta program dapat dengan jelas memahami maksud, tujuan, dan sasaran program tersebut, sehingga

implementasinya tidak menghadapi hambatan yang signifikan.

6) Tahap Evaluasi

Evaluasi sebagai langkah pengawasan terhadap program pemberdayaan masyarakat yang sedang berjalan sebaiknya melibatkan partisipasi warga. Dengan keterlibatan warga ini, diharapkan dalam waktu singkat dapat terbentuk sistem komunitas yang bertanggung jawab atas pengawasan internal. Dalam jangka panjang, hal ini bisa memungkinkan masyarakat untuk membangun komunikasi yang lebih mandiri dengan memanfaatkan sumber daya yang ada. Dalam tahap evaluasi ini, diharapkan dapat dengan jelas dan terukur menilai sejauh mana keberhasilan program dapat dicapai, sehingga kendala-kendala yang mungkin muncul dalam periode berikutnya dapat diidentifikasi dan diatasi.

7) Tahap Terminasi

Tahap terminasi adalah tahap di mana hubungan formal dengan komunitas sasaran diakhiri. Pada tahap ini, diharapkan bahwa proyek harus dihentikan. Ini mengindikasikan bahwa masyarakat yang telah diberdayakan telah mampu untuk mengatur dirinya

sendiri dan menciptakan kondisi yang lebih baik daripada sebelumnya, yang tidak memadai untuk memastikan kualitas hidup mereka dan keluarganya.

f. Indikator Hasil Pemberdayaan

Keberhasilan pemberdayaan di bidang kesehatan dapat diukur menggunakan indikator yang mengacu pada pendekatan sistem (Notoatmodjo, 2012). Indikator hasil pemberdayaan antara lain :

1) Input

- a) Sumber daya manusia yakni tokoh atau pemimpin masyarakat berpartisipasi dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat.
- b) Besarnya dana yang digunakan dalam kegiatan pemberdayaan.
- c) Bahan-bahan, alat-alat atau materi yang digunakan untuk mendukung kegiatan pemberdayaan.

2) Proses

- a) Jumlah penyuluhan kesehatan dilaksanakan di masyarakat yang bersangkutan.
- b) Frekuensi dan jenis pelatihan dilaksanakan di masyarakat yang bersangkutan dalam rangka pemberdayaan.

- c) Jumlah tokoh atau kader kesehatan yang telah diintervensi atau dilatih sebagai motivator atau penggerak pemberdayaan masyarakat.
- d) Pertemuan-pertemuan masyarakat dalam rangka perencanaan, pengambilan keputusan untuk kegiatan pemecahan masalah.

3) Output

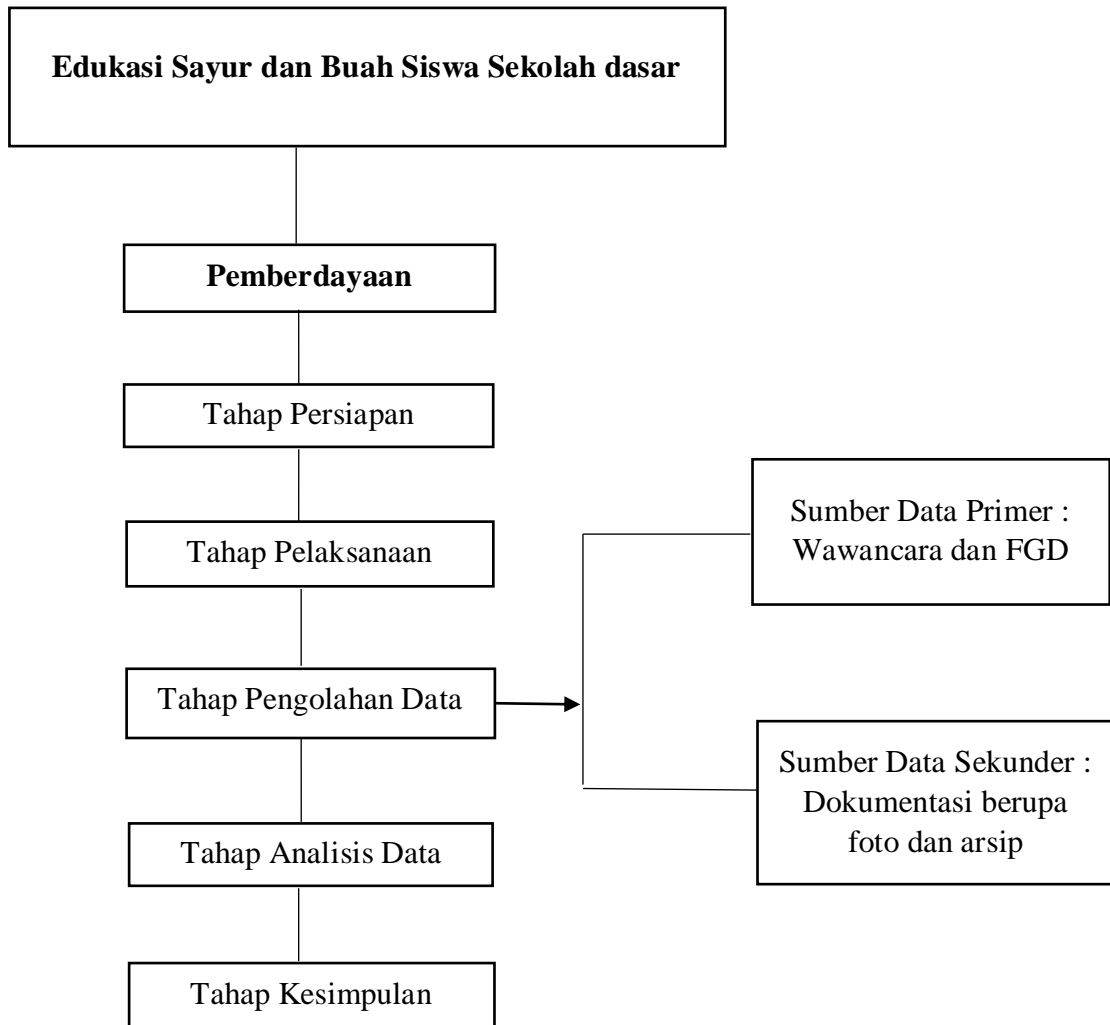
- a) Jumlah dan jenis UKBM (Usaha Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat).
- b) Jumlah orang atau anggota masyarakat yang telah meningkat pengetahuan dan perilakunya tentang kesehatan.
- c) Jumlah anggota keluarga yang mempunyai usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga.
- d) Meningkatnya fasilitas umum di masyarakat.

4) Outcome

- a) Menurunnya angka kesakitan di masyarakat.
- b) Menurunnya angka kematian umum dalam masyarakat.
- c) Menurunnya angka kelahiran dalam masyarakat.
- d) Meningkatnya status gizi masyarakat.

B. Kerangka Konsep

Berikut merupakan kerangka konsep dari penelitian ini



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep