

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

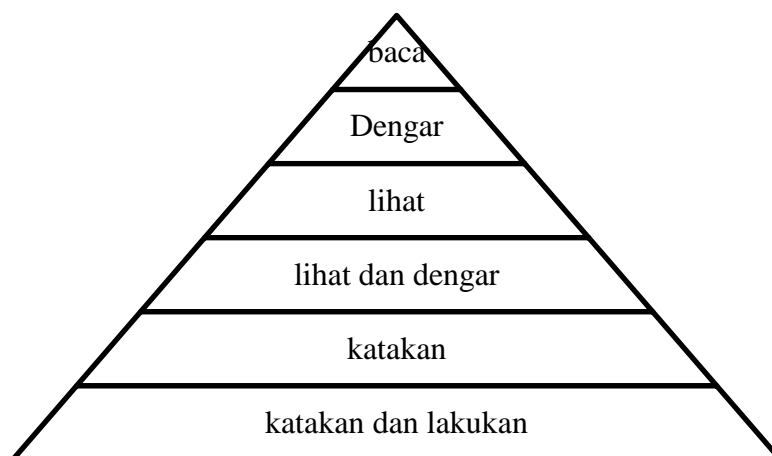
A. Telaah Pustaka

1. Media

a. Pengertian

Kata media berasal dari bahasa latin, yaitu *medius*, yang berarti tengah, perantara, atau pengantar. Media sering diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau alat elektronik yang berfungsi dalam menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual maupun verbal. Media merupakan segala bentuk alat yang digunakan dalam proses penyaliran atau penyampaian informasi. (Wati, 2016).

Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa, atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi (pasimas.org).



Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Menurut kerucut pengalaman Edgar Dale, pengalaman dapat diperoleh dari membaca, mendengar, melihat, mengatakan, dan melakukan. Daya ingat jika kita hanya membaca adalah sekitar 10%, mendengar 20%, melihat 30 %, melihat dan mendengar 50%, mengatakan 70%, sedangkan jika kita mengatakan dan melakukan, maka daya ingat kita sekitar 90% (Nikmah, 2017).

b. Jenis- Jenis Media

1) Media Audio

Media audio merupakan sebuah alat bantu penyampaian pesan yang hanya berupa suara, yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan seseorang. Contoh media audio adalah radio dan tape recorder (Wati, 2016).

2) Media Visual

Media visual merupakan sebuah alat bantu penyampaian pesan yang dalam penyajiannya memiliki beberapa unsur berupa garis, bentuk, warna dan tekstur. Media visual dapat menampilkan keterkaitan isi materi yang ingin disampaikan dengan kenyataan (Wati, 2016).

Media visual terbagi menjadi 2 kategori, yaitu media visual non proyeksi dan media visual proyeksi. Media visual non proyeksi memiliki prinsip tidak membutuhkan banyak kelengkapan dan alat yang tidak mahal. Contoh media non proyeksi adalah benda nyata, media cetak, dan media grafis. Sedangkan media visual proyeksi

merupakan media pembelajaran berbasis visual yang dapat ditampilkan dengan menggunakan alat proyeksi atau proyektor sehingga ukuran obyek yang ditampilkan menjadi lebih besar dari ukuran sebenarnya. Contoh dari media visual proyeksi adalah OHP dan film bingkai (Wati, 2016).

3) Media Audio Visual

Media audio visual merupakan media yang dapat menampilkan 2 unsur secara bersamaan, yaitu unsur gambar dan unsur suara. Media audio visual dapat mengungkapkan obyek dan peristiwa seperti keadaan yang sesungguhnya (Wati, 2016).

Media audio visual terbagi menjadi 2 jenis, yaitu audio visual diam/ tidak murni dan audio visual gerak/ murni. Audio visual diam merupakan media yang menampilkan suara dan gambar diam, seperti film strip. Sedangkan audio visual gerak merupakan media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar bergerak dan berasal dari satu sumber. Contoh media audio visual gerak adalah film bersuara, video, dan televisi (Wati, 2016).

c. Kelebihan Dan Kekurangan Media

Media audio, visual, maupun audio visual memiliki kelebihan dan kekurangan masing – masing. Kelebihan dari media audio adalah dapat mengembangkan daya imajinasi, merangsang partisipasi aktif para pendengar, dan dapat menggugah rasa ingin tahu seseorang (Abid,

2017). Media audio juga memiliki beberapa kekurangan, yaitu sifat komunikasi yang hanya satu arah, kurang menarik, dan membosankan.

Kelebihan media visual adalah pembuatan dan penggunaan yang lebih mudah, pembuatan lebih murah, menghemat tenaga dan menghemat waktu. Sedangkan kekurangan media visual adalah terkadang perlu waktu yang lama untuk memahami maksud dari pesan yang disampaikan dan dapat menimbulkan rasa bosan.

Kelebihan media audio visual adalah dapat lebih menarik perhatian, menghemat waktu penyampaian pesan, pemutaran dapat diulang, dan dapat terlihat seperti nyata. Sedangkan kekurangan dari media audio visual adalah proses pembuatan yang cukup lama dan membutuhkan peralatan yang mahal (Wati, 2016).

2. Video

a. Pengertian

Video merupakan salah satu media audio visual yang dapat menampilkan gerak dan suara secara bersamaan. Pesan yang disajikan dalam video bersifat informatif, edukatif, dan instruksional (Wati, 2016). Video berarti bagian yang memancarkan gambar pada pesawat televisi, rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi (KBBI).

b. Jenis – Jenis Video

Video dibedakan menjadi 2 tipe, yaitu video analog dan video digital. Video analog merupakan jenis video yang memakai sinyal

elektrik atau gelombang analog. Video analog merupakan produk dari industri pertelevisian. Sedangkan video digital merupakan produk dari industri komputer. Contoh produk video digital adalah VCD dan DVD (elearning.gunadarma.ac.id).

Terdapat 3 sumber video, yaitu gambar bergerak, gambar diam, dan gambar rekayasa (*animation* dan *cartoon*). Gambar bergerak bersumber dari *camcoder* yang disertai dengan suara. Gambar-gambar yang bergerak terdiri dari rangkaian gambar yang berformat bitmap. Jadi, gambar bergerak ini lebih sering disebut dengan video. Gambar diam bersumber dari camera digital, atau lebih sering disebut dengan istilah foto. Gambar diam ini dapat dibuat menjadi bentuk video atau gambar gerak dengan bentuk slide, atau lebih sering disebut dengan slide foto. Sedangkan gambar rekayasa merupakan gambar yang dibuat dengan komputer dan menggunakan *software* seperti *photoshop*, 3Ds max, *coreldraw*, dll. Gambar yang dihasilkan merupakan suatu kreasi dan dapat dalam bentuk bergerak, diam, dan dapat juga bersuara (elearning.gunadarma.ac.id).

3. Video PGS 2014 Untuk Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian

Siswa sekolah dasar adalah anak atau murid yang duduk dibangku sekolah dasar yang berusia 7-12 tahun dengan penambahan berat badan sekitar 2 kg dan tinggi badan 5-6 cm dalam 1 tahun (Ayu, 2013). Perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun adalah anak sudah

dapat berfikir dengan logika. Pada tahap ini, anak telah dapat memahami operasi logis dengan bantuan benda konkrit (Sujana, 2014).

Video PGS 2014 untuk anak sekolah dasar merupakan video yang berisi 10 pesan gizi seimbang 2014 dengan sasaran anak usia sekolah dasar dan memperhatikan syarat- syarat video yang layak.

b. Video digital

Video digital merupakan media yang dikodekan dalam format mesin yang dapat dibaca (machine-readable) yang dapat dibuat, dilihat, didistribusikan, dimodifikasi dan dapat bertahan pada perangkat elektronik digital (wikipedia.org, 2017). Produk video digital yang sering dijumpai adalah VCD dan DVD dengan format mpeg, avi, mov, dll.

c. Syarat – Syarat Video

Dalam pembuatan video yang baik dan menarik perlu memperhatikan beberapa syarat (ideacnect.ugm.ac.id), yaitu:

- 1) Cerita yang disampaikan harus jelas.
- 2) Kerangka cerita atau *storyline* harus jelas, yaitu detail setiap detik waktu menampilkan gambar apa saja dan *angle* disetiap adegan.
- 3) Durasi tidak boleh terlalu panjang agar tidak menimbulkan kebosanan.
- 4) Kualitas video maupun audio harus jernih dan memiliki resolusi yang tinggi.
- 5) Ada kontras warna pada obyek dan *background*.

Indikator media video digunakan sebagai acuan untuk pembuatan video yang baik. Beberapa indikator yang harus diperhatikan untuk menghasilkan video yang baik mengacu pada beberapa kriteria pembuatan dan pemilihan media menurut Arsyad (2010). Indikator tersebut yaitu:

1) Aspek tampilan

Aspek tampilan meliputi penilaian pada desain media video, ketepatan pemilihan huruf, ketepatan ukuran huruf, ketepatan pemilihan warna, kejelasan dan kejernihan suara, dan ketepatan tata urutan media. Aspek tampilan dalam suatu video didesain harus mampu menyampaikan pesan, menciptakan suasana yang menarik, serta pemilihan warna tulisan harus mampu memberikan dampak visual (Yuwanita, 2016).

2) Aspek isi dan materi

Aspek isi dan materi harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan bersifat fakta, konsep, prinsip, atau secara umum meliputi penilaian media video sesuai dengan tujuan, penambahan tulisan, dan suara mampu membantu seseorang dalam mengingat informasi yang telah disampaikan, materi harus jelas dan mudah dipahami, materi harus runtut dan tertata rapi (Yuwanita, 2016).

3) Aspek kemanfaatan

Indikator pada aspek ini adalah penggunaan media video dapat mempermudah proses penyampaian informasi, dapat

meningkatkan perhatian dan motivasi, serta mempermudah dalam penyampaian informasi atau pesan (Yuwanita, 2016).

4) Aspek bahasa

Indikator yang dinilai pada aspek bahasa adalah penggunaan bahasa yang tepat, tulisan sesuai dengan EYD, serta bahasa yang digunakan harus bersifat komunikatif. Bahasa yang baik adalah mudah dimengerti, jelas, menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar, tata bahasa yang mudah dipahami dengan memperhatikan tanda baca, bahasa baku dan resmi, tidak menimbulkan makna ganda, dan memperhatikan huruf kapital (Yuwanita, 2016).

d. Isi Pesan

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014).

Menurut tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG 2013) Kebutuhan gizi anak laki-laki dengan usia 10-12 tahun sebesar 2100 kkal, sedangkan pada perempuan sebanyak 2000 kkal. Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi 2100 kkal adalah 5 porsi nasi, 3 porsi lauk hewani, 3 porsi lauk nabati, 3 porsi sayur, 4 porsi buah-buahan, 2 porsi gula, dan 6 porsi minyak (Persagi, 2006).

Isi pedoman gizi seimbang 2014:

1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Kualitas dan kuantitas zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi, maka semakin beragam zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Jadi, mengonsumsi berbagai macam jenis makanan sangat dianjurkan untuk mewujudkan gizi seimbang.

Pesan ini dapat diterapkan dengan cara mengonsumsi 5 kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelompok makanan tersebut adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan.

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber dari berbagai macam vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral dalam sayuran dan buah berperan sebagai antioksidan yang berguna bagi tubuh untuk menangkal senyawa jahat dalam tubuh.

WHO menganjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400gram/ hari untuk sayuran, dan 150gram/ hari untuk buah.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari lauk hewani dan lauk nabati. Lauk pauk kaya akan protein. Untuk mewujudkan gizi seimbang perlu

menyeimbangkan antara konsumsi lauk hewani dan nabati. Kebutuhan pangan hewani adalah 70-140gram per hari, sedangkan pangan nabati 100-200gram per hari.

4) Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok merupakan pangan yang mengandung karbohidrat, seperti beras, singkong, jagung, talas, dll. Cara mewujudkan pesan ini adalah dengan mengkonsumsi makanan pokok yang beranekaragam, tidak hanya dengan mengkonsumsi nasi setiap hari, melainkan dengan mengkonsumsi makanan pokok lainnya seperti: roti, singkong goreng, dll.

5) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50gram, natrium lebih dari 200mg, dan lemak/ minyak total lebih dari 67gram per hari akan meningkatkan resiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

6) Biasakan sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi dalam sehari, untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Tidak sarapan akan berdampak buruk

pada proses belajar mengajar bagi anak sekolah. Sarapan sangat berguna bagi tubuh untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan menambah stamina.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air banyak dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga keseimbangan cairan dalam tubuh perlu dijaga. Gangguan keseimbangan cairan dalam tubuh dapat meningkatkan resiko berbagai macam penyakit, seperti: konstipasi, infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut, dan obesitas.

8) Biasakan membaca label makanan pada kemasan

Label merupakan keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa, dan keterangan lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995). Semua keterangan yang rinci pada label makanan atau minuman yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui apa kandungan dari produk yang akan dibeli. Selain itu, dapat digunakan untuk memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang beresiko tinggi karena penyakit tertentu.

9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Salah satu cara PBB untuk menurunkan angka kematian anak usia dibawah 5 tahun serta mencegah penyebaran penyakit adalah dengan menetapkan tanggal 15 Oktober sebagai hari Cuci

Tangan Sedunia Pakai Sabun. Penggunaan sabun saat mencuci tangan sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang optimal. Mencuci tangan menggunakan sabun dianjurkan pada saat: sebelum dan sesudah memegang makanan, sesudah buang air besar dan menceboki bayi/ anak, sebelum memberikan ASI, sesudah memegang binatang dan sesudah berkebun. Mencuci tangan yang baik dan benar dapat membersihkan dan membunuh kuman yang menempel pada tangan. Lima langkah mencuci tangan yang benar yaitu: basahi seluruh tangan dengan air bersih yang mengalir, gosok sabun ke telapak tangan, punggung tangan dan sela-sela jari, bersihkan bagian bawah kuku, bilas dengan air mengalir, keringkan tangan dengan handuk/ tisu.

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mempertahankan berat badan normal

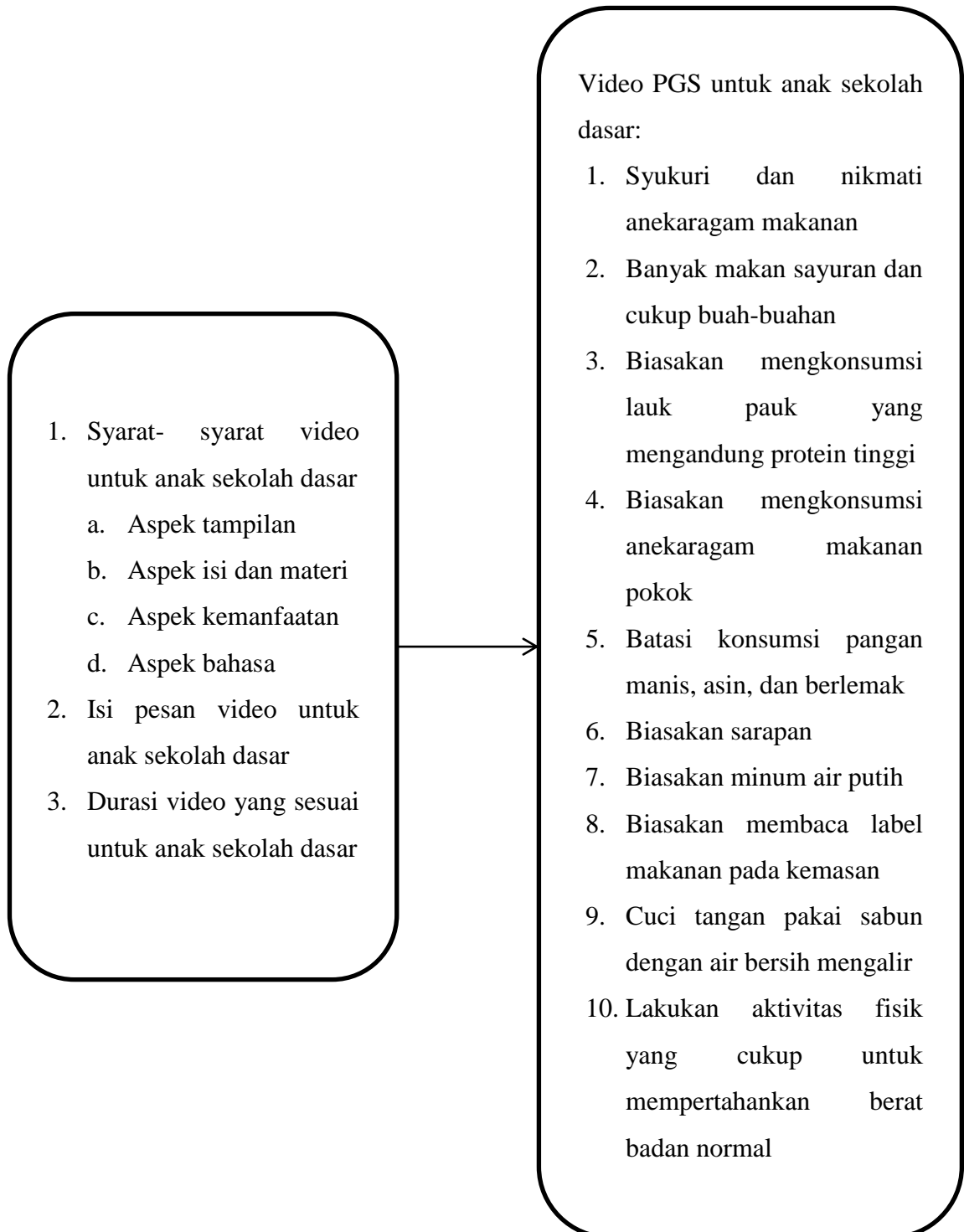
Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang meningkatkan pengeluaran tenaga/ energi dan pembakaran energi oleh tubuh. Aktivitas fisik dikategorikan cukup bila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit per hari selama 3-5 hari dalam satu minggu.

e. Durasi

Suatu karya berupa video atau film harus dibatasi oleh batasan waktu untuk menghindari kebosanan. Pembatasan waktu tergantung pada jenis video atau film yang dibuat. Batasan dari jenis- jenis karya

video adalah 120 menit atau lebih untuk film layar lebar, 90 menit untuk film televisi, 60 menit untuk sinetron atau drama televisi, 30 menit untuk video pembelajaran, 10-15 menit untuk *company profile*, 5 menit untuk *videoclip* dan 10-60 detik untuk iklan televisi (Yuwanita, 2016).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Pembuatan Video

C. Pertanyaan penelitian

1. Isi pesan video gizi seimbang sudah sesuai dengan PGS 2014.
2. Durasi video gizi seimbang sudah sesuai untuk anak sekolah dasar.
3. Video gizi seimbang yang telah dibuat dinyatakan sesuai untuk anak sekolah dasar oleh guru pengampu mata pelajaran IPA.