

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Media Edukasi

a. Pengertian Media Edukasi

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Zafwan, 2018). Media promosi kesehatan merupakan sarana atau upaya dalam menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada komunikan, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga target sasaran yang dituju dapat meningkatkan pengetahuannya dan diharapkan dapat berubah perilaku kesehatannya kearah yang positif (Setyabudi, 2017).

b. Media Audio Visual

Menurut (Rahman, 2021) Media audio visual merupakan alat untuk membantu siswa dalam pembelajaran yang memiliki unsur gambar dan suara. Sedangkan menurut (Sulfemi & Mayasari, 2019) media audio visual merupakan sebuah media penghubung yang digunakan untuk menyampaikan materi yang diterima oleh siswa melalui pengelihatian dan pendengaran yang diharapkan bisa mempermudah siswa dalam menerima pengetahuan atau konsep materi yang abstrak.

Sejalan dengan para ahli maka dapat disimpulkan bahwa media audio visual adalah alat bantu untuk mempermudah pemberian materi atau informasi yang

abstrak kepada siswa untuk mempermudah siswa memahami dan bersemangat untuk mendengarkan dan memperhatikan. Instrumen media yang akan di buat oleh peneliti terinspirasi oleh penelitian terdahulu yaitu herlinda sofyana dengan pertimbangan kelebihan ada pengaruh positif dan signifikan antara media audio visual terhadap hasil belajar. Sehingga media audio visual cocok di aplikasikan untuk anak-anak dikarenakan tampilannya yang menarik terdapat kombinasi gambar dan suara sehingga diharapkan anak mudah memahami dan termotivasi untuk belajar.

1) Kelebihan menurut

- a) Menyajikan objek belajar secara konkrit atau pesan pembelajaran secara realistik, sehingga sangat baik untuk menambah pengalaman belajar
- b) Daya tarik tinggi karena sifatnya yang audio visual sehingga dapat menjadi pemicu atau motivasi pembelajaran.
- c) Dapat mengurangi kejenuhan

Sedangkan menurut (Sandiman, dkk, 2018), kelebihan audio visual antara lain :

- a) Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- b) Menghemat waktu dan dapat di ulang-ulang

2) Kekurangan antara lain :

- a) Memerlukan peralatan khusus seperti komputer ataupun *smartphone*
- b) Kurang mampu menampilkan detail objek yang di sajikan sempurna.

2. Konsep Aplikasi Cov-Eat

a. Pengertian Aplikasi

Aplikasi adalah sekumpulan perintah atau kode yang disusun secara sistematis untuk menjalankan suatu perintah yang diberikan oleh manusia melalui komponen atau hardware komputer yang digunakan oleh manusia dalam menjalankan program aplikasi, dengan demikian bisa membantu manusia untuk memberikan solusi dari apa yang diinginkan (Agam Saiful, 2023). Aplikasi mobile adalah aplikasi yang telah dirancang khusus untuk digunakan pada platform mobile (misalnya iOS, android, atau windows mobile) (M Anhar, 2021).

b. Pengertian Aplikasi *Cov-eat*

Cov adalah kependekan dari *Consumption Vegetable and Fruit* (Konsumsi buah dan sayur) sedangkan *eat* = makanan. *Cov-eat* ialah media edukasi berbasis aplikasi dengan sebagai alat bantu atau media untuk mempermudah menyampaikan informasi kepada sasaran.

Desain aplikasi *Cov-eat* di buat menggunakan aplikasi canva lalu di program menggunakan *coding* sehingga menjadi aplikasi mobile yang dapat di akses di android maupun komputer. Aplikasi *Cov-eat* terdapat beberapa fitur yang dikemas dengan semenarik mungkin untuk meningkatkan minat dan pemahaman anak agar lebih mudah dan cepat proses belajar.

c. Karakteristik Aplikasi *Cov-eat*

Adapun karakteristik point-point yang akan di sampaikan di dalam media aplikasi yang akan dibuat oleh penulis antara lain :

- 1) Materi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur
- 2) Video dan gambar animasi pentingnya konsumsi buah dan sayur
- 3) Evaluasi /kuis berisikan 5 soal terkait pengetahuan konsumsi buah dan sayur jika benar akan diberi skor 1 dan jika salah akan diberi skor 0.

Media ini dapat di akses di android maupun perangkat komputer. Media ini di tujukan kepada sasaran utama yakni anak sekolah dasar yang akan menjadi tempat penelitian.

d. Tujuan Aplikasi *Cov-eat*

Tujuan dari aplikasi *Cov-Eat* antara lain:

- 1) Untuk mengedukasi anak tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur.
- 2) Untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Cov-eat* berbasis aplikasi.
- 3) Agar edukasi yang akan disampaikan lebih mudah di terima dan di pahami oleh anak.

e. Tahapan Penerapan Aplikasi *Cov-Eat*

Aplikasi *Cov-Eat* cocok untuk anak karena memiliki tampilan yang menarik yakni terdapat unsur gambar dan suara sehingga anak tidak gampang bosan dan diharapkan dapat termotivasi serta mudah memahami kosep materi yang akan disampaikan. Prosedur tahapan aplikasi ini yang akan dilakukan yakni peneliti memberikan intervensi kepada siswa selama 2 hari yakni 1 hari dengan siswa

kelas 5A dan hari berikutnya dengan 5B dengan ketentuan :

- 1) Siswa berjumlah 50 yakni seluruh siswa kelas V
- 2) Siswa mengerjakan *pre-test* sebelum diberikan intervensi berupa kuesioner terkait buah dan sayur
- 3) Siswa diberikan intervensi dibagi menjadi 4-5 kelompok.
- 4) Siswa mengerjakan *post-test* sesudah diberikan intervensi berupa kuesioner terkait buah dan sayur yang sama untuk mengukur pengetahuan siswa apakah ada pengaruh atau tidak.
- 5) Siswa kelas pertama yang diberikan intervensi terlebih dahulu tidak boleh memberikan informasi apapun kepada siswa yang akan diberikan intervensi dihari berikutnya.

f. Kelebihan dan Kekurangan Aplikasi *Cov-eat*

Peneliti memilih instrumen media aplikasi sebagai alat bantu pembelajaran dengan memberikan edukasi yang akan di sampaikan kepada siswa sekolah dasar kelas V karena memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu :

- 1) Tampilan animasi yang menarik dengan menggunakan audio visual atau gambar animasi serta suara sehingga mudah diterima dan dipahami oleh siswa.
- 2) Mengikuti zaman di era digital sehingga lebih efektif bagi anak-anak.
- 3) Memudahkan peneliti dalam menjelaskan materi yang akan di sampaikan.
- 4) Media ini juga dapat digunakan secara berulang baik di sekolah maupun di rumah sehingga memudahkan anak untuk belajar

Selain memiliki kelebihan juga memiliki kekurangan antara lain :

- 1) Peralatan yang dibutuhkan untuk memenuhi media aplikasi ini relatif mahal.
- 2) Sulit melakukan revisi jika sudah digunakan.
- 3) Tidak semua orang bisa menggunakannya jika tidak ada keahlian khususnya di sekolah pedesaan.

3. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (knowledge) merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh mata dan telinga (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan juga dapat di definisikan sebagai suatu hal yang dapat diketahui oleh seseorang yang berkaitan dengan sehat atau kesehatan. Dapat disimpulkan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan, Pengetahuan juga dapat dijadikan sebagai alat ukur seseorang untuk memperoleh kesadaran sehingga seseorang bisa berperilaku sesuai pengetahuan yang dimiliki.

b. Tingkat Pengetahuan

Ada enam tingkatan pengetahuan menurut (Notoatmodjo, 2018) yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan mengingat (recall) mengenai sesuatu yang sudah ada sebelumnya setelah mengamati atau mempelajari. Untuk mengetahui seseorang tahu biasanya menggunakan pertanyaan pertanyaan.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar mengetahui objek tersebut tidak hanya bisa menyebutkan, tetapi orang tersebut juga harus dapat melakukannya ditafsirkan dari objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi ditafsirkan ketika orang memahami subjek tujuannya dan dapat menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam situasi lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dan formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau siswa (Notoatmodjo, 2018). Mengukur pengetahuan dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa dan memberi skor 1 pada jawaban benar dan skor 0 pada jawaban salah. Kemudian dilakukan presentase dengan menggunakan rumus dari (Nursalam, 2017) dengan sebagai berikut

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah nilai sebenarnya}}{\text{Jumlah soal}} \times 100 \%$$

- 1) Pengetahuan baik bila siswa dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- 2) Pengetahuan cukup bila siswa dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- 3) Pengetahuan kurang bila siswa dapat menjawab < 56% dari total jawaban pertanyaan.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (Notoatmodjo, 2018) faktor yang mempengaruhi

pengetahuan antara lain yaitu:

1) Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

2) Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

3) Faktor pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau siswa.

4) Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara

turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

5) Sosial budaya

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

4. Konsep Konsumsi Buah dan Sayur

a. Pengertian Buah dan Sayur

1) Pengertian Buah

Buah adalah bagian dari tanaman dimana struktur buah berasal dari indung telur atau sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri, dimana struktur tersebut mengelilingi biji (KBBI, 2020). Menurut Sobari (2018), buah merupakan bagian tanaman yang berasal dari bunga hasil proses produksi antara gamet jantan dengan gamet betina yang mengalami pembuahan. Buah adalah sumber pangan yang kaya dari antioksidan dan senyawa fitokimia seperti vitamin C, karotenoid, flavonoid, dan polifenol. Buah juga mengandung gula alamiah seperti fruktosa dan glukosa. Konsumsi buah secara teratur dan dengan porsi yang sesuai dapat membantu mengendalikan nafsu makan dan menurunkan berat badan

2) Pengertian Sayur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020) sayur merupakan tanaman yang berasal dari daun-daunan, polong atau biji-bijian, tumbuhan dan lain-lain yang dapat dimasak. Selain itu sayur juga dapat diolah

menjadi makanan, sayur juga dapat dikonsumsi secara mentah tanpa melalui proses masakan (Sobari, 2018).

b. Jenis Buah dan Sayur

1) Jenis Buah

Menurut sobari (2018) buah dapat dikelompokkan berdasarkan musim panen yaitu

a. Buah tidak semusim

Buah tidak semusim merupakan buah yang sering ditemui di pasaran, atau dapat dipanen, dikonsumsi serta dimanfaatkan sepanjang tahun. Seperti: pepaya, apel, belimbing, kelapa, nanas, jambu, pisang, dan lain-lain

b. Buah semusim

Merupakan buah yang keberadaannya dapat ditemui saat musim panennya. Seperti : mangga, durian, duku, rambutan, jeruk, dan lain-lain.

2) Jenis Sayur

a. Sayuran berjenis daun yaitu : sawi, daun bayam, kangkung, kubis, sawi putih dan lain-lain

b. Jenis sayuran tangkai yaitu jenis sayuran yang daun dan tangkainya dapat dimanfaatkan. Seperti : kangkung, bayam, kemangi, selada, petai, seledri, sawi dan lain-lain

c. Jenis sayuran umbi/akar yaitu: wortel, kentang, lobak, bawang merah, bawang putih, bawang bombay, dan lainnya

- d. Jenis sayuran bunga yaitu: brokoli, bunga kol, brokoli putih dan lain-lain
- e. Jenis sayuran buah yaitu: tomat, cabai terung, labu siam.

c. Kebutuhan Buah dan Sayur

Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Pedoman Gizi Seimbang, (Kemenkes, 2014). Secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2% gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1á potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari.

d. Kandungan Buah dan Sayur

Kandungan pada buah dan sayur yang kaya sumber serat menurut Ahmad Suhaimi (2019), yaitu:

1) Vitamin A

Vitamin A memiliki dua bentuk: retinol di dalam beberapa makanan hewani (susu, mentega, margarin, kuning telur dan hati). Sedangkan karoten di dalam bentuk buah-buahan dan sayursayuran, seperti terdapat di dalam

sayur-sayuran berwarna hijau tua seperti bayam dan brokoli. Vitamin A sebagai antioksidan yang merupakan bagian dari sistem kekebalan yang mencegah infeksi dan penyakit.

2) Vitamin B

Vitamin – vitamin B adalah thiamin, asam folat, niasin, riboflavin, pirodoxin, blotin, asam pantotenat dan vitamin B12. Sumber vitamin B yang termasuk hewani yaitu daging, produk-produk susu, ikan, telur, sereal sedangkan di dalam sayuran- sayuran berdaun hijau gelap, dan biji-bijian mengandung asam folat yang tinggi.

3) Vitamin C

Vitamin C dikenal sebagai asam askorbat, esensial untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan-makanan nabati (buah dan sayur), melindungi sel dari kerusakan dan untuk memelihara pembuluh darah, tulang rawan, otot dan tulang.

4) Vitamin E

Vitamin E adalah antioksidan penting yang melindungi struktur – struktur sel di dalam tubuh . Vitamin ini ditemukan didalam mentega, margarin, ikan, daging serta buah dan sayur.

5) Vitamin K

Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah yang normal dan sebagian besar disediakan oleh bakteri di dalam usus. Sayursayuran berdaun hijau adalah sumber makanan terbaik untuk vitamin K.

6) Mineral

Mineral meliputi kalsium (Ca), Zat besi (Fe) , Magnesium (Mg), dan Potasium:

- a) kalsium (Ca) yang dibutuhkan untuk struktur tulang dan gigi yang sehat, kalsium juga dibutuhkan untuk tulang bertindak sebagai simpanan agar selalu ada pasokan siap-pakai yang memungkinkan otot-otot , jantung, saraf untuk berfungsi sebagaimana mestinya.
- b) Zat besi (Fe) adalah bagian dari struktur hemoglobin, unsur kimia yang membawa oksigen ke semua sel didalam tubuh melalui darah. Oksigen diperlukan oleh darah untuk menghasilkan energi. Zat besi di dalam makanan ditemukan dalam dua bentuk, yang pertama adalah zat besi heme yang mudah di serap yang didalamnya terkandung bahan hewani sedangkan yang kedua adalah zat besi non –heme, yang didalamnya terkandung bijibijian, kacang-kacangan, buah dan sayur.
- c) Magnesium (Mg) merupakan yang terlibat di dalam proses mengubah makanan menjadi energi maupun membangun tulang serta memproduksi protein.
- d) Potasium merupakan yang terlibat dalam menjaga keseimbangan cairan, kontraksi otot dan fungsi saraf yang baik. Sumber-sumber terbaiknya adalah susu, biji-bijian, buah-buahan dan sayur-sayuran.

e. Manfaat buah dan sayur bagi kesehatan

Menurut Nirmala dalam Etika dkk., (2020), diantaranya :

- 1) Mengandung enzim yang penting untuk system saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan

minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

- 2) Kaya akan kandungan potassium dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
- 3) Buah dan sayur yang berwarna kuning, ungu, merah dan hijau mengandung karotin yang berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas.
- 4) Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab kanker. Juga berfungsi sebagai anti virus, anti alergi, anti peradangan, dan anti alergi.
- 5) Buah dan sayur mengandung serat yang berfungsi membawa lemak dan kolesterol ke luar tubuh serta melancarkan buang air besar.

f. Dampak Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur

Kurangnya konsumsi buah dan sayur apabila tidak ditanggulangi akan berdampak buruk dalam jangka pendek maupun jangka panjang dimasa yang akan datang. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai masalah diantaranya menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit ringan hingga berat seperti penyakit tidak menular pada saat dewasa (Kemenkes, 2022). Ada beberapa dampak akibat kurang mengonsumsi sayur dan buah antara lain.

- 1) Gangguan penglihatan

Gangguan ini diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi berupa betakaroten.

- 2) Meningkatkan risiko kegemukan

3) Meningkatkan risiko sembelit

Serat pada buah dan sayur menghasilkan tinja yang lunak, sehingga proses untuk mengeluarkan feses dapat lancar.

4) Menurunkan kekebalan tubuh

Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin C yang membantu meningkatkan imunitas/kekebalan tubuh. Kandungan vitamin C merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kanker, diabetes dan jantung koroner.

5) Penyakit tidak menular saat dewasa

Seperti Obesitas yang berdampak saat dewasa beresiko terkena penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, kolesterol hingga stroke.

g. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

1) Ketersediaan Pangan

Menurut Rachman dalam Etika, ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi (Etika dkk., 2020).

2) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak, karena dengan pendidikan yang baik maka

orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik. Pendidikan formal dan informal ibu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dalam upaya mengatur dan mengetahui hubungan makanan dan kesehatan (Etika dkk., 2020).

3) Pendapatan keluarga

Menurut Pahlevi dalam Etika, pendapatan merupakan pengaruh yang kuat terhadap status gizi, setiap kenaikan pendapatan umumnya mempunyai dampak langsung terhadap status gizi. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder (Etika dkk., 2020).

h. Buah dan Sayur yang cocok di konsumsi oleh anak sekolah dasar

Menurut Kemenkes tahun 2013, anak sekolah dasar usia 9-12 tahun umumnya menyukai aktivitas fisik yang berkeringat. Sehingga berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan.

Untuk memenuhi kebutuhan tubuh maka diperlukan aneka ragam makanan seperti buah dan sayur. Berikut adalah buah dan sayur yang cocok di konsumsi oleh anak sekolah dasar usia 9-12 tahun.

1) Buah

Beberapa jenis buah yang dianjurkan di konsumsi oleh anak sekolah dasar (Suryana, 2018).

a) Apel

Apel merah memiliki kandungan vitamin A,C,B kompleks,serat dan mineral. Salah satu manfaat buah apel adalah untuk menambah energi cocok untuk anak usia sekolah dasar yang aktif berkeringat.

b) Buah Naga

Buah naga kaya akan serat,kalsium,zn besi,fasfor,vitamin C dan B2. Manfaat dari buah naga seperti meningkatkan nafsu makan ,mencegah diabetes dan meningkatkan kekebalan tubuh.

c) Jeruk

Jeruk memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

d) Pepaya

Pepaya kaya akan kandungan betakaroten, vitamin A dan vitamin C. Pepaya sangat baik untuk pencernaan untuk mencegah sembelit.

e) Pisang

Pisang memiliki cukup banyak vitamin A,serta sedikit vitamin B1 dan vitamin C. Manfaat dari buah pisang juga untuk mencegah pencernaan pada lambung dan usus.

f) Stroberi

Memiliki kandungan antioksidan yang tinggi sehingga dapat melindungi tubuh dari penyebab kanker dan penyumbatan pembuluh darah akibat radikal bebas.

2) Sayur

Adapun jenis sayur yang baik dikonsumsi oleh anak sekolah dasar (Indrati, Retno, 2014).

a) Bayam

Bayam merupakan sumber zat besi, vitamin A dan mineral Ca. Kandungan pada bayam yang relatif tinggi untuk mencegah *anemia*.

b) Wortel

Wortel merupakan sumber vitamin A, C, zat besi, beta karoten dan serat yang baik bagi tubuh.

c) Kentang

Kentang termasuk golongan sayuran umbi, yang berperan penting sebagai penambah darah alami, juga mengandung vitamin C.

d) 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.

e) Brokoli

mengandung Folat, Vitamin C, Vitamin K, zat besi dan potasium (kalium) tinggi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita.

f) Terong

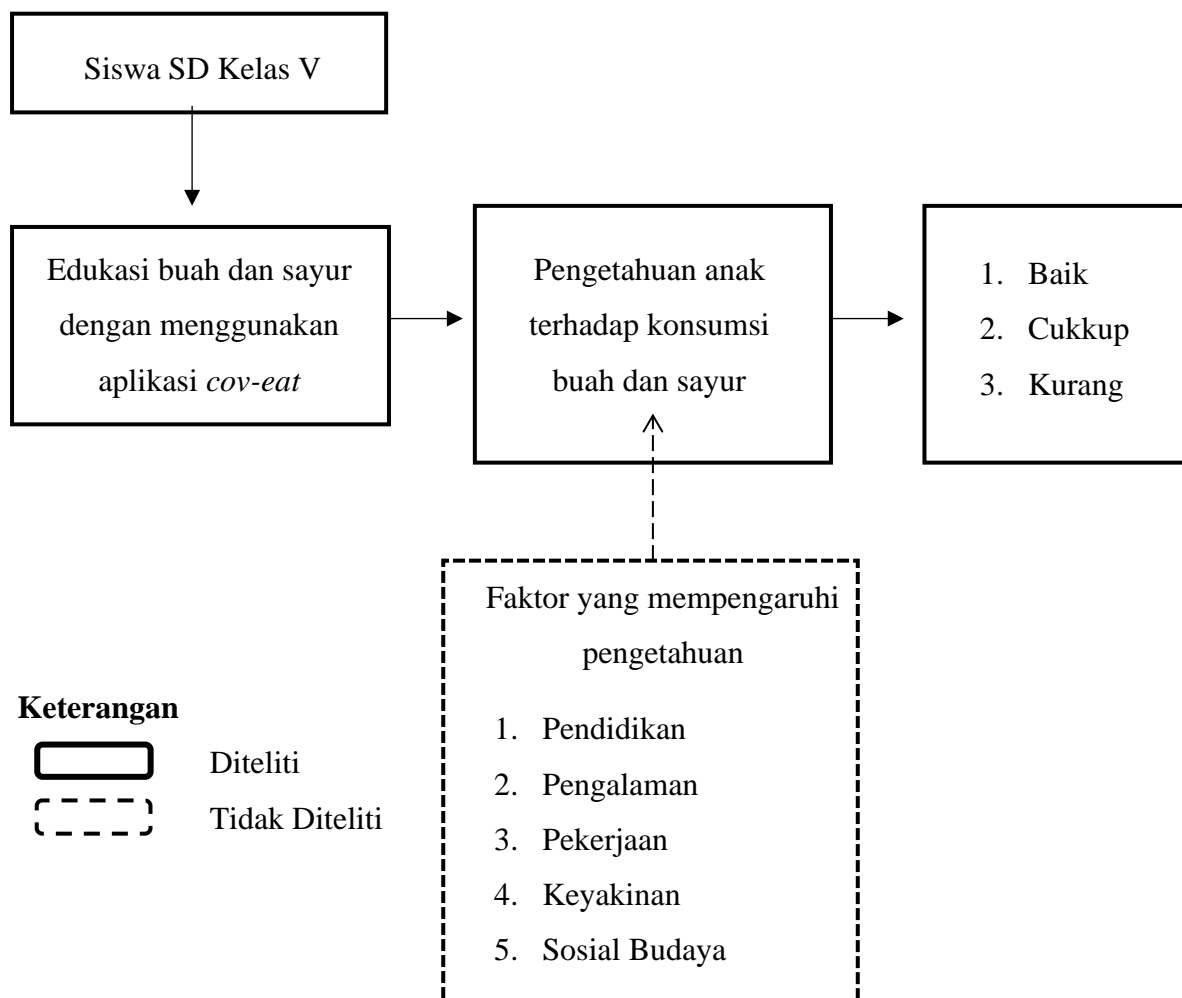
untuk kesehatan jantung. Kandungan serat, kalium, vitamin C, vitamin B6, dan fitonutrien

g) Gubis

Memiliki kandungan protein yang cukup tinggi yaitu sekitar 2,4 gram.

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2 1 Kerangka Konsep

Pada kerangka konsep yang sudah dibuat oleh peneliti yang meliputi beberapa variabel yang diteliti bahwasanya dalam penelitian yang akan dilakukan akan mengkaji beberapa hal diantaranya. Pengaruh Edukasi Menggunakan Aplikasi *Cov-eat* (*Consumption Vegetable and Fruit-Eat*) Terhadap Pengetahuan Mengenai Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa Kelas V SDN Kotalama 5 Malang. Adapun, variabel yang dikaji dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu, variabel bebas (independen) ialah

pengaruh edukasi menggunakan aplikasi *Cov-eat* terhadap siswa kelas V SDN Kotalama 5 Malang dan variabel terikat (dependen) berupa pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur.

C. Hipotesis

Hipotesis menurut (Sugiyono, 2019), adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Menurut hubungan variabel yang ada dan kerangka konsep diatas, maka dibuat hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

H1 : Hipotesis pada penelitian ini adalah ada pengaruh edukasi menggunakan aplikasi *Cov-Eat* terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur siswa kelas V SDN Kotalama 5 Malang.