BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas tinjauan pustaka meliputi 3 bagian, yaitu (1) land asan teori, (2) kerangka konsep, dan (3) hipotesis.

A. Landasan Teori

1. Edukasi Kesehatan

a. Pengertian

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan edukasi sama dengan pendidikan. Secara operasional, edukasi kesehatan meliputi semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Indriani, 2020).

Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan tambahan ilmu pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata. Caranya dengan memberi dorongan terhadap pengarahan diri *(self direct)* serta aktif memberikan informasi atau ide baru (Lailiyah, 2024).

b. Tujuan

Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 dan WHO, tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan

kesehatan; baik jasmani, rohani, dan sosial, sehingga produktif secara ekonomi dan sosial, pendidikan kesehatan pada semua program kesehatan; baik itu pemberantasan penyakit menular, sanitasi, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan atau program kesehatan lainnya. Kesehatan adalah perpaduan berbagai kegiatan dan peluang berdasarkan prinsip pembelajaran untuk mencapai keadaan dimana individu, keluarga, kelompok atau seluruh masyarakat ingin hidup sehat, sadar, mengetahui, memahami dan menerapkan rekomendasi yang berkaitan dengan kesehatan individu atau kolektif (Kirana & NWH, 2022).

2. Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian

Media promosi kesehatan adalah segala cara atau upaya untuk menyajikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh pengirim melalui media cetak, elektronik, atau eksternal agar penerima dapat menambah pengetahuannya, yang pada akhirnya bertujuan untuk mengubah perilakunya secara positif dalam bidang kesehatan (Lumbanbatu, 2018). Pada pelaksanaannya, promosi kesehatan tidak dapat lepas dari media. Melalui media, pesan kesehatan yang disampaikan akan menjadi menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

b. Tujuan

Notoatmodjo (2010) menjelaskan tujuan dari penggunaan media promosi kesehatan yaitu:

1) Media dapat mempermudah penyampaian informasi
2) Media dapat menghindari kesalahan persepsi
3) Media dapat memperjelas informasi yang disampaikan
4) Media dapat mempermudah pengertian
5) Media dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik
6) Media dapat menampilkan objek yang dapat ditangkap dengan mata
7) Media dapat memperlancar komunikasi, dan lain-lain

c. Jenis Media Promosi Kesehatan

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Media Cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Ada beberapa kelebihan media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah terlipat. Variasinya meliputi:

a) *Booklet*, penyampaian pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar.
b) *Leaflet*, penyampaian pesan kesehatan melalui lembaran kertas yang dilipat. Isi informasi berbentuk kalimat atau gambar maupun kombinasi.
c) *Flyer*, bentuknya seperti *leaflet* tetapi tidak berlipat melainkan selebaran.
d) *Flip Chart*, penyampaian pesan kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku dimana tiap lembar/halaman berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat penjelasan yang berkaitan dengan gambar tersebut.
e) Rubrik, tulisan pada surat kabar/majalah/koran yang membahas suatu masalah/isu kesehatan *up to date.*
f) Poster, suatu bentuk media cetak yang berisi pesan kesehatan dimana biasanya ditempel di tembok, tempat umum, maupun kendaraan umum.
g) Foto yang mengungkapkan/menjelaskan pesan kesehatan.

2) Media Elektronik

Media Elektronik Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih

menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikutsertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya. Media yang dimaksud meliputi televisi, radio, video, slide, dan film strip.

3) Media Luar Ruang

Media luar ruang merupakan media yang menyampaikan pesannya di luar ruang. Media luar ruang bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, umbul-umbul, yang berisi pesan, slogan atau logo. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikutsertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

3. Media *Pop-up Book*

a. Pengertian

Pop-up Book adalah media buku tiga dimensi yang jika dibuka maka halaman buku itu bisa tegak berdiri atau bisa digerakkan. Menurut pendapat Najahah (2016), buku *Pop-up Book* adalah buku kreasi *handmade* atau buatan tangan yang mempunyai tampilan bisa dilihat dari berbagai arah pandang dan mempunyai panjang, lebar, dan tinggi/tebal atau yang biasa disebut dengan buku tiga dimensi. Menurut Rahmatilah, Hidayat, & Apriliya (2017), menjelaskan tentang *Pop-up Book* sebagai alat komunikasi yang bisa menyampaikan pesan melalui gambar dengan unsur 3 dimensi yang menarik dan unik ketika buku tersebut dibuka. Sedangkan menurut Ningtiyas, Setyosari, & Praherdiono (2019), *Pop-up Book* merupakan buku yang menggunakan rekayasa kertas *(paper engineering)* dengan gambar berwujud 3 dimensi yang digunakan untuk menguraikan materi lebih detail dan sebagai sarana pembelajaran yang tepat untuk peserta didik dengan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Berdasarkan hasil dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Pop-up Book* adalah buku yang memiliki unsur panjang, lebar dan tinggi atau biasa disebut dengan 3 dimensi yang bisa timbul dan bergerak ketika halamannya dibuka, serta sebagai penyampai pesan ke peserta didik untuk pembelajaran agar lebih menarik dan menyenangkan.

b. Kelebihan

Pop-up Book merupakan salah satu media cetak yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Jannah, Hamid, dan Srihilmawati (2020) menjelaskan *Pop-up Book* memiliki kelebihan sebagai berikut:

1) Memberikan visualisasi cerita yang lebih menarik mulai dari tampilan gambar yang terlihat lebih memiliki dimensi hingga gambar yang dapat bergerak ketika halamannya dibuka atau bagiannya digeser, sehingga memberikan kesan menyenangkan ketika membacanya.
2) Memberikan kejutan-kejutan dalam setiap halamannya yang dapat mengundang ketakjupan ketika halaman dibuka sehingga pembaca menanti kejutan apa lagi yang akan diberikan di halaman selanjutnya, dengan demikian *Pop-up Book* memiliki kejutan di setiap halamannya sehingga memberikan kesan penasaran terhadap pembaca.
3) Memperkuat kesan yang ingin disampaikan dalam sebuah cerita di setiap halaman isi *Pop-up Book.*
4) Tampilan visual yang memiliki kesan 3 dimensi membuat cerita semakin terlihat nyata di tambah lagi dengan kejutan yang diberikan dalam setiap halamannya.

c. Kekurangan

Adapun kekurangan *Pop-up Book* adalah sebagai berikut:

1) Waktu pengerjaannya cenderung lebih lama karena memerlukan ketelitian yang ekstra dalam pembuatannya.
2) Alat dan bahan pembuatannya yang relatif mahal.

4. Determinan Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Determinan di sini diartikan sebagai faktor yang menentukan atau membentuk perilaku. Dalam bidang perilaku kesehatan, salah satu teori yang sering menjadi acuan dalam penelitian-penelitian kesehatan masyarakat adalah teori *Lawrence Green*. Selanjutnya *Green* menganalisis, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu:

a. Faktor predisposisi *(Predisposing Factor)*

Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

b. Faktor pendukung *(Enabling Factor)*

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, lingkungan fisik misalnya: air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya. Termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit,

poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dan sebagainya. Untuk berperilaku sehat, masyarakat memerlukan sarana dan prasarana pendukung. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut faktor pendukung, atau faktor pemungkin.

c. Faktor penguat *(Reinforcing factor)*

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. Termasuk juga di sini undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun pemerintahan daerah, yang terkait dengan kesehatan. Dalam berperilaku sehat, masyarakat kadang-kadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif dan dukungan fasilitas saja, melainkan diperlukan perilaku contoh (acuan) dari para tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas, lebih-lebih para petugas kesehatan. Di samping itu undang-undang juga diperlukan untuk memperkuat perilaku masyarakat tersebut.

Perilaku manusia terdapat dalam tiga domain, yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*), dan psikomotor (*psychomotor*). Seiring berkembang nya teori Bloom, akhirnya dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan menjadi pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), praktik atau tindakan (*practice*).

5. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan itu diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Taksonomi Bloom dalam pengetahuan mencakup 6 tingkatan dalam domain kognitif, yaitu:

1) Tahu

Tahu merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Tahu artinya dapat mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Ukuran bahwa seseorang itu tahu, adalah ia dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

2) Memahami

Memahami artinya kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan dengan benar tentang objek yang diketahui. Seseorang yang telah paham tentang sesuatu harus dapat menjelaskan, memberi contoh dan menyimpulkan.

3) Penerapan

Penerapan yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi nyata atau dapat menggunakan hukum-hukum, rumus-rumus, metode dalam situasi nyata.

4) Analisis

Analisis artinya adalah kemampuan untuk menguraikan objek ke dalam bagian-bagian lebih kecil, tetapi masih dalam suatu struktur objek tersebut dan masih terkait satu sama lain. Ukuran kemampuan adalah ia dapat menggambarkan, membuat bagan, membedakan, memisahkan, membuat bagan proses adopsi perilaku, dan dapat membedakan pengertian psikologi dan fisiologi.

5) Sintesis

Sintesis yaitu suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan untuk menyusun formulasi- formulasi yang ada. Ukuran kemampuan adalah ia dapat menyusun, meringkaskan, merencanakan, dan menyesuaikan atau rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi

Evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek.

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu:

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi resep yang datang dari luar, orang yang berpendidikan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang akan mungkin diperoleh dari gagasan tersebut.

2) Informasi atau Media Massa

Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronika berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa (televisi, radio, majalah, pamflet, dan lainnya) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi melalui media massa.

3) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah dicukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan memengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

4) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain individu yang dapat berinteraksi secara batinnya akan lebih terpapar informasi. Sementara faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikan untuk menerima pesan menurut model komunikasi media.

5) Pengalaman

Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal bisa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses berkembangnya.

6) Pekerjaan dan Ekonomi

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tingkat pekerjaan akan berdampak pada status ekonomi yang dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

7) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri atas empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru.

8) Kebudayaan Lingkungan Sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian dan responden. Arikunto (2020) menjelaskan adapun pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

a. Pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan esai.
b. Pertanyaan objektif, misalnya jenis pertanyaan pilihan ganda, betul atau salah dan pertanyaan menjodohkan.

Pada penelitian ini menggunakan pengukuran pengetahuan dengan pertanyaan objektif berupa kuesioner tertutup dengan opsi jawaban pilihan ganda a, b, c, dan d. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\mathrm{N} = \frac{\mathrm{SP}}{\mathrm{SM}} \times 100\%$$

Keterangan :

N = nilai pengetahuan

SP = skor yang didapat

SM = skor tertinggi atau maksimum

e. Kriteria Pengetahuan

Menurut Arikunto dalam (Windi, 2020). Pengetahuan dibedakan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang dengan kategori sebagai berikut:

1) Dinyatakan baik apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 76-100% dari jumlah pertanyaan.
2) Dinyatakan cukup apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 56-75% dari jumlah pertanyaan.
3) Dinyatakan kurang apabila seseorang mampu menjawab dengan benar kurang dari <56% dari jumlah pertanyaan.

6. Sikap

a. Pengertian

Secara definitif, sikap adalah suatu keadaan jiwa dan keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada praktik atau tindakan. Sikap sebagai suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan (Rachmawati, 2020).

Sikap dikatakan sebagai respon yang hanya timbul bila individu dihadapkan pada suatu stimulus. Sikap seseorang terhadap sesuatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tertentu. Sikap merupakan persiapan untuk bereaksi

terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2020).

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Sikap

Rachmawati (2020) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan sikap antara lain:

1) Pengalaman Pribadi

Sikap yang diperoleh lewat pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku berikutnya. Pengaruh langsung tersebut dapat berupa faktor predisposisi yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan.

2) Orang Lain

Seseorang cenderung akan memiliki sikap yang disesuaikan atau sejalan dengan sikap yang dimiliki orang yang dianggap berpengaruh antara lain adalah orang tua, teman dekat, teman sebaya.

3) Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup akan memengaruhi pembentukan sikap seseorang.

4) Media

Sebagai sarana komunikasi, berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar dan internet mempunyai pengaruh dalam membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarah pada opini

yang kemudian dapat mengakibatkan adanya landasan kognisi sehingga mampu membentuk sikap.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap, dikarenakan keduanya meletakkan dasar, pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan pusat keagamaan serta ajarannya.

6) Faktor Emosional

Tidak semua bentuk sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang- kadang suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi, yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu frustasi telah hilang, akan tetapi dapat pula merupakan sikap lebih bersinambung dan bertahan lama.

Selain dari ke enam faktor diatas, pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Jika pengetahuan orang tua itu baik maka sikap yang ditunjukkan oleh orang tua tersebut juga baik dan sebaliknya (Taib, Ummah, & Bun, 2020).

c. Tingkatan Sikap

1) Menerima, diartikan bahwa seseorang mau dan memiliki keinginan untuk menerima stimulus yang diberikan.
2) Menanggapi, diartikan bahwa seseorang mampu memberikan jawaban atau tanggapan pada objek yang sedang dihadapkan.
3) Menghargai, diartikan bahwa seseorang mampu memberikan nilai yang positif pada objek dengan bentuk tindakan atau pemikiran tentang suatu masalah.
4) Bertanggung jawab, diartikan bahwa seseorang mampu mengambil risiko dengan perbedaan tindakan maupun pemikiran yang diambil.

d. Komponen Sikap

Menurut Azwar dalam (Khoiriyah, 2019). Sikap yang ditunjukan seorang individu terhadap objek, mempunyai struktur yang terdiri dari beberapa komponen. Komponen yang dimaksud meliputi:

1) Komponen kognitif, yaitu suatu kepercayaan dan pemahaman seorang individu pada suatu objek melalui proses melihat, mendengar dan merasakan. Kepercayaan dan pemahaman yang terbentuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai objek tersebut.
2) Komponen afektif, yaitu komponen yang berhubungan dengan permasalahan emosional subjektif individu terhadap sesuatu.

3) Komponen perilaku atau konatif, yaitu kecenderungan berperilaku seorang individu terhadap objek yang dihadapinya.

e. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap merupakan serangkaian kalimat yang berisi tentang sikap seseorang terhadap suatu objek. Menurut Azwar dalam teorinya pernyataan sikap dibagi menjadi dua jenis yaitu positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*).

Favorable (positif) adalah pernyataan-pernyataan sikap yang berisi tentang hal-hal yang positif atau kalimat yang mendukung ataupun memihak pada objek sikap. Isi kuesioner *favorable* dengan nilai item yaitu: 4 = Sangat Setuju (SS), 3 = Setuju (S), 2 = Tidak Setuju (TS), 1 = Sangat Tidak Setuju (STS).

Unfavorable (negatif) adalah pernyataan-pernyataan sikap yang berisi tentang hal- hal yang negatif atau kalimat yang tidak mendukung pada objek sikap. Isi kuesioner: *Unfavorable* dengan nilai item: 1 = Sangat Setuju (SS), 2 = Setuju (S), 3 = Tidak Setuju (TS), 4 = Sangat Tidak Setuju (STS).

f. Kategori Sikap

Untuk mengetahui sikap responden dengan menggunakan skor T, sebagai berikut:

$$T = 50 + 10\left(\frac{\mathrm{X} - \bar{\mathrm{X}}}{SD}\right)$$

Keterangan :

X : skor responden

$\bar{X}$: nilai rata-rata kelompok

SD : standar deviasi

Pengkategorian sikap sebagai berikut:

1) *Favorable* (Sikap positif/mendukung) apabila skor T > Mean T
2) *Unfavorable* (Sikap negatif/tidak mendukung) apabila skor T ≤ Mean T.

7. Gizi Seimbang

a. Pengertian

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat membutuhkan asupan gizi yang optimal guna mencegah berbagai risiko gangguan gizi, seperti *stunting* akibat kekurangan zat gizi, maupun obesitas akibat kelebihan asupan kalori. Salah satu upaya penting yang dapat dilakukan untuk mendukung pemenuhan gizi pada anak adalah dengan memperbaiki serta mengawasi pola makan anak sehari-hari. Dalam praktik pemberian makan kepada anak, prinsip dasar konsumsi makanan yang sehat dan bergizi perlu diterapkan, yakni makanan yang bervariasi, seimbang, dan dalam porsi yang cukup, tidak berlebihan maupun kekurangan (Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang). Tentunya nilai gizi yang dibutuhkan oleh tiap orang tidaklah sama. Kebutuhan nilai gizi setiap orang berbeda-beda dan disesuaikan oleh beberapa hal.

Contohnya seperti prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang dijalankan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta proses mempertahankan berat badan normal.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang diartikan sebagai pola konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsep ini juga menekankan pentingnya penerapan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang teratur, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara berkala guna menjaga berat badan ideal dan mencegah berbagai permasalahan gizi. Selain itu, gizi seimbang juga merujuk pada pemenuhan kebutuhan zat gizi harian melalui penyediaan makanan dalam bentuk dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan mempertimbangkan komposisi serta prinsip keberagaman gizi (Inten & Permatasari, 2019). Dalam penerapannya, gizi seimbang tidak hanya menekankan pada aktivitas fisik, penghindaran konsumsi lemak tidak sehat, serta pembentukan kebiasaan makan yang baik, tetapi juga pada pemilihan makanan sehat yang tepat dalam menu makan tiga kali sehari. Fokus utama dalam pemilihan tersebut meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsinya, serta jumlah atau porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh individu.

b. Empat Pilar Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes dalam Rahmy, Prativa, Andrianus, dan Shalma (2020) menjelaskan bahwa gizi seimbang terdiri atas empat pilar utama yang menjadi landasan dalam menerapkan pola hidup sehat. Pesan-pesan utama tersebut meliputi:

Pilar 1. Makan makanan yang beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia enam bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi sedikit kandungan vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi sedikit mengandung kalori dan protein; telur merupakan sumber utama protein tetapi sedikit mengandung kalori. Sehingga dalam satu hari pada setiap kali makan perlu dibiasakan mengkonsumsi makanan yang beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Pilar 2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

PHBS adalah perilaku yang dilakukan oleh setiap siswa, guru, warga sekolah lainnya yang dipraktekkan atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolahnya. Tujuannya yaitu agar warga sekolah terhindar dari penyakit, meningkatkan semangat belajar dan

meningkatkan prestasi). Contoh PHBS adalah: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

Pilar 3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Anjuran latihan fisik atau olah raga adalah selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Pilar 4. Memantau Berat Badan (BB) Secara Teratur Untuk Mempertahankan Berat Badan Normal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya.

Contoh pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan: 1) konsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi per hari; 2) mengurangi makanan dan minuman manis; 3) mengurangi makanan berlemak dan gorengan; 4) kurangi makan di luar rumah; 5) biasakan makan pagi dan membawa makanan bekal ke sekolah; 6) biasakan makan bersama keluarga minimal 1 kali sehari; 7) makanlah sesuai dengan waktunya; 8) batasi menonton TV, main komputer, video game kurang dari 2 jam/ hari; 9) tidak menyediakan televisi di kamar anak; 10) tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/ hari; 11) libatkan keluarga untuk perbaikan menerapkan hidup sehat, dan; 12) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur.

c. Sepuluh Pedoman Umum Gizi Seimbang

Ada beberapa pedoman yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai tips menentukan gizi seimbang, yaitu:

1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
2) Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak
3) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
4) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, seperti susu, telur, ikan, daging sapi, daging ayam, serta kacang-kacangan
5) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
6) Biasakan sarapan pagi dengan mengonsumsi menu sarapan sehat

7) Biasakan minum air putih yang cukup
8) Banyak makan sayur dan buah
9) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan yang ada

Pedoman gizi seimbang tersebut tidak hanya diterapkan oleh orang dewasa, tetapi juga diperuntukkan bagi remaja dan anak-anak sebagai acuan dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

d. Isi Piringku

Kementerian Kesehatan memperkenalkan program "Isi Piringku" untuk menggantikan slogan "Empat Sehat Lima Sempurna" sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. 50% isi piring pada "isi piringku" terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun. 50% sisanya berupa makanan pengatur yang berupa buah dan sayur (Pratiwi et al., 2022).

Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Jadi konsep Isi Piringku ini, bukan hanya mengatur jenis makanan dan minuman yang seharusnya dikonsumsi setiap kali makan, tapi juga

memberikan informasi terkait porsi yang sebaiknya dikonsumsi agar bisa memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari. Konsep ini disajikan secara visual agar lebih mudah dikenali dan dipahami oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak dan orang dewasa.

e. Ragam Asupan Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes (2019), gizi seimbang dapat dicapai melalui konsumsi makanan yang disesuaikan dengan piramida gizi seimbang, dan berdasarkan pedoman tersebut, jenis asupan "Isi Piringku" dalam sekali makan yang dianjurkan untuk dikonsumsi guna memenuhi kebutuhan gizi seimbang adalah sekitar 600-700 kalori yang terdiri dari:

1) Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Makanan pokok beragam, sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal, contoh; beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu, dan produk olahannya (roti, pasta, mie, dll).

Dalam pedoman Piramida Gizi Seimbang, makanan pokok dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi per hari. Jika diilustrasikan dalam Isi Piringku, satu porsi terdiri dari 2/3 dari 1/2 piring setara dengan 150 gram nasi (sekitar 3 centong nasi); Kentang = 3 buah ukuran sedang (300 gr); Mie kering = 1 ½

keping (75 gr); Roti = 3 iris (70 gr); Biskuit = 4 buah besar (40gr); Singkong = 1½ potong (120 gr).

2) Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Lauk pauk hewani; daging (sapi, kambing, dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk seafood, telur, susu dan hasil olahan lainnya. Sedangkan lauk pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan (kacang tolo, kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, dll).

Dalam pedoman Piramida Gizi Seimbang, makanan lauk pauk dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 2–4 porsi per hari. Jika diilustrasikan dalam Isi Piringku, satu porsi terdiri dari 1/3 dari 1/2 piring setara dengan:

a) Lauk Hewani, Ikan Kembung = 1 ekor (75 gr); Ayam tanpa kulit = 2 potong (80 gr); Daging Sapi: ukuran sedang (70 gr); Telur Ayam: 1 butir ukuran besar (55 gr).
b) Lauk Nabati, Tahu = 1 buah (100 gr), Tempe = 2 potong ukuran sedang (50 gr).

3) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi, dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa

dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis.

Dalam pedoman Piramida Gizi Seimbang, makanan sayur-sayuran dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 3–4 porsi per hari. Jika diilustrasikan dalam Isi Piringku, satu porsi terdiri dari 2/3 dari 1/2 piring setara dengan 1 mangkok sedang (150 gr).

4) Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

Dalam pedoman Piramida Gizi Seimbang, buah-buahan dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 2–3 porsi per hari. Jika diilustrasikan dalam Isi Piringku, satu porsi terdiri dari 1/3 dari 1/2 piring setara dengan; Pepaya = 2 potong sedang (150 gr); Jeruk = 2 buah ukuran sedang (110 gr); Pisang Ambon = 1 buah ukuran kecil (50 gr).

f. Pemilihan Makanan Sehat

Pemilihan makanan sehat merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku konsumsi yang mencerminkan sikap seseorang terhadap pemenuhan gizi seimbang. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, konsumsi makanan yang sehat harus

memperhatikan prinsip keberagaman, keseimbangan, dan kecukupan gizi. Dalam praktik sehari-hari, prinsip tersebut diwujudkan melalui tiga aspek utama, yaitu:

1) Jenis makanan

   Pemilihan jenis makanan yang beragam sangat penting karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mampu memenuhi semua kebutuhan zat gizi. Oleh karena itu, dalam satu kali makan, disarankan agar siswa mengonsumsi makanan yang terdiri dari:

   a) Makanan pokok (karbohidrat): nasi, roti, kentang, mie, singkong, dan sejenisnya.
   b) Lauk pauk (protein): ikan, telur, ayam, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
   c) Sayur dan buah (vitamin dan mineral): minimal 1 jenis sayuran dan 1 jenis buah berbeda setiap kali makan.

   Pola konsumsi ini mengacu pada konsep Isi Piringku, di mana 50% porsi piring diisi dengan sayur dan buah, dan 50% sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk (Kemenkes RI, 2019 dalam Pratiwi et al., 2022).

2) Frekuensi konsumsi

   Frekuensi makan yang ideal dalam satu hari adalah tiga kali makan utama (pagi, siang, malam) dan dua kali makanan selingan (snack sehat di antara waktu makan utama), dengan tetap memperhatikan prinsip gizi seimbang. Sarapan merupakan waktu

makan yang tidak boleh dilewatkan karena memberikan energi untuk memulai aktivitas, sedangkan makan siang dan malam membantu mempertahankan kestabilan energi dan metabolisme tubuh. Makanan selingan dapat berupa buah segar, susu rendah lemak, atau cemilan sehat lainnya.

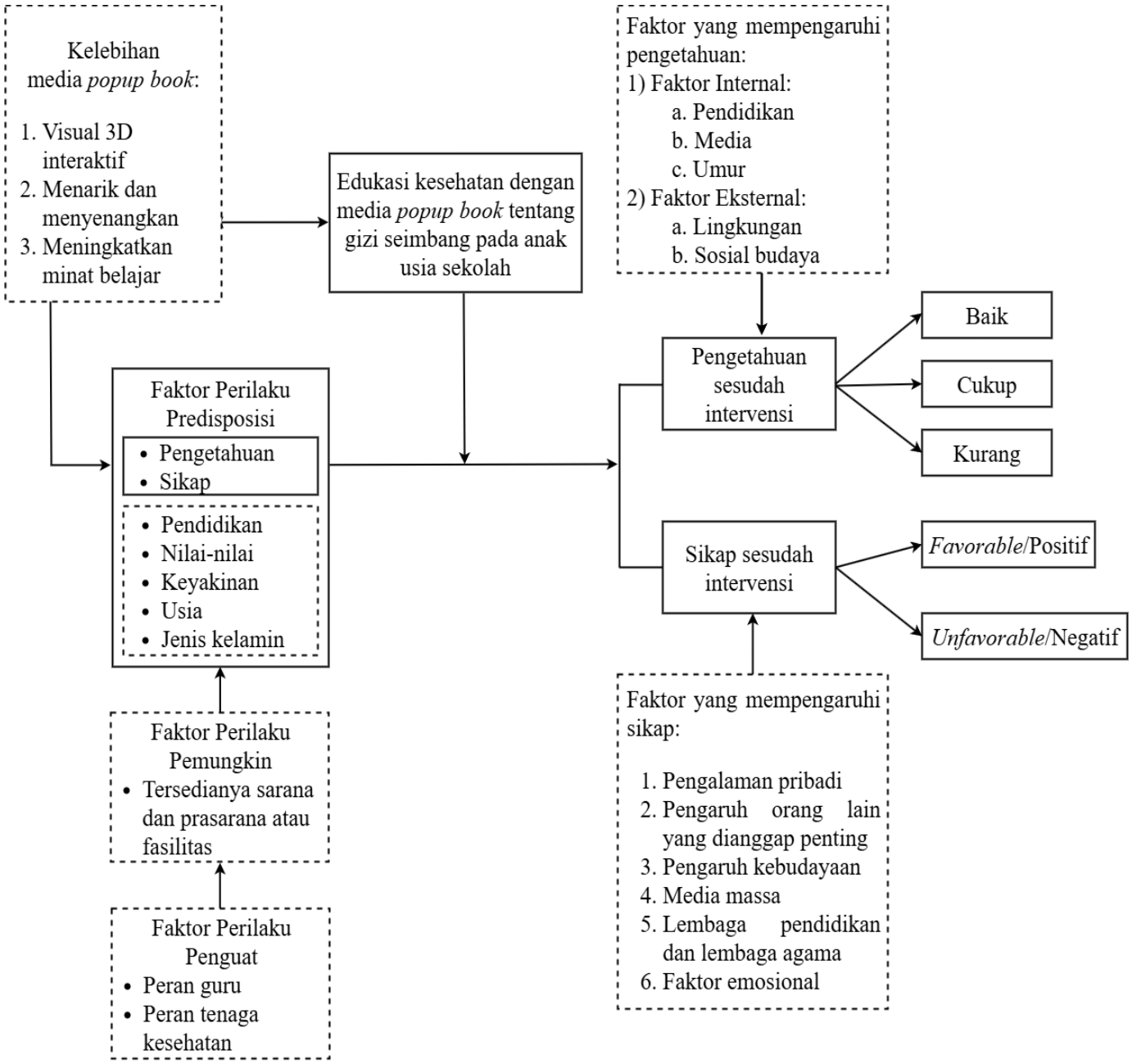
3) Jumlah porsi makan

Jumlah makanan yang dikonsumsi harus disesuaikan dengan kebutuhan energi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan (2019), satu kali makan siswa usia sekolah dasar sebaiknya mengandung sekitar 600–700 kalori. Dalam praktiknya, setiap kali makan idealnya terdiri dari:

a) Makanan pokok: ±150 gram nasi (setara 3 centong nasi).
b) Lauk pauk: ±75–100 gram protein hewani atau nabati.
c) Sayur: 150 gram (1 mangkuk sedang).
d) Buah: 100–150 gram (2 potong pepaya atau 1 pisang ukuran sedang). Selain itu, dianjurkan minum air putih minimal 6–8 gelas per hari untuk menjaga hidrasi tubuh.

Dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut, pemilihan makanan sehat dapat diterapkan secara sederhana namun efektif dalam kehidupan sehari-hari. Membangun kebiasaan makan yang sehat sejak dini.

B. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

: Hubungan antar variabel

C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan didasarkan dengan fakta empiris yang diperoleh dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2016). Hasil hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

a. H1 : Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media *pop-up book* tentang gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dalam memilih makanan sehat pada siswa kelas IV di SDN Dinoyo 2 Kota Malang.
b. H1 : Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media *pop-up book* tentang gizi seimbang terhadap sikap dalam memilih makanan sehat pada siswa kelas IV di SDN Dinoyo 2 Kota Malang.