

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan disajikan mengenai a) Landasan Teori, b) Kerangka Konsep, dan (c) Hipotesis

A. Landasan Teori

1. Konsep Edukasi

a. Definisi Edukasi Kesehatan

Edukasi adalah salah satu langkah untuk memberikan peningkatan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok, dan masyarakat. Edukasi kesehatan mencakup pengalaman-pengalaman yang mendukung pembentukan kebiasaan, sikap, dan pengetahuan terkait individu, masyarakat, dan budaya. (Maulana, 2017). Sedangkan edukasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai pendidikan.

Dalam promosi kesehatan, pendidikan kesehatan merujuk pada berbagai pengetahuan yang dirancang untuk memfasilitasi penyesuaian perilaku secara sengaja, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan oleh individu. (Irma., 2022).

Dari definisi dan lingkup kesehatan, dapat dikatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah usaha yang sudah direncanakan untuk memperbaiki pengetahuan, perilaku, sikap, dan keterampilan baik individu, kelompok, atau masyarakat dalam bidang kesehatan melalui metode persuasi, bujukan, ajakan, penyediaan informasi, kesadaran, dan pengalaman untuk meningkatkan perilaku kesehatan.

b. Tujuan Edukasi Kesehatan

Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992, edukasi bertujuan untuk memajukan kemampuan masyarakat dalam merawat dan meningkatkan tingkat kesehatan mereka secara fisik, mental, dan sosial. Dengan hal tersebut, mereka dapat menjadi produktif secara ekonomi maupun sosial dan pendidikan kesehatan diintegrasikan dalam semua program kesehatan. Hal ini mencakup upaya pencegahan penyakit menular, peningkatan sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, layanan kesehatan, serta program kesehatan yang lain.

Menurut Pusatiningsih (2017), tujuan pendidikan kesehatan adalah sebagai berikut :

- 1) Meciptakan kesehatan sebagai sesuatu hal yang penting dalam masyarakat
- 2) Memberikan dukungan masyarakat untuk bisa mencapai tingkat kesehatan terbaik baik secara individu maupun kelompok
- 3) Mendorong pengembangan dan penggunaan layanan kesehatan yang tersedia dengan tepat

c. Metode Edukasi Kesehatan

Indrayani & Syafar (2020), metode edukasi kesehatan adalah sebagai berikut:

1) Berdasarkan Teknik Komunikasi

a) Metode penyuluhan langsung

Metode-metode ini meliputi Focus Group Discussion (FGD), pertemuan di puskesmas, kunjungan ke rumah, pertemuan di Balai Desa, dan lainnya. Di sini, penyuluh kesehatan bertemu langsung dengan mereka yang diberikan penyuluhan

b) Metode penyuluhan tidak langsung

Metode ini memanfaatkan media sebagai perantara untuk menyampaikan informasi, tidak melibatkan interaksi langsung. Contohnya adalah penyampaian informasi kesehatan melalui media cetak (poster, banner, flayer dll), film, video dan berbagai cara lainnya.

2) Berdasarkan Sasaran

a) Pendekatan Individu

Dalam hal ini diterapkan untuk individu baik secara tidak langsung maupun secara langsung. Pendekatan individu digunakan sebagai cara mengembangkan perilaku baru pada individu. Salah satu bentuk pendekatannya adalah dengan memberikan penyuluhan mandiri yang memungkinkan klien dan penyuluh dapat menjalin kontak yang mendalam melalui tanya jawab.

b) Pendekatan Kelompok

Pendekatan Kelompok adalah metode yang ditujukan kepada kelompok tertentu sebagai targetnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terdapat dua jenis pendekatan kelompok yaitu kelompok besar dan kelompok kecil.

2. Konsep Dasar Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Menurut Natoatmodjo (dikutip dalam Masturoh & Anggita T, 2018) pengetahuan merupakan apa yang diketahui seseorang tentang suatu objek melalui penggunaan indera yang dimilikinya. Setiap seseorang mempunyai tingkat pengetahuan yang berbeda, tergantung pada bagaimana mereka menginderakan suatu objek.

Pengetahuan merupakan apa yang seseorang ketahui dan pahami setelah mereka menggunakan pancaindera manusia untuk mengindra suatu objek. Pancaindera ini mencakup pendengaran penglihatan, rasa, penciuman, dan peraba. Pada umumnya pengetahuan seseorang didapatkan melalui penggunaan telinga dan mata. (Notoatmodjo, 2020).

Menurut Sudarminta, 2002 (dalam Puji tahun E., 2022) faktor yang memengaruhi pengetahuan meliputi pemahaman, persepsi, keinginan, rasa ingin mengetahui, pemikiran dan logika, serta kepentingan manusia.

b. Tingkatan Pengetahuan

Secara garis besar berikut adalah enam tingkatan pengetahuan:

1) Tahu (*Know*)

Tingkat pengetahuan pada kategori ini adalah tingkat paling dasar. Seseorang hanya mampu menyatakan, menguraikan, mendefinisikan, menyebutkan dan menyatakan informasi. Pada tingkatan ini pengetahuan seseorang terbatas pada mengingat lagi apa yang sudah dipelajari lebih dahulu.

2) Memahami (*Comperehension*)

Pada tingkatan ini, seseorang telah mampu memberikan penjelasan yang tepat mengenai suatu objek. Mereka yang memiliki pengetahuan pada tahap ini telah memahami materi yang diajarkan sehingga dapat menyimpulkan, menginterpretasikan dan menjelaskan apa yang telah dipahami dengan baik.

3) Aplikasi (*Applicatio*)

Seseorang telah memiliki kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh dalam situasi dunia nyata.

4) Analisis (*Analysis*)

Pada tingkatan analisis ini, seseorang mampu menguraikan suatu objek ke elemen-elemen yang saling terkait. Mereka memiliki kemampuan untuk melakukan analisis, seperti

membandingkan, menjelaskan, mengklasifikasikan, dan membedakan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Pada tahap sintesis, seseorang sudah dapat mengintegrasikan beberapa komponen pengetahuan menjadi suatu model yang komprehensif. Kemampuan sintesis mereka mencakup kemampuan untuk mengatur, merencanakan, mengelompokkan, merancang, dan bahkan menciptakan sesuatu yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Seseorang mampu melakukan evaluasi terhadap suatu objek. Proses evaluasi ini melibatkan perencanaan, pengumpulan, dan penyediaan informasi yang diperlukan untuk menghasilkan alternatif keputusan.

3. Konsep Gizi Seimbang

a. Definisi Gizi Seimbang

Definisi gizi seimbang menurut PMK No. 41 (2014) adalah susunan menu makan sehari-hari yang terdiri dari nutrisi dengan jumlah dan jenis yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, dan memperhatikan variasi makanan, kebersihan hidup, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan secara rutin untuk menjaga berat badan ideal dan mencegah terjadinya masalah pada gizi.

b. Pedoman Gizi Seimbang

Untuk menangani masalah gizi, diperlukan usaha untuk mengubah pandangan masyarakat mengenai pola makan sehat yang memenuhi kebutuhan nutrisi atau yang dikatakan sebagai pedoman gizi. (Litaay et al., 2021). Pedoman gizi digunakan sebagai panduan untuk mengatur pola konsumsi makanan sehingga kebutuhan gizi dapat terpenuhi secara optimal. Pedoman ini mencakup informasi terkait jenis makanan apa saja yang baik untuk tubuh beserta takaran yang disarankan, sehingga memastikan tubuh mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Adapun 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu :

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Dengan mengonsumsi berbagai macam makanan memastikan bahwa berbagai zat gizi sangat diperlukan bagi tubuh, karena adanya hubungan antara zat-zat gizi tersebut. Setiap zat gizi membutuhkan zat gizi yang lain untuk dicerna dengan baik oleh tubuh. Contohnya, pencernaan lemak, protein dan karbohidrat membutuhkan vitamin B sebagai bantuan. Setiap sajian makanan, mulai dari makan pagi (sarapan), makan siang, serta makan malam, termasuk makanan selingan atau cemilan, harus mencakup makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, dan buah-buahan.

2) Menjadikan kebiasaan hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari.

Berikut merupakan perilaku hidup bersih yang perlu dibiasakan:

- a) Membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun serta air mengalir pada saat sesudah buang air besar, sebelum makan, selesai bermain, sesudah kontak dengan hewan, serta sebelum menyajikan makanan.
 - b) Penyajian makanan harus terlindungi dan terhindar dari serangga seperti lalat, binatang, dan debu dengan cara menutupnya.
 - c) Untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit, maka harus selalu menutup hidung dan mulut pada saat bersin.
- 3) Melakukan Aktivitas Fisik

Faktor penyebab munculnya gizi lebih adalah asupan makanan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang, karena asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan dengan energi yang digunakan melalui aktivitas fisik.

- 4) Memantau BB (Berat Badan) secara teratur

Adapun cara untuk memantau status gizi pada anak usia sekolah:

- a) Menimbang berat badan anak
- b) Mengukur tinggi badan anak
- c) Menghitung Indeks Masa Tubuh anak

4. Konsep Isi Piringku

a. Pengertian

Program "Isi Piringku" adalah upaya dari kementerian kesehatan untuk menggalakkan gizi seimbang di Indonesia. Konsep umum dari program ini adalah membagi porsi makan dalam setiap piring menjadi 50% buah dan sayur, serta 50% terdiri dari protein dan karbohidrat. Selain itu, program ini juga menganjurkan masyarakat untuk memahami pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak dalam makanan sehari-hari.

Dalam program "Isi Piringku", terdapat empat poin penting lainnya yang ditekankan, yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menjaga aktivitas fisik, minum air putih 8 gelas setiap harinya, dan memantau berat badan serta tinggi badan untuk menjaga keseimbangan.

b. Sajian Isi Piringku

Sajian "Isi Piringku" adalah pedoman untuk menunjukkan cara penyajian makanan pada setiap waktu makan (pagi, siang, dan malam).

Berikut merupakan anjuran makan sesuai isi piringku :

1) Makanan pokok dengan takaran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Makanan pokok yaitu jenis makanan yang berkarbohidrat dan seringkali dikonsumsi. Jenis-jenis makanan pokok antara lain adalah beras, singkong, jagung, ubi jalar, sagu, talas dan lain-lain.

2) Lauk pauk atau sumber protein dengan takaran $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Lauk-pauk terdapat dua macam sumber protein yaitu sumber protein hewani dan protein nabati. Lauk-pauk dengan protein hewani meliputi ayam, ikan, daging, susu, telur dan produk olahannya. Sedangkan lauk-pauk dengan protein nabati seperti tempe, tahu dan berbagai jenis biji-bijian / kacang

3) Buah-buahan dengan takaran $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Buah-buahan adalah sumber berbagai jenis vitamin (seperti vitamin A, B, B6, dan C), mineral, dan serat pangan. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah berfungsi sebagai antioksidan.

4) Sayur-sayuran dengan takaran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

Sayuran adalah sumber mineral dan vitamin, dan karoten, Vitamin A, Vitamin C, zat besi, dan fosfor. Vitamin dan mineral yang terdapat didalam sayuran berfungsi sebagai antioksidan. Beberapa jenis sayuran dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, sedangkan sayuran yang lainnya dapat dimasak dengan cara direbus, dikukus atau ditumis.



Gambar 2.1 Isi Piringku

(Sumber : Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes)

5. Konsep Anak Sekolah Dasar

Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah, yang berusia antara 6 hingga 12 berlangsung perlahan, namun pertumbuhan sosial dan perkembangannya meningkat dengan cepat. Mereka mulai mengalihkan fokus perhatian dari guru, keluarga, teman sebaya, dan pengaruh dari luar seperti media (Ratnaningsih, Indatul, & Peni, 2019).

Anak usia sekolah secara berkelanjutan mengalami perkembangan pada keterampilan motorik seperti sosial, emosional dan kognitif, serta mendapatkan keterampilan yang mendukung mereka untuk secara mandiri mengembangkan selera makanan dan membentuk kebiasaan makan. Anak-anak sekolah dasar juga sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan rasa ingin tahu yang besar. Mereka sangat responsif pada stimulus dan mudah untuk diarahkan dalam membentuk kebiasaan yang baik. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang penting untuk dibina sejak dini karena mereka merupakan investasi bagi sumber daya manusia dan tenaga kerja yang membangun bangsa. Pembinaan generasi muda dilakukan secara menyeluruh dan terpadu, mencakup tahap-tahap pertumbuhan dari balita, anak-anak, remaja, hingga pemuda (Damayanti et al., 2017).

a. Pertumbuhan Anak Sekolah

Pertumbuhan fisik anak usia 6–12 tahun rata-rata adalah sekitar 6 sampai 7 cm per tahun. Anak laki-laki dan perempuan memiliki berat badan dan tinggi badan yang seimbang pada saat awal masuk sekolah.

Akan tetapi apada saat menjelang akhir masa sekolah, anak perempuan mulai melebihi berat badan dan tinggi badan anak laki-laki. Proses maturasi organ dapat berbagai macam tergantung jenis kelamin dan usia. Meskipun demikian, maturasi organ cenderung tetap konsisten hingga akhir masa sekolah (Ratnaningsih, Indatul, & Peni, 2019).

b. Perkembangan Anak Sekolah

Masa anak-anak (*middle childhood*) pada anak usia SD (6-12 tahun) dikenal dengan masa belajar yang penting. Pada periode ini, anak-anak mulai mengembangkan keinginan untuk mempelajari keterampilan pertama yang diajarkan oleh guru pada saat di sekolah. Salah satu ciri awal dari periode bersekolah ini adalah pergantian sikap anak kepada keluarga dari yang semula egosentris menjadi lebih memahami terhadap dunia luar. Oleh karena itu, masa ini dapat disebut sebagai periode intelektualitas karena anak-anak telah menunjukkan sikap yang lebih intelektual dalam memahami dunia di sekitar mereka. (Sabani, 2019).

6. Media Edukasi Promosi Kesehatan

a. Definisi Media Edukasi

Menurut Notoatmodjo media promosi kesehatan adalah semua jenis alat yang digunakan untuk menyampaikan dan membagikan pesan atau informasi oleh komunikator dengan melalui media elektronik, media cetak elektronik, maupun media luar ruang, bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan pada target audiens dengan harapan dapat mengubah perilaku menjadi lebih positif. (Jatmika et al., 2019).

b. Jenis Media

Media Promosi Kesehatan terbagi menjadi 3 jenis yaitu sebagai berikut (Jatmika et al., 2019):

1) Media Cetak

Media cetak adalah cara untuk menyampaikan pesan yang mengedepankan visual, gambar, dan tulisan, seperti leaflet, booklet lembar balik, dan poster. Keunggulan media cetak ini termasuk ketahanan lama, biaya yang terjangkau, serta kemudahan dibawa ke mana-mana.

2) Media Elektronik

Media elektronik merupakan jenis media yang dinamis dan bergerak, serta digunakan untuk membagikan informasi atau pesan kesehatan secara visual dan auditorial. Contohnya meliputi radio, film, CD, kaset dan lainnya.

3) Media luar ruangan

Jenis media yang digunakan untuk menyampaikan pesan di luar ruangan, seperti pameran, papan reklame, videotron, spanduk, dan banner.

7. Media Lembar Balik

Media lembar balik adalah selebar kertas besar yang dapat dilihat bersama-sama. Media ini terdiri dari beberapa lembar kertas yang dijepit di

bagian ujung atasnya. Setelah menggunakan lembaran pertama, lembaran tersebut dapat digulung ke belakang sehingga lembaran kedua akan terlihat dengan jelas. (Azizah, dkk. 2021).

Adapun kelebihan dan kekurangan media lembar balik adalah :

a. Kelebihan lembar balik :

- 1) Memungkinkan untuk menampilkan gambar peragaan yang besar dan jelas.
- 2) Memberikan ruang untuk menyampaikan informasi yang berkaitan oleh gambar
- 3) Dapat digunakan di luar ruangan atau di dalam ruangan
- 4) Meningkatkan aktifitas dan motivasi audien

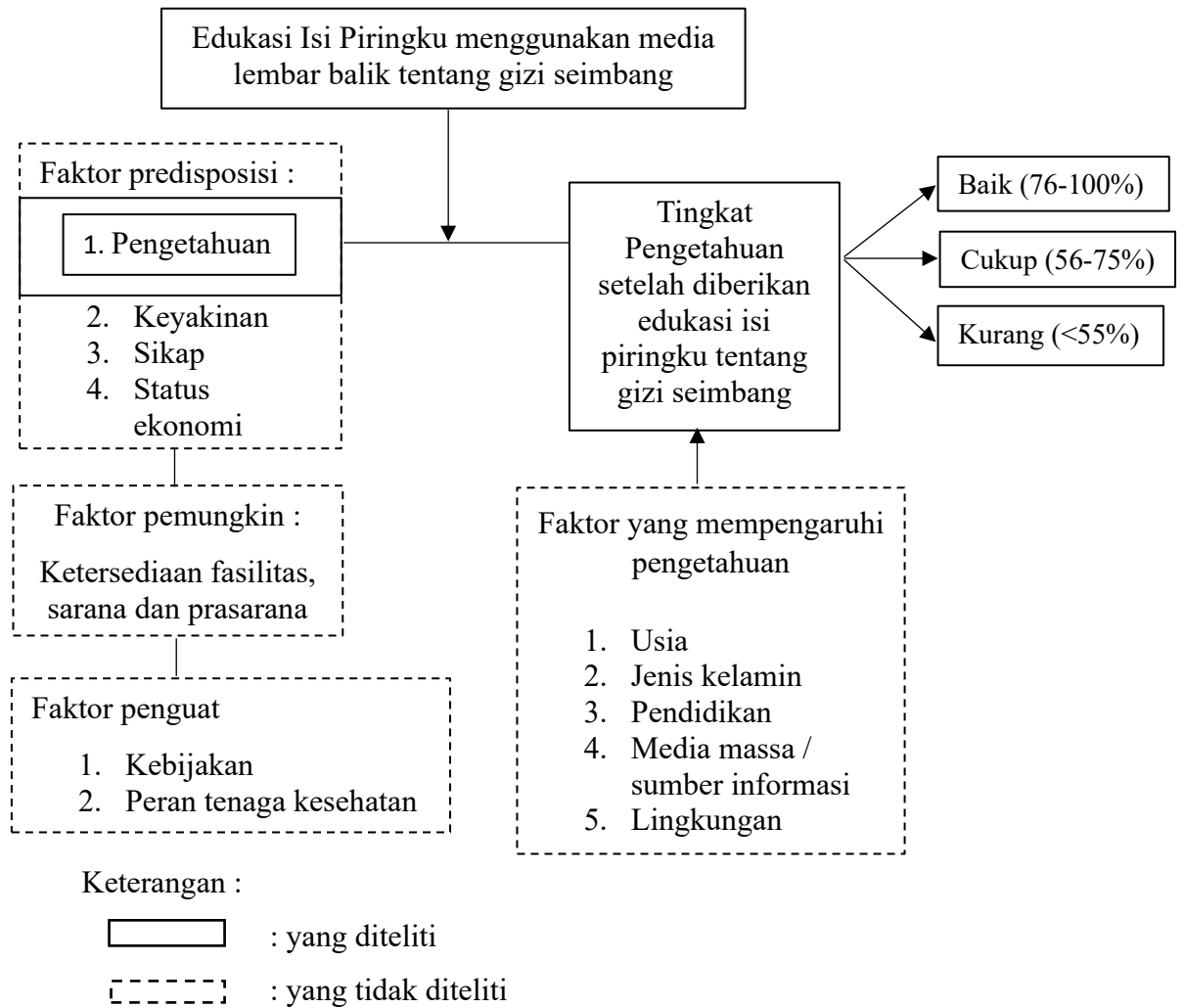
b. Kekurangan lembar balik :

- 1) Memerlukan waktu yang banyak untuk membuat media lembar balik
- 2) Memerlukan keterampilan yang khusus untuk mendesain dan merancang pembuatan flipchart baik dalam segi materi dan informasinya

Bahan yang disajikan menggunakan kertas, untuk mencegah kerusakan sehingga perlu dirawat dengan baik.

B. Kerangka Konsep

Berdasarkan teori di atas maka, dapat dibuat kerangka konsep penelitian sebagai berikut



Gambar 2.2 Bagan Sistematis Kerangka Konsep

C. Hipotesis

H1 : Ada pengaruh edukasi isi piringku menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang gizi seimbang di MI Tarbiyatul Huda Kota Malang.