

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

a. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut (I Ketut Swarjana, 2022), definisi pengetahuan memiliki banyak beragam makna dan masih menjadi perbincangan di antara para ahli. Beberapa definisi pengetahuan diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang suatu subjek yang diperoleh melalui pengalaman ataupun pembelajaran yang diperoleh oleh individu maupun secara (Cambridge, 2020).
- 2) Pengetahuan dapat meliputi informasi, pemahaman, dan keterampilan yang didapatkan melalui pendidikan atau pengalaman (Oxford, 2020).
- 3) Pengetahuan terdiri dari informasi dan pemahaman terhadap suatu subjek yang dimiliki seorang individu maupun semua orang (Collins, 2020).

2. Tingkatan Pengetahuan

Bloom mengemukakan bahwa tujuan pendidikan dapat dikategorikan menjadi 3 domain, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam domain kognitif, Bloom membagi menjadi 6 tingkatan yang mencakup

mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta (Nafiati, 2021).

1) Mengingat

Mengingat dan mengidentifikasi pengetahuan, fakta, dan konsep dari yang telah dipelajari sebelumnya melibatkan kegiatan mengenali, memilih, mencari, menentukan, mengetahui, memberikan label, membuat daftar, memadukan, dan memberikan nama.

2) Memahami

Membentuk pemahaman atau menginterpretasikan pesan pembelajaran, baik yang disampaikan secara lisan, tertulis, atau melalui gambar. Proses sub-kategori dalam memahami termasuk menginterpretasikan, memberi contoh, menggambarkan, meringkas, menyimpulkan, membandingkannya, dan menjelaskan.

3) Mengaplikasikan

Memanfaatkan ide dan konsep yang telah dipelajari untuk mengatasi dan memecahkan masalah dalam keadaan yang sebenarnya. Dalam hal ini, penerapan dapat berarti penggunaan hukum, rumus, metode, dan prinsip dalam kondisi yang berbeda. Proses ini mencakup sub-kategori seperti menerapkan, menghitung, mendramatisasi, memecahkan, menemukan,

memanipulasi, memodifikasi, mengoperasikan, memprediksi, mengimplementasikan, dan menyelesaikan.

4) Menganalisis

mengaplikasikan informasi untuk mengurutkan dan mengelompokkan. Menentukan hubungan suatu informasi yang berhubungan dengan informasi lain, termasuk hubungan antara fakta, konsep, argumentasi, dan kesimpulan. Sub kategori proses dari proses analisis ini meliputi menyunting, mengelompokkan, membuat perbandingan, membedakan, mengklasifikasikan, mendetailkan, mengidentifikasi, mendeskripsikan, menetapkan, mengkorelasikan, dan menganalisis.

5) Mengevaluasi

Memberikan penilaian, objek, atau sebuah informasi berdasarkan standar tertentu. Sub kategori untuk mengevaluasi meliputi menunjukkan, memverifikasi, mempresentasikan, memberikan ulasan, menguji, mengecek, dan mengkritik.

6) Mencipta

Menyusun atau menghubungkan komponen-komponen menjadi sebuah bentuk keseluruhan yang baru. Membentuk konfigurasi baru dari konfigurasi yang ada saat ini. Sub-kategori untuk mencipta meliputi menghasilkan, merencanakan, menyusun, mengembangkan, menciptakan, membangun, menghasilkan, menyusun, dan merancang.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Berikut ini merupakan faktor-faktor pengetahuan menurut (Thesalonika, 2022) :

1) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap pengetahuannya tentang kesehatan. Seiring dengan meningkatnya pendidikan seseorang cenderung menerima lebih banyak informasi terkait kesehatan, baik dari pendidikan formal maupun informal. Hal ini karena orang dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki kemampuan berpikir kritis dan analitis yang lebih baik, sehingga mereka dapat memproses informasi dengan lebih baik.

2) Media massa/sumber informasi

Media massa dan sumber informasi lain, seperti penyuluhan kesehatan, juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Media massa dapat memberikan informasi tentang kesehatan secara cepat dan luas. Penyuluhan kesehatan dapat memberikan informasi yang lebih mendalam dan spesifik tentang kesehatan.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Sosial budaya dan ekonomi seseorang juga dapat mempengaruhi pengetahuannya tentang kesehatan. Tradisi yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dapat menjadi sumber informasi tentang kesehatan. Status ekonomi seseorang juga dapat

mempengaruhi kemampuannya untuk mengakses informasi dan layanan kesehatan.

4) Lingkungan

Lingkungan, baik fisik, biologis, maupun sosial, juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Lingkungan fisik yang bersih dan sehat dapat meningkatkan kesadaran seseorang tentang pentingnya menjaga kesehatan. Lingkungan biologis, seperti organisme yang dapat menyebabkan penyakit, dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang cara mencegah penyakit. Lingkungan sosial, seperti keluarga dan teman, dapat memberikan pengaruh positif atau negatif terhadap pengetahuan seseorang tentang kesehatan.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan dapat diartikan sebagai cara memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman dapat memberikan pelajaran berharga bagi seseorang, sehingga dapat digunakan untuk menghadapi masalah yang serupa di masa depan.

4. Hasil Penelitian Sebelumnya

Berikut ini merupakan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pengetahuan :

- 1) (Salekah, 2022) yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Sayur Buah Setelah Pemberian Edukasi Gizi dengan Video Animasi dan Leaflet Pada Anak SD”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur buah dengan metode video animasi dan leaflet pada anak SD di wilayah Cibinong. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental controlled group pre-post design pada siswa SD Negeri di wilayah Cibinong pada bulan Juni-Agustis 2021. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling siswa SD di 2 SD daerah Cibinong. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu yang mendapatkan intervensi video animasi dan leaflet, intervensi dilakukan sebanyak 2 kali dalam 2 minggu. Data yang diambil adalah pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur buah. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji Paired Sample T-test, uji Independent T-test dan uji Mann-Whitney. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi intervensi berupa edukasi gizi dengan metode video animasi ($p = 0,000$, $\Delta = 29$) dan leaflet ($p = 0,034$, $\Delta = 9$). Terdapat perbedaan nyata perilaku konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi menggunakan video

animasi ($p = 0,000$, $\Delta = 27$) dan leaflet ($p = 0,037$, $\Delta = 5$). Video animasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur buah daripada leaflet pada anak SD di wilayah Cibinong Bogor.

- 2) (Fradianto et al., 2023) yang berjudul “Peningkatan Pengatahuan tentang Makan Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah di Daerah Perbatasan”. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait makan buah dan sayur dengan edukasi Kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah community engagement, dimana dilakukan mulai dari tahap orientasi, pelaksanaan hingga evaluasi. Alat yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini adalah media video, kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah edukasi berlangsung. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner berbentuk pilihan skala gutman. Hasil dari kegiatan ini terjadi pengetahuan pengetahuan dari sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi.

b. Konsep Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Menurut (Simanjuntak et al., n.d.) Edukasi merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk menambah wawasan, mengubah perilaku dan kemampuan seseorang, secara pribadi, sekelompok, atau pada masyarakat. Edukasi juga dapat diartikan sebagai usaha dengan

tujuan menambah wawasan, perilaku, dan kemampuan melalui pengalaman tertentu.

2. Tujuan Edukasi

Tujuan pemberian edukasi mencakup pemeliharaan dan promosi kesehatan, pencegahan penyakit, pemulihan kesehatan, dan beradaptasi dengan gangguan. Bidang pembelajaran dalam edukasi meliputi pembelajaran kognitif, afektif, dan psikomotor. Tujuan edukasi kesehatan adalah untuk membantu individu mencapai tingkat kesehatan yang optimal melalui tindakannya sendiri.

Metode edukasi yang digunakan harus disesuaikan dengan tujuan dan sasaran pembelajaran.

3. Jenis-Jenis Metode Edukasi

Beriku ini adalah jenis metode yang terdiri dari metode edukasi untuk individu, kelompok, dan massa.

- 1) Metode edukasi untuk individu bertujuan agar seseorang dapat termotivasi melalui pengetahuan maupun perilaku baru atau membentuk individu supaya minat pada suatu perubahan kebiasaan atau sebuah pembaharuan.
- 2) Metode edukasi untuk kelompok digunakan untuk menyampaikan pesan edukasi kepada beberapa orang sekaligus. Metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok.

- 3) Metode edukasi untuk massa digunakan untuk menyampaikan pesan edukasi kepada banyak orang sekaligus. Metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang suatu hal.

Model pembelajaran harus disesuaikan agar sesuai dengan tujuan dan sasaran pembelajaran yang spesifik. Model pembelajaran untuk individu, kelompok, dan massa memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pendidik harus memilih metode edukasi yang paling tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran (Simanjuntak et al., n.d.).

c. Konsep Karakteristik Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah merupakan anak yang berusia 7–12 tahun dan berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkrit. Pada tahap Operasional Konkret anak mulai mampu menggunakan kemampuan berpikir secara logis, namun terbatas hanya untuk objek fisik yang ada saat ini. Dalam tahapan ini anak sudah memiliki kemampuan mengembangkan untuk menjaga, kemampuan mengkategorikan, mampu melakukan pengurutan dari yang terkecil hingga terbesar (Juwantara, 2019).

2. Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar berdasarkan Umur atau Kelas Pembelajaran

Menurut (Mifroh, 2020) berikut ini kemampuan kognitif yang dimiliki anak sesuai usia atau kelas dan pengaplikasiannya dalam kegiatan proses pembelajaran yaitu:

1) Anak usia tujuh tahun (kelas satu SD/MI)

Kemampuan kognitif anak umur tujuh tahun dalam kemampuan masih minim, tetapi sudah mengalami perkembangan pesat. Guru perlu memahami kemampuan kognitif anak untuk dapat memberikan pendidikan dalam pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan kemampuan anak. Dalam konteks pembelajaran pada teori taksonomi bloom, anak pada usia ini baru memasuki level C1 pada tahap mengingat dan awal tahap level C2 pada tahap memahami.

a) Kemampuan mengingat

Anak usia tujuh tahun sudah mampu menyebutkan kembali dari apa yang disebutkan oleh guru, baik berupa huruf, kata, dan kalimat sederhana. Namun, anak belum bisa menangkap kosa kata ilmiah yang sulit dan jarang digunakan dalam aktivitas sehari-hari.

b) Kemampuan memahami

Anak usia tujuh tahun sudah mulai memahami konsep-konsep sederhana, seperti konsep angka, warna, bentuk, dan benda-benda yang terdapat di lingkungan kesehariannya. Namun,

anak masih sulit memahami konsep-konsep abstrak atau yang tidak dapat diamati secara langsung.

c) Implikasi dalam pembelajaran

Berdasarkan kemampuan kognitif anak usia tujuh tahun, berikut ini adalah implikasi dalam pembelajaran:

1. Metode pembelajaran yang digunakan sebaiknya yang bersifat konkret dan dapat diamati langsung oleh anak.
2. Kosa kata yang digunakan sebaiknya yang sering digunakan setiap hari.
3. Pembelajaran sebaiknya dikaitkan dengan situasi nyata aktual dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.
4. Kegiatan pembelajaran sebaiknya dirancang secara menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik seperti bermain peran, bercerita dongeng, menyanyi, dan dapat dilakukan dengan menggunakan sebuah kalimat cerita.

2) Kemampuan kognitif anak usia delapan tahun (kelas 2 SD/MI)

Kemampuan kognitif anak mengalami perkembangan yang lebih baik dari usia sebelumnya. Pada dunia pendidikan, anak-anak pada usia ini telah memasuki tingkat C2 pada tahap memahami dan memulai memasuki level C3 pada tahap menerapkan.

a) Kemampuan memahami

Anak usia delapan tahun mulai bisa memahami konsep-konsep sederhana pada pesan, membedakan kelompok

dengan warna yang sama, dapat mengerjakan tugas yang berhubungan membaca maupun pada kolom dan baris.

b) Kemampuan menerapkan

Anak usia delapan tahun sudah mampu menggunakan berbagai konsep-konsep yang telah didapatkan dalam pembelajaran. Misalnya, anak sudah mampu menyelesaikan tugas-tugas yang berbentuk kolom dan baris, serta mengurutkan objek dengan sesuai dan benar seperti mengurutkan angka dari yang terkecil hingga terbesar. Namun bila terdapat soal tanpa ada objek yang bisa diamati mereka akan kesulitan dalam menjawab pertanyaan.

c) Implikasi dalam pembelajaran

Berdasarkan kemampuan kognitif anak usia delapan tahun, berikut ini adalah implikasi dalam pembelajaran:

1) Metode pembelajaran yang digunakan sebaiknya bersifat konkret dan dapat diamati langsung oleh anak. Kemudian sesekali dapat diadakan kegiatan pembelajaran diluar kelas agar tidak jenuh dalam kelas.

3) Kemampuan kognitif anak usia sembilan tahun (kelas tiga SD/MI)

Kemampuan kognitif pada anak usia sembilan tahun (kelas tiga SD/MI) mengalami perkembangan yang pesat. Anak telah dapat memecahkan permasalahan yang lebih kompleks, sebab anak usia tersebut sudah memperoleh ilmu, pemahaman, dan

berpengalaman yang memadai dari beberapa proses pembelajaran sebelumnya.

a) Kemampuan memecahkan masalah

Anak usia sembilan tahun sudah mampu memecahkan masalah yang lebih rumit, seperti masalah yang melibatkan konsep-konsep abstrak atau yang tidak dapat diamati secara langsung. Misalnya, anak sudah dapat memahami penyebab dan dampak yang terjadinya dari suatu hal dan dapat menemukan alternatif penyelesaian dalam suatu persoalan.

b) Kemampuan berpikir abstrak

Anak usia sembilan tahun sudah mulai mampu berpikir abstrak. Anak sudah mulai mampu memahami materi yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti konsep luas bangun datar pada pelajaran matematika, memahami hubungan sebab dan akibat, serta mulai dapat menemukan solusi pada suatu permasalahan.

c) Kemampuan berdiskusi

Anak usia sembilan tahun sudah mulai mampu berdiskusi dengan teman sebaya. Namun, kemampuan anak untuk berdiskusi masih terbatas. Guru perlu memberikan bimbingan dan pendampingan agar anak dapat berdiskusi dengan efektif.

d) Kemampuan fokus

Anak usia sembilan tahun sudah mampu fokus mengikuti pembelajaran dengan durasi hingga tiga sampai empat jam dalam satu hari dengan bantuan bimbingan dari guru.

e) Implikasi dalam pembelajaran

Berdasarkan kemampuan kognitif anak usia sembilan tahun, berikut ini adalah implikasi dalam pembelajaran:

- 1) Materi pembelajaran harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak.
 - 2) Pembelajaran harus melibatkan aktivitas pemecahan masalah.
 - 3) Pembelajaran harus mendorong anak untuk berpikir abstrak.
 - 4) Pembelajaran harus melibatkan kegiatan diskusi kelompok.
 - 5) Pembelajaran sebaiknya dikaitkan dengan kondisi nyata dan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.
 - 6) Kegiatan pembelajaran sebaiknya dirancang secara menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik dan mental anak.
- 4) Kemampuan kognitif anak usia sepuluh tahun (kelas empat SD/MI)

Kemampuan kognitif anak usia sepuluh tahun (kelas empat SD/MI) mengalami perkembangan yang pesat. Anak sudah mampu berpikir kritis dan menganalisis suatu masalah.

a) Kemampuan berpikir kritis

Anak sudah mampu berpikir logis dan rasional untuk memecahkan masalah. Anak sudah dapat mempelajari suatu masalah secara mendalam dengan berbagai perbandingan pada suatu objek dan menjadikan lebih rinci.

b) Kemampuan menganalisis

Anak usia sepuluh tahun sudah mampu menguraikan suatu masalah menjadi hal yang lebih spesifik. Anak juga sudah mampu membuat kesimpulan dari hubungan suatu penjelasan dan kenyataan.

c) Kemampuan sintesis

Anak usia sepuluh tahun sudah mengelompokkan dan menggabungkan berbagai ide atau gagasan untuk menghasilkan sesuatu yang baru.

d) Implikasi dalam pembelajaran

Berdasarkan kemampuan kognitif anak usia sepuluh tahun, berikut ini adalah implikasi dalam pembelajaran:

- 1) Materi pembelajaran harus bersifat kompleks dan menantang.

- 2) Pembelajaran harus melibatkan aktivitas berpikir kritis dan analisis.
 - 3) Pembelajaran harus mendorong anak untuk berpikir kreatif dan inovatif.
- 5) Perkembangan kognitif anak usia sebelas sampai dua belas tahun ke atas (Kelas lima dan kelas enam SD/MI)

Pada usia 11-12 tahun ke atas, anak sudah bisa berpikir secara abstrak dan logis. Anak sudah mampu menerapkan pembelajaran bermodel terpusat pada peserta didik. Anak sudah mampu membuat pertimbangan dan keputusan sendiri, berinovasi, dan menciptakan sesuatu yang baru.

Penerapan pembelajaran yang sesuai untuk anak usia 11-12 tahun:

a) Model inkuiri

Pada model inkuiri, anak didorong untuk mencari tahu sendiri jawaban dari suatu pertanyaan. Guru dapat memberikan pertanyaan yang terbuka dan merangsang pemikiran kritis anak.

b) Model konstruktivisme

Pada model konstruktivisme, anak didorong untuk membangun pengetahuan mereka sendiri. Guru dapat memberikan tugas atau proyek yang menuntut anak untuk berpikir dan berinovasi.

Dengan menerapkan pembelajaran yang sesuai, anak usia 11-12 tahun dapat mengembangkan kemampuan kognitif mereka secara optimal

d. Konsep Media Promosi Kesehatan

1. Pengertian Media Promosi Kesehatan

Kata dari media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata medium. Secara harfiah, media berarti perantara, yaitu menghubungkan pemberi pesan dan penerima pesan. Berikut ini merupakan media yang ada disekitar meliputi film, televisi, diagram, media cetak, komputer, instruktur, dan lain sebagainya.

Media memiliki peran sebagai alat untuk menghubungkan komunikasi antara pemberi informasi dan penerima informasi. Sehingga mudah dimengerti oleh sasaran atau pihak yang dituju. Media promosi kesehatan merupakan upaya untuk menyampaikan dan menyebarkan informasi kesehatan yang disampaikan oleh komunikator, dengan memanfaatkan berbagai saluran media melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang akhirnya diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku positif terhadap kesehatannya. Media menjadi sarana komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk. Media pembelajaran merupakan alat dan bahan yang digunakan dalam proses pembelajaran.

Media pembelajaran merupakan media yang digunakan dalam membantu penyampaian materi pembelajaran kepada siswa.

Semakin banyak keterlibatan pancaindra yang digunakan dalam proses belajar dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat kepada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan alat peraga bertujuan untuk menyajikan informasi materi pelajaran agar lebih mudah dipahami dan menjadi lebih efektif.

2. Jenis-Jenis Media

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga, yakni media cetak, media elektronik dan media papan.

1) Media Cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain sebagai berikut:

- a. Booklet, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
- b. Leaflet, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Pada umumnya penyampaian pendidikan kesehatan yang

menggunakan metode ceramah akan dibarengi dengan pemberian leaflet, dimana leaflet tersebut berisi pesan-pesan yang diberikan saat pendidikan kesehatan menggunakan ceramah.

- c. Flyer (selebaran), bentuknya seperti leaflet, tetapi tidak berlipat. Pada umumnya flyer digunakan dalam suatu acara untuk menyampaikan pesan kepada pengunjung agar pengunjung tidak bertanya banyak hal kepada si pembuat acara.
- d. Flip chart (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku dimana setiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- e. Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- f. Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok – tembok, ditempat – tempat umum atau dikendaraan umum. Poster adalah lembaran kertas yang besar, sering berukuran

60 cm lebar dan 90 cm tinggi dengan kata-kata dan gambar atau simbol untuk penyampaian suatu pesan.

- g. Foto sebagai media penyampaian informasi kesehatan. Foto mampu menyampaikan pesan secara visual. Tidak semua orang dapat memahami pesan yang berada didalam foto tersebut bahkan bisa saja pesan yang disampaikan didalam foto dapat menjadi persepsi berbeda oleh audiens sehingga menimbulkan pemahaman yang berbeda antara audiens dan penyampain pesan dalam foto.

Media cetak memiliki keunggulan yaitu daya tahan lama, menjangkau secara luas, biaya produksi yang terjangkau, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana dan mempermudah penyampaian maupun penenrimaan pesan.

Media cetak memiliki keterbatasan yaitu tidak mampu untuk menyajikan elemen pada audio visual, media cetak kurang efektif dalam menyampaikan pada sasaran yang mempunyai keterbatasan pada indera penglihatan, media cetak juga sulit diterima oleh sasaran yang memiliki keterbasan membaca.

2) Media elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronik.

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi kesehatan berbeda-beda jenisnya. Antara lain

a. Televisi

Penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV Spot, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya. Media televisi menjadi alat bantu yang sangat efektif untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat karena televisi akan menampilkan gambar bergerak beserta suara sehingga akan mempermudah audiens dalam menerima pesan yang disampaikan.

b. Radio

Radio merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada orang banyak yang mengandalkan audio atau suara. Penyampaian menggunakan radio sangat efektif untuk informasi yang sifatnya himbauan dan pemberitahuan karena audiens tidak akan bisa melakukan umpan balik terhadap pesan yang diterimanya.

c. Video

Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan dapat melalui video. Pembuatan video memiliki tujuan yaitu cerita video yang bertujuan untuk memaparkan cerita, Dokumenter

video yang bertujuan merekam sebuah kejadian tau peristiwa dalam kehidupan, presentasi video yang bertujuan untuk mengomunikasikan ide atau gagasan. Video Analog merupakan produk dari industri pertelevisian dan oleh sebab itu dijadikan sebagai standar televise. Video Digital adalah produk dari industri computer dan oleh sebab itu dijadikan standar data digital.

d. Slide

Slide juga dapat digunakan untuk penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan. Media slide adalah media visual yang diproyeksikan melalui alat yang disebut dengan proyektor slide.

e. Film Strip

Film strip juga dapat digunakan untuk penyampaian pesan-pesan kesehatan. Film strip adalah media visual proyeksi diam, yang pada dasarnya hampir sama denga media slide. Hanya saja media ini terdiri atas beberapa film yang merupakan satu kesatuan, dimana ujung satunya dengan ujung lainnya bersatu membentuk rangkaian.

3) Media Luar Ruang

Media luar ruang merupakan media yang menyampaikan pesannya di luar ruang. Media luar ruang bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, umbul-umbul, yang berisi pesan, slogan atau logo.

e. Konsep Video Animasi

1. Pengertian Video Animasi

Video animasi merupakan jenis media yang berupa gambar dan memiliki suara untuk menggambarkan konsep atau mengkomunikasikan suatu pesan dengan menarik. Video animasi membantu dalam melakukan proses pembelajaran kognitif. Adanya stimulasi serta ilustrasi pemilihan gambar dan audio sebagai suara latar belakang yang menarik, siswa dapat mudah memahami materi dan dapat mengikuti kegiatan mengajar dengan mudah (Eka et al., 2022). Video animasi dalam pembelajaran mendorong siswa untuk berpikir kritis, kreatif, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan terhadap video yang ditampilkan (Rachmawati & Erwin, 2022).

2. Karakteristik Video Animasi

Media video animasi yang digunakan di sekolah tentu memiliki karakteristik yang membedakan dengan media yang lainnya menurut (Andrasari et al., 2022) bahwa karakteristik video yaitu:

- 1) Video animasi yaitu media yang dibuat disesuaikan dengan komposisi tampilan yang seimbang agar menarik bagi siswa secara visual
- 2) Penggunaan media gambar-gambar berwarna, audio atau suara, tulisan (teks) dalam video animasi untuk mempermudah visualisasi dan penyampaian materi
- 3) Penjelasan materi disajikan dalam bentuk cerita yang didalamnya terdapat figur animasi yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Sehingga dapat menjadikan daya tarik tersendiri kepada siswa untuk belajar melalui penyajian materi audio visual.

3. Kelebihan Media Video Animasi

Sebagai media pembelajaran, video mempunyai karakteristik yang berbeda dengan media lain. Dalam penelitian (Firdaus & Ruhmawati, 2021) mengemukakan bahwa video animasi berdampak positif terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar. Kelebihan menggunakan media video sebagai berikut:

- 1) Memudahkan penyampaian materi.
- 2) Meningkatkan motivasi belajar siswa.
- 3) Menjadikan pembelajaran yang menarik dan interaktif antara pendidik dan siswa.

4. Kelemahan Media Video Animasi

Selain memiliki kelebihan video juga terdapat kelemahan, di antaranya adalah:

- 1) Penonton cenderung mudah bosan dan tidak tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang disajikan serta kurang sering dilakukan.
- 2) Sifat komunikasinya yang bersifat satu arah pesan hanya dapat disampaikan kepada penonton haruslah dimbangi dengan memberikan penilaian untuk mengetahui tanggapan penonton.
- 3) Memiliki keterbatasan dalam menampilkan detail dari objek yang disajikan.
- 4) Produksinya membutuhkan peralatan yang mahal dan kompleks untuk memproduksi konten. (Miftachun, 2019).

5. Pengembangan Media Video Animasi

Peneliti ingin mengembangkan media video yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Produk yang akan dikembangkan adalah video animasi untuk kelas 5 SD mengenai edukasi tentang konsumsi buah dan sayur. Dilakukannya beberapa pengukuran sebelum media video animasi digunakan. Berikut ini validitas media yang akan digunakan dalam penelitian (Gusma Dewi, 2021) yaitu:

1) Validitas Isi

Validitas isi adalah validitas yang mengukur apakah isi suatu tes sesuai dengan materi yang akan diukur. Pengukuran ini dilakukan

dengan menilai apakah isi tes mencakup semua aspek yang penting dari materi yang akan diukur. Penilaian ini dapat dilakukan oleh satu orang ahli. Berikut komponen dalam pengukuran isi:

- a. Materi pembelajaran harus relevan dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.
- b. Materi pembelajaran harus dikemas dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik.
- c. Materi pembelajaran harus dikemas dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik dan interaktif.
- d. Materi pembelajaran harus berdasarkan pada sumber-sumber yang valid dan terpercaya.
- e. Materi pembelajaran harus dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik.
- f. Materi pembelajaran harus mengandung nilai-nilai positif yang dapat diteladani oleh peserta didik..

2) Validitas Bahasa

Media pembelajaran yang menggunakan bahasa yang tepat dan efektif dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran. Berikut ini komponen dari validitas bahasa:

- a. Kemudahan untuk menangkap dan mengerti maksud dari teks video.
- b. Ketersampaian suatu pesan dengan tepat pada sasaran.

- c. Bahasa yang menggunakan kata-kata dan kalimat yang mudah dipahami oleh pembaca atau pendengar.

3) Validitas Grafis

Berisi tentang bagaimana desain serta tampilan dari media pembelajaran. Desain dan tampilan media pembelajaran yang baik dapat menarik perhatian peserta didik dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Berikut komponen dalam validitas grafis:

- a. font dalam video yang digunakan harus sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik. Misalnya, jika tujuan pembelajaran adalah untuk meningkatkan pemahaman materi, maka font yang digunakan harus jelas dan mudah dibaca. Jika media pembelajaran ditujukan untuk anak-anak, maka font yang digunakan harus menarik dan menyenangkan.
- b. Jenis dan ukuran font yang digunakan harus sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik.
- c. Animasi dapat digunakan untuk menarik perhatian peserta didik dan meningkatkan motivasi belajar mereka.
- d. Gambar yang digunakan dalam media pembelajaran untuk memperjelas materi dan menarik perhatian peserta didik.

f. Konsep Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

1. Pengertian Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Germas dibangun dalam konsep pengendalian penyakit yang terintegrasi dan multisektor. Germas diperlukan dalam mempercepat dan mensinergikan upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit. Peran dan dukungan (komitmen) pemerintah pusat, pemerintah daerah, peran serta organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan, serta sektor swasta (dunia usaha) turut menentukan keberhasilan pelaksanaan Germas di masyarakat. (Kemenkes, 2019)

2. Program GERMAS

GERMAS memiliki 7 langkah sebagai pedoman menjalani hidup sehat yaitu :

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

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk makan buah dan sayur yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh GERMAS yang dapat dilakukan oleh siapapun, Masalah selanjutnya adalah bagaimana cara mengatasi agar anak mau makan buah dan sayur.

Untuk hal ini Anda dapat mengaplikasikan jurus tips anak mau makan buah dan sayur sebagai berikut, yaitu salah satunya dengan mengkreasikan kesehatan tubuh, contohnya seperti permasalahan susah BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekanan 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 tingkatan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia.

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.

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. Di antaranya 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.

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 risiko 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 risiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.

3. Tujuan GERMAS

Secara umum, tujuan GERMAS adalah menjalani hidup yang lebih sehat. Gaya hidup sehat akan member banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya risiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

Konsumsi buah dan sayur dalam program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat menurut (Nafisah, 2022) merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) mengajak masyarakat untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, terutama sayuran dan buah-buahan lokal. Germas bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat melalui konsumsi sayuran dan buah-buahan. Anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk anak balita dan anak usia sekolah adalah 300-400 gram/orang/hari. Sedangkan untuk remaja dan orang dewasa adalah 400-600 gram/orang/hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

g. Konsep Konsumsi Buah dan Sayur

a. Pengertian Buah dan Sayur

Buah dan Sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang berperan dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat antibodi dan pengatur. Sayur dan buah mengandung zat gizi penting, seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Anak yang dibiasakan mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sejak dini mempunyai faktor risiko yang lebih rendah terkena penyakit tidak menular pada saat dewasa (Aritonang et al., 2020). Menurut (Hartian & Harahap, 2023) bahwa kurangnya pengetahuan pada siswa dapat menjadikan kebiasaan dalam kecenderungan menyukai makanan cepat saji maupun jajanan tidak

sehat yang umumnya memiliki rasa yang lebih gurih dan lezat dibandingkan dengan buah dan sayur.

b. Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang). Anak usia sekolah dianjurkan mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 300 - 400 gram per orang per hari. Sedangkan menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), anjuran mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau dalam satu piring terdiri dari ½ bagian buah dan ½ bagian sayur setiap kali makan.

Berikut ini Tabel angka kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan (per orang per hari) untuk anak umur 10 - 12 tahun. Berdasarkan Permenkes RI Tahun 2019.

Tabel 2. 1 AKG untuk anak umur 10-12 tahun Berdasarkan Permenkes RI Tahun 2019

Umur	Berat	Tinggi	Energi	Protein	Serat	Air
10-12 tahun (Pria)	36 kg	145 cm	2000 kkal	50 gram	28 gram	1850 ml
10-12 tahun (Wanita)	38 kg	145 cm	1900 kkal	55 gram	27 gram	1850 ml

Berikut ini Tabel Konsumsi Buah Per Gram Per Hari Berdasarkan Booklet PHBS Tahun 2018.

Tabel 2. 2 Konsumsi Buah Per Gram Per Hari Berdasarkan Booklet PHBS Tahun 2018

Tabel Konsumsi Buah Per Gram Per Hari		
JENIS	UKURAN RT	Berat (gr)
Pisang Ambon	1 buah	50
Apel	1 / 2 buah besar	75
Pepaya	1 potong sedang	100
Jeruk	1 buah sedang	100
Semangka	1 potong besar	150
Nanas	1 / 6 buah	75

Berdasarkan tabel jumlah kebutuhan serat yang dibutuhkan anak dikurangi dengan jumlah kebutuhan buah untuk ukuran dewasa maka dihasilkan jumlah konsumsi buah per gram per hari untuk umur 10-12 tahun sebagai berikut :

Tabel 2. 3 Konsumsi Buah Per Gram Per Hari Umur 10-12 Tahun Berdasarkan Booklet PHBS Tahun 2018

Tabel Konsumsi Buah Per Gram Per Hari untuk Umur 10-12 tahun	
JENIS	Berat (gr)
Pisang Ambon	22
Apel	47
Pepaya	72
Jeruk	72
Semangka	128
Nanas	47

Berikut ini Tabel Tabel Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari Berdasarkan Booklet PHBS Tahun 2018.

Tabel 2. 4 Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari Berdasarkan Booklet PHBS Tahun 2018

Tabel Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari			
JENIS	Berat (gr)	Cara Memasak	Ukuran RT
Bayam	100	Ditumis atau Direbus atau Dikukus atau Lalapan	1 piring kecil
Daun Singkong	100		atau 1 mangkok kecil
Jagung Muda	100		atau 1 sendok panci
Kangkung	100		atau 2 sendok sayur
Sawi	100		atau 4 sendok bebek
Wortel	100		atau 5 sendok makan

Berdasarkan tabel jumlah kebutuhan serat yang dibutuhkan anak dikurangi dengan jumlah kebutuhan buah untuk ukuran dewasa maka dihasilkan jumlah konsumsi buah per gram per hari untuk umur 10-12 tahun sebagai berikut:

Tabel 2. 5 Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari Umur 10-12 Tahun
Berdasarkan Booklet PHBS Tahun 2018

Tabel Konsumsi Sayur Per Gram Per Hari		
JENIS	Berat (gr)	Cara Memasak
Bayam	72	Ditumis atau Direbus atau Dikukus atau Lalapan
Daun Singkong	72	
Jagung Muda	72	
Kangkung	72	
Sawi	72	
Wortel	72	

c. Kandungan Nutrisi pada Buah dan Sayur

Buah-buahan merupakan sumber nutrisi yang penting untuk kesehatan tubuh. Berikut adalah beberapa nutrisi yang umum terdapat dalam buah-buahan:

1) Serat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.

Serat adalah nutrisi penting yang membantu melancarkan pencernaan, mengurangi risiko penyakit jantung, dan menjaga berat badan.

2) Vitamin C adalah antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Vitamin C adalah antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Radikal bebas dapat menyebabkan penyakit kronis, seperti kanker dan penyakit jantung.

- 3) Vitamin A penting untuk kesehatan mata, kulit, dan kekebalan tubuh. Vitamin A penting untuk kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh.
- 4) Folat adalah vitamin B yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan mencegah cacat lahir. Folat juga penting untuk fungsi otak dan sistem saraf.
- 5) Kalium membantu menjaga tekanan darah dan fungsi saraf. Kalium adalah mineral yang penting untuk menjaga tekanan darah dan fungsi otot. Kalium juga membantu mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh.

Berikut adalah beberapa contoh buah dan sayur yang kaya akan nutrisi tersebut:

- 1) Serat: apel, pir, pisang, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
- 2) Vitamin C: jeruk, lemon, stroberi, kiwi, dan paprika.
- 3) Vitamin A: wortel, ubi jalar, tomat, dan sayuran berdaun hijau.
- 4) Folat: brokoli, bayam, kacang polong, dan asparagus.
- 5) Kalium: pisang, alpukat, ubi jalar, dan kacang-kacangan.

Dengan mengonsumsi buah-buahan secara rutin, kita dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

d. Manfaat dari berbagai Jenis Buah

a. Pisang

Kandungan serat dalam pisang juga baik untuk jantung karena menurunkan kadar kolesterol darah. Kandungan serat pektin dalam pisang yang berperan menurunkan kolesterol darah.

b. Apel

Apel kaya akan serat yang dinamakan “roughage” yang membantu pergerakan saluran pencernaan. Apel juga dapat menghilangkan diare. Pektin adalah bahan yang terkandung dalam obat anti diare Kaopectate. Kandungan serat yang tinggi di sebuah apel membantu gula darah stabil, dan kadar gula darah yang seimbang dapat mengendalikan nafsu makan anda. Apel memiliki kandungan Kalium yang tinggi. Kalium membantu tubuh membuang natrium. Jika tubuh tidak mendapatkan cukup kalium, natrium akan membuat tubuh menahan cairan, yang artinya akan terjadi peningkatan berat badan.

c. Pepaya

Buah pepaya banyak mempunyai khasiat, membantu pencernaan, menurunkan kolesterol, mengurangi risiko kanker, mengurangi risiko penyakit jantung, melindungi hati dan indeks glikemik rendah yang baik bagi penderita diabetes.

d. Manggis

Buah manggis adalah makanan yang baik dikonsumsi untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Buah manggis mengandung serat yang sangat penting untuk kesehatan pencernaan, sementara diet tinggi serat dapat membantu meningkatkan keteraturan usus.

e. Jeruk dapat menurunkan kolesterol dan mencegah serta melarutkan batu ginjal. Memakan dua hingga empat jeruk dalam sehari dapat membuat flu menjauh. Tak hanya itu, kebiasaan mengonsumsi jeruk juga mampu mengurangi risiko terkena kanker usus besar.

f. Stroberi memiliki kandungan antioksidan tertinggi daripada buah lainnya. Selain itu, buah yang rasanya sedikit asam ini dapat melindungi tubuh dari penyebab kanker dan penyumbatan pembuluh darah akibat radikal bebas.

g. Semangka mengandung mineral hingga 92%, semangka juga memiliki kadar glutathione; penangkal radikal bebas yaitu dapat membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan yang meningkatkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, pengusir racun dan meningkatkan kekebalan tubuh. Semangka juga merupakan sumber utama likopen, antioksidan yang dapat melawan kanker.

h. Nanas

Nanas mengandung protein bromelain. Protein ini memiliki potensi yang sama dengan pepsin yang ditemukan pada pepaya. Bromelain membantu melarutkan pembentukan mukus dan juga mempercepat pembuangan lemak melalui ginjal. Bromelain juga memiliki asam sitrat dan malat yang penting yang diperluksn untuk memperbaiki.

e. Manfaat dari berbagai Jenis Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral dan serat, maka dari itu mengonsumsi sayuran setiap hari dapat membantu menjaga kesehatan tubuh. Berikut ini beberapa kandungan manfaat sayuran yang biasanya dikonsumsi.

- 1) Kubis adalah sayuran yang memiliki beberapa manfaat kesehatan bagi tubuh yaitu dapat melawan kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan jantung, ginjal, tulang, dan kulit.
- 2) Bayam menjadi sumber vitamin, termasuk vitamin A, vitamin C, vitamin K. Bayam kaya akan sumber serat yang tinggi dan zat besi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah sehingga dapat mencegah anemia. Bayam juga memiliki kandungan lutein dapat membantu menjaga kesehatan mata.
- 3) Kangkung menjadi sumber vitamin seperti vitamin A dan vitamin C, serta vitamin B kompleks, yang membantu meningkatkan hormon sehingga mampu menciptakan suasana nyaman.

Kangkung juga memiliki mineral seperti kalsium, kalium, dan fosfor. Tidak mengherankan bahwa mengonsumsi kangkung secara teratur memiliki banyak manfaat kesehatan lainnya, seperti mengobati anemia, menurunkan kolesterol, menjadi antidiabetes, anti penuaan, melindungi tubuh dari radikal bebas, dan meningkatkan kekebalan tubuh.

- 4) Daun singkong mengandung banyak protein dan zat besi, juga vitamin A dan vitamin C dan sangat mudah untuk dimasak menjadi berbagai jenis makanan.
- 5) Seledri menjadi sumber vitamin, mineral, dan serat seperti vitamin A dan vitamin C, kalsium, kalium, dan zat besi . Kandungan nutrisi dalam seledri dapat menurunkan tekanan darah. Konsumsi teratur daun seledri memiliki banyak manfaat. Daun seledri menurunkan tekanan darah, menghentikan perdarahan, membersihkan darah (detoks), anti kejang, menghentikan kanker, dan mampu menghentikan pertumbuhan tumor.
- 6) Jagung karena kandungan karbohidratnya yang tinggi, jagung berfungsi sebagai sumber energi. Meskipun demikian, sayuran berbentuk biji ini juga mengandung protein yang diperlukan untuk pertumbuhan anak. di antaranya menghasilkan struktur sel, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, menghasilkan massa otot, mengontrol jaringan dan organ, dan menghasilkan enzim dan antibodi.

7) Wortel sangat baik untuk anak-anak karena kaya akan beta-karoten yang membantu membangun sistem kekebalan tubuh dan melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Selain itu, sayuran ini mengandung banyak vitamin B1, B3, dan B6. Vitamin B1 membantu tubuh memproduksi energi, vitamin B3 membantu perkembangan otak, dan vitamin B6 penting untuk perkembangan sistem saraf.

f. Manfaat Konsumsi Buah dan Sayur

Mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup merupakan salah satu prinsip gizi seimbang. Buah-buahan dan sayur-sayuran diketahui memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan yaitu :

1) Mencegah Penyakit

Mengonsumsi buah setiap harinya dipercaya mampu mencegah kamu terjangkit dari berbagai penyakit. WHO menyebutkan bahwa penyakit jantung koroner (ischaemic heart disease) menjadi salah satu penyebab tingginya kematian di Indonesia. Maka dari itu, untuk mencegah hal itu terjadi, cobalah untuk mengonsumsi buah secara rutin. Bahwa dengan mengonsumsi buah secara rutin dapat mengurangi terkena risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, obesitas, stroke, kanker, dan sebagainya.

2) Memenuhi Asupan Vitamin, Nutrisi dan Mineral

Untuk menjaga tubuh tetap sehat, kita perlu memenuhi kebutuhan nutrisi, vitamin, dan mineral. Kebutuhan ini bisa kamu dapatkan dengan mengonsumsi berbagai jenis buah. Hampir seluruh alfabet vitamin dapat ditemukan di berbagai buah. Berbagai vitamin dan mineral yang ada di buah ini berfungsi untuk menjaga metabolisme tubuh dan memerangi senyawa-senyawa hasil oksidasi, seperti radikal bebas yang tidak baik untuk tubuh.

3) Memerangi Radikal Bebas

Radikal bebas adalah sel-sel tubuh yang telah rusak sehingga berpotensi mengakibatkan berbagai akibat negatif. Jika tidak ditangani dengan baik, radikal bebas ini dapat menyebabkan stres oksidatif, stroke, alzheimer, hingga terburuknya adalah kanker. Untuk memerangi radikal bebas ini dibutuhkan zat antioksidan. Hampir semua buah memiliki zat antioksidan. Dengan mengonsumsi buah secara rutin diharapkan tubuh menerima zat antioksidan, sehingga mampu memerangi radikal bebas ini.

4) Menjaga Tubuh Tetap Bugar

Menurut WHO, seseorang memerlukan asupan serat sebesar 25-29 g setiap harinya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Di samping itu, serat juga baik untuk kesehatan usus, mulai dari mencegah masalah sembelit, wasir, dan divertikulosis. Nah, asupan serat ini bisa kamu dapatkan di berbagai buah.

5) Menjaga Kesehatan Tulang

Berbagai kandungan vitamin C dan vitamin D dalam buah dipercaya dapat mempertahankan massa otot sehingga mampu menjaga kesehatan tulang.

6) Meningkatkan Kinerja Otak

Pada dasarnya, buah-buahan juga terkenal akan fungsinya untuk meningkatkan kinerja otak, terutama jenis buah beri-berian, seperti strawberry, blueberry, blackberry, blackcurrant, cranberry, dan sebagainya. Berbagai buah beri ini memiliki kandungan

antioksidan yang tinggi sehingga dapat memperkuat memori, mencegah penuaan sel otak, dan mencegah kehilangan memori jangka pendek (short term memory loss).

7) Menghidrasi Tubuh

Menjaga tubuh tetap hidrasi sangat penting untuk dilakukan, karena ini berguna untuk meningkatkan kesehatan pencernaan, metabolisme, kinerja otak, dan sel tubuh. Maka dari itu, diwajibkan untuk minum air putih delapan gelas setiap harinya. Selain air putih, kamu juga bisa mengonsumsi buah-buahan agar hidrasi tubuh tetap terjaga. Ada beberapa buah yang memiliki kadar air tinggi yang bisa kamu coba. Salah satunya adalah semangka, di dalam semangka, terkandung kadar air hingga 92%.

8) Menjaga Kesehatan Kulit

Buah mengandung zat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Salah satu akibat dari radikal bebas sendiri adalah membuat kulit terlihat semakin tua dan kusam. Adanya antioksidan yang terkandung dalam buah membuat kulit kita lebih sehat dan kenyal. Selain itu, buah seperti alpukat juga bagus untuk mencegah kerusakan kulit akibat sinar matahari. Buah kaya vitamin C juga dapat memproduksi lebih banyak kolagen, yang dimana merupakan jenis protein berserat yang bagus untuk kulit.

9) Memberikan Energi

Manfaat buah-buahan adalah membantu menstabilkan kadar gula darah. Ketika gula darah turun, kamu membutuhkan energi yang cukup banyak, dengan kata lain, jika kadar gula darahmu terlalu sedikit, maka kamu akan mudah merasa lelah. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengonsumsi buah-buahan agar energi tetap terjaga dan bisa menjalani berbagai aktivitas dengan baik.

10) Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan

Sistem pencernaan memegang peran penting dalam tubuh, yakni berfungsi untuk mencerna dan menyerap berbagai nutrisi serta cairan yang terkandung dalam makanan. Agar sistem pencernaan sehat, kita membutuhkan berbagai asupan buah. Sebab, gabungan dari kandungan serat, air hingga antioksidan dalam buah dapat membantu menjaga seluruh sistem pencernaan agar lebih sehat. (Kemenkes, 2023).

g. Akibat Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur

Adapun akibat dari kekurangan asupan buah dan sayur :

1) Kesulitan buang air besar

Konstipasi (sembelit) adalah gangguan pencernaan akibat penurunan kerja usus dimana masalah pencernaan ini ditandai dengan keluhan susah buang air besar atau BAB tidak lancar dalam jangka waktu tertentu. Secara garis besar, konstipasi dapat diartikan dengan BAB yang tidak teratur, yaitu kurang dari 3 kali

dalam seminggu. Meski begitu, frekuensi buang air besar akan berbeda pada setiap orang. Beberapa orang mungkin buang air besar beberapa kali dalam sehari, sedangkan lainnya BAB satu sampai dua kali seminggu. Kondisi ini sering kali dipicu oleh pola makan yang tidak mengonsumsi cukup serat (Kemenkes, 2023).

2) Gemuk (Obesitas)

Salah satu kondisi yang cukup berbahaya. Hal ini dikarenakan tubuh yang berada dalam kondisi obesitas, akan mampu memiliki potensi terserang berbagai penyakit tidak menular yang berbahaya bagi tubuh. suatu kondisi dimana tubuh memiliki penumpukan lemak yang berlebihan, sebagai akibat dari tidak seimbangnya energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Pentingnya untuk menjaga berat badan agar tetap ideal untuk menghindari berbagai risiko penyakit tidak menular (Kemenkes, 2022).

3) Tekanan darah tidak terkontrol dengan baik

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang lebih tinggi dari normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Gejala hipertensi dapat bervariasi, bahkan terkadang tidak ada gejala sama sekali. Gejala yang mungkin muncul antara lain sakit kepala, pusing, mual, muntah, penglihatan kabur, dan sesak napas. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan aneurisma. Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol (Tiara, 2020).

4) Kadar glukosa darah tidak terkontrol

Konsumsi buah dan sayuran sebanyak lima porsi per hari (400 gram per hari) direkomendasikan sebagai bagian dari diet sehat untuk mengendalikan diabetes. Buah dan sayuran berperan penting dalam menjaga kadar gula darah melalui efeknya sebagai antioksidan, kandungan serat, dan kandungan magnesium (Wiboworini et al., 2021).

5) Pembuluh darah menyempit

Gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya asupan nutrisi buah dan sayur dapat mengakibatkan pembuluh darah menyempit sehingga mengakibatkan risiko komplikasi hipertensi (Widiyaningsih, 2020).

6) Rentan terkena penyakit menular

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang baik. Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh untuk berbagai fungsi, seperti metabolisme, pertumbuhan, dan perbaikan sel. dapat membantu mencegah berbagai penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung dan stroke, disebabkan oleh kerusakan sel-sel tubuh (Ridawati, 2023).

h. Konsep Teori Lawrence Green

Menurut teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2018), bahwa perilaku kesehatan seseorang ditentukan oleh 3 faktor utama, yakni faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat.

1) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempermudah, mendasari atau memotivasi untuk melakukan suatu tindakan, nilai dan kebutuhan yang dirasakan. faktor ini memiliki keterkaitan dengan motivasi individu atau kelompok untuk bertindak atas perilaku tertentu. Faktor predisposisi ini berhubungan dengan pribadi dari suatu individu atau kelompok yang memengaruhi terjadinya suatu perilaku. Pertimbangan tersebut dapat mendukung atau menghambat terjadinya perilaku. Berikut merupakan bagian kelompok faktor predisposisi adalah pengetahuan, sikap, nilai-nilai budaya, persepsi, beberapa karakteristik individu, misalnya umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seorang terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan yang dimiliki oleh individu merupakan salah satu faktor yang menentukan untuk mencari dan meminta upaya pelayanan kesehatan. Bahwa semakin tinggi pengetahuan individu tentang akibat yang ditimbulkan oleh suatu penyakit, maka semakin tinggi upaya pencegahan yang dilakukan. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, terhadap suatu objek. Semakin tinggi pengetahuan individu tentang akibat yang

ditimbulkan oleh suatu penyakit, maka semakin tinggi upaya pencegahan yang dilakukan.

Pendidikan memberikan pengaruh besar pada perilaku masyarakat. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan penyakit, dapat mengakibatkan penyakit yang terjadi dalam masyarakat yang sering sulit dikenali. Sekolah dapat menjadi wadah yang tepat dalam pembelajaran dan membentuk kebiasaan perilaku hidup sehat siswa. sehingga dapat menjadi perpanjangan dari pendidikan kesehatan yang sudah diterapkan dari rumah. Maka dari itu diharapkan lingkungan sekolah, baik lingkungan fisik atau lingkungan sosial yang sehat, akan sangat memengaruhi terhadap perilaku sehat seseorang (Pakpahan et al., 2021).

2) Faktor penguat

Faktor penguat atau reinforcing factors yaitu faktor yang memperkuat atas terjadinya suatu perilaku tertentu. Faktor penguat merupakan konsekuensi dari tindakan yang menentukan apakah pelaku menerima umpan balik positif dan akan mendapat dukungan sosial. Kelompok faktor penguat meliputi pendapat, dukungan sosial, pengaruh teman, lingkungan bahkan juga saran dan umpan balik dari petugas kesehatan (Pakpahan et al., 2021).

3) Faktor pemungkin ialah faktor-faktor yang memungkinkan terjadinya suatu praktik tertentu atau memungkinkan suatu motivasi direalisasikan. Factor pemungkin terdiri dari ketersediaan pelayanan

kesehatan, aksesibilitas dan kemudahan pelayanan kesehatan baik dari segi jarak, biaya, dan sumber informasi, serta adanya peraturan-peraturan dan komitmen masyarakat dalam menunjang praktik tersebut (Notoatmodjo, 2018).

i. Penelitian Terdahulu

Kajian sebelumnya membantu peneliti memposisikan penelitian dan menunjukkan orisinalitas penelitian. Selain itu, penelitian sebelumnya merupakan cara bagi peneliti untuk menemukan inspirasi baru dan perbandingan untuk penelitian yang telah dilakukan.

Peneliti mencantumkan berbagai temuan tentang penelitian yang dilakukan kemudian membuat ringkasannya.

Berikut ini beberapa contoh penelitian sebelumnya yang masih terkait dengan tema yang dikaji penulis:

- 1) (Firdaus & Ruhmawati, 2021) yang berjudul “Pengaruh Media Video Animasi Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar”. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan media yang layak dan dapat digunakan sebagai media Promosi Kesehatan dalam meningkatkan konsumsi Buah dan Sayur, sehingga dapat mengetahui pengaruh media video animasi tentang konsumsi buah dan sayur terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan desain one group pretest-posttest design pada 29 orang siswa. Hasil: Pengumpulan data menggunakan alat ukur kuesioner melalui google form. Analisis data

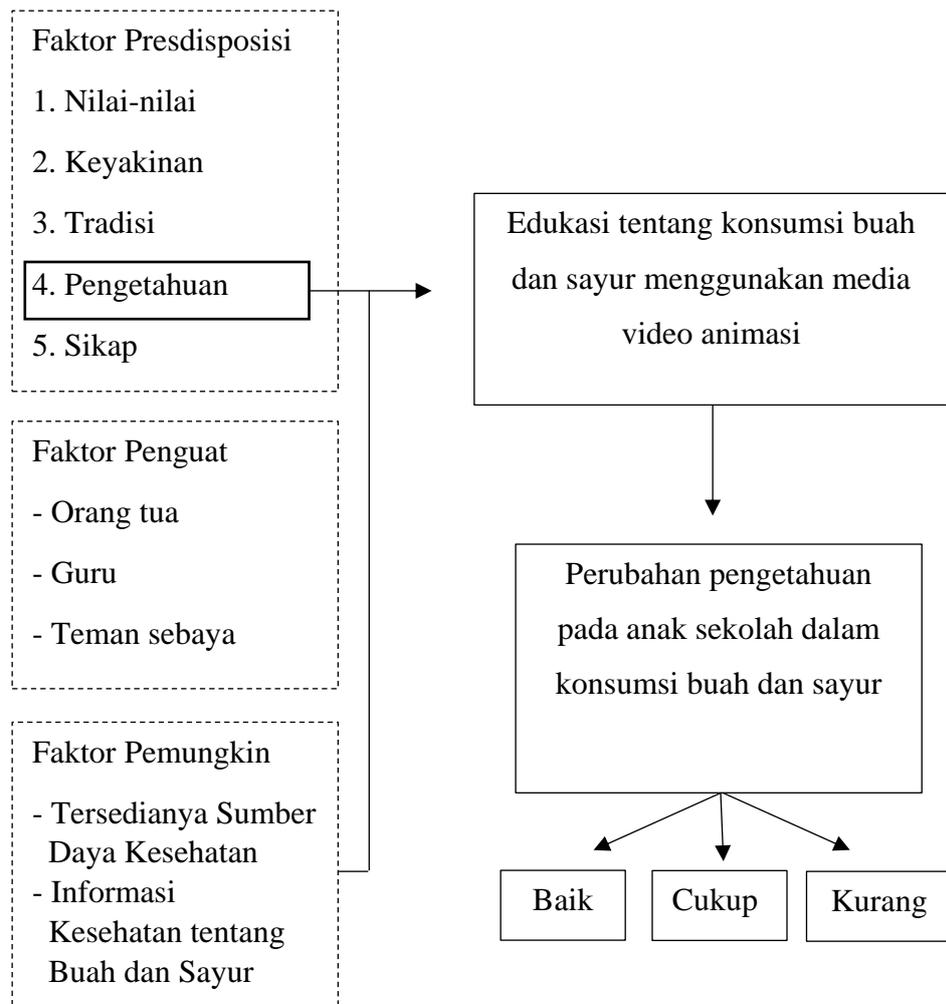
secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi 70,68, sedangkan setelah dilakukan intervensi 81,60. Kesimpulan: Hasil uji t-test berpasangan diperoleh nilai $p < 0,000 < 0,05$, memungkinkan media Video Animasi tentang Konsumsi Buah dan Sayur berpengaruh terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar.

2)(Sari et al., 2022) yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Pola Konsumsi dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022". Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap pengetahuan, konsumsi serat dan status gizi pada siswa sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode Quasi Eksperimental Design, perencanaan yang digunakan adalah Pre-Post Test With Control Group. Sampel yang digunakan sebanyak 44 responden pada kelompok kontrol dan 44 responden pada kelompok intervensi. Intervensi dengan media video animasi dilakukan selama 3 minggu. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner pretest - posttest, dan foto buku makanan. Uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan Man Whitney dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh terhadap pengetahuan dan pola konsumsi pada siswa sekolah

dasar di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa setelah diberikan edukasi melalui media video animasi didapatkan p-value 0,000 dan p-value 0,045, tetapi tidak ada pengaruh pada status gizi berdasarkan indeks massa tubuh per umur dengan p-value 0,060. Kesimpulan: Ada pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap pengetahuan dan pola konsumsi. Media video animasi dapat direkomendasikan sebagai media komunikasi yang efektif karena dapat memuat banyak informasi tentang materi edukasi yang mudah dipahami.

B. Kerangka Konsep

Teori Lawrence Green menurut Notoatmodjo



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

= variabel yang diteliti

= variabel yang tidak diteliti

C. Hipotesis

H1 = Ada pengaruh edukasi tentang konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan video animasi terhadap perubahan pengetahuan pada siswa kelas 5 di SDN Ciptomulyo 1 Kota Malang.