BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Masalah gizi obesitas pada usia sekolah

Anak SD yang berusia sekitar 7 – 13 tahun merupakan masa –masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangat diperlukan. Pendidikan juga digalakkan untuk perkembangan mental yang mengacu pada kemampuan anak di masa sekarang dan yang akan datang[1].

Di masa usia sekolah ini, pertumbuhan tinggi dan berat badan meningkat, tetapi kecepatannya relative stabil. Factor genetic dan lingkungan (terutama asupan gizi) memengaruhi pertumbuhan anak. Pertumbuhan fisik anak sekolah usia 6-9 tahun merupakan hasil dari factor lingkungan dan genetic serta interaksi antara kedua factor tersebut[6]. Periode anak usia sekolah ini juga biasa disebut dengan fase laten. Disebut fase laten karena perubahan pada periode usia anak sekolah relative stabil disbanding periode sebelum (bayi dan prasekolah) dan periode berikutnya (remaja). Periode ini juga merupakan periode saat tubuh menyimpan cadangan zat-zat gizi yang optimal untuk periode pertumbuhan pesat selanjutnya, yaitu pada saat periode remaja. Oleh karena itu, pada masa ini anak perlu diberi pendidikan gizi dan pembentukan pola diet yang baik sebagai persiapan memasuki masa remaja[6].

Salah satu masalah gizi pada anak adalah gizi lebih atau obesitas. Obesitas adalah penumpukan jaringan adiposa atau lemak tubuh yang terlalu berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Kegemukan dan obesitas merupakan kondisi patoligis yang ditandai oleh penumpukan lemak yang menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, antara lain diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke, dan kanker dan penyakit degenerative lainnya[1].

Anak – anak dan orang dewasa yang obesitas menunjukkan peningkatan factor risiko penyakit kardiovaskular seperti peningkatan kadar kolesterol, glukosa darah, dan tekanan darah. Factor risiko ini cenderung bergabung pada individu dan berjalan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Tidak semua orang obesitas akan mengalami penyakit kronis ini. Risiko kesehatan individu obesitas akan mengalami konsekuensi kesehatan lainnya yang berhubungan dengan obesitas mungkin dipengaruhi factor lain, termasuk genetic, perilaku seperti minum minuman beralkohol atau merokok, dan distribusi lemak serta derajat kebugaran[2].

Kegemukan dan obesitas merupakan masalah kesehatan kronis yang disebabkan oleh beberapa factor utama seperti factor genetic, biologis dan social, factor lingkungan dan perilaku makan yang kurang tepat. Factor lingkungan dan perilaku dikatakan memberikan kontribusi yang jauh lebih besar terhadap obesitas. Factor lingkungan sangat erat kaitannya dengan gaya hidup masyarakat. Gaya hidup masyarakat saat ini sudah mengarah pada gaya hidup modern yang ditandai oleh pola makan *western* dengan ciri tinggi

karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat disertai dengan aktivitas fisik kurang gerak (*sedentary*)[1]. Factor risiko kedua dari tingginya obesitas di masyarakat adalah aktivitas fisik yang kurang gerak. Kemajuan di bidang teknologi dan informasi memanjakan masyarakat dengan berbagai fasilitas yang mengurangi aktivitas fisiknya dalam melaksankan kegiatan. Mereka tinggal duduk bekerja dengan di sekelilingnya dilengkapi dengan berbagai fasilitas kerja dan komunikasi[1].

Obesitas pada anak berakibat obesitas saat dewasa yaitu pertumbuhan terganggu, gangguan psikologis, daya tahan tubuh menurun, perubahan sendi, gangguan pernafasan, prestasi akademis terganggu, gangguan seksual dan berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes dan lain–lain. Obesitas pada anak disebabkan oleh genetik, kebiasaan makan (makanan cepat saji dan olahan cenderung tinggi lemak dan gula namun rendah serat), penurunan aktivitas fisik, faktor perilaku berisiko, faktor psikologi, faktor social[21].

Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan beberapa strategi seperti strategi di bidang makanan dan minuman dengan perbaikan terhadap perilaku makan masyarakat dapat dilakukan dengan mengontrol porsi makan yang dikonsumsi, menghindari konsumsi makanan yang mengandung padat kalori seperti makanan yang mengandung banyak lemak dan gula. Masyarakat dianjurkan lebih banyak mengonsumsi makanan padat gizi seperti sayuran dan buah[1]. Strategi aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh

yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energy, termasuk kegiatan yang dilakukan saat bekerja, bermain, berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi[1]. Strategi sekolah yaitu seperti penyediaan makanan sehat di sekolah, aktivitas fisik sekolah, edukasi gizi dan kesehatan[1].

2. Edukasi gizi

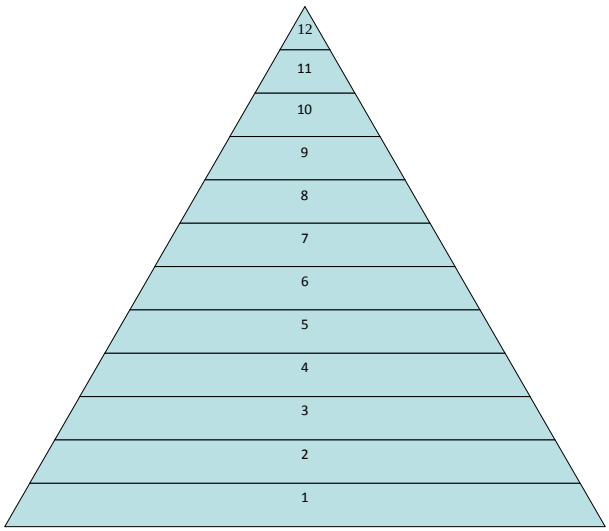
Pendidikan (edukasi) merupakan upaya agar masyarakat berperilaku atau mengadopsi perilaku kesehatan dengan cara persuasi, bujukan, imbauan, ajakan, memnerikan informasi, memberikan kesadaran, dan sebagainya, melalui kegiatan yang disebut pendidikan atau promosi kesehatan[22]. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah untuk meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya makanan sehat bagi kesehatan serta mampu memilih makanan yang tepat[1].

Bentuk dari kegiatan edukasi gizi salah satunya adalah penyuluhan. Penyuluhan sebagai proses pendidikan diartikan bahwa, kegiatan penyebarluasan informasi dan penjelasan yang diberikan dapat merangsang terjadinya proses perubahan perilaku yang dilakukan melalui proses pendidikan atau kegiatan belajar. Artinya, perubahan perilaku yang terjadi/dilakukan oleh sasaran tersebut berlangsung melalui proses belajar. Hal ini penting untuk dipahami karena perubahan perilaku dapat melalui beragam cara, seperti: pembujukan, pemberian insentif/hadiah atau bahkan melalui kegiatan-kegiatan pemaksaan (baik melalui penciptaan kondisi lingkungan fisik mau-

pun sosial ekonomi, maupun pemaksaan melalui aturan dan ancama-ancaman)[11].

Dalam upaya edukasi, salah satu pengaruh keberhasilan peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu factor dari penyuluh, sasaran, dan proses dalam penyuluhan seperti penggunaan media yang digunakan untuk menunjang edukasi gizi[11]. Untuk memahami peranan media dalam proses mendapatkan pengalaman belajar bagi siswa, Edgar Dale melukiskannya dalam sebuah kerucut yang kemudian dinamakan Kerucut Pengalaman Edgar Dale[23].

Kerucut pengalaman ini digunakan secara luas untuk menentukan alat bantu atau media apa yang sesuai agar siswa memperoleh pengalaman belajar secara mudah. Kerucut pengalaman yang dikemukakan oleh Edgar Dale itu memberikan gambaran bahwa pengalaman belajar yang diperoleh siswa dapat melalui proses perbuatan atau mengalami sendiri apa yang dipelajari, proses mengamati dan mendengarkan melalui media tertentu dan proses mendengarkan melalui bahasa. Semakin konkret siswa mempelajari bahan pengajaran, contohnya melalui pengalaman langsung maka semakin banyak pengalaman yang diperolehnya. Sebaliknya semakin abstrak siswa memperoleh pengalaman, contohnya hanya mengandalkan bahasa verbal, maka semakin sedikit pengalaman yang akan diperoleh siswa[23].



Gambar 1 Kerucut Pengalaman Edgar Dale[23]

Kerucut pengalaman Edgar Dale memandang bahwa nilai media pembelajaran diklasifikasikan berdasarkan nilai pengalaman. Menurutnya pengalaman itu mempunyai dua belas (12) tingkatan. Tingkatkan yang paling tinggi adalah pengalaman yang paling konkret. Sedangkan yang paling rendah adalah yang paling abstrak, berdasarkan gambar diatas tingkatan tersebut diantaranya[23]:

1) *Direct purposeful experiences*: Pengalaman yang diperoleh dari kontak langsung dengan lingkungan
2) *Contrived experiences*: pengalaman diperoleh dari kontak melalui model, benda tiruan, atau simulasi
3) *Dramatized experiences*: pengalaman yang diperoleh melalui permaianan, sandiwara bonkea, permainan peranan, drama sosial

4) *Demonstration*: Pengalaman yang diperoleh dari pertunjukan
5) *Study trips*: Pengalaman yang diperoleh melalui karya wisata
6) *Exhibition*: Pengalaman yang diperoleh melalui pameran
7) *Education television*: pengalaman yang diperoleh melalui televisi pendidikan
8) *Motion pictures*: pengalaman yang diperoleh melalui gambar, film hidup, bioskop
9) *Still pictures*: pengalaman yang diperoleh melalui gambar tidak bergerak, slide, fotografi
10) *Radio and recording*: pengalaman yang diperoleh melalui siaran radio dan rekaman suara
11) *Visual symbol*: pengalaman yang diperoleh melalui simbol yang dilihat seperti grafik, bagan, diagram
12) *Verbal symbol*: pengalaman yang diperoleh melalui penuturan kata-kata.

Klausmeir dan Gwin (1966) mengemukakan beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan belajar yang meliputi: (1) umur individu, (2) bakat, (3) kapasitas belajar, (4) tujuan belajar, (5) tingkat aspirasi, (6) pengertian tentang hal yang akan dipelajari, dan (7) pengetahuan tentang keberhasilan dan kegagalan[11]. Selain itu, Kibler, et al (1981) mengemukakan bahwa faktor strategis yang menentukan keberhasilan belajar adalah motivasi belajar atau motivasi mengikuti proses belajar[11].

3. Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu alat bantu yang digunakan oleh pendidik agar kegiatan pembelajaran berlangsung dengan efektif. Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim kepada penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian peserta didik sedemikian rupa sehingga terjadi proses pembelajaran[24].

Media adalah semua alat fisik yang dapat menyajikan pesan dan merangsang peserta didik untuk belajar. Dalam konteks komunikasi, media merupakan salah satu komponen strategi pembelajaran yang merupakan wadah pesan atau distributor yang diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan, dan materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran yang ingin dicapai adalah proses pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut dapat dimaknai bahwa media pembelajaran merupakan alat yang digunakan oleh pendidik untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran dan merangsang minat belajar peserta didik[24].

Ciri – ciri media pembelajaran[25]:

a. Ciri fiksatif

Ciri ini menggambarkan kemampuan media merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekonstruksi suatu objek atau objek.

b. Ciri manipulative

Transformasi suatu kejadian atau objek dimungkinkan karena media memiliki ciri manipulative. Kejadian yang memakan waktu berhari-hari dapat disajikan kepada siswa dalam waktu dua atau tiga menit dengan teknik pengambilan gambar *time-lapse recording*.

c. Ciri distributif

Ciri distributif dari media memungkinkan suatu objek atau kejadian ditransportasi melalui ruang dan secara bersamaan kejadian tersebut di-jasikan kepada sejumlah besar siswa dengan stimulus pengalaman yang relative sama mengenai kejadian ini.

Terdapat enam fungsi pokok media pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain[23]:

1) Penggunaan media belajar dalam proses belajar mengajar bukan merupa-kan fungsi tambahan, tetapi mempunyai fungsi tersendiri sebagai alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif
2) Penggunaan media belajar merupakan bagian yang integral dan kese-luruhan situasi mengajar:
3) Media belajar dalam pengajaran penggunaannya integral dengan tujuan stan isi pelajaran,
4) Media belajar dalam pengajaran bukan semata-mata alat hiburan atau bukan sekadar pelengkap

5) Media belajar dalam pengajaran lebih diutamakan untuk mempercepat proses belajar mengajar da membantu siswa dalam menandup pengertian yang diberikan guru dan

6) Penggunaan media belajar dalam pemaparan diutamakan untuk mempertinggi mutu belajar mengajar

Jenis-jenis media sangat beragam, namun pada garis besarnya hanya ada tiga jenis media, antara lain[22] :

1) Alat bantu lihat (*visuals aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan. Alat ini ada 2 macam, yaitu:
   a) Alat yang diproyeksikan, seperti contoh slide, film, film strip
   b) Alat yang tidak diproyeksikan : dua dimensi seperti gambar peta, bagan dan sebagainya dan tiga dimensi misalnya bola dunia, boneka dan sebaginya.
2) Alat bantu dengar (*audio aids*) yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan/pengajaran. Seperti contoh : piringan hitam, radio, pita suara, kepingan CD dan sebagainya.
3) Alat bantu lihat-dengar seperti televise, *video cassette*, dan DVD. Alat-alat bantu pendidikan ini lebih dikenal dengan *Audio Visual Aids* (AVA).

4. Media Video Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah

Media adalah alat-alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan informasi gizi. Peran media dalam edukasi gizi yaitu meningkatkan kesadaran pada kesehatan, meningkatkan pengetahuan kesehatan, pemberdaayaan diri sendiri dan mempengaruhi perubahan sikap, pengambilan keputusan, dan perubahan perilaku, serta mempengaruhi perubahan masyarakat. Salah satu jenis media yaitu media elektronik yang dapat digunakan sebagai media pendidikan kesehatan/contoh media elektronik seperti televisi, Radio, Video, Slide, dan film strip[12].

Media video merupakan media yang menampilkan gambar gerak dengan menggunakan layar televise atau monitor computer. Dan yang termasuk video adalah *videotape*, DVD, dan *webcast*. Semua format ini manampilkan gambar yang bergerak disertai denan suara[26]. Video merupakan penyampaian informasi atau pesan kesehatan melalui video berupa iklan masyarakat dalam bentuk video, pesan yang disisipkan dalam suatu film, dan lain sebagainya[22].

Video juga bisa dimanfaatkan untuk hampir semua topik, tipe pembelajaran, dan setiap ranah: kognitif, afektif, psikomotorik, dan interpersonal. Pada ranah kognitif, pembelajaran bisa mengobservasi rekreasi dramatis dari kejadian sejarah masa lalu dan rekaman aktual dari peristiwa terkini, karena unsur warna, suara dan gerak di sini mampu membuat karakter berasa lebih

hidup. Selain itu menonton video, setelah atau sebelum membaca, dapat memperkuat pemahaman siswa terhadap materi ajar[27].

Pada ranah afektif, video dapat memperkuat siswa dalam merasakan unsur emosi dan penyikapan dari pembelajaran yang efektif. Hal ini tidak dapat dilepaskan dari potensi emosional impact yang dimiliki oleh video, dimana ia mampu secara langsung membetot sisi penyikapan personal dan social siswa. Pada ranah psikomotorik, video memiliki keunggulan dalam memperlihatkan bagaimana sesuatu bekerja. Misalnya dalam mendemonstrasikan bagaimana tatacara merangkai bunga, membuat origami pada anak-anak dan lain sebagainya. Semua itu akan terasa lebih simpel, mendetail, dan bisa diulang-ulang. Video pembelajaran yang merekam kegiatan motorik siswa juga memberikan kesempatan pada mereka untuk mengamati dan mengevaluasi kerja praktikum mereka, baik secara pribadi maupun feedback dari teman-temannya. Sedangkan pada ranah meningkatkan kompetensi interpersonal, video memberikan kesempatan pada mereka untuk mendiskusikan apa yang telah mereka saksikan secara berjama'ah. Misalnya tentang resolusi konflik dan hubungan antar sesama, mereka bisa saling mengobservasi dan menganalisis sebelum menyaksikan tayangan video[27].

Menurut Arsyad (2011) dalam penelitian (Hastuti, 2018) Beberapa kelebihan dan kelemahan media audiovisual sebagai media pembelajaran sebagai berikut[28]:

1) Kelebihan media audiovisual:

a. Dapat melengkapi pengalaman dasar peserta.

b. Dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang jika perlu.

c. Disamping mendorong dan meningkatkan motivasi, Video menanamkan sikap-sikap dan segi afektif lainnya.

d. Mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok peserta.

e. Dapat menyajikan peristiwa yang berbahaya jika dilihat secara langsung.

f. Dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen maupun homogen maupun perorangan.

2) Kelemahan media audiovisual[28]:

a. Pengadaan video umumnya memerlukan biaya mahal dan waktu yang banyak.

b. Tidak semua peserta mampu mengikuti informasi yang ingin disampaikan melalui video tersebut.

Syarat Pembuatan Video dalam penelitian[29]:

a. Video yang digunakan harus menarik minat audien untuk melihat dan memahami.

b. Penggunaan video sebagai media harus sesuai dengan sasaran audien. Sasaran dapat dilihat dari segi umur, tingkat pendidikan, suku daerah, latar belakang budaya, dan pengalamannya.
c. Isi pesan dari video harus mudah dimengerti, singkat, dan jelas.
d. Video dibuat sesuai dengan pesan yang disampaikan.
e. Kesopanan sangat diperlukan dalam penggunaan media termasuk media video. Kesopanan media dalam arti media tidak melanggar norma, etika, dan budaya yang ada ditempat dimana medai tersebut digunakan.

Media video untuk edukasi gizi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. Proses pembuatan media ini dengan menentukan topik atau materi yang akan disampaikan, pembuatan naskah penyuluhan, menetapkan aplikasi untuk membuat video dan atur tamplate, mengedit video, membuat audio atau backsound. Isi pesan dalam video yang dibuat adalah tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah dengan sub topik antara lain prevalensi obesitas di Indonesia, penyebab obesitas, upaya pencegahan obesitas, manfaat konsumsi sayur dan buah, pengertian dan macam-macam buah, pengertian dan macam-macam sayuran, kandungan dan manfaat zat gizi pada sayur dan buah, dampak kurangnya atau tidak konsumsi sayur dan buah, anjuran konsumsi sayur dan buah.

Kelebihan media video tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah antara lain mengikutsertakan semua panca indra, mudah dipahami responden,

sebagai alat diskusi dan dapat diulang-ulang, lebih menarik karena ada suara dan gambar. Kelemahan media video pembelajaran tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah antara lain sedikit rumit perlu persiapan matang, Pperlu alat canggih untuk produksinya, perlu terampil dalam pengoperasian

5. Media Leaflet

Media leaflet merupakan bentuk penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi[12]. Leaflet merupakan media cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tetapi tidak dimatikan, yang didesain dengan dilengkapi ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Kelebihan media leaflet sebagai media ialah simple dan ringkas. Kekurangan dari media leaflet berupa informasi yang disajikan terbatas dan kurang spesifik[22].

Media leaflet dapat di peroleh dengan mudah serta efektif di gunakan sebagai media informs. Sebagai media informasi, gambar atau foto haruslah di pilih atau digunakan sesuai tujuan yang telah di tetapkan. Dengan adanya gambar atau foto dapat mengakibatkan motivasi dan minat untuk membantu menafsirkan serta mengingat pesan yang berkenaan dengan gambar atau foto tersebut[30].

6. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu[11]. Penginderaan ter-

jadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain[22].

Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang[11]:

a. Faktor Internal: faktor dari dalam diri sendiri, misalnya intelegensia, minat, kondisi fisik.
b. Faktor Eksternal: faktor dari luar diri, misalnya keluarga, masyarakat, sarana.
c. Faktor pendekatan belajar: faktor upaya belajar, misalnya strategi dan metode dalam pembelajaran.

Ada enam tingkatan domain pengetahuan yaitu[11]:

1) Tahu (*Know*)

   Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2) Memahami (*Comprehension*)

   Suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Application*)

   Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisa (*Analysis*)

Analisa adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi/objek.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan domain kognitif[22].

7. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulusnya atau objek[11]. Allport (1954) menjelaskan bahwa sikap mempunyai tiga komponen pokok[11]:

a. Kepercayaan (keyakinan), ide, konsep, terhadap suatu objek
b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*)

Seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan[11]:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

Menurut Azwar (2013) dalam (Hastuti, 2018), struktur dan pembentukan sikap seseorang adalah sebagai berikut[28]:

1. Struktur Sikap

Struktur sikap terdiri dari komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif, afektif, dan konatif.

a. Komponen kognitif merupakan representasi apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap. Sekali kepercayaan itu sudah terbentuk, maka ia akan menjadi dasar pengetahuan seseorang mengenai apa yang didapat dari objek tertentu.

b. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional subjektif terdapat suatu objek sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang terhadap dimiliki sesuatu. Pada umumnya reaksi emosional yang merupakan komponen efektif ini banyak dipengaruhi oleh kepercayaan atau apa yang kita percayai sebagai benar dan berlaku objek termaksud.

c. Komponen perilaku merupakan aspek kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitannya ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.

2. Pembentukan sikap

Pembentukan sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu [28]:

a. 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.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting atau orang lain yang di sekitar kita merupakan salah satu di antara komponen social yang ikut mempengaruhi sikap kita. 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 menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

c. Pengaruh kebudayaan, dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

d. Media massa, pengaruh media massa tidaklah sebesar pengaruh interaksi individual secara langsung, namun dalam proses pembentukan dan perubahan sikap, peranan media massa tidak kecil artinya. Karena itulah, salah satu bentuk informasi sugestif dalam media massa, yaitu iklan selalu dimanfaatkan dalam dunia usaha guna meningkatkan penjualan atau memperkenalkan suatu produk baru.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep dalam diri individu. Konsep moral dan ajaran agama sangat menentukan sikap individu terhadap suatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan, diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya.

f. Pengaruh faktor emosional merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau penglihatan bentuk mekanisme pertahanan ego.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaiman pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara langsung dapat dilakukan dengan

pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian dinyatakan pendapat responden. Missal dengan pendapat sangat stuju, tidak setuju, sangat setuju[22].

8. Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak

Anak sekolah di Indonesia umumnya kurang mengonsumsi sayuran yang sebagian besar disebabkan kurangnya kesadaran anak dan orangtua akan pentingnya zat gizi dari buah dan sayuran. Hal ini merupakan pola makan yang salah, karena jelas-jelas tidak memenuhi menu gizi seimbang dan dapat berakibat pada kesehatan anak sekolah. Anak sekolah bisa saja mengalami kekurangan vitamin A, vitamin C, besi, kalsium, dan seng yang berakibat pada pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak[28]. Menurut Laporan Nasional Riskesdas 2018 proporsi konsumsi sayur/buah per hari dalam seminggu pada penduduk Indonesia umur ≥5 tahun mengonsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi sebanyak 95.3% dan pada usia 10-14 tahun sebanyak 96,8%[3].

Jenis sayuran dan buah sangat beragam. Selain sebagai sumber vitamin, sayur dan buah juga merupakan sumber mineral, serat dan antioksidan. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral, yang berperan untuk memperlancar kerja dan fungsi organ-ogan tubuh. Sayuran berwarna hijau tua (misal bayam, daun katuk, daun singkon, kangkung, kacang panjang) dan berwarna merah atau oranye (missal bayam merah, wortel, paprika) mengandung lebih banyak vitamin A dan zat besi dibandingkan sayuran lainnya (misal kol, mentimun, lobak, atau tauge)[1].

Buah berwarna kuning/oranye (jeruk, papaya, jambu biji merah) juga mengandung vitamin lebih banyak dibandingkan buah lainnya. Buah yang mengandung vitamin tidak selalu berharga mahal. Contoh buah berwarna yang harganya murah adalah pepaya, pisang, jambu biji, atau nanas[1].

Vitamin secara bersamaan dengan komponen senyawa lainnya berfungsi dalam berbagai aspek untuk memelihara kesehatan. Vitamin berfungsi dalam metabolism energy, pembentukan dan pembekuan darah, metabolism protein dan asam amino, kesehatan tulang, ekspresi gen, dan antioksidan. Vitamin lebih banayk berperan dalam funsi fisiologis tubuh, terutama dalam proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga vitamin sangat dibutuhkan untuk kehidupan manusia[1].

Tubuh mempunyai bebrapa cara untuk mengontrol kadar mineral, yaitu dengan mengatur jumlah yang diabsorpsi dari saluran pencernaan dengan mengatur jumlah mineral yang dapat ditahan dalam tubuh. Kekuranngan atau kelebihan konsumsi mineral tidak baik untuk kesehatan tubuh. Kekurangan konsumsi akan menyebabkan defisiensi dan kelebihan akan menyebabkan keracunan. Secara umum fungsi mineral bagi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan basa dalam tubuh, komponen senyawa tubuh yang esensisal, sebagai katalis reaksi-reaksi biologis[1].

Mineral dan vitamin esensial merupakan zat gizi yang penting bagi pertumbuhan dan kesehatan. Mineral seperti kalsium dan fosfor berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Susu sapu mengandung vitamin A dan B

kompleks. Namun, susu sapi tidak mengandung zat besi dan fluor sehingga kebutuhan zat tersebut harus disuplai oleh bahan makanan lain seperti daging, sayuran dan buah[1].

Bahan makanan nabati seperti sayur dan buah-buahan ini diperlukan oleh manusia karena kandungan seratnya atau fiber. Serat ini merupakan komponen jaringan yang pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan. Artinya tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengurai serat menjadi komponen yang mudah diserap. Keadaan ini memberi keuntungan bagi manusia terutama untuk membuat makanan rendah kalori, makanan untuk program penurunan berat badan. Adanya rasa kenyang setelah mengkonsumsi serat dalam jumlah yang cukup menjadikan orang tidak mudah untuk megkonsumsi makanan lainnya[8].

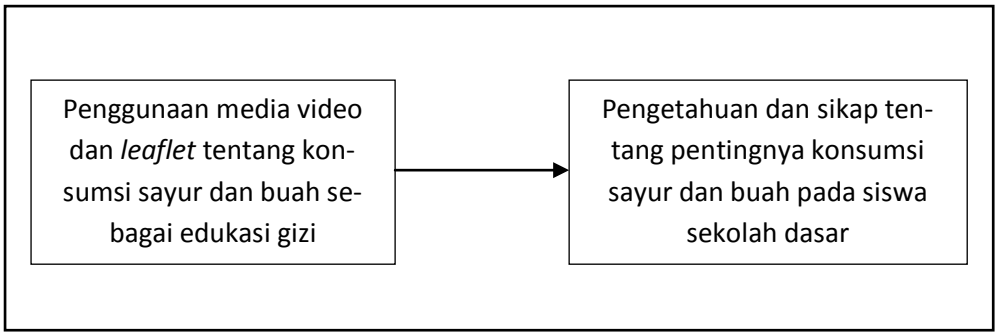
Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu memicu perkembangan obesitas, karena sayur dan buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang akan menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh [7].

B. Landasan Teori

Dalam upaya edukasi, salah satu pengaruh keberhasilan peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu factor dari penyuluh, sasaran, dan proses dalam penyuluhan seperti penggunaan media yang digunakan untuk menunjang edukasi gizi[11]. Media adalah alat-alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan informasi gizi. Peran media dalam edukasi gizi yaitu meningkatkan kesadaran pada kesehatan, meningkatkan pengetahuan kesehatan, pemberdaayaan diri sendiri dan mempengaruhi perubahan sikap, pengambilan keputusan, dan perubahan perilaku, serta mempengaruhi perubahan masyarakat. Macam-macam media yaitu media visual seperti slide, film strip, dll., media audio seperti radio, pita suara, pirang hitam, dll., media audio visual seperti televise, video, cassete, dll[12].

Faktor strategis dalam menentukan keberhasilan belajar yaitu factor motivasi belajar[11]. Dengan menggunakan media dalam sebuah edukasi dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah, terutama media yang berhubungan dengan panca indera penglihatan dan pendengaran. Media video dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra terutama panca indra penglihatan dan pendengaran, sehingga media video dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah. Keuntungan media video yaitu dapat digunakan sebagai pengganti alam sekitar, dapat menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat dilihat secara berulang ulang[12].

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ada pengaruh penggunaan media video sebagai media edukasi gizi terhadap lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang pentingnya sayur dan buah dibandingkan edukasi gizi menggunakan media *leaflet*.