

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Promosi Kesehatan

a. Pengertian Promosi Kesehatan

Dalam upaya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara menyampaikan pesan kesehatan menggunakan teknik penyuluhan atau promosi kesehatan dengan tujuan mengubah pandangan masyarakat dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mau menjadi mau dan yang tidak mampu menjadi mampu dengan menggunakan bahasa yang mudah di mengerti dan mudah dipahami serta menggunakan alat peraga atau media pendukung (Fitriani, 2011).

Menurut Kemenkes (2019) Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat membantu diri sendiri dan mengembangkan kegiatan yang sesuai dengan sumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang mengedepankan aspek kesehatan.

b. Ruang Lingkup Promosi Kesehatan

- 1.) Menurut Agustini (2014) ruang lingkup promosi kesehatan meliputi :

- a.) Promosi kesehatan mencakup pendidikan kesehatan (*health education*) yang penekanannya pada perubahan atau peningkatan perilaku melalui kesadaran, kemauan, dan kemampuan.
 - b.) Promosi kesehatan mencakup pemasaran sosial (*social marketing*), yang penekanannya pada pengenalan produk atau jasa melalui kampanye.
 - c.) Promosi kesehatan merupakan upaya penyuluhan (komunikasi dan informasi) yang penekanannya pada penyebaran informasi.
 - d.) Promosi kesehatan merupakan upaya peningkatan (promotif) yang penekanannya pada upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan
 - e.) Promosi kesehatan mencakup upaya advokasi di bidang kesehatan, yaitu upaya mempengaruhi lingkungan atau pihak lain untuk mengembangkan kebijakan yang berorientasi pada kesehatan. Promosi kesehatan mencakup pengembangan (community development), pengorganisasian masyarakat (community organization), penggerak masyarakat (social mobilization) dan pemberdayaan masyarakat (community empowerment)
- 2.) Menurut Notoatmodjo (2012) dalam buku promosi kesehatan, ruang lingkup promosi kesehatan berdasarkan aspek kesehatan secara umum meliputi :

- a.) Aspek promotif dengan sasaran kelompok orang sehat
- b.) Aspek preventif (pencegahan)
- c.) Aspek kuratif (penyembuhan) dengan sasaran kelompok orang yang memiliki resiko tinggi terhadap penyakit dan kelompok yang sakit
- d.) Aspek rehabilitatif (pemulihan)

3.) Menurut (Agustini, 2014) ruang lingkup promosi kesehatan berdasarkan tatanan pelaksanaan yaitu:

- a.) Promosi kesehatan pada tatanan keluarga (rumah tangga)
- b.) Pendidikan kesehatan pada tatanan sekolah
- c.) Pendidikan kesehatan di tempat kerja
- d.) Pendidikan kesehatan di tempat- tempat umum
- e.) Pendidikan kesehatan pada fasilitas pelayanan kesehatan

c. Tujuan Promosi Kesehatan

1.) Tercapainya perubahan perilaku

Mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Masyarakat mampu berperan aktif sesuai dengan yang diharapkan, Masyarakat harus memiliki pengetahuan yang cukup di bidang kesehatan, memiliki sikap positif terhadap kesehatan serta mempunyai kemauan dan kemampuan dalam melaksanakan upaya kesehatan secara mandiri.

2.) Terbentuknya perilaku sehat

Pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan,

sikap, dan keterampilan sehingga perilaku kesehatan masyarakat dapat berkembang.

d. Metode atau Teknik Promosi Kesehatan

Metode atau teknik dalam promosi kesehatan merupakan suatu kombinasi antara cara dan alat bantu ataupun media yang digunakan dalam setiap pelaksanaan promosi kesehatan agar tercapainya perubahan perilaku. Menurut (Notoatmodjo, 2012), metode pendidikan dan teknik promosi kesehatan dibagi menjadi tiga, yaitu:

1.) Metode Promosi Kesehatan Individual

Metode ini digunakan ketika promotor kesehatan dan sasaran atau kliennya dapat berkomunikasi langsung, baik bertatap muka (face to face) maupun melalui saluran komunikasi seperti telepon.

2.) Metode Promosi Kesehatan Kelompok

Pemilihan metode pendidikan perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya berbeda dengan kelompok kecil. Sasaran kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu:

a.) Metode dan teknik promosi kesehatan untuk kelompok kecil, disebut kelompok kecil karena jumlah anggotanya terdiri dari 6-15 orang. Misalnya; diskusi kelompok, metode curahan pendapat (brain storming),

bola salju (snow ball), bermain peran (role play) dan metode permainan simulasi (simulation game).

b.) Metode dan teknik promosi kesehatan untuk kelompok besar, disebut kelompok besar karena peserta terdiri dari 15 sampai dengan 50 orang. Misalnya; ceramah, seminar dan loka karya.

3.) Metode Promosi Kesehatan Massa

Metode ini cocok untuk menyebarkan pesan kesehatan kepada masyarakat karena metode ini bersifat umum tanpa membedakan jenis kelamin, golongan umur, status serta pekerjaan. Metode dan teknik promosi kesehatan untuk massa yang sering digunakan adalah:

- a.) Ceramah umum (public speaking), misalnya di tempat terbuka dan tempat umum (public places).
- b.) Penggunaan media massa elektronik, seperti radio dan televisi.
- c.) Penggunaan media cetak, seperti koran, majalah dan buku.
- d.) Penggunaan media di luar ruang, seperti; billboard, spanduk dan umbul-umbul.

e. Materi atau pesan

Menurut (Fitriani, 2011), mengemukakan bahwa materi atau pesan yang disampaikan harus memenuhi persyaratan berikut :

- 1.) Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti

- 2.) Materi tidak rumit dan mudah dipahami
- 3.) Menggunakan alat peraga/media
- 4.) Materi disesuaikan dengan kebutuhan

f. Media Promosi Kesehatan

Media berasal dari bahasa latin yang berarti “perantara” atau “pengantar” sehingga media dalam konteks ini merupakan alat perantara ataupun pengantar pesan dengan penerima pesan. Alat peraga atau media dalam promosi kesehatan berperan sebagai sarana untuk menyampaikan informasi kesehatan yang bisa didengar, dilihat, diraba dan dirasa oleh Masyarakat agar memperlancar penyampaian informasi kesehatan (Kholid, 2012). (Notoatmodjo, 2012) mengungkapkan yang dimaksud dengan alat bantu atau media promosi kesehatan adalah sarana yang digunakan dalam menyampaikan materi ataupun pesan kesehatan agar masyarakat atau individu dapat memperoleh informasi dan pengetahuan melalui berbagai alat bantu atau media yang ada.

2. Media *Flash Cards*

a. Pengertian *Flash Cards*

Menurut Suryana dalam Irmayanti, mengungkapkan *Flashcard* merupakan salah satu bentuk permainan edukatif berupa kartu-kartu yang memuat gambar dan kata yang sengaja dirancang oleh doman untuk meningkatkan berbagai aspek diantaranya: mengembangkan daya ingat, melatih kemandirian dan meningkatkan jumlah kosakata (Irmayanti, 2022). Media *flash cards* adalah kartu kecil yang berisi

gambar, teks, atau tanda simbol yang mengingatkan atau mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar. Media *flash cards* biasanya berukuran 8 x 12 cm, atau dapat disesuaikan dengan besar kecilnya kelas yang dihadapi (Arsyad, 2011). Media *flash cards* adalah media pembelajaran dalam bentuk kartu bergambar yang ukurannya seukuran postcard atau sekitar 25 x 30 cm (Indriana, 2011).

Media *flash cards* adalah kartu belajar yang efektif mempunyai dua sisi dengan salah satu sisi berisi gambar, teks atau tanda simbol dan sisi lainnya berisi definisi, keterangan gambar, jawaban, atau uraian yang membantu mengingatkan atau mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar yang ada pada kartu (Susilana dan Riyana, 2009)

b. Fungsi dan Manfaat *Flash Cards*

Flash Cards yang digunakan dalam pembelajaran termasuk dalam kategori media pembelajaran. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Prasetya dan Khabibah bahwa kartu kwartet pembelajaran merupakan media pembelajaran berbasis visual. Sejalan dengan pendapat Setyorini dan Abdullah yang mengungkapkan bahwa kartu kwartet termasuk media pembelajaran visual. Hal ini karena media kartu kwartet mempunyai gambar dan garis sebagaimana dalam media pembelajaran berbasis visual. Dengan demikian fungsi media kartu kwartet sebagai media visual menurut Levie dan Lentz dalam Arsyad ialah sebagai berikut:

- 1.) Fungsi atensi yaitu menarik perhatian siswa untuk fokus berkonsentrasi saat proses pembelajaran dengan makna visual yang ditampilkan.
- 2.) Fungsi afektif yaitu memberikan kenikmatan siswa ketika belajar teks bergambar.
- 3.) Fungsi kognitif yaitu media visual gambar dapat memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi.
- 4.) Fungsi kompensatoris yaitu media visual memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengngatnya kembali.

Menurut Khasanah dan Rosy kartu kwartet memberikan manfaat seperti kemudahan dalam mengingat materi pembelajaran dengan cara yang menyenangkan dan dapat menarik perhatian siswa. Kartu kwartet digunakan secara berkelompok sehingga dapat mengurangi kebosanan siswa saat melakukan pembelajaran secara berkelompok. Lebih lanjut Maksun dan Umhani memberikan pendapat tentang manfaat permainan kartu kwartet dalam proses pembelajaran ialah seperti; melatih daya ingatan, mengasah berinteraksi, menjalin keakraban, belajar patuh terhadap aturan, belajar untuk tidak curang, dan mengasah pengetahuan.

Dari penjelasan diatas, bahwa fungsi dan manfaat kartu kwartet ialah membantu siswa dalam memahami dan mudah mengingat materi pembelajaran karena pembelajaran dengan

menggunakan permainan kartu kuartet yang menyenangkan, menarik perhatian siswa sehingga terhindar rasa kebosanan bagi siswa.

c. Karakteristik Media *Flash Cards*

Media permainan *flash cards* adalah media pembelajaran yang termasuk jenis game (permainan) dengan bentuk kartu yang mempunyai gambar serta kalimat dari penjelas gambar. *Flash cards* mempunyai ciri judul yang terletak paling atas dan ukuran tulisannya biasanya lebih besar. Sedangkan dibawah judul terdapat sub judul yang berjumlah dua atau empat baris dan terletak diantara gambar dan ringkasan materi. Sub judul menunjukkan arti gambar ditulis dengan tinta warna merah. Ukuran *flash cards* beraneka ragam. Jumlah kartu kuartet adalah 32 kartu, yang berarti mempunyai 8 kategori yang masing-masing berjumlah 4 kartu per kategorinya.

Karsono mengungkapkan bahwa *flash cards* merupakan kartu yang sistem bermainnya ialah dengan membuat pasangan kartu berjumlah 4. Satu set *flash cards* biasanya berjumlah 24 atau 32. *Flash cards* terdiri dari tema utama yang terletak paling atas dan dibawahnya ada gambar. Dibawah tema utama terdapat 4 anggota dari tema utama yang dicetak tebal (atau diberi warna yang berbeda) ialah yang menunjukkan nama dari gambar yang dimaksudkan.

Disisi lain Mulyono juga memberikan karakteristik media permainan *flash cards* yang terdiri dari judul yang terletak paling atas dan dipertebal serta tulisan gambar di tulis ditengahtengah diantara judul dan gambar. Tulisan yang menerangkan gambar diberi tinta warna merah. Kemudian pada bagian bawah kartu terdapat dekriptor dari setiap penjelasan gambar yang ada.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat memberi kesimpulan bahwa media permainan kartu kwartet mempunyai ciri-ciri judul yang terletak di bagian atas dibawahnya terdapat gambar dengan diiringi empat tulisan tema dan tema yang sesuai dengan gambar diberi warna merah dan dibagian bawah kartu terdapat deskripsi yang menjelaskan gambar untuk menambah wawasan pengetahuan siswa.

d. **Cara Memainkan Media *Flash Cards***

Menurut Maksun dan Umihani melaksanakan media pembelajaran *flash cards* harus mengikuti aturan-aturan:

- 1.) Pembagian kelompok.
- 2.) Menentukan urutan pemain.
- 3.) Mengocok kartu dalam keadaan tertutup
- 4.) Membagikan kartu sebanyak empat buah kepada anggota kelompoknya.
- 5.) Sisa kartu diletakkan di tengah pemain dengan keadaan tertutup.

- 6.) Pemain pertama memulai permainan dengan menunjuk pemain lain yang mempunyai kartu sesuai dengan pemain yang meminta.
- 7.) Jika pemain yang ditunjuk mempunyai kartu yang diminta maka pemain tersebut harus memberikan kepada pemain yang meminta.
- 8.) Jika pemain yang ditunjuk tidak mempunyai kartu yang diminta maka permainan dilanjutkan dengan pemain lain.

Adapun pelaksanaan dalam memainkan *flash cards* ialah sebagai berikut:

- 1.) Menerangkan permainan *flash cards* dan cara memainkannya.
- 2.) Pemain mengocok kartu dan membagikan kepada setiap pemain kelompoknya empat lembar kartu. Sisa kartu diletakkan ditengah para pemain. Permainan dilakukan dengan searah jarum jam.
- 3.) Saat permainan telah dimulai, pemain yang sedang bermain harus bertanya pada pemain lain apakah pemain lain memiliki kartu sesuai yang diinginkan. Jika pemain lain menjawab “tidak”, maka pemain tersebut hilang gilirannya, kemudian ia mengambil kartu sisa yang berada diatas meja dan permainan diteruskan oleh pemain lain. Jika pemain yang dimintai kartu menjawab “iya” maka ia harus menyerahkan kartu yang dimilikinya kepada pemain yang meminta. Kemudian ia

melanjutkan permainan dengan bertanya kepada pemain lain sampai ia menemukan jawaban tidak.

- 4.) Pemain yang jumlah kartunya kurang dari empat kartu harus mengambil 1 kartu yang berada ditengah meja.
- 5.) Permainan berakhir ketika 8-10 kategori kartu kwartet telah dikumpulkan oleh para pemain.

Menurut Rostina langkah-langkah dalam memainkan *flash cards* dalam pembelajaran ialah sebagai berikut:

- 1.) Membagi kelompok atau tim dengan jumlah 2-4 orang.
- 2.) Menentukan urutan bermain.
- 3.) Kartu dikocok dan membagikan empat kartu kepada setiap pemain dalam keadaan tertutup , dan sisa kartu diletakkan di tengah- tengah para pemain.
- 4.) Orang yang sedang bermain meminta kartu kepada pemain lain untuk melengkapi kartu yang dimilikinya.
- 5.) Jika pemain lain mempunyai kartu yang diminta pemain yang sedang bermain, maka pemain lain harus menyerahkannya kartu yang diminta. Jika jawaban pemain lain tidak punya maka pemain yang sedang bermain berhenti dengan mengambil kartu ditengah para pemain dan permainan diteruskan oleh pemain lain.

e. Kelebihan dan Kekurangan *Flash Cards*

- 1) Kelebihan Permainan Kartu Bergambar (Flashcard)

Flash cards tergolong dalam media visual (gambar), media *flash cards* memiliki beberapa kelebihan, sebagaimana yang diungkapkan oleh Susilana dan Riyana diantaranya:(Susilana & Riana, 2008).

a) Mudah dibawa kemana-mana;

yakni dengan ukuran yang kecil flashcard dapat disimpan di tas bahkan di saku, sehingga tidak membutuhkan ruang yang luas, dapat digunakan di mana saja, di kelas ataupun di luar kelas.

b) Praktis;

yakni dilihat dari cara pembuatannya dan penggunaannya, media flashcard sangat praktis, dalam menggunakan media ini guru tidak perlu memiliki keahlian khusus, media ini tidak perlu juga membutuhkan listrik. Jika akan menggunakannya kita tinggal menyusun urutan gambar sesuai dengan keinginan kita, pastikan posisi gambarnya tepat tidak terbalik, dan jika sudah digunakan tinggal disimpan kembali dengan cara diikat atau menggunakan kotak khusus supaya tidak tercecer.

c) Gampang diingat;

kombinasi antara gambar dan teks cukup memudahkan siswa untuk mengenali konsep sesuatu, untuk mengetahui nama sebuah benda dapat dibantu dengan gambarnya,

begitu juga sebaliknya untuk mengetahui nama sebuah benda atau konsep dengan melihat hurufnya atau teksnya.

d) Menyenangkan;

media *flash cards* dalam penggunaannya dapat melalui permainan. Misalnya siswa secara berlomba-lomba mencari suatu benda atau nama-nama tertentu dari *flash cards* yang disimpan secara acak, dengan cara berlari siswa berlomba untuk mencari sesuatu perintah.

2.) Kekurangan Permainan *Flash Cards*

Selain memiliki kelebihan, Flashcard juga memiliki kekurangan yaitu (Rahmadi Islam, 2018) :

- a) Gambar hanya menekankan persepsi indera mata.
- b) Gambar benda yang terlalu kompleks kurang efektif untuk kegiatan pembelajaran.
- c) Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan

pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Notoatmodjo, 2010)

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan individu terhadap suatu objek memiliki tingkatan atau intensitas yang beragam. Secara garis besarnya dibagi 6 tingkat, yakni : berdasarkan (Notoatmodjo, 2010) dalam buku BPPSDMK metologi penelitian kesehatan edisi tahun (2018).

1.) Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai ingatan tentang sesuatu yang sudah ada sebelumnya setelah mengetahui informasi tertentu. Tahu mempunyai tingkatan yang paling rendah dan sering digunakan untuk mengukur “tahu” tentang apa yang dipelajari seperti menguraikan, menyebutkan, mengidentifikasi dan menyatakan informasi.

2.) Memahami (Comprehensif)

Memahami suatu objek mengacu pada pemahaman yang lebih mendalam daripada sekedar “tahu”. Memahami suatu objek tidak hanya dapat menyebutkan atau mengenali objek tersebut, tetapi juga mampu menginterpretasikannya dengan rinci. Memahami objek atau materi cenderung bisa menjelaskan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, dan meramalkan tentang objek yang telah dipelajari atau dipahami

3.) Aplikasi (Aplication)

Aplikasi diartikan pada kemampuan memahami suatu objek untuk menggunakan prinsip atau metode yang telah dipelajari dalam situasi yang berbeda. Ini mencakup penggunaan rumus, metode, atau rencana dalam konteks atau kondisi yang berbeda

4.) Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan atau merumuskan dan mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Pengetahuan mencapai pada tingkat analisis adalah apabila individu telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5.) Sintesis (synthesis)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk merangkum atau menyusun komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki ke dalam hubungan yang logis. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada sebelumnya.

6.) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi adalah kemampuan untuk menilai informasi berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri, kriteria yang berlaku dalam masyarakat atau kriteria lainnya.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Budiman, 2013) terdapat faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan meliputi:

1.) Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku individu atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi ((Budiman, 2013)

2.) Informasi/Media Massa

Informasi adalah teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dan mampu memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Perkembangan teknologi memberikan beragam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi mempengaruhi pengetahuan, jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan jika tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

3.) Sosial, Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau budaya individu yang dilakukan tanpa pertimbangan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, baik peningkatan atau penurunan. Status ekonomi juga akan mempengaruhi ketersediaan fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan. Sosial budaya yang baik cenderung mempengaruhi pengetahuan yang baik sedangkan yang kurang baik berpotensi kurangnya pengetahuan. Status ekonomi juga mempengaruhi tingkat pengetahuan karena jika memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk mendukung peningkatan pengetahuan.

4.) Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan. Lingkungan yang baik dapat meningkatkan pengetahuan sedangkan jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

5.) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan. Pengalaman tentang suatu permasalahan akan membuat mengetahui

bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang serupa.

6.) Usia

Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula kemampuan daya tangkap dan pola pikirnya sehingga peningkatan pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

d. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau pengisian angket yang berfokus pada isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Menurut (Budiman, 2013) membagi pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan sebagai berikut:

- 1.) Bobot I : tahap tahu dan pemahaman.
- 2.) Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- 3.) Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi.

Menurut dalam buku BPPSDMK tentang metodologi penelitian edisi tahun 2018 terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan berdasarkan pada nilai presentase sebagai berikut:

- 1.) Tingkat Pengetahuan kategori Baik jika persentasenya antara
76 - 100 %

2.) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika persentasenya diantara 56-75 %

3.) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika persentasenya < 56 %

4. Anak Sekolah Dasar

a. Definisi Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah individu yang berusia antara 7 hingga 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Selama rentang usia ini, pengetahuan anak akan mengalami peningkatan yang pesat seiring dengan bertambahnya usia dan mereka akan menguasai berbagai keterampilan. Lebih khusus usia 7 hingga 12 tahun, berada pada tahap perkembangan yang signifikan secara kognitif, fisik, moral, maupun sosio-emosional (Trianingsih, 2018)

b. Tahap Perkembangan Anak Usia Sekolah

1.) Perkembangan biologis

Pada usia ini pembentukan jaringan lemak lebih cepat perkembangannya daripada otot.

2.) Perkembangan psikologis

Dalam tahap ini memungkinkan anak untuk memperoleh dan menguasai keterampilan yang berhubungan dengan teknologi dan interaksi sosial. Tahap ini sangat dipengaruhi oleh faktor intrinsik (motivasi, kemampuan, interaksi dengan lingkungan

dan teman sebaya) dan faktor ekstrinsik (penghargaan yang didapat, stimulus dan keterlibatan orang lain).

3.) Tempramen

Pada usia ini temperamen sering muncul sehingga peran orang tua dan guru sangat signifikan dalam mengendalikannya, orang tua adalah menjadi figur panutan dalam sehari-hari.

4.) Perkembangan konsep diri

Perkembangan konsep diri sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan orang tua, saudara dan anggota keluarga lainnya. Pada saat ini, anak-anak membentuk konsep diri yang ideal.

c. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Supariasa dalam (LAOLI, 2021), karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi empat bagian :

1.) Fisik/Jasmani

- a. Pertumbuhan lambat dan teratur.
- b. Anak perempuan cenderung memiliki tinggi badan dan berat badan lebih besar dibandingkan dengan anak laki-laki dengan usia yang sama.
- c. Anggota tubuh memanjang hingga akhir masa ini.
- d. Koordinasi motoric kasar dan otot-otot halus berkembang.

- e. Pertumbuhan tulang berlangsung dan tulang-tulang sensitif terhadap cedera.
- f. Pertumbuhan gigi permanen dimulai dan anak-anak memiliki nafsu makan yang lebih serta aktif.
- g. Fungsi penglihatan normal dan pada akhir masa ini anak perempuan mulai mengalami menstruasi.

2.) Emosional

- a) Anak-anak pada usia ini cenderung suka berteman, ingin sukses, memiliki rasa ingin tahu, bertanggung jawab terhadap perilaku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada masalah dalam keluarga.
- b) Belum terlalu tertarik terhadap lawan jenis.

3.) Sosial

- a. Anak-anak pada usia ini senang berada dalam kelompok, tertarik dalam permainan yang bersifat kompetitif, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, serta mulai memperlihatkan penampilan diri yang lebih dewasa, cenderung menjadi lebih jujur dan membentuk kelompok teman-teman tertentu.
- b. Hubungan dengan teman sejenis sangat erat dan anak laki-laki dan perempuan cenderung bermain terpisah.

4.) Intelektual

- a.) Anak-anak pada usia ini cenderung suka berbicara, mengemukakan pendapat dan memiliki minat besar dalam belajar dan mengembangkan keterampilan serta selalu ingin tahu dalam berbagai hal.
- b.) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

5. Buah dan Sayur

a. Definisi Buah dan Sayur

Buah adalah sumber pangan yang kaya dari antioksidan dan senyawa fitokimia seperti vitamin C, karotenoid, flavonoid, dan polifenol. Buah juga mengandung gula alamiah seperti fruktosa dan glukosa. Konsumsi buah secara teratur dan dengan porsi yang sesuai dapat membantu mengendalikan nafsu makan dan menurunkan berat badan (Dalimartha & Adrian, 2013). Sedangkan sayur adalah sumber pangan yang kaya akan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan antioksidan (Hindah Muaris, 2014). Indonesia sebagai negara beriklim tropis terkenal akan keanekaragaman sayur dan buah yang sangat melimpah. Buah dan sayur merupakan pangan alami yang sangat mudah didapat di Indonesia.

Saat ini, terdapat lebih dari 300 jenis buah dan sayur asli maupun hasil budidaya di Indonesia. Oleh karena itu, patut disayangkan jika konsumsi buah dan sayur masyarakat masih relatif rendah terutama jika dibandingkan dengan negara lain yang bukan penghasil buah dan sayur (Hindah Muaris, 2014)

b. Penggolongan Buah dan Sayur

1.) Penggolongan Buah

Menurut (Muaris, 2014) mengklasifikasikan buah berdasarkan warna (pigmen) menjadi :

a.) Warna Kuning-oranye

Warna kuning-oranye disebabkan kandungan karotenoid. Karotenoid ini dapat mencegah kanker kandung kemih. Selain itu, warna oranye pada buah disebabkan oleh flavonoid hespretrin. Contoh buah dalam kategori ini adalah belimbing, nangka, durian dan nanas.

b.) Warna Merah Cerah

Warna merah cerah disebabkan oleh likopena. Likopena ini adalah antioksidan yang bermanfaat sebagai pencegah kanker yang potensial, terutama kanker prostat. Contoh buah dalam kategori ini adalah semangka, pepaya, jambu biji merah dan jambu air merah.

c.) Warna Merah Gelap dan Biru-ungu

Warna merah, biru, dan ungu pada buah berasal dari pigmen antosianin. Antosianin adalah senyawa fitokimia yang mengubah warna daun dari hijau menjadi kemerahan, oranye, kuning, atau ungu. Contoh buah

dalam kategori ini adalah blueberry, buah plum, stroberi, apel merah, buah ceri dan delima merah.

d.) Warna Putih

Warna putih pada bahan makanan, seperti buah disebabkan oleh senyawa seperti pigmen leukoantosianin dan katekin, isoflavon, alisin, dan aliin. Contoh buah dalam kategori ini adalah salak, lengkung, sawo, duku, dan rambutan.

Menurut Hendro Sunarjono (2013), penggolongan buah – buahan berdasarkan iklim dapat dibedakan menjadi :

- 1.) Buah-buahan subtropis yang memerlukan suhu rendah (kurang dari 21 °C) untuk pertumbuhan dan berbuah. Di Indonesia, daerah dengan suhu rendah seperti ini hanya terdapat di dataran tinggi dengan ketinggian lebih dari 1.000 meter di atas permukaan laut (dpl). Contoh buah dalam golongan ini seperti apel, pir, kiwi, persik, arbel dan markisa.
- 2.) Buah-buahan tropis yang memerlukan suhu tinggi (lebih dari 25°C) untuk pertumbuhan dan berbuah. Di Indonesia daerah dengan suhu seperti ini hanya terdapat di dataran rendah dan di sekitar garis khatulistiwa (ekuator). Contoh buah dalam kategori ini seperti durian, rambutan, salak, manggis, duku, dan mangga.

Menurut (Hendro, 2013), penggolongan buah – buahan berdasarkan musim dapat dibedakan menjadi :

- a.) Buah bersifat musiman seperti durian, mangga, duku, rambutan dan lain-lain.
- b.) Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, papaya, semangka, belimbing dan lain-lain.

c. Penggolongan Sayur

Menurut (Liferdi & Sapparinto, 2016), penggolongan sayuran berdasarkan iklim, sayuran dibedakan menjadi:

1.) Iklim dataran rendah

Dataran rendah dibawah 700 mdpl, bersifat panas dan sedikit curah hujan, jenis sayuran yang cocok untuk dataran rendah adalah kacang-kacangan, bawang, terung, bayam, mentimun, sawi, lobak, cabai, dan labu.

2.) Iklim dataran sedang

Bersuhu sedang dan curah hujan rata-rata. Jenis sayuran yang cocok untuk dataran sedang adalah selada, tomat, cabai, lobak, bawang merah, bawang bakung, seledri, kubis, bayam, labum sawi, dan buncis.

3.) Iklim dataran tinggi

Dataran tinggi diatas 700 mdpl, bersuhu dingin dan tinggi curah hujan. Jenis sayuran yang cocok untuk dataran tinggi adalah bunga kol, wortel, kacang-kacangan, buncis, lobak, kentang, dan paprika.

Menurut (Paeru dkk., 2015) , penggolongan sayuran berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

a.) Sayuran daun

Sayuran daun merupakan tanaman sayur yang diambil bagian daun dan batangnya untuk dimakan langsung, dimasak, atau dijadikan lalapan. Sayuran jenis ini biasanya ditanam di sekitar rumah untuk hiasan sekaligus keperluan dapur. Jenis sayuran yang termasuk golongan ini seperti kangkung, bayam, kemangi, selada, sawi dan seledri.

b.) Sayuran bunga

Sayuran bunga merupakan tanaman yang diambil untuk disayur atau dimakan adalah bunganya. Jenis sayuran yang termasuk golongan ini seperti bunga turi dan kembang kol

c.) Sayuran buah

Sayuran buah merupakan tanaman yang diambil adalah buahnya untuk dimakan langsung, dimasak, atau dijadikan lalapan. Jenis sayuran yang termasuk golongan ini seperti terong, cabai, ketimun, labu siam, pare, buncis dan tomat.

d.) Sayuran umbi

Sayuran umbi merupakan tanaman yang diambil adalah umbinya. Jenis sayuran yang termasuk golongan ini seperti kentang, wortel, lobak, bawang merah dan bawang putih.

d. Kandungan Gizi dan Manfaat Buah dan Sayur

1.) Kandungan pada buah dan sayur yang kaya sumber serat menurut (Suhaimi, 2019), yaitu:

a.) Vitamin A

Vitamin A memiliki dua bentuk: retinol di dalam beberapa makanan hewani (susu, mentega, margarin, kuning telur dan hati). Sedangkan karoten di dalam bentuk buah-buahan dan sayursayuran, seperti terdapat di dalam sayur-sayuran berwarna hijau tua seperti bayam dan brokoli. Vitamin A sebagai antioksidan yang merupakan bagian dari sistem kekebalan yang mencegah infeksi dan penyakit.

b.) Vitamin B

Vitamin – vitamin B adalah thiamin, asam folat, niasin, riboflavin, piridoksin, biotin, asam pantotenat dan vitamin B12. Sumber vitamin B yang termasuk hewani yaitu daging, produk-produk susu, ikan, telur, sereal sedangkan di dalam sayuran- sayuran berdaun hijau gelap, dan biji-bijian mengandung asam folat yang tinggi.

c.) Vitamin C

Vitamin C dikenal sebagai asam askorbat, esensial untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan-makanan nabati (buah dan sayur), melindungi sel dari kerusakan dan untuk memelihara pembuluh darah, tulang rawan, otot dan tulang.

d.) Vitamin E

Vitamin E adalah antioksidan penting yang melindungi struktur – struktur sel di dalam tubuh . Vitamin ini ditemukan didalam mentega, margarin, ikan, daging serta buah dan sayur.

e.) Vitamin K

Vitamin K dibutuhkan untuk pembekuan darah yang normal dan sebagian besar disediakan oleh bakteri di dalam usus. Sayursayuran berdaun hijau adalah sumber makanan terbaik untuk vitamin K.

f.) Mineral

Mineral meliputi kalsium (Ca), Zat besi (Fe) , Magnesium (Mg), dan Potasium: kalsium (Ca) yang dibutuhkan untuk struktur tulang dan gigi yang sehat, kalsium juga dibutuhkan untuk tulang bertindak sebagai simpanan agar selalu ada pasokan siap-pakai yang memungkinkan otot-otot , jantung, saraf untuk berfungsi sebagaimana mestinya. Zat besi (Fe) adalah bagian dari struktur hemoglobin, unsur kimia yang membawa oksigen ke semua sel didalam tubuh melalui darah. Oksigen diperlukan oleh darah untuk menghasilkan energi. Zat besi di dalam makanan ditemukan dalam dua bentuk, yang pertama adalah zat besi heme yang mudah di serap yang didalamnya terkandung bahan hewani sedangkan yang kedua adalah zat besi non –heme, yang

didalamnya terkandung bijibijian, kacang-kacangan, buah dan sayur.

Magnesium (Mg) merupakan yang terlibat di dalam proses mengubah makanan menjadi energi maupun membangun tulang serta memproduksi protein. Potasium merupakan yang terlibat dalam menjaga keseimbangan cairan, kontraksi otot dan fungsi saraf yang baik. Sumber-sumber terbaiknya adalah susu, biji-bijian, buah-buahan dan sayur-sayuran.

2.) Manfaat buah dan sayur bagi kesehatan

Menurut Nirmala dalam (Etika dkk., 2020), diantaranya :

- a.) Mengandung enzim yang penting untuk system saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.
- b.) Kaya akan kandungan potasium dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan pembuluh darah jantung. 3
- c.) Buah dan sayur yang berwarna kuning, ungu, merah dan hijau mengandung karotin yang berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas.
- d.) Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab

kanker. Juga berfungsi sebagai anti virus, anti alergi, anti peradangan, dan anti alergi.

e.) Buah dan sayur mengandung serat yang berfungsi membawa lemak dan kolesterol ke luar tubuh serta melancarkan buang air besar.

e. Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur yang Dianjurkan

Menurut (Kemenkes RI, 2019), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buahbuahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia Food and Agriculture Organization (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari.

f. Dampak Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

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

1.) Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan

mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan lainnya. Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk rodopsin yang membantu proses melihat ((Sjahmien, 2017).

2.) Menurunkan Kekebalan Tubuh

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka imunitas/kekebalan tubuh akan menurun (Sjahmien Moehyi, 2017).

3.) Gangguan Pertumbuhan Tubuh

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin A yang berperan dalam pembentukan sel jaringan tubuh, maka defisiensi vitamin A akan menyebabkan

gangguan terhadap pembentukan jaringan tubuh (Sjahmien Moehyi, 2017).

4.) Meningkatkan Resiko kanker

Buah dan sayur kaya dengan kandungan vitamin A yang berperan menghambat pertumbuhan sel kanker. Penelitian terhadap 250.000 orang penduduk di Jepang selama sepuluh tahun menunjukkan penduduk yang kurang mengonsumsi sayur dan buah yang kaya akan karoten, membawa dampak penyakit kanker paru-paru, kanker usus besar, rongga mulut dan payudara (Sjahmien, 2017).

5.) Meningkatkan Kolesterol Darah Tubuh

Kurang konsumsi buah dan sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang berperan dalam mengubah kolesterol menjadi asam empedu..Serat tidak larut (lignin) dan serat larut (pectin, β -glucans) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran

pencernaan. Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus enterohepatic, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol. Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat (Sjahmien Moehyi, 2017).

6.) Meningkatkan Risiko Sembelit (konstipasi)

Buah dan sayur sangat kaya dengan kandungan vitamin B1 yang berperan mengatasi masalah sembelit . Konsumsi serat makanan dari buah dan sayur, khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar, Sehingga mengurangi konstipasi (sulit buang air besar). Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan

konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Sjahmien, 2017).

7.) Meningkatkan Resiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan dan diabetes pada seseorang . Buah berperan sebagai sumber vitamin dan mineral yang penting dalam proses pertumbuhan. Buah juga bisa menjadi alternatif yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun dapat memberikan energi yang. Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas (Khomsan dkk., 2009).

g. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

1.) Ketersediaan Pangan

Menurut Rachman dalam Etika, ketersediaan makanan dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Jika ketersediaan terhadap suatu makanan rendah, kemampuan seseorang untuk mendapatkan makanan akan semakin sulit. Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang lebih besar untuk dikonsumsi (Etika dkk., 2020).

2.) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang penting dalam tumbuh kembang anak, karena dengan pendidikan yang baik maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik. Pendidikan formal dan informal ibu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dalam upaya mengatur dan mengetahui hubungan makanan dan kesehatan (Ni Putu Wahyuningsih dkk., 2015)

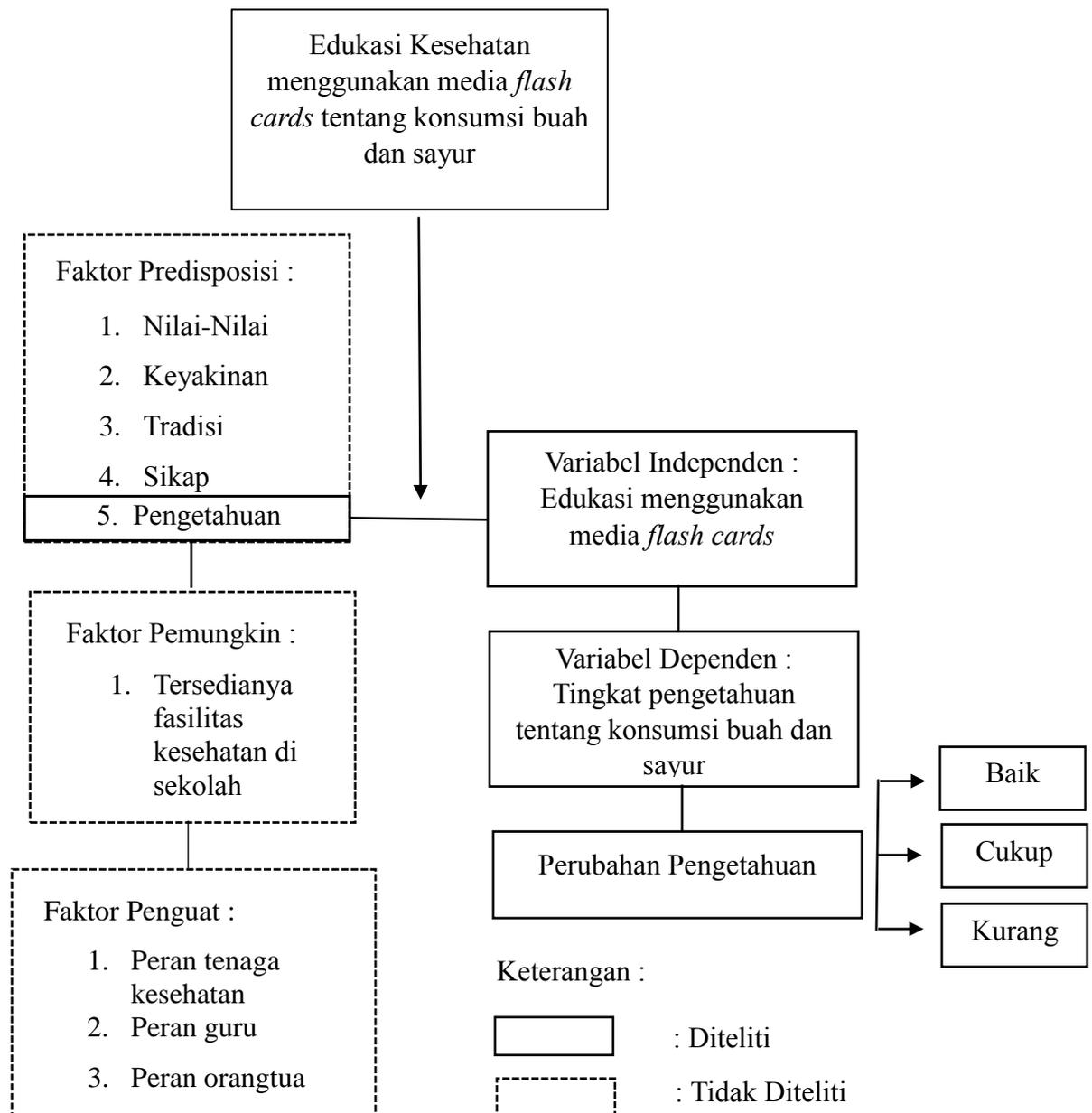
3.) Pendapatan keluarga

Menurut Pahlevi dalam Etika, pendapatan merupakan pengaruh yang kuat terhadap status gizi, setiap kenaikan pendapatan umumnya mempunyai dampak langsung terhadap status gizi. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Pendapatan keluarga yang memadai akan

menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder (Etika dkk., 2020).

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini berdasarkan Teori Lawrence Green (1980), kerangka konsep pada penelitian ini dibagi menjadi 3 faktor yaitu faktor predisposisi (*predisposing*), faktor pemungkin (*enabling*) dan faktor penguat (*reinforcing*).



Gambar 2.1 Bagan Skematik Kerangka Konsep Penelitian

C. Hipotesis

H1 : Adanya pengaruh edukasi menggunakan media *flash cards* terhadap tingkat pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur siswa kelas V di SDN Tunjungsekar 03 Kota Malang