

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Promosi kesehatan

Promosi kesehatan adalah proses pemberdayaan masyarakat agar dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Ottawa (1986) dalam Maulana (2009)). Proses pemberdayaan atau memandirikan masyarakat tidak hanya terbatas pada kegiatan pemberian informasi (seperti kegiatan penyuluhan, KIE, dan pendidikan kesehatan) tetapi juga menyangkut penggalangan berbagai dukungan di masyarakat (Maulana, 2009). Promosi kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap peningkatan kesehatan. Intervensi perlu dilakukan diagnosis atau analisis terhadap masalah perilaku supaya lebih efektif. Konsep umum yang digunakan untuk mendiagnosis perilaku adalah konsep dari Lawrence Green (1980). Ada pun jenis jenis media promosi sebagai berikut

1. Media

Media merupakan berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang untuk belajar. Dalam pengertian ini media dipandang sebagai komponen yang ada dalam lingkungan siswa baik lingkungan fisik, sosial, dan psikososial yang dapat menimbulkan minat siswa untuk belajar (Sadiman, 2008).

Media adalah orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memungkinkan klien memperoleh pengetahuan, ketrampilan, atau sikap yang baru.

Media adalah grafik, gambar, foto, alat mekanik dan elektronik yang dipergunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau verbal (Supariasa, 2012).

Penggunaan media secara kreatif akan memungkinkan penerima informasi untuk belajar lebih baik dan dapat meningkatkan performanya mereka sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Tujuan penggunaan media sebagai sumber belajar adalah untuk memudahkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan, ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara (Mubarak, 2007).

2. jenis media

- a. Media cetak yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual. Macam-macam media cetak adalah sebagai berikut: (booklet, leaflet, flyer, flipchart, rubrik atau tulisan pada surat kabar, poster, dan foto).
- b. Media elektronik yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronika. Macam-macam media elektronika adalah sebagai berikut: (Televisi, radio, video, slide, dan film strip)
- c. Media luar ruang yaitu media yang pesannya disampaikan di luar ruang secara umum melalui media cetak dan elektronik secara statis, seperti berikut
 - a) Papan reklame yaitu poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di perjalanan.
 - b) Spanduk yaitu suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar yang dibuat di atas secarik kain dengan ukuran tergantung kebutuhan dan dipasang di suatu tempat strategi agar dapat dilihat oleh semua orang.
 - c) Pameran
 - d) Bannere)TV layar lebar

3. Metode

a. Metode individu

Pembelajaran individual adalah pembelajaran yang menitikberatkan bantuan dan bimbingan kepada masing-masing individu. Pembelajaran individual atau pengajaran perseorangan

b. Metode kelompok

adalah metode mengajar dengan mengkondisikan peserta didik dalam suatu group atau kelompok sebagai satu kesatuan dan diberikan suatu materi untuk dibahas dalam kelompok tersebut.

c. Metode masa

Metode massa adalah salah satu metode penyuluhan, yang mana metode yang lain diantaranya yaitu metode penyuluhan kelompok, metode penyuluhan perorangan dan metode massa dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat sekitar yang sifatnya massa atau public.

B. sayur dan buah

a. Pengertian sayuran

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sayur merupakan bahan makanan yang berasal dari daun-daunan, tumbuh-tumbuhan, polong atau bijian, dan sebagainya. Sayuran adalah tanaman hortikultura yang umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Setiap jenis dan varietas sayuran mempunyai warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda sehingga sebagai bahan pangan sayuran dapat menambah variasi makanan.

b. Jenis sayur

- 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

c. Pengertian buah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putik dan biasanya berbiji. Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari. Pada umumnya ini merupakan tempat biji. Dalam pengertian sehari-hari, buah diartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai pencuci mulut.

d. Jenis buah buahan dan warna

- 1) Warna Kuning-oranye
Warna kuning-oranye disebabkan kandungan karotenoid. Karotenoid dapat mencegah kanker kandung kemih. Selain karotenoid, warna oranye pada buah disebabkan flavanoid hesperetin. Contoh: belimbing, nangka, durian, dan nanas.
- 2) Warna Merah Cerah
Warna merah cerah disebabkan oleh likopena. Likopena bersifat antioksidan sehingga bermanfaat sebagai pencegah kanker yang potensial, terutama kanker prostat. Contoh: semangka, pepaya, jambu biji merah, dan jambu air merah.
- 3) Warna Merah Gelap dan Biru-ungu
Warna merah, biru, dan ungu pada buah berasal dari pigmen antosianin. Antosianin merupakan senyawa fitokimia yang mengubah

warna daun dari hijau menjadi kemerahan, oranye, kuning, atau ungu. Contoh: blueberry, buah plum, stroberi, apel merah, buah ceri, dan delima merah

- 4) Warna PutihWarna putih pada bahan makanan, seperti buah disebabkan oleh senyawa yaitu: pigmen leukoantosianin dan katekin, isoflavon, alisin, dan aliin. Contoh: salak, lengkeng, sawo, duku, dan rambutan.

e. Jenis vitami dan manfaatnya

1) **Vitamin A**

Nama Biokimia (Vitaminer) : Retinal, Retinol, Caroteniods

Fungsi : Penting untuk indra penglihatan, menjaga kesehatan Kulit dan imunitas Tubuh.

Penyakit akibat kekurangannya : Rabun Senja, Katarak, Hyperkeratosis (benjolan putih pada folikel rambut), Keratomalacia (Perusakan Kornea)

Sumber Makanan Vitamin A : Buah – buahan berwarna merah dan kuning (Wortel, cabe merah, pisang, papaya), susu, margarine, hati dan ginjal, sayuran yang berwarna hijau dan kuning..

2) **Vitamin C**

Nama Biokimia (Vitaminer) : Ascorbicacid (Aasam Askorbat)

Fungsi : Penting untuk kesehatan gigi dan gusi serta tulang, Membentuk sel-sel tubuh dan pembuluh darah, mencegah penyakit kudis, meningkatkan daya tahan tubuh, sebagai antioksidan. Penyakit akibat kekurangannya : Lidah pecah-pecah, berkurangnya energi / cepat lelah, penyakit kudis, penyakit sariawan, anemia.

Sumber Makanan Vitamin C : Jeruk, Tomat, arbei, Strawberry, asparagus, kol, susu, mentega dan ikan.

3) **Vitamin D**

Nama Biokimia (Vitaminer) : Cholecalciferol, Ergocalciferol (Kalsiferol)

Fungsi : Penting untuk Gigi dan tulang, membantu tubuh menggunakan Kalsium dan Phospor, mencegah penyakit rahkitis (pelunakan tulang pada anak-anak). Penyakit yang di akibatkan jika kekurangan vit D yaitu, Rheumatoid arthritis (radang sendi), Penyakit Osteomalasia (hilangnya unsur fosfor dan kalsium secara berlebihan), diabetes, Penyakit Rahkitis. Sumber Makanan Vitamin D adalah Ikan, telur, hati, Jamur, Kedelai, Susu, udang, tiram. Paparan sinar Matahari.

4) **Vitamin E**

Nama Biokimia (Vitaminer) : Tocopherols, Tocotrienols

Fungsi : Penting untuk fungsi darah, mencegah asam lemak yang berlebihan, menjaga jaringan kesehatan kulit, mata, darah merah dan hati, sebagai antioksidan alam, melindungi paru – paru dari polusi udara.

Penyakit akibat kekurangannya: kemandulan, gangguan saraf dan otot.

Sumber Makanan Vitamin E : minyak sayur, gandum, padi-padian, lettuce, ikan, ragi, kuning telur.

C. sikap

a. Pengertian

Dari segi biologis, sikap adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Skinner (1938) seorang ahli psikologi, merumuskan bahwa sikap merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). sikap ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau Stimulus Organisme Respons.

b. Faktor yang mempengaruhi sikap

Beberapa faktor yang mempengaruhi sikap, khususnya sikap yang berhubungan dengan kesehatan menurut teori Lawrence Green (1980). Menurut Green, sikap dipengaruhi oleh 3 faktor utama.

1. Faktor Predisposisi (predisposing factors) Faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya.
2. Faktor Pendukung (enabling factors) Faktor ini terwujud dalam lingkungan fisik, mencakup ketersediaan fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan.
3. Faktor Pendorong (reinforcing factors) Faktor ini mencakup sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

D. Pendidikan

Menurut Notoatmodjo (2003), pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecapatan seseorang secara intelektual dan emosional. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di

dalam maupun di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Sedangkan menurut Depkes (2008), pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal tertinggi yang telah dicapai oleh seseorang. Menurut Azwar (1996) dalam Rita (2002), pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang dan dapat mendewasakan seseorang serta berperilaku baik, sehingga dapat memilih dan membuat keputusan dengan lebih tepat, salah satunya yaitu dalam perilaku mengonsumsi buah dan sayur.

Pendidikan formal dan keikutsertaan dalam pendidikan non formal sangat penting dalam menentukan status kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kualitas bahan makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin positif sikap seseorang terhadap gizi makanan sehingga semakin baik pula konsumsi bahan makanan sayur dan buah dalam keluarga (Zulaicha, 2006) dalam (ida farida 2010)

E. Tingkat Ekonomi Keluarga

Tingkat ekonomi atau pendapatan seringkali didekati dari tingkat pengeluaran rumah tangga. Hal ini dilakukan karena biasanya untuk mendapatkan informasi tentang pendapatan sulit dilakukan karena adanya hambatan dalam wawancara yaitu responden tidak mau mengungkapkan jumlah nominal pendapatan yang diperoleh (Bahria, 2000). Marsetyo (2003) mengatakan bahwa pengeluaran uang untuk keperluan rumah tangga harus dibagi-bagi untuk berbagai keperluan seperti keperluan untuk bahan pangan, sewa tinggal (sewa atau cicilan rumah), air, penerangan, pendidikan anak, kesehatan/pengobatan dan transportasi. Di negara-negara berkembang, penduduk yang berpenghasilan rendah hampir membelanjakan sebagian besar pendapatan untuk membeli makanan. Pada daerah miskin di India

80% pendapatan yang diperoleh digunakan untuk membeli makanan, sedangkan di negara maju hanya 45% untuk membeli makanan (Hidayati, 2004). Di perkotaan, kelompok penduduk termiskin mengeluarkan 66% pengeluaran rumah-tangganya untuk makanan. Sedangkan penduduk terkaya hanya mengeluarkan 44% saja. Kecenderungan serupa juga dijumpai di perdesaan. Secara umum, 69% pengeluaran rumah tangga digunakan untuk makanan (Hidayati, 2004). dalam (ida farida 2010)

Mayoritas masyarakat yang konsumsi makannya kurang optimal terutama yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah. Karena keluarga dengan pendapatan terbatas, besar kemungkinan kurang dapat memenuhi kebutuhan makanannya sejumlah yang diperlukan tubuh. Setidaknya keanekaragaman bahan makanan kurang terjamin, karena dengan uang terbatas itu tidak akan banyak pilihan (Suhardjo, 2006). dalam (ida farida 2010)

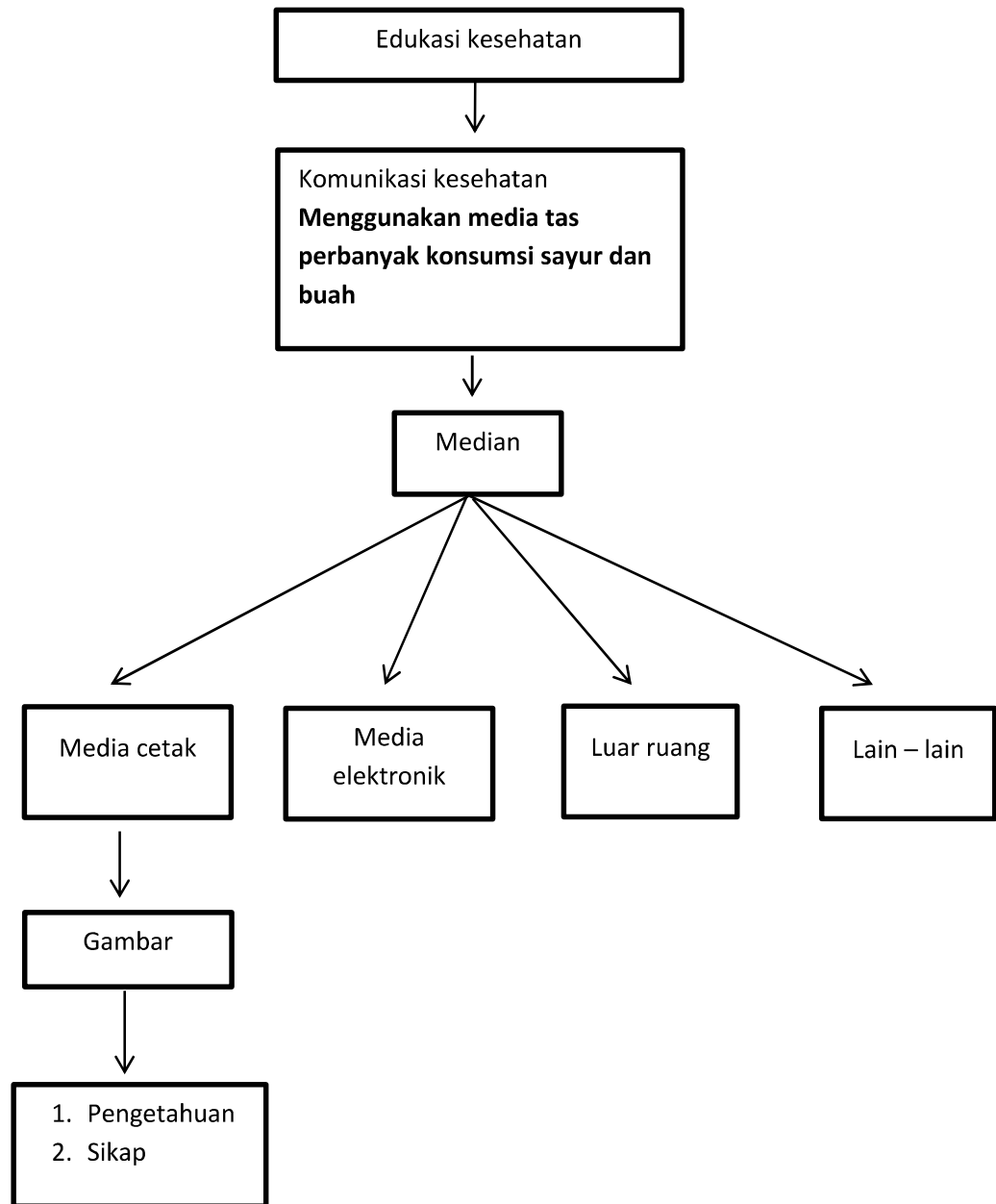
F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan sikap Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Lastariwati dan Ratnaningsih (2006) dalam Dilapanga (2008), menyatakan bahwa konsumsi makanan dan minuman dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu:

1. Faktor intrinsik yang terdiri dari: umur, jenis kelamin dan keyakinan.
2. Faktor ekstrinsik yang terdiri dari: tingkat ekonomi, pendidikan, pengalaman, iklan, tempat tinggal, lingkungan sosial dan kebudayaan. Sedangkan menurut Warthington (2000), perilaku konsumsi individu dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu gaya hidup. Gaya hidup tersebut dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kebutuhan fisiologis tubuh, body image, konsep diri, keyakinan/kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, perkembangan

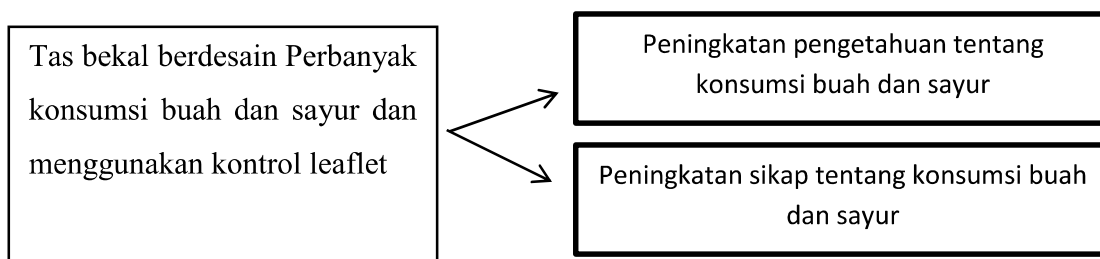
psikososial dan kesehatan individu. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari jumlah anggota keluarga, peran orang tua, teman sebaya, sosial budaya, nilai/norma, media massa, fast food (makanan cepat saji), food fads (mode makanan), pengetahuan gizi dan pengalaman individu. Hal ini dapat dilihat pada bagan 2.1 berikut ini. (ida farida 2010

G. Kerangka teori



Sumber : Supriasa (2014)
gambar 1 kerangka teori

H. Kerangka Konsep



gambar 2 kerangka konsep

I. hipotesi

- A. Ada peningkatan pengetahuan dari edukasi kesehatan melalui media tas dan media *leaflet* Perbanyak konsumsi buah dan sayur terhadap pengetahuan anak SDN Sindurejan, Yogyakarta dan SDN 1 kadipiro, bantul
- B. Ada Peningkatan dari edukasi kesehatan melalui media tas dan media *Leaflef* Perbanyak konsumsi buah dan sayur terhadap sikap anak SDN Sindurejan, Yogyakarta dan SDN 1 kadipiro, bantul