

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Gizi Anak Usia Sekolah

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006). Menurut Wong dalam Ligina, dkk (2018), usia 6-12 tahun adalah usia anak sekolah dasar, yang artinya menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan sosial seperti dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

Masalah gizi pada anak sekolah dasar pada Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi pendek pada usia 5-12 tahun adalah 30,7% (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek). Prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 11,2% (4% sangat kurus dan 7,2% kurus). Prevalensi gemuk pada anak usia 5-12 tahun sebesar 18,8% (10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk).

Stunting atau pendek sering digunakan sebagai indikator secara luas untuk mengukur status gizi individu maupun kelompok masyarakat. Stunting adalah keadaan tinggi atau panjang badan yang kurang terhadap umur yaitu sebagai indikator malgizi kronis (Sudiman, 2008). Kurus merupakan keadaan dimana seorang anak kekurangan berat badan selama berada pada masa pertumbuhan, ini disebabkan karena energi yang masuk tidak mencukupi kebutuhan anak (Arisman, 2010). Gemuk atau Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya (Soetjningsih, 2012).

Beberapa spekulasi ataupun teori telah diungkapkan untuk menjelaskan terjadinya pendek dan gemuk pada anak. Pendek merupakan indikator dari kekurangan gizi kronis. Sementara gemuk merupakan indikator dari kelebihan gizi akut. Anak yang pendek dan gemuk berarti ia mengalami kekurangan gizi kronis (masa lalu) dan mengalami kelebihan gizi pada saat ini. Dengan demikian anak ini memiliki faktor resiko permasalahan gizi ganda (Utami, 2014).

Melihat masalah tersebut maka perlu dilakukan upaya untuk menanggulangi kurangnya pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui pemberian informasi melalui kegiatan penyuluhan gizi, karena perubahan pengetahuan seseorang dapat dimulai dengan pemberian informasi (Handayani, 2018).

B. Penyuluhan

1. Definisi Penyuluhan Gizi

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Supariasa, 2012).

Penyuluhan gizi menurut Departemen Kesehatan 1991 dalam Supariasa (2012) menyatakan bahwa penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif yang menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik (Suhardjo, 2003).

2. Tujuan Penyuluhan Gizi

Menurut Supariasa (2012) tujuan penyuluhan gizi secara umum adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu:

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d. Mengubah perilaku konsumsi makan (*food consumption behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

3. Metode Penyuluhan Gizi

Menurut Notoatmodjo (2007), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

a. Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut.

Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

1) Bimbingan dan penyuluhan

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

2) Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

b. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

- 1) Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

a) Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah :

(1) Persiapan

Ceramah yang berhasil apabila penceramah itu sendiri menguasai materi apa yang akan diceramahkan, untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri. Mempelajari materi dengan sistematika yang baik. Lebih baik lagi kalau disusun dalam diagram atau skema dan mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran.

(2) Pelaksanaan

Kunci keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran untuk dapat

menguasai sasaran penceramah dapat menunjukkan sikap dan penampilan yang meyakinkan. Tidak boleh bersikap ragu-ragu dan gelisah. Suara hendaknya cukup keras dan jelas. Pandangan harus tertuju ke seluruh peserta. Berdiri di depan/dipertengahan, seyogianya tidak duduk dan menggunakan alat bantu lihat semaksimal mungkin.

b) Seminar

Metode ini cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah ke atas. Seminar adalah suatu penyajian dari seseorang ahli atau beberapa orang ahli tentang suatu topik yang dianggap penting dan dianggap hangat di masyarakat.

- 2) Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari lima belas orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

c. Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan dimajalah atau koran, *bill board* yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya.

Metode penyuluhan yang dapat dilakukan menurut Supariasa (2012) dapat dilakukan dengan metode ceramah. Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara

(ahli) kepada kelompok pendengar dengan bantuan beberapa alat peraga yang diperlukan.

Keuntungan jika menggunakan metode ceramah:

- 1) Cocok untuk berbagai jenis peserta/sasaran.
- 2) Mudah mengaturnya.
- 3) Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada membaca.
- 4) Penggunaan waktu yang efisien.
- 5) Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar.
- 6) Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu.
- 7) Dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan.

Kekurangan jika menggunakan metode ceramah:

- 1) Seorang ahli tentang suatu masalah, belum tentu menjadi pembicara yang baik.
- 2) Peranan peserta menjadi pasif.
- 3) Pengaruh ceramah terhadap peserta relatif sukar diatur.
- 4) Umpan balik terbatas.
- 5) Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan, kecuali dilanjutkan dengan metode diskusi dan tanya jawab.
- 6) Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta.
- 7) Kurang menarik dan sulit dipakai pada sasaran anak-anak.
- 8) Membatasi daya ingat karena ceramah pada umumnya memakai hanya satu indra pendengar dan kadang-kadang melibatkan indra penglihat.

4. Media Penyuluhan Gizi

Media atau alat peraga menurut Supriasa (2012) dibagi menjadi dua, yaitu secara luas dan secara sempit. Secara luas media dapat diartikan berupa orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memudahkan klien memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang baru. Selain itu konselor/penyuluh, buku dan lingkungan termasuk media. Sedangkan media secara sempit dapat diartikan sebagai grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk mengungkap, memproses dan menyampaikan informasi visual atau verbal.

Menurut Santoso Karo-Karo 1984 dalam Supriasa (2012) media atau alat peraga dalam pendidikan kesehatan adalah semua alat, bahan atau apapun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih mudah memperjelas pesan atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan.

Menurut Suhardjo 2003 dalam Nuryanto (2014) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, *leaflet* atau *booklet* pada anak sekolah.

Manfaat alat peraga menurut Supriasa (2012) yaitu, memperjelas pesan-pesan yang akan disampaikan dan menambah efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi. Sedangkan menurut Departemen Kesehatan 1982 dalam Supriasa (2012) yaitu:

- a. Menumbuhkan minat kelompok sasaran.
- b. Membantu kelompok sasaran untuk dapat mengingat lebih baik.
- c. Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain.

- d. Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru.
- e. Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajarinya.
- f. Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa.
- g. Dapat mencapai sasaran lebih banyak.
- h. Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak.

5. Poster

Ada banyak media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pendidikan, diantaranya melalui ceramah, leaflet, audio video, dan juga poster. Poster menurut Notoatmodjo dalam jurnal Amir, dkk (2012) merupakan salah satu media yang banyak dipakai dalam praktik promosi kesehatan karena poster menyampaikan informasi dengan kata-kata dan gambar atau simbol yang dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman serta mampu mempengaruhi dan memotivasi perilaku orang yang melihatnya.

Menurut Supriasa (2012) poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan /atau tulisan, dengan tujuan mempengaruhi seseorang untuk menginginkan suatu yang ditawarkan dan untuk mempengaruhi agar orang itu bertindak.

Keuntungan jika menggunakan poster:

1. Pada prinsipnya pembuatan poster mudah.
2. Waktu pembuatannya tidak terlalu lama.
3. Murah.
4. Dapat menjangkau sasaran banyak.
5. Mudah menggugah orang banyak untuk berpartisipasi.
6. Dapat dibawa kemana-mana.
7. Merangsang orang yang melihatnya untuk mengikuti maksud poster.
8. Membantu meningkatkan efektivitas proses belajar mengajar.

9. Membangkitkan motivasi belajar dan menarik perhatian.
10. Dapat ditempelkan dimana-mana sehingga tidak memerlukan tempat yang khusus.

Keterbatasan jika menggunakan poster:

- a. Mungkin terjadi perbedaan penafsiran gambar oleh yang melihatnya karena tingkat pengetahuan orang melihatnya sangat besar pengaruhnya terhadap pemahaman.
- b. Apabila penempatan kurang tepat/ strategis, mungkin poster tersebut tidak banyak dilihat orang sehingga tidak tercapai target sasaran.
- c. Kualitas gambar sangat besar pengaruhnya terhadap berhasilnya penggunaan poster.

Cara pemakaian poster:

- a. Poster cocok digunakan untuk tindak lanjut dari pesan yang sudah disampaikan pada waktu yang lalu.
- b. Mengingat kembali dan mengarahkan pembaca kearah tindakan tertentu sesuai dengan pesan poster.
- c. Sebagai bahan diskusi kelompok.
- d. Ganti poster sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, jangan pasang poster terlalu lama yang berkesan sebagai hiasan dinding permanen.

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo 2003 dalam Yulandari (2013), pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan melalui panca indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa, dan raba terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar seperti sarana informasi yang

tersedia, serta keadaan sosial budaya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005).

Menurut Notoatmodjo 2010 dalam Fristianti (2017) mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan tentang suatu bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan akan berdampak pada masalah gizi lainnya. Dapat dikatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan langkah awal dalam terbentuknya perilaku konsumsi seseorang sehingga dapat dijadikan landasan dalam memilih makanan sehat dan bergizi termasuk buah dan sayur.

2. Tingkat Pengetahuan

Dalam domain kognitif ada 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari sesuatu yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*Application*)

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

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian-penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2003).

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

a. Faktor Internal

- 1) Pendidikan Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi Nursalam 2003 dalam Wawan (2010).
- 2) Pekerjaan Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukanterutama untuk menunjang kehidupan dan kehidupan keluarga.
- 3) Umur Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

b. Faktor Eksternal

- 1) Faktor lingkungan Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat

mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

- 2) Sosial Budaya Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

4. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Aritonang (2011) dan Wawan (2010), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Baik : Hasil Presentase $\geq 80\%$
- b. Cukup : Hasil Presentase 60%-79%
- c. Kurang : Hasil Presentase $< 60\%$

D. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap adalah suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial atau secara sederhana. Sikap merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang telah terkondisikan (Maulana, 2007).

Menurut Mubarak (2007), sikap adalah merupakan reaksi atau respons seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap dalam kehidupan sehari-hari adalah merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku.

2. Ciri-ciri Sikap

Ciri-ciri sikap menurut Heri Purwanto (1998) dalam Notoadmodjo (2003) adalah:

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan objeknya.

- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek. Dengan kata lain sikap itu terbentuk, dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu obyek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Obyek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- e. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan- kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

3. Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam buku Wawan dan Dewi (2010), sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

- a. Menerima (*receiving*)

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

- b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang tersebut menerima ide itu.

- c. Menghargai (*valuing*)

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

- d. Bertanggung jawab (*responsible*)

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

4. Fungsi Sikap

Menurut Katz (1964) dalam buku Wawan dan Dewi (2010) sikap mempunyai beberapa fungsi, yaitu:

a. Fungsi instrumental atau fungsi penyesuaian atau fungsi manfaat

Fungsi ini berkaitan dengan sarana dan tujuan. Orang memandang sejauh mana obyek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau alat dalam rangka mencapai tujuan. Bila obyek sikap dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya, maka orang akan bersifat positif terhadap obyek tersebut. Demikian sebaliknya bila obyek sikap menghambat pencapaian tujuan, maka orang akan bersikap negatif terhadap obyek sikap yang bersangkutan.

b. Fungsi pertahanan ego

Ini merupakan sikap yang diambil oleh seseorang demi untuk mempertahankan ego atau akunya. Sikap ini diambil oleh seseorang pada waktu orang yang bersangkutan terancam keadaan dirinya atau egonya.

c. Fungsi ekspresi nilai

Sikap yang ada pada diri seseorang merupakan jalan bagi individu untuk mengekspresikan nilai yang ada pada dirinya. Dengan mengekspresikan diri seseorang akan mendapatkan kepuasan dapat menunjukkan kepada dirinya. Dengan individu mengambil sikap tertentu akan menggambarkan keadaan sistem nilai yang ada pada individu yang bersangkutan.

d. Fungsi Pengetahuan

Individu mempunyai dorongan untuk ingin mengerti dengan pengalaman-pengalamannya. Ini berarti bila seseorang mempunyai sikap tertentu terhadap suatu obyek, menunjukkan tentang pengetahuan orang terhadap obyek sikap yang bersangkutan.

5. Komponen Sikap

Mubarak (2007) menjelaskan bahwa sikap mempunyai 3 komponen utama, yaitu:

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

Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Apabila salah satu diantara ketiga komponen sikap tidak konsisten dengan yang lain, maka akan terjadi ketidakselarasan yang menyebabkan timbulnya mekanisme perubahan sikap sedemikian rupa sehingga konsistensi itu tercapai kembali.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar S (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu:

- a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

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

- c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dapat memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya. Sebagai akibatnya, tanpa disadari

kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

d. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

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

f. Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

7. Cara Pengukuran Sikap

Tingkatan sikap dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala likert, yaitu untuk pernyataan *favourable* bila menjawab (Djaali, 2000):

- a. Sangat setuju : nilai 5
- b. Setuju : nilai 4
- c. Ragu-ragu : nilai 3
- d. Tidak setuju : nilai 2
- e. Sangat tidak setuju : nilai 1

Sedangkan pernyataan *unfavourable* bila menjawab (Djaali, 2000):

- a. Sangat tidak setuju : nilai 5
- b. Tidak setuju : nilai 4

- c. Ragu-ragu : nilai 3
- d. Tidak setuju : nilai 2
- e. Setuju : nilai 1

E. Buah dan Sayur

1. Definisi Buah dan Sayur

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Buah merupakan bagian dari tumbuhan yang bisa dikonsumsi, terdiri dari bagian biji dan daging buah yang rata-rata memiliki rasa manis atau masam. Menurut Marliyati et al. 1992 dalam Yulandari (2013) buah merupakan salah satu sumber pangan nabati yang potensial dan banyak mengandung zat gizi, terutama vitamin. Nasution et al. (1995) menambahkan bahwa buah merupakan bahan makanan sumber zat pengatur dan pelindung yang penting untuk mengatur proses-proses biokimiawi didalam tubuh, diantaranya metabolisme energi.

Sayur merupakan berbagai bagian dari tumbuh-tumbuhan yang dapat dimakan termasuk daun, akar, batang dan bunga, bahkan buahnya yang biasanya merupakan sumber vitamin dan mineral. Menurut Muchtadi 2000 dalam Yulandari (2013), dari sudut pengetahuan gizi sayur merupakan sumber zat pengatur, yaitu sumber vitamin dan mineral. Sayuran merupakan salah satu sumber provitamin A, vitamin C, vitamin B, Ca, Fe, menyumbang sedikit kalori serta sejumlah elemen mikro. Selain itu sayuran juga merupakan sumber serat pangan (*dietary fiber*) serta sejumlah antioksidan yang telah terbukti mempunyai peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

Menurut Mohammad & Madanijah (2015) buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral

hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

Sebagai Negara tropis, Indonesia sangat kaya akan buah dan sayur. Oleh karena itu, patut disayangkan jika konsumsi buah dan sayur masyarakat masih relatif rendah dibandingkan Negara lain yang bukan penghasil buah dan sayur (Astawan, 2008).

2. Penggolongan Buah dan Sayur

a. Penggolongan Buah

Menurut Astawan (2008), berdasarkan ketersediaan di pasar, buah-buahan dapat dibedakan menjadi:

- 1) Buah bersifat musiman seperti durian, mangga, rambutan dan lain-lain.
- 2) Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, pepaya, semangka dan lain-lain.

Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan, Astawan (2008) membagi buah-buahan menjadi:

- 1) Buah prioritas nasional yang meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian dan pisang.
- 2) Buah prioritas daerah yang meliputi manggis, duku, leci, lengkeng, salak dan markisa.

b. Penggolongan Sayur

Menurut Astawan (2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

- 1) Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk dan bayam.
- 2) Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
- 3) Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun dan tomat.

- 4) Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
- 5) Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
- 6) Sayuran umbi seperti kentang dan bawang.

3. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, pepaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, merah garut, mangga matang, pisang raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi (Astawan, 2008).

Manfaat Buah dan Sayur Berdasarkan Warnanya (Permatasari, 2017):

a. Warna Merah

Buah yang berwarna merah seperti apel, delima, semangka, dan steoberry memiliki kandungan likopen, zat antosianin, dan caratenoid didalamnya.

Likopen berguna untuk menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental agar tidak mudah pikun. Likopen juga berperan sebagai antioksidan untuk mencegah kanker dan katarak, mengurangi pembengkakan prostat, mengurangi resiko sakit jantung, mencegah pengerasan pembuluh darah, dan lainnya. Sedangkan, zat antosianin berguna untuk mencegah kanker kandung kemih dan infeksi.

Sedangkan untuk sayuran berwarna merah seperti kol merah, bayam merah, dan paprika mengandung flavonoid yang berfungsi untuk mencegah kanker dan vitamin C yang berguna untuk menjaga kekebalan tubuh.

b. Warna Hijau

Sayuran sebagian besar memang berwarna hijau seperti bayam, brokoli, sawi, dan kangkung. Sayur yang berwarna hijau merupakan sumber dari zat-zat penting seperti, vitamin C dan B kompleks, mineral, isothiocyanate, sulforaphane dan indole, yang mana zat-zat tersebut mampu merangsang produksi enzim di hati yang berfungsi untuk melawan kanker.

Selain itu sayuran hijau juga mengandung zeaxanthin dan zat besi. Kandungan zeaxanthin mampu mencegah kanker usus besar dan menjaga kesehatan mata. Sementara zat besi berfungsi untuk mencegah anemia. Sayuran hijau juga kaya akan magnesium dan klorofil yang akan menjaga kesehatan syaraf, otot, dan keseimbangan hormon.

Sedangkan pada buah yang berwarna hijau seperti melon, alpukat, dan anggur hijau memiliki banyak kandungan asam alekat yang ampuh dalam melawan bibit sel kanker. Bukan hanya kandungan asam alekat saja, buah-buahan berwarna hijau juga banyak mengandung kalsium yang dapat membantu menormalkan tekanan darah.

c. Warna Oranye

Pepaya, wortel, mangga, labu, blewah, dan ubi jalar merupakan beberapa contoh buah dan sayur yang berwarna oranye, warna oranye yang terdapat pada buah dan sayur tersebut menandakan bahwa ada kandungan betakaroten yang cukup tinggi didalamnya.

Betakaroten merupakan zat yang sangat penting karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Salah satunya yaitu mampu menghambat proses penuaan sel dan mampu meremajakan kembali sel-sel yang sudah terlanjur menua. Oleh karena itu, jika sering mengonsumsi buah dan sayur berwarna oranye akan memiliki kulit yang sehat dan tercegah dari penyakit jantung.

Selain itu betakaroten juga dapat mengurangi resiko terserang kanker, menjaga kesehatan tulang, paru-paru, dan membantu pembentukan protein. Saat berada di dalam tubuh, betakaroten akan diubah menjadi vitamin A. Vitamin A bukan hanya baik untuk mata, tetapi dapat memacu sistem kekebalan tubuh pula.

Contohnya labu kuning yang banyak mengandung Seng (Zink) didalamnya. Kandungan Seng (Zink) tersebut berguna untuk membantu memaksimalkan fungsi otak dan mempertajam kemampuan berfikir.

Wortel dan ubi jalar juga kaya akan kalsium pektat yang bermanfaat untuk menurunkan kadar lemak dalam darah.

d. Warna Kuning

Paprika kuning, labu, dan jagungmuda merupakan contoh dari sayuran yang berwarna kuning. Sayuran berwarna kuning diketahui memiliki kandungan karotenoid yang dapat mencegah kita terserang katarak.

Buah berwarna kuning juga tidak kalah bermanfaat. Didalamnya terdapat vitamin C dan karotenoid yang membuat kita terhindar dari gangguan di saluran pencernaan. Vitamin C yang terdapat pada Pisang, Belimbing, Nanas, dan buah berwarna kuning lainnya berfungsi melindungi sel tubuh dari kerusakan dan membantu menjaga daya tahan tubuh. Contohnya buah Nanas yang mampu membantu menyembuhkan diare dan mempercepat penyembuhan radang.

Buah dan sayur yang berwarna kuning mengandung banyak kalium didalamnya. Dimana kalium sangat bermanfaat dalam mencegah stroke, jantung koroner, mengatur tekanan darah, dan menjaga cairan tubuh. Selain itu bermanfaat juga dalam meningkatkan energi dan memusatkan konsentrasi.

e. Warna Putih

Serat dan vitamin C adalah zat yang banyak terkandung pada leci, duku, sirsak, dan buah-buahan berwarna putih lainnya. Seperti yang kita ketahui, serat dapat memudahkan BAB atau mencegah sembelit

Lain halnya jika pada sayuran. Sayuran berwarna putih mengandung zat anti tumor atau yang disebut allicin. Allicin tersebut banyak dijumpai pada bawang putih. Bukan hanya hal itu, bawang putih juga dapat menurunkan kadar gula dalam darah.

Selain bawang putih masih banyak sayuran berwarna putih yang berkhasiat karena mengandung flavonoid yang dapat melindungi sel dari kerusakan dan indoles yang mampu menurunkan risiko kolesterol dan hipertensi. Beberapa contoh sayuran ini yaitu, lobak, taoge, jamur, dan kedelai. Pada Jamur, Kol dan Kembang kol ternyata sarat akan senyawa antikanker. Sedangkan kedelai mengandung isoflavon yang akan menjaga kesehatan tulang kita.

f. Warna Ungu

Contoh buah dan sayuran ini adalah anggur, ceri, terong, kubis ungu, jambang dan plum.

Umumnya buah dan sayur yang berwarna ungu memiliki kandungan antosianin. Kandungan tersebut berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah inflamasi atau peradangan. Sehingga dapat mengurangi risiko jantung, stroke dan mencegah kanker.

Selain kanker, ternyata buah dan sayuran berwarna ungu ampuh untuk mengurangi stress. Misalnya saja buah anggur yang mengandung melatonin yaitu hormon yang di produksi oleh kelenjar pineal pada malam hari dapat mencegah insomnia.

Manfaat buah dan sayur bagi anak (Mustika, 2016):

- 1) Mendukung sistem pencernaan.
- 2) Memperkuat tulang dan membantu pertumbuhan.
- 3) Memperkuat daya tahan tubuh.
- 4) Menjaga sistem syaraf & meningkatkan kemampuan belajar.

4. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Hidayati, dkk (2017) konsumsi buah dan sayur anak yang masih rendah disebabkan karena kelompok makanan tersebut biasanya kurang disukai anak. Padahal, buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi, terutama untuk anak usia sekolah, karena zat gizi yang terkandung di dalamnya digunakan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah penyakit tidak menular seperti kanker ketika dewasa.

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit (Nurmahmudah, 2015).

Beberapa dampak apabila anak kurang konsumsi buah dan sayur antara lain:

- a. Kekurangan vitamin A, C, D dan E

Agar tetap sehat dan bertenaga, anak harus makan buah dan sayur dalam jumlah seimbang. Tak mengonsumsi buah dalam takaran cukup bisa membuatnya kekurangan vitamin A, C, D dan E. Vitamin tersebut berperan dalam perkembangan sel-sel dalam tubuh, juga untuk memproduksi sel darah merah. Hal ini juga mencakup kecerdasan, kekuatan otot, kekuatan tulang, serta bentuk tubuh yang ideal ketika mereka dewasa kelak (Ariska, 2018).

b. Kekurangan mineral

Mineral merupakan kandungan yang sangat dibutuhkan tubuh anak dalam masa pertumbuhan. Kalsium diperlukan untuk tulang yang kuat, dan ditemukan dalam sayuran brokoli dan bayam. Sementara itu, zat besi bisa memasok energi dalam tubuh, sehingga dapat menunjang anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Besarnya manfaat buah-buahan dan sayuran segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Meskipun buah-buahan dan sayuran bukan merupakan sumber mineral utama, beberapa jenis buah dan sayur ada yang mengandung zat besi, kalium, fosfor dan lain-lain (Surahman & Darmajana, 2004).

c. Konstipasi atau Susah BAB

Menurut Dianne, dkk (2013) menjelaskan bahwa konstipasi adalah ketidak mampuan melakukan evakuasi tinja secara sempurna, seorang anak dikatakan menderita konstipasi apabila ia tidak berhasil melakukan defekasi dengan kekuatan sendiri, sakit saat berdefekasi atau telah terjadi inkontinensia akibat penumpukan feses. Kurang buah sayur bisa memicu anak sulit buang air besar dan mengalami konstipasi. Peralnya, buah dan sayur segar mengandung enzim pencernaan yang bantu mencerna makanan. Agar kandungan seratnya maksimal, perbanyak makan buah segar yang telah dicuci bersih.

d. Obesitas

Terbiasa tak makan buah dan sayur juga bisa memicu obesitas pada anak. Peralnya, anak terbiasa untuk selalu mengatasi rasa laparnya dengan menu yang padat dan berkarbohidrat tinggi, dibanding makan buah segar yang juga punya efek mengenyangkan. Menurut Ogden 2010 dalam Dewi (2013) menyebutkan salah satu dampak yang mulai mengalami peningkatan yaitu obesitas pada anak-anak. Obesitas merupakan kelebihan berat badan individu,

dengan skala ≥ 30 menggunakan alat ukur indeks masa tubuh (*Body Mass Indeks*).

5. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Ketika anak tahu mengenai jumlah buah dan sayur yang harus dikonsumsinya maka anak kemudian akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsinya sehingga meningkatkan konsumsi buah dan sayurnya. Sayangnya, di Indonesia, pengetahuan gizi terutama tentang buah dan sayur belum didapatkan dalam pendidikan di sekolah-sekolah, padahal FAO, UNESCO dan WHO sudah menganjurkan agar pendidikan gizi diberikan segera setelah anak masuk sekolah dasar. Hal ini ditujukan untuk membentuk kebiasaan makan anak yang sehat mulai sejak dini (Hariani, 2011).

F. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003), salah satu strategi untuk merubah perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran dan pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yaitu dapat dilakukan adalah penyuluhan. Pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek atau stimulus. Sebagian diperoleh melalui mata dan telinga, dengan kata lain dari hasil pendengaran dan juga penglihatan.

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Machfoedz & Suryani, 2007). Program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai upaya menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan ke dalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Pendidikan gizi atau kesehatan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan maupun dengan cara lain seperti pemberian poster (Nuryanto, 2014).

Hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan yang dilakukan oleh Benita, N. R. (2012) menunjukkan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja siswa SMP Kristen Gergaji. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sejenis di SMP Eka Sakti Semarang di mana terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan tentang bahaya HIV dan AIDS serta penelitian di Surakarta yang menyatakan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan yang signifikan terhadap pengetahuan remaja perempuan SMP Muhammadiyah.

G. Pengaruh Penyuluhan terhadap Sikap

LaPierre (1934) dalam Azwar (2012) mendefinisikan sikap sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, atau secara sederhana, sikap adalah respon terhadap stimulus sosial yang telah terkondisikan.

Tujuan penyuluhan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, selain itu berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku perseorangan atau masyarakat dalam bidang kesehatan (Ali, 2010). Perilaku baru yang terbentuk hanya terbatas pada pemahaman sasaran (aspek kognitif),

sedangkan perubahan sikap dan tingkah laku merupakan tujuan tidak langsung (Maulana, 2012).

Hasil penelitian Musfiroh & Wisudaningtyas (2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap sikap ibu dalam memberikan *toilet training* pada anak usia *toddler*. Demikian juga dengan penelitian Merdhika, dkk. (2014) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat sikap ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif di Kecamatan Kanigoro, Kabupaten Blitar.

