

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Uraian Teori

1. Promosi Kesehatan/Edukasi Kesehatan

a. Pengertian

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pengertian promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor-faktor kesehatan melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumberdaya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Menurut WHO (2010) pada bukunya yang berjudul Ekuitas, determinan sosial dan program kesehatan masyarakat determinan sosial meliputi:

1) Etnis

Etnis berkaitan erat dengan posisi yang kurang beruntung, misalnya karena rendahnya pendapatan, rumah yang buruk dan lingkungan hidup atau pendidikan yang buruk. Kerugian kumulatif ini juga menyebabkan kondisi merugikan bagi ketahanan pangan dan keselamatan. Beberapa aspek penyakit yang disebabkan makanan melibatkan transmisi melalui makanan yang lebih sering dikonsumsi oleh populasi etnis, sebagai konsekuensi dari kebiasaan makan tradisional mereka.

2) Jenis Kelamin

Secara tradisional, wanita memiliki tanggung jawab utama untuk tugas rumah tangga sehari-hari dan merawat keluarga. Dalam hal ini, penanganan dan persiapan makanan untuk konsumsi sangat penting bagi keamanan pangan rumah tangga. Telah diakui bahwa para ibu biasanya merupakan garis depan pertahanan terhadap penyakit yang disebabkan pangan di antara anak mereka, dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi sangat kompromi fungsi ini. Perempuan kepala rumah tangga merupakan kelompok yang sangat rentan, karena tingginya tingkat kemiskinan, peluang ekonomi dan marginalisasi sosial. Ada hubungan positif antara rumah tangga yang dipimpin oleh perempuan, kemiskinan, buta huruf dan sakit-kesehatan (penyakit diare) di daerah perkotaan dan pedesaan yang buruk. Perempuan menunjukkan kepekaan yang lebih besar terhadap paparan kimia karena perbedaan dalam penyerapan, metabolisme dan ekskresi zat yang larut dalam lemak. Organisasi wanita telah tumbuh dan matang serta memiliki menjadi pemain penting dalam debat sosial mengenai persamaan gender.

3) Pendidikan

Motivasi untuk membaca dan tingkat pendidikan bagi wanita berperan penting bagi kontribusi jenis makanan dan keamanan pangan di rumah. Pendidikan adalah stratifier sosial yang kuat. Pendidikan orang tua (khususnya maternal) dan status ekonomi menjadi salah satu faktor

risiko penyakit diare pada anak di bawah usia 5 tahun. Namun, dampak pendidikan ibu tampaknya menjadi lebih tinggi bagi anak di keluarga kaya daripada anak dalam keluarga miskin. Sejumlah besar perempuan tidak memiliki akses mudah ke pendidikan dan anak yang ibunya yang belum pernah menerima pendidikan memiliki resiko lebih dari 50% menjadi malnutrisi dan meninggal sebelum usia 5 tahun.

4) Migrasi

Migrasi populasi karena ekonomi atau sosiopolitik dapat mengakibatkan munculnya penyakit pada penduduk setempat atau munculnya kembali penyakit yang sebelumnya sudah hilang. Imigran sering berbagi permasalahan yang sama seperti kemiskinan, isolasi sosial dan lingkungan yang buruk. Hal itu dapat mengganggu akses dan persiapan ke makanan yang aman. Kamp pengungsi adalah contoh situasi yang ekstrem di mana tiba-tiba sejumlah besar orang datang dengan kondisi yang tidak bersih. Hal itu dapat mengakibatkan epidemi kolera dan penyakit usus menular lainnya

5) Perdagangan

Perdagangan internasional dalam makanan dan bahan makanan dapat mengakibatkan perpindahan mikroorganisme secara cepat dari satu negara ke negara lain, dan menjadi penyebaran internasional makanan yang tidak sehat dalam bentuk mentah dan/atau telah diolah.

6) Urbanisasi

Meningkatnya urbanisasi menciptakan tantangan besar bagi kesehatan masyarakat di abad ke-21. Dalam negara industri, kehidupan perkotaan menawarkan sejumlah manfaat yang efek positif pada keamanan pangan, termasuk ketersediaan air minum, pembuangan limbah yang higienis, akses umum ke makanan berkualitas, baik pendidikan negeri dan infrastruktur kesehatan masyarakat yang tepat. Dalam hal tersebut, keamanan pangan umumnya terjamin.

Di negara maju dan berkembang, masyarakat miskin yang tinggal di daerah perkotaan tidak mendapat manfaat dari kehidupan perkotaan. Di daerah kumuh yang ramai di perkotaan dan pemukiman sementara, kurangnya fasilitas sanitasi mengakibatkan banyak insiden penyakit yang ditularkan melalui air.

7) Faktor demografis

Mengubah karakteristik demografis konsumen mempengaruhi kejadian penyakit yang disebabkan oleh makanan dan memperkuat perbedaan karena meningkatnya kerentanan terhadap makanan yang berbahaya. Melihat jumlah penduduk terus tumbuh, laju penyakit konstan akan meningkatkan jumlah kasus. Selain itu, proporsi populasi berisiko tinggi terhadap infeksi disebabkan oleh makanan, penyakit, dan kematian meningkat. Melihat sekarang orang hidup lebih lama, kelompok lansia semakin rentan, dan diprediksikan bahwa penyakit

bawaan makanan akan mempengaruhi kelompok ini lebih sering dan lebih parah, bahkan dalam masyarakat yang relatif baik.

8) Kemiskinan

Kemiskinan tersebar luas 2,5 miliar orang, 40% populasi dunia, hidup kurang dari dua US dollar perhari. Kemiskinan garis lurus dengan keamanan pangan terkait malnutrisi (mengarah ke kerentanan), praktik kebersihan individu yang salah dan kurangnya infrastruktur yang tepat untuk air, sanitasi dan kebersihan lingkungan. Kemiskinan dapat dilihat baik dari perspektif mutlak, di mana kurangnya sumber daya (misalnya kurangnya akses ke makanan dan fasilitas kesehatan); atau dari sudut pandang relatif, yang dilihat dari perbedaan pendapatan dalam masyarakat. Meskipun ada hubungan yang erat antara kemiskinan dan ketidakadilan dalam kaitannya keamanan pangan, tidak ada penelitian telah menunjukkan kesenjangan apapun.

Dengan meningkatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, berkembangnya peradaban, serta dampak globalisasi, determinan-determinan kesehatan pun selalu berubah dan akan selalu ada yang baru. Misalnya perdagangan senjata, seks bebas, eksploitasi anak, dan lain-lain.

b. Media Edukasi

Media pada hakekatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara

menyeluruh. Ujung akhir dari pemilihan media adalah penggunaan media tersebut dalam kegiatan pembelajaran, sehingga memungkinkan murid dapat berinteraksi dengan media yang dipilih. Ada beberapa manfaat dari media pembelajaran, yaitu:

1) Manfaat media pembelajaran bagi guru, yaitu memberikan pedoman bagi guru untuk mencapai tujuan pembelajaran sehingga dapat menjelaskan materi pembelajaran dengan urutan yang sistematis dan membantu dalam penyajian materi yang menarik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

2) Manfaat media pembelajaran bagi siswa, yaitu dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar murid sehingga murid dapat berpikir dan menganalisis materi pelajaran yang diberikan oleh guru dengan baik dengan situasi belajar yang menyenangkan dan murid dapat memahami materi pelajaran dengan mudah.

Menurut Nana Sudana dan Ahmad Rivai et al. 2011 media pembelajaran dapat dibagi menjadi media auditif, visual dan audiovisual.

1) Media cetak (*visual*)

Media ini mengutamakan pesan-pesan *visual*, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Contoh dalam media ini adalah booklet, leaflet, *flyer* (selebaran), *flip chart* (lembar balik), rubrik atau tulisan pada surat kabar atau majalah, poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan. Ada beberapa kelebihan media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang,

biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah terlipat.

2) Media elektronik (*auditif and audiovisual*)

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Yang termasuk dalam media ini adalah televisi, radio, video film, *cassette*, CD, VCD, internet (computer dan modem), SMS (telepon seluler). Seperti halnya media cetak, media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, lebih rumit, perlu listrik serta alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

3) Media luar ruang (*visual*)

Media menyampaikan pesannya di 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. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah dipahami, lebih

menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

4) Media lain seperti

Iklan di bus, Mengadakan *event*, merupakan suatu bentuk kegiatan yang diadakan di pusat perbelanjaan atau hiburan yang menarik perhatian pengunjung seperti *road show*, sampling, dan pameran

c. Metode Edukasi

Pada metodenya, promosi kesehatan dapat dilakukan sebagai berikut

1) Metode individu

Dalam pendidikan kesehatan, metode yang bersifat individual ini digunakan untuk membina perilaku baru, atau membina seseorang yang telah mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakannya pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Agar petugas kesehatan mengetahui dengan tepat bagaimana cara membantunya maka perlu menggunakan bentuk pendekatan (metode) berikut ini, yaitu :

a) Bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*)

Dengan cara ini kontak antara klien dan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat digali dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran, dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut (mengubah perilaku).

b) Interview (wawancara)

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk mengetahui apakah klien memiliki kesadaran dan pengertian yang kuat tentang informasi yang diberikan (perubahan perilaku yang diharapkan), juga untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan yang disampaikan. Jika belum berubah, maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

2) Kelompok besar

Yang dimaksud kelompok besar disini adalah apabila peserta penyuluhan itu lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok besar ini, antara lain ceramah dan seminar.

a) Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran pendidikan tinggi maupun rendah. Merupakan metode dengan menyampaikan informasi

dan pengetahuan secara lisan. Metode ini mudah dilaksanakan tetapi penerima informasi menjadi pasif dan kegiatan menjadi membosankan jika terlalu lama.

b) Seminar

Metode ini hanya cocok untuk pendidikan formal menengah ke atas. Seminar adalah suatu penyajian (presentasi) dari seorang ahli atau beberapa orang ahli tentang suatu topik yang dianggap penting dan dianggap hangat di masyarakat.

3) Kelompok kecil

Apabila peserta kegiatan itu kurang dari 15 orang biasanya kita sebut kelompok kecil. Metode-metode yang cocok untuk kelompok kecil antara lain :

a) Diskusi kelompok

Metode yang dilaksanakan dalam bentuk diskusi antara pemberi dan penerima informasi, biasanya untuk mengatasi masalah. Metode ini mendorong penerima informasi berpikir kritis, mengekspresikan pendapatnya secara bebas, menyumbangkan pikirannya untuk memecahkan masalah bersama, mengambil satu alternatif jawaban atau beberapa alternatif jawaban untuk memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang seksama. Dalam diskusi kelompok agar 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.

Pimpinan diskusi juga duduk di antara peserta sehingga tidak menimbulkan kesan yang lebih tinggi. Dengan kata lain mereka harus merasa dalam taraf yang sama sehingga tiap anggota kelompok mempunyai kebebasan/ keterbukaan untuk mengeluarkan pendapat. Untuk memulai diskusi, pemimpin diskusi harus memberikan pancingan-pancingan yang dapat berupa pertanyaan-pertanyaan atau kasus sehubungan dengan topik yang dibahas. Agar terjadi diskusi yang hidup maka pemimpin kelompok harus mengarahkan dan mengatur sedemikian rupa sehingga semua orang dapat kesempatan berbicara, sehingga tidak menimbulkan dominasi dari salah seorang peserta.

b) Curah pendapat (*brain storming*)

Metode ini merupakan modifikasi metode diskusi kelompok, yang diawali dengan pemberian kasus atau pemicu untuk menstimulasi tanggapan dari peserta. Prinsipnya 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-jawaban tersebut

ditampung dan ditulis dalam flipchart atau papan tulis. Sebelum semua peserta mencurahkan pendapatnya, tidak boleh dikomentari oleh siapa pun. Baru setelah semua anggota dikeluarkan pendapatnya, tiap anggota dapat mengomentari, dan akhirnya terjadi diskusi.

c) Bola salju (*snow balling*)

Metode dimana kesepakatan akan didapat dari pemecahan menjadi kelompok yang lebih kecil, kemudian bergabung dengan kelompok yang lebih besar. Kelompok dibagi dalam pasangan-pasangan (1 pasang 2 orang) dan kemudian dilontarkan suatu pertanyaan atau masalah. Setelah lebih kurang 5 menit maka tiap 2 pasang bergabung menjadi satu. Mereka tetap mendiskusikan masalah tersebut, dan mencari kesimpulannya. Kemudian tiap 2 pasang yang sudah beranggotakan 4 orang ini bergabung lagi dengan pasangan lainnya, demikian seterusnya sehingga akhirnya akan terjadi diskusi seluruh anggota kelompok.

d) Kelompok-kelompok kecil (*buzz group*)

Kelompok langsung dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (*buzz group*) yang kemudian diberi suatu permasalahan yang sama atau tidak sama dengan kelompok lain, Masing-masing kelompok mendiskusikan masalah tersebut, Selanjutnya hasil

dan tiap kelompok didiskusikan kembali dan dicari kesimpulannya.

e) 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. Mereka memperagakan, misalnya bagaimana interaksi atau berkomunikasi sehari-hari dalam melaksanakan tugas.

f) Permainan simulasi (*simulation game*)

Metode ini merupakan gabungan antara *role play* dengan diskusi kelompok. Pesan-pesan kesehatan disajikan dalam beberapa bentuk permainan seperti permainan monopoli. Cara memainkannya persis seperti bermain monopoli, dengan menggunakan dadu, gaco (petunjuk arah), selain bebaran atau papan main. Beberapa orang menjadi pemain, dan sebagian lagi berperan sebagai narasumber.

4) Metode massa

Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menggugah *awareness* (kesadaran) masyarakat terhadap suatu inovasi, dan belum begitu diharapkan untuk sampai pada perubahan perilaku. Namun demikian, bila kemudian dapat berpengaruh terhadap perubahan

perilaku juga merupakan hal yang wajar. Pada umumnya bentuk pendekatan (metode) massa ini tidak langsung. Biasanya dengan menggunakan atau melalui media massa.

a) ceramah umum (*public speaking*)

Pada acara-acara tertentu, misalnya pada Hari Kesehatan Nasional, Menteri Kesehatan atau pejabat kesehatan lainnya berpidato dihadapan massa rakyat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Safari KB juga merupakan salah satu bentuk pendekatan massa.

b) Pidato-pidato/diskusi tentang kesehatan melalui media elektronik, baik TV maupun radio, pada hakikatnya merupakan bentuk promosi kesehatan massa.

c) Simulasi, dialog antara pasien dengan dokter atau petugas kesehatan lainnya tentang suatu penyakit atau masalah kesehatan adalah juga merupakan pendekatan pendidikan kesehatan massa.

d) Tulisan-tulisan di majalah atau koran, baik dalam bentuk artikel maupun tanya jawab atau konsultasi tentang kesehatan adalah merupakan bentuk pendekatan promosi kesehatan massa.

e) *Billboard*, yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster, dan sebagainya juga merupakan bentuk promosi kesehatan massa.

Contoh : *Billboard* Ayo ke Posyandu

Metode-metode yang disebutkan di atas hanyalah beberapa dari banyak metode lainnya. Metode-metode tersebut dapat digabung atau dimodifikasi oleh tim promosi kesehatan disesuaikan dengan penerima pesan dan sarananya. Selain itu, metode yang digunakan juga disesuaikan dengan tujuan dari promosi kesehatan yang dilaksanakan.

2. Pengetahuan dan sikap

a. Pengertian

Ilmu pengetahuan adalah suatu pengetahuan yang sifatnya umum atau menyeluruh, memiliki metode yang logis dan terurai secara sistematis. Sedangkan sikap adalah suatu reaksi atau respon yang muncul dari seorang individu terhadap objek yang kemudian memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu. Pada dasarnya ilmu pengetahuan tidak dapat dipisahkan dengan sikap. Sikap yang baik didasari dengan ilmu pengetahuan, begitu pula sebaliknya.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

1) Pendidikan

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Dalam hal ini peran orang tua terutama ibu untuk mengarahkan anak dalam pemilihan makanan cukup besar seperti

pendidikan gizi bertujuan untuk mengarahkan anak kepada pembiasaan dan cara makan yang baik. Ibu dengan pengetahuan luas tentang gizi dan ditunjang dengan pendidikan yang tinggi, maka dalam memilih maupun memberikan makanan kepada anaknya semakin baik. Namun, pendidikan seorang ibu tidak menjadi suatu patokan terhadap pengetahuan seorang anak karena di SDN II Tagog Apu Padalarang ini rata-rata pendidikan orang tua murid berpendidikan SMA dan jarang sekali orang tua murid yang berpendidikan Perguruan Tinggi. Sebagian besar murid berpengetahuan baik bisa juga dikarenakan pengetahuan para murid yang diperoleh dari guru SD yang mengajar di sekolah.

2) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar akan mengalami perubahan baik dari aspek ukuran maupun dari aspek proporsi yang mana hal ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Sedangkan pada aspek psikologis (mental) terjadi perubahan dari segi taraf berfikir seseorang yang semakin matang dan dewasa. Adapun selain itu, semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di peroleh oleh seseorang, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda.

3) Minat

Minat merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

4) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

5) Sumber Informasi

Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Sumber informasi adalah data yang diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti sebagai sipenerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi keputusan saat itu keputusan mendatang Rudi Bertz dalam bukunya "*toxonomi of communication*" media menyatakan secara gamblang bahwa informasi adalah apa yang dipahami, sebagai contoh jika kita melihat dan mencium asap, kita memperoleh informasi bahwa sesuatu sedang terbakar.

Media yang digunakan sebagai sumber informasi adalah sebagai berikut :

- a) Media Cetak
- b) Media Elektronik
- c) Petugas kesehatan

Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

c. Faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Azwar et al. (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain :

1) Pengamalan pribadi

Untuk dapat menjadi pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya. Akibatnya berpengaruh pada sikap.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jikalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata

“setuju” dan “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan objek tertentu, dengan menggunakan skala likert.

Menurut Wawan dan Dewi et al. (2010) ada 2 jenis sikap :

- a) Sikap positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu
- b) Sikap negatif, kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu

3. Desain grafis

a. Pengertian

Menurut Suyanto et al. 2004 desain grafis adalah aplikasi dari keterampilan seni dan komunikasi untuk kebutuhan bisnis dan industri. Aplikasi-aplikasi ini dapat meliputi periklanan dan penjualan produk, menciptakan identitas visual untuk institusi, produk dan perusahaan, dan lingkungan grafis; desain informasi; dan secara visual menyempurnakan pesan dalam publikasi.

Desain grafis menerapkan beberapa prinsip, yakni: Kesederhanan, Keseimbangan, Kesatuan, Penekanan, dan Repetisi. Sedangkan elemen-elemen yang diusungnya meliputi garis, bentuk, ruang, tekstur, dan warna. Pada akhirnya sang penikmat karya visual akan memberikan penilaian, seperti apa yang dikatakan Kant yaitu nilai estetis dan nilai ekstra. Nilai estetis diperoleh melalui penggunaan elemen-elemen dan prinsip-prinsip.

Sedangkan nilai ekstra muncul melalui gerakan (animasi), percepatan, lambaian, suasana panas, atmosfer tenang dan lain sebagainya.

Desain grafis merupakan alat dari terbentuknya sebuah media. Menurut Sudirman et al. 1992:203 Media adalah segala alat fisik yang digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran. Dalam pengertian ini, buku/modul, tape recorder, kaset, video recorder, camera video, televisi, radio, film, slide, foto, gambar, dan komputer adalah merupakan media pembelajaran. Media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik yang tercetak maupun audio visual beserta peralatannya. Diantara media pembelajaran, media gambar adalah media yang paling umum dipakai. Hal ini dikarenakan peserta didik lebih menyukai gambar daripada tulisan, apalagi jika gambar dibuat dan disajikan sesuai dengan persyaratan yang baik, sudah tentu akan menambah semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

b. Jenis-Jenis Media Gambar

Ada beberapa jenis media gambar yang biasa dipergunakan dalam pembelajaran, yaitu papan tulis, papan flannel, papan magnetis, papan tali, papan selip, dan gambar.

1) Papan Tulis

Papan tulis merupakan media pembelajaran yang sudah lama dipergunakan dalam dunia pendidikan dan sangat populer. Sehingga sampai kini papan tulis masih dipergunakan sebagai media pembelajaran utama dari mulai tingkat TK hingga Perguruan Tinggi. Selain harganya murah papan tulis pun sangat mudah digunakan.

2) Papan *Flannel*

Papan *flannel* adalah sejenis papan yang permukaannya dilapisi dengan kain *flannel* atau bisa juga dengan karpet agar biaya lebih murah dan daya perekatnya lebih kuat. Kegunaannya ialah untuk menempelkan program yang berupa rangkaian gambar-gambar yang dapat dilekatkan pada sebidang papan, gambar skema kartu kata, dan semacamnya, ketika menceritakan sebuah peristiwa. Agar dapat melekat pada papan *flannel*, maka barang yang akan ditempelkan tersebut bagian belakangnya harus dilapisi kartu pasir atau barang yang permukaannya kasar.

3) *Wall Chart*

Media ini berupa gambar, denah, bagan, atau skema yang biasanya digantungkan pada dinding kelas. Apabila diperlukan, media ini dapat digantungkan di papan tulis. Salah satunya bentuk *wall chart* adalah cerita gambar. Kegunaan media ini untuk melatih penguasaan kosakata dan penyusunan kalimat. Penggunaan media cerita gambar ini sangat tergantung pada kreativitas guru. Tanpa kreativitas guru, media ini hanya berfungsi sebagai hiasan dinding belaka.

Guru yang kreatif, dapat memanfaatkan media tersebut untuk melatih berbagai keterampilan dengan berbagai variasi.

4) *Flash Card*

Media ini berupa kartu-kartu berukuran 15 x 20 cm sebanyak 30 sampai 40 buah. Bahan yang terbaik untuk membuat kartu-kartu tersebut adalah kertas manila. Setiap kartu isi dengan gambar-gambar yang berbentuk *stick figure*, yakni gambar yang beisi garis-garis sederhana tetapi sudah menggambarkan pesan yang jelas. Gambar-gambar tersebut tidak boleh disertai dengan tulisan apapun. Media ini sangat cocok untuk melatih keterampilan berbicara secara spontan dengan menggunakan pola kalimat-kalimat tertentu. Metode pembelajaran yang paling sesuai dengan menggunakan media ini adalah metode latihan siap atau latihan praktek (*dril and practice method*).

5) Bambung Subtitusi

Media ini berupa tabung atau bambu panjang yang pada bagian luarnya dilapisi atau dilengkapi dengan kertas manila. Kertas manila tersebut dilingkupkan sedemikian rupa sehingga memungkinkan kertas tersebut berputar-putar. Jumlah kertas pelingkup tersebut sebanyak tiga atau empat buah sesuai dengan jumlah gatra kalimat yang akan disubtitusi. Setiap kertas pelingkup ditulisi kata-kata yang dapat mengisi gatra yang sama, Berderet dari atas ka bawah. Cara Menggunakan media ini adalah dengan memutar-mutar kertas pelingkup tersebut.

6) Kartu Gambar

Media ini terbuat dari kartu-kartu kecil berukuran 6 x 9 cm. setiap kertas berisikan gambar yang diperoleh dengan jalan menempelkan guntingan

gambar dari majalah atau dan tempat lain. Sifat gambar tematis, boleh memonis dan boleh pula sematis. Akan tetapi yang paling baik adalah gambar sematis. Kartu-kartu tersebut tidak boleh bertuliskan apapun. Jumlah kartu kurang lebih 50 buah.

7) *Reading Box*

Media ini melatih kemampuan membaca. Peralatannya terdiri dari sebuah kotak yang berisi seperangkat teks atau bacaan yang lengkap dengan daftar pertanyaan kuncinya sekaligus. Teks tersebut tarap kesukarannya berbeda-beda. Materi bacaannya pun bervariasi atau beragam. Setiap jenjang bacaannya menggunakan kertas yang warnanya berbeda biasanya jenjang yang paling rendah memakai kertas berwarna hijau muda, jenjang berikutnya, biru muda dan merah muda. Penggunaan media ini bertolak dari prinsip membaca progresif.

8) Peta

Peta adalah gambar rata suatu permukaan bumi yang mewujudkan kedudukan dan ukuran bumi yang dilambangkan dengan garis dan tanda.

4. Buah dan sayur

a. Buah dan sayur sebagai sumber vitamin dan mineral

Secara garis besar komponen kimia buah dan sayur terdiri dari: air, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, serta sedikit lipid. Buah dan sayur mengandung air yang cukup tinggi, berkisar antara 80-90%.

karbohidrat dalam bentuk fruktosa dan glukosa banyak dijumpai pada kelompok buah, sedangkan pati dijumpai pada sayuran yang berasal dari umbi. Buah dan sayur mengandung protein dan asam amino yang relatif cukup rendah sehingga tidak diposisikan sebagai sumber protein bagi manusia. Umumnya buah dan sayur dijadikan sebagai sumber vitamin dan mineral.(Pardede, 2013)

Kebutuhan vitamin ini relatif kecil, namun peranannya dalam tubuh sangat penting. Peranannya termasuk dalam kelompok zat pengatur pemeliharaan dan pertumbuhan. Banyak reaksi dalam tubuh membutuhkan vitamin, sehingga kekurangan atau kelebihan vitamin dapat mengganggu reaksi-reaksi tersebut. Karena vitamin tidak dapat disintesis tubuh maka vitamin harus diasup setiap hari.(Pardede, 2013).

Vitamin tidak dapat diproduksi oleh tubuh secara cukup, karena itu harus diperoleh dari makanan. Vitamin D merupakan contoh vitamin yang dapat diproduksi didalam kulit, asalkan tubuh mendapatkan sinar matahari dalam jumlah yang cukup. Sinar matahari akan mengubah provitamin D menjadi vitamin D.

Vitamin terbagi menjadi dua bagian, yaitu vitamin yang larut dalam lemak dan yang larut dalam air.

Perbedaan sifat umum vitamin yang larut dalam lemak dan air dapat dilihat pada tabel berikut (Sunita Almatsier. 2003:152):

Tabel 1. Perbedaan vitamin larut air dan larut lemak

Vitamin larut lemak	Vitamin larut air
Larut dalam lemak dan pelarut lemak	Larut dalam air
Kelebihan konsumsi dari yang dibutuhkan disimpan dalam tubuh	Simpanan sebagai kelebihan, kebutuhan sangat sedikit
Dikeluarkan dalam jumlah kecil melalui empedu	Dikeluarkan melalui urin
Gejala defisiensi berkembang lambat	Gejala defisiensi sering terjadi dengan cepat
Tidak selalu perlu ada dalam makanan sehari-hari	Harus selalu ada dalam makanan sehari-hari
Mempunyai provitamin atau prekursor	Umumnya tidak mempunyai prekursor
Diabsorpsi melalui sistem limfe	Diabsorpsi melalui vena porte
Beberapa jenis bersifat toksik pada jumlah relatif rendah (6-10 x KGA)*	Bersifat toksik hanya pada dosis tinggi/megadosis (>10 x KGA)*

*Kecukupan Gizi yang dianjurkan (Mutiara Nugraheni, 2014)

Tabel 2. Vitamin larut air

Vitamin	Anjuran konsumsi	Fungsi	Jenis buah dan sayur tinggi vitamin
Vitamin C (Asam askorbat)	Pria dan wanita (19-70 tahun), 90 ml	Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi	Melon, rambutan, jambu air, jeruk, pepaya, apel, kembang kol, pare
Vitamin B1 (Thiamin)	Pria (14-70 tahun) 90 mc, wanita (14-70 tahun) 75 mc	Mencegah penyakit beri-beri	Salak, duku, labu siam
Vitamin B6 (piridoksin)	Pria (14-50 tahun) 1,3 ml, (51-71 tahun) 1,7 ml Wanita (19-50 tahun) 1,7 ml, (51-70 tahun) 1,5 ml	Menghasilkan energi	Pisang, terong, rebung, lobak, kol
Vitamin B12 (sianokobalamin)	Pria dan wanita (14-70 tahun) 2,4 mc	Meningkatkan nafsu makan	-

Tabel 3. Vitamin larut lemak

Vitamin	Anjuran konsumsi	Fungsi	Jenis buah dan sayur tinggi vitamin
Vitamin A (beta karoten)	Pria (1-70 tahun) 900 mc Wanita (1-70 tahun) 600 mc	Pemeliharaan kesehatan mata, kulit dan menambah daya tahan tubuh	Semangka, belimbing, kangkung, buncis, wortel, tomat, bayam
Vitamin D	Ultraviolet pro vitamin A 3000 (31-50th) 5 mcgram Cholecalciferol (51-70th) 10 mc Cholecalciferol UL 50 mc Cholecalciferol	Kesehatan tulang	-
Vitamin E	(14-70th) 15 ml alpha-tocopherol UL; 1.000 ml alphotocopherol baik sintetis atau dari makanan	Melindungi tubuh dari radikal bebas	Mangga
Vitamin K	pria (19-70th) 120 mc, wanita (19-70th) 90mc	Pembekuan darah	Ketimun, selada air

b. Faktor resiko kurang konsumsi buah dan sayur

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dianissafitrah dkk et al. 2017 di SDN Sendangmulyo 03 Semarang dengan 43 kasus dan 43 kontrol, faktor resiko kurang konsumsi buah dan sayur adalah

1) Jenis kelamin laki-laki

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki bukan merupakan faktor resiko kurang mengonsumsi buah dan sayur pada murid SD. Hal ini berhubungan dengan penelitian dari Alfonsa dkk et al. 2019 hasil analisis hubungan jenis kelamin dengan konsumsi sayuran dan buah anak remaja di daerah rural dan urban menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan.

2) Pengetahuan kurang

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah menemukan bahwa pengetahuan kurang bukan merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Alfonsa dkk et al. 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang buah dan sayur dengan konsumsi sayuran di daerah urban. Menurut Jane et al. 2015 kecenderungan responden dengan pengetahuan buah dan sayur yang tinggi mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak 1,282 kali daripada responden dengan pengetahuan buah sayur rendah.

3) Sikap kurang

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah dkk et al. 2017 menemukan bahwa sikap kurang bukan merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

4) Kesukaan kurang

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah dkk et al. 2017 menemukan bahwa kesukaan kurang bukan merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

5) Tingkat kesejahteraan keluarga

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah menemukan bahwa tingkat kesejahteraan keluarga merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Attorp et al. 2014 pada murid kelas 5 dan 6 di Kanada. Penelitian tersebut menemukan bahwa tingkat kesejahteraan keluarga adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur anak dibandingkan variabel-variabel lain yang diteliti. Penelitian oleh Villa et al. 2015 di Brazil yang menemukan bahwa anak dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung patuh pada pola konsumsi “tradisional”, yaitu pola konsumsi yang terutama diwakili oleh nasi, polong-polongan, sayuran, umbi-umbian, dan daging merah.

6) Ketersediaan buah dan sayur di rumah kurang

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah dkk et al. 2017 menemukan bahwa ketersediaan buah dan sayur dirumah kurang merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Pearson et al. 2017 yang menemukan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur anak usia 11 – 12 tahun di East Midlands, Inggris. Penelitian lain di berbagai negara juga mendukung hasil penelitian ini.

7) Pendidikan ibu tingkat dasar

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah dkk et al. 2017 menemukan bahwa pengetahuan ibu tingkat dasar bukan merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

8) Dukungan orangtua kurang

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah dkk et al. 2017 menemukan bahwa dukungan orangtua kurang merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Gross et al. 2010 pada murid kelas 4 dan 5 di wilayah metropolitan Washington – Baltimore, Amerika Serikat, menunjukkan rata-rata konsumsi buah dan sayur harian yang tinggi ditemukan pada murid dengan orangtua yang memberikan dukungan positif untuk mengonsumsi buah, orangtua

yang dilaporkan mengonsumsi buah dan sayur di hari sebelumnya, orangtua yang mengajak anak untuk berbelanja buah dan sayur kesukaannya, dan orangtua yang selalu membelikan buah dan sayur kesukaan anak.

9) Makan Bersama keluarga <3 kali/minggu

Hasil uji statistik pada penelitian Dianissafatriah dkk et al. 2017 menemukan bahwa makan bersama keluarga 3 kali/minggu bukan merupakan faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

10) Media

Menurut Oktavia dkk et al. 2019 tidak ada hubungan keterpaparan media dengan konsumsi buah dan sayur baik di daerah rural maupun urban. Dalam penelitian ini responden menyatakan bahwa media yang paling sering terpapar adalah internet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Srimaryani et al. 2010 yang mengemukakan bahwa iklan atau media massa tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu.

c. Penyakit akibat kekurangan vitamin (defisiensi vitamin)

Menurut KBBI avitaminosis adalah penyakit yang timbul karena kekurangan vitamin, baik larut air maupun larut lemak. Berikut adalah penyakit yang timbul akibat kekurangan vitamin :

- 1) Vitamin A: sulit melihat dalam cahaya remang/rabun senja, keratinisasi jaringan epitel mata, paru-paru, traktus gastrointestinal dan genitourinarius, yang ditambah lagi dengan pengurangan sekresi mucus, seroftalmia akan menimbulkan kebutaan
- 2) Vitamin B1: kekurangan vitamin ini akan mengakibatkan penyakit beri-beri, kemudian gampang lelah, kram otot, kulit kering, kulit bersisik, daya tahan tubuh berkurang.
- 3) Vitamin B6: Kekurangan vitamin B6 jarang terjadi dan setiap defisiensi yang terjadi merupakan bagian dari defisiensi menyeluruh vitamin B kompleks. Namun defisiensi vitamin B6 dapat terjadi selama masa laktasi, pada alkoholik dan juga selama terapi isoniazid. Gejala yang tampak ketika kekurangan vitamin B6 adalah kurang nafsu makan, gampang lelah, kram otot, luka pada gusi dan lidah.
- 4) Vitamin B12: Kekurangan atau defisiensi vitamin B12 menyebabkan anemia megaloblastik. Dengan gejala defisiensi adalah sakit kepala, mual, kurang nafsu makan.
- 5) Vitamin C: Defisiensi atau kekurangan asam askorbat menyebabkan penyakit skorbut dengan gejalanya adalah gusi berdarah, mudah memar, kulit kering, lemah (kurang energi), mimisan, gampang infeksi, nyeri sendi.

- 6) Vitamin D: Timbul penyakit rakhtis terdapat pada anak-anak dan osteomalasia pada orang dewasa. Kelainan disebabkan oleh pelunakan tulang yang terjadi akibat kekurangan kalsium dan fosfat
- 7) Vitamin E: Defisiensi atau kekurangan vitamin E dapat menimbulkan anemia pada bayi yang baru lahir, pada anak-anak dan dewasa defisiensi vitamin E yang menimbulkan gejala neurology
- 8) Vitamin K: Defisiensi atau kekurangan vitamin K dapat menyebabkan terjadinya penyakit hemoragik pada bayi baru lahir. Ketika anak-anak dan dewasa gejala yang timbul adalah darah lambat membeku, mudah berdarah, mudah memar.

5. Media edukasi berupa tas

a. Pengertian

Menurut KBBI tas adalah kemasan atau wadah berbentuk persegi dan sebagainya, biasanya bertali, dipakai untuk menaruh, menyimpan, atau membawa sesuatu.

b. Jenis-jenis tas

Model tas ada yang bermacam-macam antara lain

1) Backpack atau ransel

Backpack atau yang lebih dikenal dengan tas ransel ini merupakan tas multifungsi, karena bisa digunakan untuk berbagai aktifitas. Ransel di topang oleh kedua bahu.

2) *Rucksack*

Sekilas *rucksack* mirip dengan backpack, tapi tas ini tidak memakai sistem resleting melainkan serut (*drawstring*).

3) *Sling bag*

Sling bag adalah tas yang digunakan pada satu bahu dengan handle yang panjang

4) Tas bekal

Tas bekal adalah tas yang digunakan untuk membawa bekal makanan agar bisa dibawa kemana saja. Tas dapat langsung dibawa tanpa menggunakan tas utama yang dapat menyebabkan bau dan kotor.

c. Bahan kain untuk tas

Menurut Fitinline et al. 2019 kain kanvas merupakan kain yang biasa digunakan untuk bahan tas. Kain kanvas memiliki sifat yang umum, yaitu serat yang tebal dan kuat, motif benang yang dapat terlihat jelas, serta bisa digunakan untuk berbagai macam busana ataupun aksesoris.

1) Kanvas Blacu

Kanvas jenis ini umumnya memiliki harga yang tidak terlalu mahal dan paling mudah didapatkan di toko-toko bahan kain. Bahan ini seringkali digunakan untuk tas sederhana seperti totebag dan tas serut maupun tas souvenir wanita. Umumnya, bahan kanvas blacu ini

digunakan untuk barang dengan desain yang tidak terlalu rumit dan tetap terlihat bagus.

Akan tetapi sisi lain bahan Kanvas Blancu juga memiliki kelemahan bahan ini kurang dalam hal kekuatannya sehingga tidak direkomendasikan untuk membawa barang yang terlalu berat ketika sedang bepergian jika tidak ingin tas rusak.

2) Kanvas Ripstop

Kain kanvas ripstop adalah kanvas yang lebih baik daripada blacu. Selain itu, jenis kain kanvas ini cenderung ringan karena tidak begitu tebal. Kanvas ripstop memiliki ciri khas serat berbentuk kotak-kotak yang membuatnya mudah dibedakan dari jenis kain lain. Bahan ini bisa digunakan untuk pakaian maupun aksesoris dengan harga jual yang agak tinggi.

3. Kanvas Marsoto

Jika ingin membuat tas, pakaian, maupun aksesoris dengan bahan kanvas yang halus, sebaiknya menggunakan bahan kanvas marsoto. Meskipun sedikit lebih mahal, kualitas dari kanvas marsoto sangat terjamin dan bahan ini tidak mudah robek. Ciri khas dari kanvas marsoto adalah memiliki bintik-bintik pada permukaannya yang menyerupai kain cordura.

4. Kanvas Terpal

Kanvas terpal adalah jenis kain kanvas yang paling tebal dan kuat dari semua jenis kanvas. Yang pasti, kualitasnya bagus dan kedap air.

Walaupun terkena benda runcing, kain ini akan tetap kuat. Namun, kebanyakan orang tidak menggunakan kain jenis ini untuk tas dan pakaian karena terlalu tebal.

5. *Baby Canvas*

Baby Canvas adalah jenis kain kanvas yang paling lembut dan lentur sehingga nyaman digunakan untuk membuat apa pun. Jika kain *baby canvas* digunakan untuk membuat tas atau pakaian, hasilnya akan terlihat lebih mewah. Walaupun lembut dan lentur, bahan ini cukup kuat dan tahan lama, maka Anda tak perlu khawatir akan kualitas dari produk yang dihasilkan.

6. Kanvas PE

Kanvas PE adalah kain kanvas yang bahan dasarnya adalah polyester dicampur dengan katun. Meskipun kuat, kain ini cenderung terasa panas saat digunakan. Namun Anda tak perlu khawatir karena bahan ini lebih banyak digunakan untuk membuat tas, bukan pakaian. Jika memproduksi tas dalam jumlah banyak, penggunaan kanvas PE akan menghemat biaya karena biasanya lebih murah dibandingkan beberapa jenis kain yang lain.

7. Kanvas Sueding

Kanvas sueding ini merupakan yang paling khas dari semua jenis kanvas karena memiliki lapisan tipis yang agak berbulu. Hal ini membuat benang atau material ringan lainnya mudah menempel pada kain ini. Jika disentuh, kain ini akan terasa lebih lembut dari jenis

lainnya. Dengan ketebalan yang sama, kanvas sueding akan terasa lebih tipis daripada yang lain.

Produk pakaian yang terbuat dari kanvas sueding akan terlihat lebih trendi dan elegan daripada menggunakan bahan lain, sehingga cocok dikenakan pria dan wanita dari segala usia. Jika dirawat dengan baik dan benar, pakaian yang terbuat dari kanvas sueding akan tahan sangat lama.

d. Kelebihan dan Kekurangan Penggunaan Kain Kanvas

Menurut Fitinline et al. 2017 Kelebihan kain kanvas adalah kain yang sangat tahan dalam segala kondisi. Pada saat ini, canvas umumnya dibuat dari bahan dasar katun atau linen. Bahkan, kanvas hampir menyamai bahan denim dalam hal kekuatan. Maka dari itu, kanvas juga banyak digunakan sebagai bahan pembuatan barang-barang seperti tenda, layar kapal, dan lain-lain.

Kain kanvas juga semakin banyak digunakan untuk fashion item seperti tas jinjing dan tas ransel. Penggunaan tas dari bahan ini akan membuat penampilan Anda terkesan keren.

Untuk pembuatan fashion item dari kanvas, sebaiknya selalu pilih yang dibuat dengan kanvas berkualitas tinggi karena semakin lama dipakai, barang tersebut akan semakin berkesan vintage. Namun kalau kanvas yang digunakan berkualitas kurang baik, warnanya justru akan memudar dan tidak terlihat bagus.

e. Sablon

Menurut redaksi printgraphicmagz et al. 2020 dalam proses penyablonan ada yang masih manual dan ada yang sudah menggunakan mesin atau sering disebut sablon digital. Sablon digital masih jarang ditemui pada tempat digital printing. Hal pertama sebelum proses pensablonan adalah proses desain. Proses ini bertujuan untuk membentuk gambar dan tulisan yang akan dibuat menggunakan komputer atau laptop. Program yang umumnya digunakan adalah Adobe Photoshop atau Corel Draw. Setelah itu dapat menuju proses sablon menggunakan sablon manual atau digital.

1) Sablon Manual

a) Proses pembuatan film atau klise sablon

Setelah desain selesai dan siap untuk dicetak, proses selanjutnya adalah mengubah desain atau gambar menjadi klise film atau sablon yang siap dicetak berdasarkan setiap warna.

b) Tempat atau proses afdruk

Kemudian, ketika sudah selesai menyiapkan klise film atau sablon, langkah selanjutnya adalah memindahkan gambar atau desain yang telah dicetak pada film sablon ke *screen*. Prosesnya lebih dikenal dengan proses afdruk.

Setelah persiapan selesai, harus mulai menyiapkan meja yang akan digunakan. Karena langkah ini sangat penting ketika proses

pencetakan sudah dimulai. Hal ini akan meminimalisir ketidaknyamanan dalam proses ini.

c) Percetakan

Saat mencetak, harus memperhatikan teknik menyapu yang benar. Karena proses pencetakannya sangat sederhana, yaitu mentransfer tinta ke media yang diinginkan dengan menggunakan kain saring atau yang biasa dikenal dengan *screen*.

Karena itu, lebih baik untuk mengetahui dan mempelajari sifat tinta yang digunakan untuk mencetak, karena setiap tinta memiliki karakteristik yang berbeda. Kriteria yang perlu diketahui adalah pada kecepatan pengeringan tinta. Ini seharusnya menjadi masalah karena tinta yang mengering terlalu cepat pada layar akan menjadi hambatan dalam proses pencetakan. Diperlukan ketelitian dalam membersihkan bagian belakang kain saring atau layar yang tersumbat karena tinta kering. Jika tidak dibersihkan untuk hasil lebih banyak dari menggunakan layar, itu tidak akan terbentuk dengan sempurna. Untuk menggunakan teknik sablon manual, lebih baik menggunakan tinta sablon plastik, karena karakteristik tinta sablon tidak mudah kering. Kemudian, setelah digunakan di layar, sisa tinta sablon mudah dibersihkan. Meskipun tinta dibiarkan di layar untuk waktu yang lama, itu membutuhkan

waktu lama untuk mengering. Karena untuk mengeringkannya perlu menggunakan proses curing.

d) Drying

Tinta yang sudah dicetak membutuhkan waktu untuk mengering dengan benar. Karena itu, jika menyentuh dan menahan kain, rasanya sudah kering bukan berarti tinta itu kering. Karena beberapa tinta sablon memerlukan pengeringan dengan menggunakan alat tambahan.

e) Curing

Proses pengeringan ini membutuhkan alat tambahan untuk proses ini. Proses ini biasanya dilakukan ketika tinta sablon tertentu digunakan, seperti tinta sablon plastisol. Jenis sablon tinta ini harus mengalami proses pengeringan dengan memanaskannya pada suhu tertentu, yang harus sangat panas (sekitar 143 derajat Celcius hingga 166 derajat Celcius). Alat yang digunakan adalah pemanas instan atau mesin konveyor. Mereka yang menggunakan mesin pengepres panas adalah tinta sablon yang terbuat dari karet atau GL atau karet dengan suhu panas sekitar 110 derajat Celcius hingga 130 derajat Celcius.

f) Burning

Proses ini, yang juga biasa disebut pengopenan, membutuhkan metode tertentu untuk proses tersebut. Proses ini sebenarnya

sama dengan proses pembuatan kue, yang dipanggang hingga tinta mengering sepenuhnya.

2) Sablon Digital

Pada tipe pertama, desain sablon akan dicetak melalui komputer dan menggunakan mesin cetak yang telah diisi dengan tinta khusus pada selebar kertas dalam bentuk terbalik (terpantul), yang kemudian akan dicetak pada baju. yang telah dilapisi dengan kertas transfer, maka akan ditekan dengan mesin pemanas (heat press) hingga desain bergerak dalam bentuk normal dari bahan baju.

Sedangkan untuk jenis kedua sablon digital, proses pencetakan akan menggunakan komputer dan printer DTG, di mana kemeja yang dicetak akan ditempatkan di printer, dan akan segera dicetak tanpa melalui perantara, maka kemeja akan ditekan dengan mesin pemanas Sablon benar-benar menempel.

f. Perbedaan sablon manual dan digital

Ada delapan (8) faktor yang dapat membedakan sablon manual dan digital. Delapan faktor itu adalah

1) Jumlah Biaya yang Dikeluarkan

Dalam sablon manual, biaya yang dikeluarkan untuk bekerja dengan satu(1) potong kemeja akan lebih mahal dibandingkan dengan sablon digital, tetapi jika kalian ingin memesan kemeja dalam jumlah banyak, maka sablon manual akan jauh lebih murah.

Hal tersebut karena tidak masalah berapa banyak kemeja yang ingin dicetak, dalam sablon manual hanya menyiapkan tinta dengan jumlah yang kira-kira sama untuk satu(1) baju atau beberapa kemeja, dan masih harus menyiapkan layar. Biaya pencetakan sablon manual dihitung berdasarkan jenis warna.

Sedangkan untuk sablon digital, bekerja dengan kemeja atau apa pun bisa dilakukan dalam waktu yang relatif cepat, tetapi investasi yang dibutuhkan untuk membeli printer dan komputer, dan juga biaya perawatan kedua perangkat, akan jauh lebih mahal, sehingga penyedia tampilan digital tidak begitu mudah untuk disediakan.

2) Kompleksitas Cara Pengerjaan Sablon

Perbedaan lain antara sablon manual dan digital adalah kompleksitas pekerjaan, yang tentu saja akan mempengaruhi poin pertama di atas, yaitu, biaya yang diperlukan untuk menyaring 1 baju.

Untuk sablon manual, prosesnya akan lebih rumit mengingat kalian memerlukan beberapa peralatan terpisah dan kalian harus mencetak desain sablon secara manual tanpa bantuan mesin cetak atau komputer. Pengalaman dan keterampilan sangat diperlukan dalam sablon manual, karena jika hanya ada satu kesalahan, proses sablon akan diulang lagi dari awal, dan bahkan akan membutuhkan peralatan baru jika terjadi kerusakan.

Bukannya tidak mungkin dalam sablon digital, tetapi dalam digital prosesnya relatif lebih sederhana karena hanya mengoperasikan printer dan komputer, dan jika terjadi kesalahan, prosesnya dapat diulang lebih cepat.

3) Waktu Pengerjaan yang Dibutuhkan

Waktu yang diperlukan untuk sablon manual membuat sablon kurang unggul dan untuk yang membutuhkan satu atau beberapa kemeja dalam waktu singkat, direkomendasikan menggunakan sablon digital.

4) Ukuran Desain yang akan Dibuat

Dimensi atau area desain yang dapat dicetak atau dicetak di layar akan lebih terbatas pada pencetakan layar digital, karena mereka akan sangat bergantung pada dimensi printer yang digunakan, baik printer sublim dan DTG.

Sementara dalam pencetakan layar manual, dimensi layar yang mencapai 40×50 cm cukup andal untuk mencetak desain yang membutuhkan dimensi besar. Jika kalian mencetaknya terlebih dahulu pada kain sebelum menjahitnya pada T-shirt, maka tidak ada batasan penggunaan sablon manual.

5) Kompleksitas Desain Sablon

Berbicara tentang kompleksitas desain dalam lingkup perbedaan antara pencetakan layar manual dan digital. Ini mungkin relatif dan

sangat tergantung pada kebutuhan, serta pengalaman pekerja yang bekerja dalam pencetakan layar.

Hampir tidak ada desain yang tidak dapat dilakukan dengan sablon manual. Kecuali jika ingin mencetak foto pada baju yang hanya dapat dilakukan dengan sablon digital untuk menghasilkan kualitas yang sama.

Sisanya akan tergantung pada jenis tinta sablon dan juga pada kemampuan pekerja sablon manual untuk menerapkan teknik tertentu untuk mencapai desain yang kalian inginkan.

Secara umum, untuk pencetakan digital, pencetakan akan seperti apa adanya sesuai dengan file desain yang diberikan. Sedangkan dalam pencetakan layar manual itu akan tergantung pada beberapa faktor yang disebutkan di atas. Tetapi tidak tergantung pada kualitas file.

6) Jenis bahan kaos yang dipilih

Untuk jenis bahan kaos polos yang dapat digunakan, sablon manual akan lebih fleksibel dan dapat dicetak pada semua jenis bahan. Tergantung pada jenis tinta yang digunakan. Tetapi dalam sablon digital umumnya akan lebih optimal jika kalian menggunakan kapas 100%, juga dikenal sebagai katun.

7) Kualitas Jenis Warna yang Dipakai

Berbicara tentang kualitas warna, ini juga akan tergantung pada banyak faktor. Yang terutama adalah jenis tinta dan pengalaman

pekerja untuk sablon manual, serta jenis printer dan tinta yang digunakan untuk sablon digital.

Secara umum, sablon digital akan memiliki ketebalan tinta yang lebih tipis. Jadi, tergantung pada desain, kadang-kadang akan memudar dibandingkan dengan sablon manual.

Sementara itu, untuk sablon manual, karena tingkat ketebalan dapat disesuaikan. Warna sablon umumnya akan lebih cerah dan lebih tebal, yang membuat desain terlihat lebih nyata.

8) Daya Tahan Hasil Sablon

Terakhir, faktor yang menentukan perbedaan antara sablon manual dan sablon digital, dan yang sering menjadi subjek diskusi adalah masalah daya tahan masing-masing jenis sablon.

Banyak yang percaya bahwa sablon digital lebih tahan lama dan sebaliknya. Tetapi pada kenyataannya kedua jenis sablon dapat memiliki daya tahan yang baik selama keduanya menggunakan tinta, bahan kaos dan teknik pengerjaan yang sesuai.

6. Murid SD

a. Pengertian

Menurut peraturan Mendikbud nomor 44 tahun 2019 tentang penerimaan murid baru. Murid SD merupakan anak yang berusia 7 sampai 12 tahun, akan tetapi masih bisa lebih muda jika memenuhi syarat yang berlaku. Mengingat, anak usia dasar belum memiliki kematangan dalam

berfikir, murid memiliki keterbatasan dalam memilih dan memilih sesuatu yang positif atau negatif dan mana yang berdampak baik atau buruk.

b. Karakteristik murid SD

Karakteristik murid usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82). Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Anak usia SD senang bermain

Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktifitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk *games*, terutama pada murid SD kelas bawah (kelas 1 s/d 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

2) Anak usia SD senang bergerak

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.

3) Anak usia SD senang beraktifitas kelompok

Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau se-usianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktifitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (*shooting*), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktikkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.

4) Anak usia SD senang praktik langsung

Anak usia SD, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoritik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak, berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi.

c. Kognitif murid SD

Perkembangan kognitif anak usia dasar tentu tidak bisa disamakan dengan kemampuan kognitif anak remaja dan orang dewasa. Pada umumnya, kemampuan kognitif anak usia dasar masih terbatas dalam hal-hal yang bersifat konkret dan nyata, misalnya anak usia 6 atau 7

tahun dapat memahami gelas bisa pecah apabila dibenturkan dengan lantai, anak belum bisa menjawab penyebab pecahnya gelas tersebut secara ilmiah. Anak usia dasar memiliki keterbatasan berfikir terhadap hal yang bersifat abstrak, misalnya ketika anak usia 7-9 diberi pertanyaan tentang mengapa bumi mengelilingi matahari. Anak akan mengalami kesulitan bahkan merasa kebingungan untuk menjawab pertanyaan yang demikian secara ilmiah dan ketika dipaksa, justru anak akan merasa stres, karena kemampuan kognitifnya belum sampai pada tahap berfikir yang rumit.

Anak akan mudah paham apabila materi yang disampaikan oleh guru menggunakan metode yang sesuai dengan kemampuan berfikir anak. Misalnya, ketika belajar tentang Ilmu Pengetahuan Alam, guru tidak cukup dengan metode ceramah saja, guru harus menggunakan metode eksperimen (praktek) atau memberikan contoh langsung terkait objek yang dipelajari (*modelling*), sebab kemampuan berfikir anak usia dasar (7-11 tahun) berada pada level berfikir konkret (nyata) bukan bersifat khayalan atau sesuatu yang abstrak. Dengan demikian, pemahaman tentang perkembangan kognitif anak usia dasar bukan suatu pemahaman yang dapat dianggap remeh, melainkan pemahaman yang sangat penting terhadap keberhasilan suatu proses KBM khususnya pencapaian pada kompetensi kognitif anak.

d. Pentingnya Bekal makanan bagi murid SD

Menurut Anugraheni et al. 2018 rata-rata asupan energi bekal pada murid SD Muhammadiyah 4 Surabaya adalah 558,7 kkal/hari. Rata-rata tersebut lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Romo_Palafox et al 2017 menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi pada bekal sebesar 374,4 kkal. Makan siang yang seimbang harus menyediakan tidak lebih dari 1/3 dari kebutuhan gizi harian. Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi dari bekal dapat menyumbang energi dalam sehari sebesar 27,9%.

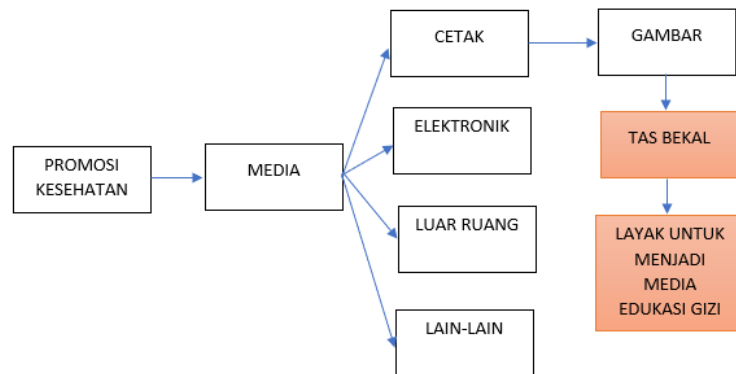
Kontribusi energi bekal makanan tersebut apabila dibandingkan dengan anjuran 1/3 AKG masih dapat dikategorikan kurang. Berdasarkan hasil *recall* 2x24 jam menunjukkan bahwa jenis bekal yang dikonsumsi oleh murid sebagian besar adalah makanan pokok dan lauk hewani, sedangkan sayur dan buah hanya sedikit murid yang mengonsumsinya. Kurangnya asupan sayur dan buah dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada anak, hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yaitu anak yang tidak mengonsumsi sayur dan buah lebih berisiko 1,5 kali untuk mengalami obesitas apabila dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi sayur dan buah.

Konsumsi serat yang cukup dapat mengurangi asupan lemak sehingga hal tersebut dapat mencegah terjadinya obesitas. Berdasarkan

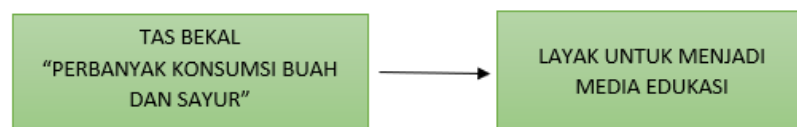
hasil uji korelasi menggunakan uji *pearson* menunjukkan bahwa kontribusi bekal makanan dengan status gizi anak usia sekolah memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai $p < 0,001$.

B. Landasan Teori

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor-faktor kesehatan. Promosi kesehatan memiliki banyak metode menyampaikan dan media pembantu dalam pelaksanaannya. Media yang digunakan adalah media cetak diatas kain. Cara yang digunakan dalam membentuk gambar dan tulisan yang akan di cetak diatas kain adalah desain grafis. Desain grafis Menurut Suyanto adalah aplikasi dari keterampilan seni dan komunikasi untuk kebutuhan bisnis dan industri. Desain grafis merupakan alat dari terbentuknya sebuah media. Media adalah segala alat fisik yang digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran. Dalam penelitian ini alat fisik yang dimaksud adalah tas berjenis tas bekal. Tas bekal akan berisi pesan gizi tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Tas bekal akan dinilai kelayak oleh ahli media kemudian akan di uji validitas dan reliabilitasnya lalu di uji cobakan ke murid SD. Menggunakan subjek murid SD dikarenakan kebiasaan makan buah dan sayur sejak dini akan berpengaruh sampai dewasa. Diharapkan dengan media edukasi tas bekal murid SD dapat menambah informasi serta semakin banyak mengonsumsi buah dan sayur.



Gambar 1 kerangka teori



Gambar 2 kerangka konsep

C. Hipotesis

Ho : Media tas bekal “Perbanyak Konsumsi Buah dan Sayur” tidak layak menjadi media edukasi gizi dan soal tidak efektif untuk mengetahui tingkat pengetahuan serta sikap subjek mengenai buah dan sayur

Ha : Media tas bekal “Perbanyak Konsumsi Buah dan Sayur” layak menjadi media edukasi gizi dan soal efektif untuk mengetahui tingkat pengetahuan serta sikap subjek mengenai buah dan sayur