

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Masalah gizi pada usia sekolah

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa selanjutnya.¹²

Usia sekolah adalah usia puncak pertumbuhan anak sekolah dasar yang berusia 6-12 tahun. Usia sekolah merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakkan untuk perkembangan mental yang mengacu pada ketrampilan anak.⁵

Usia anak sekolah adalah investasi bangsa karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus yang harus dipertimbangkan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas yang benar. Kelompok anak sekolah (6 – 12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila masyarakat terkena kekurangan

penyediaan bahan makanan. Pada umumnya, kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relative pesat karena pada usia sekolah, anak memerlukan zat – zat gizi dalam jumlah relative besar. Namun, masalah gizi pada anak usia sekolah masih kerap terjadi.⁵

Beberapa masalah gizi pada usia sekolah diantaranya adalah anemia, gizi kurang, KVA, GAKY, karies gigi, dan obesitas.

Anemia gizi besi, atau disebut anemia pada anak menunjukkan gejala antara lain, pucat, lemah, lelah, menurunnya kemampuan konsentrasi belajar, dan menurunnya *antibody* sehingga anak mudah terserang infeksi atau penyakit. Penyebab anemia ini adalah makanan yang kurang mengandung zat besi. Anemia dialami oleh sekitar 10-15% anak usia sekolah. Anak usia 5-8 tahun dikatakan anemia jika konsentrasi haemoglobin <11,5 gr/dl dan hematocrit <34,5%. Anak usia 8-12 tahun dikatakan anemia jika konsentrasi haemoglobin <11,9 gr/dl dan hematocrit <35,4%.⁵

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi sumber zat besi, baik dari sumber hewani maupun nabati. Di samping itu, anemia juga bisa dicegah dengan cara mengonsumsi suplemen zat besi, olahraga, dan tidur yang cukup.⁵

Gizi kurang, gizi kurang pada anak merupakan permasalahan yang terjadi karena kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung energi, protein yang bermutu tinggi (seperti ikan, telur, daging), serta mineral terutama

kalsium yang mudah diserap tubuh. Selain itu, kurang gizi dapat pula disebabkan oleh cacangan yang diderita 50% anak.⁵

Selain dilihat dari berat badan, data biokimia, salah satu indikator untuk status gizi adalah TB atau tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia pertumbuhan anak. Tinggi badan anak cenderung pendek dan sangat pendek mendekati kekerdilan. Gangguan pada pertumbuhan pada usia anak terjadi akibat berat badan bayi lahir rendah (BBLR) dan gizi kurang pada usia balita. Kekurangan zat gizi secara umum (makanan kurang dalam kualitas dan kuantitas) menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak serta perilaku.⁵

Kurang vitamin A, agar anak tumbuh dan berkembang dengan optimal dibutuhkan vitamin. Vitamin-vitamin ini selain dapat diperoleh dari makanan, juga dapat diperoleh dari suplemen yang mengandung vitamin. Salah satu jenis vitamin yang dibutuhkan adalah vitamin A atau yang disebut dengan retinol. Vitamin A berfungsi antara lain menjaga kelembaban dan kejernihan selaput lender, memungkinkan mata dapat melihat dengan baik dalam keadaan kurang cahaya (sore atau senja hari).⁵

Beberapa akibat dari kurang vitamin A adalah terhambatnya pertumbuhan, gangguan pada kemampuan mata dalam menerima cahaya, kelainan-kelainan pada mata seperti xerosis dan xerophthalmia, serta meningkatnya kemungkinan menderita penyakit infeksi. Bahkan, pada anak

yang mengalami kekurangan vitamin A berat angka kematian meningkat hingga 50%.⁵

Kekurangan vitamin A terjadi karena kurangnya asupan vitamin A yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Pada anak yang mengalami KEP, kekurangan vitamin A terjadi selain karena kurangnya asupan vitamin A itu sendiri juga karena penyimpanan dan transport vitamin A pada tubuh terganggu.⁵

Upaya mengatasi kekurangan vitamin A pada anak dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi vitamin A dengan cara menambah konsumsi buah dan sayuran, seperti buah naga, apel, anggur, manga, wortel, bayam, paprika, dan kemangi kering. Di samping itu, suplementasi secara periodic berguna karena sejumlah besar vitamin A dapat disimpan dalam hati untuk penggunaan di masa yang akan datang. Vitamin A dapat diberikan sebagai kapsul dalam bentuk larutan pekat. Kecuali untuk anak-anak yang menderita xerophthalmia aktif, KEP, atau beberapa penyakit pencetus yang berat, penting untuk memastikan bahwa dosis tersebut aman.

Masalah gizi yang sering terjadi berikutnya adalah GAKY, gangguan akibat kekurangan yodium adalah sekumpulan gejala yang ditimbulkan karena tubuh kekurangan yodium dalam jangka waktu yang lama. GAKY ini merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. GAKY diketahui mempunyai kaitan yang erat dengan gangguan perkembangan mental dan

kecerdasan. Pada umumnya, masalah ini lebih banyak dijumpai di daerah pegunungan, dimana makanan yang dikonsumsi sangat tergantung dari produksi makanan yang berasal dari daerah setempat yang tumbuhnya pada kondisi tanah dengan kadar yodium rendah.

Kelompok masyarakat yang rawan terkena GAKY salah satunya adalah anak usia sekolah. Pada umumnya wanita dan anak perempuan mempunyai kecenderungan lebih mudah kena penyakit GAKY daripada laki-laki. Masa paling peka terhadap kekurangan yodium adalah pada waktu puber atau usia menuju dewasa. Bila tubuh kekurangan yodium, kadar tiroksin dalam darah menjadi rendah. Kadar tiroksin yang rendah akan merangsang kelenjar pituitary untuk memproduksi lebih banyak hormone TSH (Thyroid Stimulating Hormone). Hormone TSH menyebabkan kelenjar tiroid membesar karena jumlah dan ukuran sel-sel epitel membesar. Salah satu gejala kekurangan yodium adalah kretinisme, yaitu kekurangan yodium di intrauterine pada awal setelah bayi dilahirkan. Pertumbuhan bayi tersebut sangat terlambat, wajahnya kasar dan membengkak, perut kembung dan membesar, kulit jadi kering dan tebal, lidahnya membesar dan bibir menebal, juga selalu terbuka.¹³

Obesitas, menurut Arisman, secara garis besar, obesitas merupakan dampak ketidakseimbangan energi: asupan jauh melampaui keluaran energi dalam jangka waktu tertentu. Menurut Depkes, obesitas terjadi akibat asupan energy lebih tinggi daripada yang dikeluarkan. Asupan energy tinggi

disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energy dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energy yang rendah disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik dan sedentary life style.

Masalah kegemukan dan obesitas di Indonesia terjadi pada semua kelompok umur dan pada semua strata sosial ekonomi. Pada anak sekolah, kejadian kegemukan atau obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa dan merupakan factor resiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dll. Pada anak, kegemukan atau obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain.

Kegemukan atau obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pola makan merupakan pencetus utama terjadinya obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat.

Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktifitas fisik juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Keterbatasan lahan bermain dan kurangnya fasilitas untuk beraktifitas

fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain didalam rumah. Selain itu, *video games*, televisi, dan *gadget* menyebabkan anak malas untuk aktifitas fisik.⁵

2. Program Penyuluhan

Penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik. Tujuan penyuluhan gizi diantaranya adalah: 1). Terciptanya sikap positif terhadap gizi, 2). Terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan, 3). Timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi.¹⁰

Menurut Supariasa, penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dari program kesehatan pada umumnya.

a. Tingkatan Penyuluhan

Ruang lingkup promosi kesehatan berdasarkan tatanan (*setting*) atau tempat pelaksanaan promosi atau pendidikan kesehatan, dikelompokkan menjadi di dalam keluarga (*rumah tangga*), di sekolah, dan di lingkungan kerja.

Di keluarga, keluarga atau rumah tangga adalah unit masyarakat terkecil. Oleh sebab itu untuk mencapai perilaku masyarakat yang sehat

harus dimulai di masing – masing keluarga. Di dalam keluargalah mulai terbentuk perilaku-perilaku masyarakat. Orang tua (ayah-ibu) merupakan sasaran utama dalam promosi kesehatan pada tatanan ini. Karena orangtua, terutama ibu, merupakan praktek dasar perilaku dan terutamaperilaku kesehatan bagi anak-anak.

Ruang lingkup selanjutnya adalah di sekolah, promosi kesehatan pada tatanan sekolah. Sekolah merupakan perpanjangan tangan pendidikan kesehatan bagi keluarga. Sekolah, terutama guru pada umumnya lebih dipatuhi oleh murid-muridnya.oleh sebab itu lingkungan sekolah, baik lingkungan fisik maupun lingkungan social yang sehat, akan sangat berpengaruh terhadap perilaku sehat anak-anak(murid). Kunci pendidikan kesehatan di sekolah adalah guru, oleh sebab itu perilaku guru harus dikondisikan, melalui pelatihan-pelatihan kesehatan, seminar, lokakarya, dan sebagainya.

Di lingkungan kerja, lingkungan kerja yang sehat (fisik dan nonfisik) akan mendukung kesehatan pekerja atau karyawannya dan akhirnya menghasilkan produktivitas yang optimal. Sebaliknya,ligkungan kerja yang tidka sehat akan menurunkan derajat kerja dan akhirnya menurunkan tingkat produktif. Oleh karena itu pemilik, pemimpin atau manajer dari institusi termasuk perkantoran merupakan sasaran promosi kesehatan

sehingga mereka peduli terhadap kesehatan para pekerjanya dan mengembangkan unit kerja yang optimal.

Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek. Tujuan jangka panjang penyuluhan gizi adalah tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan jangka menengah adalah terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi. Tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengertian, sikap dan norma yang positif di bidang gizi.^{15,16}

b. Metode penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal.

Dalam memilih metode penyuluhan, harus diingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Untuk kelompok yang besar metodenya akan lain dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan. Metode pendidikan kelompok besar terdiri dari ceramah dan seminar.

Metode ceramah baik digunakan untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah persiapan dan pelaksanaan.

Ceramah akan berhasil apabila penceramah itu sendiri menguasai materi yang akan diceramahkan. Untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri dengan mempelajari materi dengan sistematis yang baik dan mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran, misalnya makalah singkat, slide, transparan, sound system, dan sebagainya. Kunci dari keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah tersebut dapat menguasai sasaran ceramah sehingga penceramah perlu memiliki sikap dan penampilan yang meyakinkan, tidak boleh bersikap ragu-ragu, suara hendaknya cukup keras dan jelas, pandangan harus tertuju pada seluruh peserta penceramah, penceramah tidak boleh duduk, menggunakan alat-alat bantu lihat (AVA) semaksimal mungkin.

Metode seminar hanya cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah ke atas. Seminar adalah suatu penyajian (presentasi) dari satu ahli atau beberapa ahli tentang suatu topik yang dianggap penting dan biasanya dianggap hangat di masyarakat.

Metode penyuluhan yang memiliki peserta kegiatan kurang dari 15 orang biasanya disebut metode pendidikan kelompok kecil. Metode pendidikan kelompok kecil terdiri dari diskusi kelompok, curah pendapat, kelompok-kelompok kecil, memainkan peran (*role play*), dan permainan simulasi. Metode pertama yaitu diskusi kelompok

dimana semua anggota kelompok dapat bebas berpartisipasi dalam diskusi maka formasi duduk para peserta diatur sedemikian rupa sehingga mereka dapat berhadap-hadapan atau saling memandang satu sama lain, misalnya dalam bentuk lingkaran atau segi empat. Pemimpin diskusi juga duduk diantara peserta sehingga tidak menimbulkan kesan ada yang lebih tinggi. Dengan kata lain mereka harus merasa berada dalam taraf yang sama, sehingga tiap anggota kelompok mempunyai kebebasan atau keterbukaan untuk mengeluarkan pendapat. Untuk memulai diskusi, pemimpin diskusi harus memberikan pancingan pancingan yang dapat berupa pertanyaan-pertanyaan atau kasus yang berhubungan dengan kasus yang dibahas. Agar terjadi diskusi yang hidup maka pemimpin kelompok harus mengarahkan dan mengatur jalannya diskusi sehingga semua orang dapat berkesempatan berbicara dan tidak menimbulkan dominasi dalam forum.

Curah pendapat merupakan modifikasi metode diskusi kelompok yang memiliki prinsip sama dengan metode diskusi kelompok, bedanya pada permulaan pemimpin kelompok memancing dengan satu masalah dan kemudian tiap peserta memberikan jawaban atau tanggapan (curah pendapat). Tanggapan atau jawaban peserta ditampung dan ditulis dalam *flip chart* atau papan tulis. Sebelum peserta mencurahkan pendapatnya, tidak boleh ada komentar dari siapapun. Baru setelah

semua anggota mengeluarkan pendapatnya tiap anggota dapat mengomentari dan akhirnya terjadi diskusi.

Metode kelompok-kelompok kecil (*buzz group*) dimana kelompok langsung dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil yang kemudian diberi suatu permasalahan yang sama atau tidak sama dengan kelompok lain. Masing-masing kelompok mendiskusikan masalah tersebut. Selanjutnya hasil dari tiap kelompok didiskusikan kembali dan dicari kesimpulannya.

Metode selanjutnya adalah memainkan peran (*role play*), dalam metode ini beberapa anggota kelompok ditunjuk sebagai pemegang peran tertentu untuk memainkan peranan, misalnya sebagai dokter puskesmas, sebagai perawat atau bidan, dan sebagainya, sedangkan anggota yang lain sebagai pasien atau anggota masyarakat.

Terakhir adalah permainan simulasi (*simulation game*), metode ini merupakan gabungan antara roleplay dengan diskusi kelompok. Pesan-pesan kesehatan disajikan dalam beberapa bentuk permainan seperti permainan monopoli. Cara memainkannya persis seperti bermain monopoli, dengan menggunakan dadu, gaco, selain bebran atau papan main. Beberapa orang menjadi pemain, dan sebagian lagi berperan sebagai narasumber.¹⁶

- c. Faktor – faktor yang mempengaruhi penyuluhan

Keberhasilan suatu penyuluhan dapat disebabkan oleh beberapa factor, yaitu sebagai berikut:

- 1) Faktor penyuluh, apabila penyuluh kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan yang kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dimengerti, suara yang terlalu kecil dan tidak dapat terdengar, serta penyampaian materi yang monoton sehingga sasaran menjadi bosan.
- 2) Faktor sasaran, tingkat pendidikan rendah, tingkat social ekonomi rendah dan tidak memperhatikan materi karena memikirkan hal lain yang mendesak, kepercayaan dan adat istiadat yang sulit diubah, serta kondisi lingkungan yang tidak memungkinkan perubahan perilaku dapat terjadi.
- 3) Faktor proses, waktu penyuluhan yang tidak sesuai dengan keinginan sasaran, tempat penyuluhan dekat dengan keramaian, penyuluhan kurang tepat serta penggunaan bahasa yang kurang dimengerti oleh sasaran.¹⁷

d. Prosedur Pelaksanaan Penyuluhan

Prosedur pelaksanaan penyuluhan terdiri dari: menyiapkan sarana prasarana, mengucapkan salam dan sapa kepada audien, memberikan penjelasan kepada audien tentang tujuan penyuluhan, menjelaskan materi/pesan sesuai dengan SAP, mengevaluasi

pemahaman sasaran, mengucapkan terimakasih, dan menutup penyuluhan

3. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kesan di dalam pikiran manusia dan hasil dari tahu dengan melakukan penginderaan terhadap suatu objek.¹⁶ Selain itu juga mengingat sesuatu yang sengaja ataupun tidak sengaja dan pernah dialami. Hal ini terjadi setelah melakukan pengamatan terhadap suatu objek.¹⁸

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui penglihatan, penciuman, rasa, raba, dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.¹⁹

a. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang cukup di dalam kognitif mempunyai 6 tingkat antara lain tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Pertama adalah tahu, tahu adalah mengingat akan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Dapat juga diartikan dengan mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau

rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

Kedua adalah memahami, memahami merupakan kemampuan dalam menjelaskan dan menginterpretasikan objek yang diketahui dengan benar. Seseorang yang telah memahami sesuatu maka dia akan bisa menjelaskan, memberikan contoh, dan menyimpulkan.

Ketiga adalah aplikasi, aplikasi merupakan pemahaman seseorang terhadap suatu objek. Pemahaman tersebut dengan menggunakan atau mengaplikasikan prinsip. Pengaplikasian prinsip yang dilakukan pada situasi yang sah.

Keempat adalah analisis, analisis merupakan kemampuan dalam menggunakan objek ke dalam bagian-bagian lebih kecil. Namun, masih di dalam suatu objek dan masih terkait satu sama lain. Ukuran kemampuan ialah dapat menggambarkan, membuat bagan, membedakan, memisahkan, dan membuat bagian proses adopsi perilaku.

Berikutnya adalah sintesis, sintesis merupakan kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan komponen – komponen yang dimiliki dalam satu hubungan. Sehingga akan membentuk formulasi – formulasi baru dari formulasi yang ada. Ukuran kemampuan adalah dapat menyusun, meringkas, merencanakan, dan menyesuaikan.

Keenam adalah evaluasi, evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk menilai suatu objek atau materi. Penilaian tersebut berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.^{15,16}

b. Cara memperoleh pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh melalui beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu cara tradisional dan cara modern.¹⁵

Cara memperoleh pengetahuan yang pertama adalah cara tradisional dengan cara coba-coba (*trial and error*), cara kekuasaan atau otoritas, berdasarkan pengalaman pribadi, dan melalui jalan pikiran. Cara yang pertama adalah dengan cara coba-coba (*trial and error*) yaitu dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan itu tidak berhasil kemudian dicoba kemungkinan yang lain.

Cara yang kedua adalah dengan cara kekuasaan atau otoritas, yaitu dengan prinsip orang lain menerima pendapat yang disampaikan oleh orang yang mempunyai kekuasaan otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya terlebih dahulu, baik secara empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri.

Cara memperoleh yang berikutnya adalah berdasarkan pengalaman pribadi. Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali

pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan masalah yang dihadapi pada masa-masa yang lalu.

Cara memperoleh pengetahuan melalui jalan pikiran, seiring dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan, baik melalui cara berpikir deduksi ataupun induksi.¹⁵

Terakhir memperoleh pengetahuan dengan belajar. Belajar adalah merupakan proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil dari atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan. Pengertian ini menyatakan bahwa belajar adalah memperoleh pengetahuan, belajar adalah latihan-latihan pembentukan kebiasaan secara otomatis dan seterusnya.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan dan dalam diri manusia. Tujuan dan maksud belajar timbul dari kehidupan anak sendiri, di dalam pencapaian tujuan itu, murid senantiasa akan menemui kesulitan, rintangan, dan situasi-situasi yang tidak menyenangkan.

Tujuan dari proses belajar dalam rangka mencari tujuan pendidikan kesehatan yakni meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara

dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial.¹⁸

Memperoleh pengetahuan dengan cara modern yaitu dengan memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian. Melalui metode ini selanjutnya menggabungkan cara berpikir deduktis, induktif, dan verifikatif yang selanjutnya dikenal dengan metode penelitian ilmiah.¹⁵

4. Peran dan Manfaat Media dalam Penyuluhan

Media atau alat bantu pendidikan alat-alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan, materi atau pesan kesehatan. Alat bantu ini sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses promosi kesehatan.

Mardikanto (1985) dalam Waryana, mengartikan alat peraga sebagai alat atau benda yang dapat diamati, didengar, diraba, atau dirasakan oleh indra manusia, yang berfungsi sebagai alat untuk meragakan dan atau menjelaskan uraian yang disampaikan secara lisan oleh penyuluh guna membantu proses belajar penerima manfaat penyuluhan agar materi penyuluhan lebih mudah diterima dan dipahami oleh penerima manfaat penyuluhan yang bersangkutan.

Di dalam penyuluhan dikenal beragam alat peraga seperti benda, pamphlet, leaflet, brosur atau booklet, placard dan poster, flipchart, foto, flanelgraf, dan gambar yang diproyeksikan.

Benda adalah salah satu alat peraga penyuluhan yang paling mudah diperoleh atau dibuat. Alat peraga semacam ini dimaksudkan untuk mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan penerima manfaat dalam tahapan minat, menilai, dan mencoba. Benda yang dapat dijadikan sebagai alat peraga ada beberapa macam yaitu *sample* dan model. *Sample* atau contoh, yaitu benda atau barang asli yang dapat dibawa penyuluh untuk dijelaskan kepada penerima manfaat atau sasaran penyuluhannya (misal, contoh sayuran hijau, buah, ikan, telur dan lain-lain). Model atau tiruan, ini biasa digunakan sebagai alat peraga, jika benda asli sulit didapat, volumenya terlalu besar untuk dibawa ke lokasi tempat penyuluhan, atau terlalu kecil untuk mudah diamati oleh sasaran tanpa peralatan khusus (misal: *food model*).

Pamflet, atau selebaran, yaitu barang cetakan yang berupa selembar kertas bergambar dan atau bertulisan, yang dibagi-bagikan oleh penyuluh secara langsung kepada penerima manfaatnya, disebar ke jalan raya, atau disebar dari udara melalui pesawat terbang atau helikopter. Alat peraga seperti ini, biasanya dimaksudkan untuk menumbuhkan kesadaran dan minat penerima manfaatnya. Meskipun demikian jika pamflet berisi informasi yang lebih lengkap dapat dimanfaatkan oleh penerima manfaat pada tahapan menilai dan mencoba.

Leaflet atau folder, seperti halnya pamflet, keduanya merupakan barang-barang cetakan yang juga dibagikan kepada penerima manfaat penyuluhan.

Bedanya adalah umumnya dibagikan secara langsung oleh penyuluhnya. Leaflet merupakan selembur kertas yang dilipat menjadi 2 (4 halaman), sedang folder dilipat menjadi tiga (6 halaman) atau lebih.

Brosur atau *booklet*, merupakan barang cetakan yang berisikan gambar dan tulisan (lebih dominan) yang berbentuk buku kecil setebal 10 – 25 halaman, dan paling banyak 50 halaman. Seperti halnya leaflet, *booklet* juga dimaksudkan untuk mempengaruhi pengetahuan dan ketrampilan penerima manfaat tetapi pada tahapan menilai, mencoba, dan menerapkan.

Placard dan poster, keduanya merupakan barang cetakan dengan ukuran relative besar untuk ditempel di tembok, di pohon, atau direntangkan dipinggir/ditengah jalan. Berbeda dengan *placard* yang lebih banyak berisikan tulisan, poster lebih banyak berisi gambar. Keduanya dimaksudkan untuk mempengaruhi perasaan/sikap dan pengalaman penerima manfaat pada tahapan sadar dan minat.

Flipchart, atau peta singkap adalah sekumpulan poster selebar kertas koran yang digabungkan menjadi satu. Masing-masing berisi pesan terpisah, yang jika digabungkan akan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tergantung isi pesan yang ingin disampaikan, *flipchart* yang ada dimaksudkan untuk mempengaruhi sikap, pengetahuan dan atau ketrampilan. Alat peraga ini biasa digunakan dalam pertemuan kelompok, alat peraga ini lebih efektif dan

efisien untuk disediakan bagi penerima manfaat pada tahapan minat, menilai, dan mencoba.

Photo, merupakan salah satu alat peraga yang dimaksudkan untuk mengenalkan inovasi, atau menunjukkan bukti-bukti keberhasilan/keunggulan satu inovasi yang ditawarkan. *Photo* ini, biasanya dimaksudkan untuk mempengaruhi sikap dan pengetahuan penerima manfaat pada tahapan sadar, minat, dan menilai.

Flanelgraph, merupakan alat peraga berbentuk potongan gambar atau tulisan yang ditempelkan pada papan magnet atau kain flannel. Berbeda dengan *photo*, *flanelgraph* terutama digunakan pada pertemuan kelompok untuk mempengaruhi pengetahuan dan ketrampilan penerima manfaat pada tahapan: minat, menilai, mencoba, dan bahkan dapat pula pada tahapan menerapkan. Meskipun disajikan dalam bentuk dan cara yang berbeda, semua alat peraga yang berupa cetakan ini harus memuat pesan yang lengkap dan mudah dipahami oleh penerima manfaatnya. Karena itu, baik gambar dan atau tulisan yang disampaikan harus komunikatif dan dengan tata warna menarik perhatian.

Berikutnya adalah gambar yang diproyeksikan, meskipun alat peraga ini dinamakan gambar terproyeksi, kadang – kadang juga banyak berisikan tulisan, seperti halnya dalam penggunaan *transparency sheet*, slide-slide, dan film strip. *Transparency sheet*, adalah lembaran mika plastik bergambar dan atau bertuliskan yang diproyeksikan ke layar dengan menggunakan *overhead*

projector. Alat peraga seperti ini, biasa digunakan di dalam pertemuan kelompok di dalam ruangan, terutama untuk mempengaruhi pengetahuan dan ketrampilan penerima manfaat.

Gambar yang diproyeksikan berikutnya adalah *slidefilm*. *Slidefilm* adalah suatu hasil karya fotografi yang berupa film positif yang diberi bingkai untuk diproyeksikan ke layar dengan menggunakan slide proyektor. Di dalam pelaksanaan penyuluhan, biasanya disediakan beberapa buah *slide film* yang telah disusun berurutan sebagai satu kesatuan paket penyuluhan yang utuh. Alat peraga ini, terutama digunakan untuk mengenalkan, mendemonstrasikan hasil-hasil yang dicapai atau keunggulan-keunggulan yang dimiliki sesuai inovasi, serta menjelaskan cara kerja suatu peralatan yang ditawarkan. Karena berupa gambar bisu (tidak bersuara), maka penjelasan dari gambar tersebut disampaikan secara terpisah oleh penyuluhnya atau dikaitkan dengan pemberian narasi yang telah didisiapkan pada kaset (pita rekaman), melalui penggunaan *synchronizer cassette recorder*.

Film strip, seperti halnya slidefilm, hanya saja masing-masing gambar tidak dipisahkan dan diberi bingkai, tetapi menjadi satu rangkaian yang tak terpisahkan dalam satu paket penyuluhan yang tak terpisahkan dalam satu paket penyuluhan yang utuh. Alat peraga ini diproyeksikan ke layar dengan menggunakan film strip *projector* dan untuk memberikan penjelasan (narasi), penyajian film strip selalu dikaitkan dengan *synchronizer cassette recorder*.

Film strip juga digunakan dalam pertemuan kelompok untuk mempengaruhi sikap, pengetahuan, dan ketrampilan penerimamanfaat pada tahapan minat, menilai, dan mencoba.

Movie film, sebagai karya fotografi, alat peraga ini merupakan perkembangan lebih lanjut dari film strip. Bedanya, adalah obyek yang diproyeksikan tidak berujud gambar mati melainkan berupa gambar bergerak. Di samping itu, pada umumnya telah diisi suara (*dubbing*) sehingga benar-benar alami menyerupai keadaan aslinya. Penyajian moviefilm dilakukan dengan memproyeksikannya ke layar menggunakan *movie projector*. Alat peraga seperti ini, kebanyakan digunakan di dalam pertemuan umum, terutama untuk mempengaruhi sikap dan pengetahuan penerima manfaat sampai dengan tahapan mencoba.²⁰

Tujuan penggunaan media sumber belajar dalam proses belajar mengajar adalah untuk memudahkan anak didik memperoleh pengetahuan dan ketrampilan, karena dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting, sebab ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara.

Karakteristik media merupakan dasar pemilihan media sesuai dengan situasi belajar tertentu. Karakteristik media yang sering digunakan dalam media pembelajaran di Indonesia yaitu media grafis, media berbasis audio-visual, dan media proyeksi diam.

Media grafis berfungsi menyalurkan pesan-pesan berupa symbol-simbol komunikasi visual yang perlu dipahami, untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang mungkin akan cepat dilupakan.

Beberapa jenis media grafis adalah, gambar/foto, gambar yang dimaksud disini termasuk foto, lukisan /gambar dan sketsa (gambar garis). Tujuan utama penampilan berbagai jenis gambar ini adalah untuk memvisualisasikan konsep yang ingin disampaikan kepada audien. Sketsa adalah gambar yang sederhana atau draft kasar yang melukiskan bagian – bagian pokoknya tanpa detail. Diagram adalah bersifat simbolis dan abstrak sehingga kadang sulit dimengerti dan grafis, menampilkan visual sajian data – data angka.

Berikutnya adalah media berbasis audio-visual. Media audio dan audio-visual merupakan bentuk media pengajaran yang murah dan terjangkau karena penggunaan yang dapat digunakan berulang-kali. Media berbasis yang pertama adalah media audio, penggunaan dalam media audio dibatasi hanya oleh imajinasi guru dan siswa. Media audio dapat digunakan dalam semua fase pengajaranmulai dari pengantar atau pembukaan ketika memperkenalkan topic bahasan sampai kepada evaluasi hasil belajar siswa. Contoh media audio adalah radio dan tape. Media audio- visual adalah gabungan pesan yang ingin disampaikan dari audio dan visual seperti TV, video dalam bentuk film – film.

Karakteristik media yang terakhir adalah media proyeksi diam. Media proyeksi film memiliki beberapa contoh seperti berikut, Film Bingkai, media ini berukuran 35mm dan dibungkus bingkai berukuran 2x2 inci, 2.25 inci x 2.5 inci, atau 3.25 inci x 4 inci. Terbuat dari karton/plastic, panjang atau pendeknya film dan lama gambar disorotkan tergantung pada tujuan yang ingin dicapai dan banyak materi yang disajikan. Media proyeksi diam selanjutnya adalah film rangkai, gambar dalam film rangkai berurutan. Ukuran sama dengan film bingkai, yaitu 35mm, jumlah gambar 1 rol film rangkai antara 50-75 gambar dengan panjang lebih kurang 100-130cm, tergantung isi film. Terdapat 2 ukuran gambar, gambar tunggal dan gambar ganda.¹⁸

a. Media sebagai alat bantu

Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri. Karena memang guru/dosenlah yang bertugas menyampaikan pesan-pesan dari bahan pelajaran yang diberikan kepada anak didik. Sebagai alat bantu, media mempunyai fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pelajaran.

Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan, materi, atau pesan kesehatan. Alat bantu ini sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses promosi kesehatan.²¹

b. Media Sebagai Sumber Belajar

Belajar mengajar adalah suatu proses mengolah sejumlah nilai untuk dikonsumsi oleh setiap anak didik. Nilai-nilai itu tidak datang dengan sendirinya, tetapi terambil dari berbagai sumber. Sumber belajar yang sesungguhnya banyak sekali dan terdapat di mana-mana; di sekolah, di tempat kerja, di keluarga, di masyarakat, lingkungan dan sebagainya. Sumber belajar dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: *pertama*, manusia, *kedua*, buku, *ketiga*, media massa, *keempat*, alam lingkungan, dan *kelima*, media pendidikan.

Media sebagai sumber belajar diakui sebagai alat bantu auditif, dan audiovisual. Penggunaan ketiga jenis sumber belajar ini tidak sembarangan, tetapi harus disesuaikan dengan perumusan tujuan instruksional, dan tentu saja dengan kompetensi guru itu sendiri dan sebagainya.²¹

c. Macam-macam alat bantu/media

Pada garis besarnya hanya ada tiga macam alat bantu (alat peraga) atau media.

1) Alat bantu lihat (visual aids) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan.

Alat ini ada dua bentuk:

- Alat yang diproyeksikan, misalnya slide, film, filmstrip, dan sebagainya.
- Alat-alat yang tidak diproyeksikan: Dua dimensi, gambar peta, bagan, dan sebagainya. Tiga dimensi, misalnya bola dunia, boneka, dan sebagainya.

2) Alat bantu dengar (*audio aids*), yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan/ajar. Misalnya piringan hitam, radio, pita suara, kepingan CD, dan sebagainya.

3) Alat bantu lihat-dengar, seperti televisi, *video-cassete*, dan DVD. Alat-alat bantu ini lebih dikenal dengan Audio Visual Aids (AVA)

Menurut Supriasa (2014), media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan gambar, media ini dibagi dalam audiovisual diam dan gerak. Audiovisual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti dalam bingkai film suara, film rangkai suara, dan cetak suara. Audiovisual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur-unsur suara dan gambar bergerak seperti film suara dan video cassette.²¹

d. Manfaat alat bantu / media

Secara terperinci, manfaat alat bantu / media antara lain adalah:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman

- 4) Menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain
- 5) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat.

Seperti yang telah diuraikan bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indra. Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dan pengetahuan manusia diperoleh/disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi kesehatan.

- 6) Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalam, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik.
- 7) Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Didalam menerima sesuatu yang baru, manusia mempunyai kecenderungan untuk melupakan atau lupa terhadap pengertian yang telah diterima. Untuk mengatasi hal ini, alat bantu akan membantu menegakkan pengetahuan-pengetahuan yang telah diterima sehingga apa yang diterima akan lebih lama tersimpan dalam ingatan.

e. Lembar balik sebagai media penyuluhan

Lembar balik adalah suatu alat peraga yang menyerupai album gambar. Biasanya terdiri atas lembaran – lembaran yang berukuran sekitar 50cm x 75cm atau 38cm x 50cm, disusun dalam urutan tertentu dan diikat (dibendel) pada bagian atasnya. Ada yang berukuran kecil seperti buku yang disebut flipbook atau lembar balik meja berukuran kurang lebih 21cm x 28cm.

Lembar balik memiliki beberapa keuntungan yaitu: isi pokok pembicaraan dapat disiapkan sebelumnya, urutan penyajian lembar balik dapat diatur dengan tepat, lembar balik termasuk dalam media yang mudah disiapkan.

Lembar balik dapat digunakan dalam pertemuan kelompok yang terdiri atas maksimal 30 orang. Dapat juga digunakan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 3-5 orang.

Media papan lembar balik termasuk dalam media visual, fungsinya menyampaikan pesan materi yang ada pada gambar.

Penggunaan media papan lembar balik dalam penyampaian materi tema pekerjaan nanti diharapkan benar-benar membawa perubahan yang sangat besar terhadap hasil belajar siswa. Karena dalam media papan lembar balik ini memiliki fungsi yaitu dapat menyampaikan materi yang dibagi ke dalam beberapa gambar. Dimana nantinya gambar itu sebagai perwakilan materi yang akan dijelaskan oleh guru. Lembar balik merupakan gambar

atau grafik yang meluaskan perkembangan ide, objek, lembaga atau orang ditinjau dari sudut waktu dan ruang secara berurutan.

Berkenaan dengan pengertian media papan lembar balik , menurut Munadhi yang dimaksud dengan lembaran balik adalah lembaran-lembaran kertas di mana terdapat gambar yang besar yang dapat dibalikkan pada sebuah gantungan. Media papan lembar balik ini merupakan media visual yang juga memiliki fungsi untuk menyampaikan pesan yang melibatkan indera penglihatan.²²

f. Kelebihan dan kekurangan media cetak (lembar balik)

Kelebihan dari media cetak lembar balik adalah dapat dibaca atau digunakan berulang-ulang, memiliki analisa yang lebih tajam, dapat membuat orang benar-benar mengerti isi informasi atau pesan yang diberikan karena melibatkan beberapa indera bersamaan.

Kekurangan dari media cetak adalah visual yang terbatas, karena hanya dapat memberikan visual berupa gambar, biaya cetak yang tidak sedikit.²³

g. *Pop-up Book*

Pop-up book adalah “*mechanical, movable books, that unfold and rise from the page to our surprise and delight*”. *Pop-up book* adalah kontruksi, pergerakan buku yang muncul dari halaman yang membuat kita terkejut dan menyenangkan. *Pop-up book* identic dengan anak-anak dan mainan, namun benda ini dapat digunakan menjadi media pembelajaran

yang baik. Media ini berisi cerita bergambar yang memiliki bentuk tiga dimensi ketika halaman buku dibuka. Penggunaan media ini dalam pembelajaran dapat digunakan pada bidang kebahasaan.

Kelebihan dari media *pop-up* adalah memberikan pengalaman khusus pada pembaca karena melibatkan pembaca dalam cerita tersebut seperti menggeser, membuka, dan melipat bagian pop-up book. Hal ini membuat kesan tersendiri kepada pembaca sehingga akan lebih mudah masuk ke dalam ingatan mereka.²⁴

5. Sayur dan Buah

a. Sayuran

Sayuran didefinisikan sebagai bagian tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi.²⁵

Berdasarkan definisi tersebut, sayuran dapat dibedakan atas:

- 1) Sayuran akar, contohnya: bit, kentang, wortel.
- 2) Sayuran batang muda, contohnya: rebung, jamur, dan asparagus.
- 3) Sayuran daun, contohnya: kangkung, bayam, sawi, daun singkong.
- 4) Sayuran bunga, contohnya: kubis, brokoli, kembang kol.
- 5) Sayuran buah, contohnya: terong, labu siam, labu kuning.
- 6) Sayuran biji, contohnya: kapri, jagung muda, kacang panjang, buncis.

7) Sayuran umbi, contohnya: bawang merah, bawang putih, bawang Bombay.

Kandungan dan manfaat sayur, sayur merupakan sumber vitamin dan mineral. Selain itu, sayuran juga mengandung serat kasar yang sangat bermanfaat bagi kesehatan.²⁶ Sayuran berdaun hijau tua kaya akan mineral dan vitamin A. ditinjau dari segi nilai gizinya, sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin antara lain vitamin A dan vitamin C.

Penggunaan sayuran hijau atau kuning membantu dalam memenuhi kebutuhan tubuh akan mineral. Sayuran adalah sumber yang baik akan zat besi dan nilai vitamin A, pada umumnya makin gelap warna sayuran, makin banyak mengandung besi dan vitamin A di dalamnya. Sayuran seperti bayam, kol, rebung, labu, rumput laut, selada, kacang buncis, kacang polong, dan daun hijau dari semua jenis, tunas, dan jantung pisang. Jika dimakan teratur dalam jumlah yang cukup akan memperbaiki dalam mutu susunan pangan.²⁶

Keutamaan sayur adalah mampu memberikan vitamin, mineral, serat, klorofil, air, oksigen, dan senyawa – senyawa organik lain kepada tubuh. Kekurangan vitamin, mineral, dan serat menyebabkan seseorang menderita penyakit atau kelemahan tertentu sehingga mudah terserang

penyakit. Tanaman sayur memiliki kandungan gizi dan non-gizi tertentu yang berbeda atau bervariasi antara satu dengan yang lain.²⁷

b. Buah

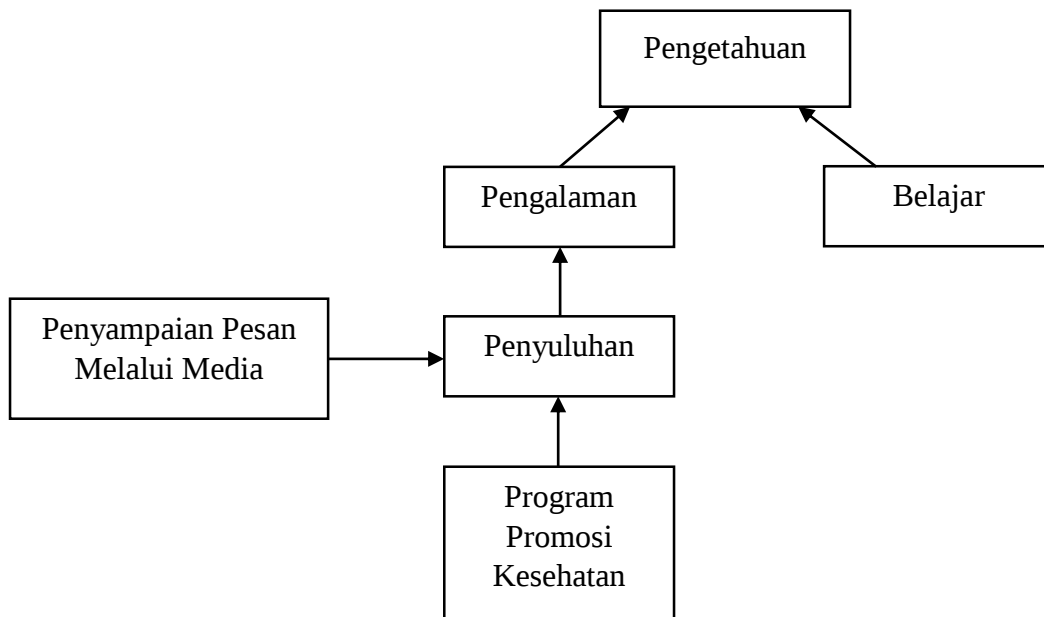
Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putik dan biasanya berbiji.²⁶ Buah adalah organ pada pertumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah biasanya dimakan mentah, tetapi juga dapat diolah atau diawetkan.^{25,26}

Buah merupakan sumber vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, serta beberapa mineral seperti kalium dan kalsium. Buah berwarna kuning atau jingga merupakan sumber vitamin A yang baik. Sumber vitamin C adalah sayuran dan buah-buahan segar. Buah berwarna kuning seperti manga, papaya, dan pisang rajakaya akan provitamin A, sedangkan buah yang rasanya kecut seperti jeruk, jambu biji kaya akan vitamin C. Secara keseluruhan buah merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat.²⁹

B. Landasan Teori

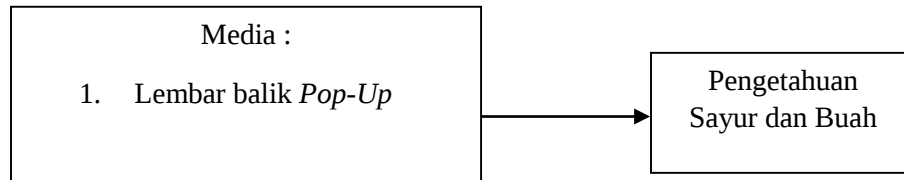
Rendahnya konsumsi sayur dan buah anak-anak sekolah di DIY sehingga dibutuhkan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai sayur dan buah melalui penyuluhan menggunakan media lembar balik pop-up.

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman dan proses belajar. Salah satu cara memperoleh pengetahuan melalui pengalaman adalah dengan mengikuti penyuluhan. Penyampaian pesan dalam penyuluhan akan menjadi lebih efektif dengan adanya media.



Gambar 1. Kerangka teori penelitian Pengaruh Media Lembar Balik *Pop-Up* terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Siswa SD Negeri Cebongan.

C. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ada peningkatan pengetahuan siswa mengenai sayur dan buah melalui penyuluhan menggunakan media lembar balik pop-up dibandingkan menggunakan media lembar balik.