

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. *Healthy Food*

###### a. Pengertian

*Healthy food* adalah makanan yang mengandung zat-zat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh berguna untuk merawat kesehatan dan mendukung pertumbuhan. Bahwa makanan sehat merupakan makanan yang higienis serta terdapat zat gizi seimbang di dalamnya yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang disantap setiap hari tanpa mengandung unsur bahan yang berbahaya akan memberikan manfaat sebagai kesehatan juga dalam suatu sumber gizi yang dapat mempengaruhi organ tubuh lewat pergerakan, penglihatan, pendengaran dan lainnya dalam proses aktivitas yang dikerjakan oleh tubuh. (Kadoena, Sompie & Sengkey, 2021)

Makanan sehat adalah makanan yang higienis dan bergizi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Upaya dalam menyadarkan masyarakat akan pentingnya pemilihan makanan sehat, pemerintah terus melakukan upaya edukasi, sosialisasi, kampanye dan kegiatan lainnya terkait gizi. Antara lain dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 tahun 2014

tentang Pedoman Gizi Seimbang, dan buku-buku tentang gizi antara lain Angka Kecukupan Gizi (Kusumaningrum *et al.*, 2019)

b. Kandungan *healthy food*

Penelitian Silalahi *et al* (2020) mengungkapkan bahwa makanan sehat mengandung beberapa zat penting, antara lain:

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah komposisi yang terdiri dari elemen karbon, hidrogen, dan oksigen, terdapat dalam tumbuhan seperti beras, jagung, dan umbi-umbian, dan terbentuk melalui proses asimilasi dalam tumbuhan. Fungsi dari karbohidrat antara lain sebagai sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak, memberi rasa kenyang, pembentukan cadangan sumber energi. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat digunakan.

2) Protein

Protein terdiri dari asam amino. Fungsi dari protein antara lain, yaitu sebagai pengganti jaringan yang rusak, untuk pertumbuhan serta sebagai antibody (kekebalan tubuh).

3) Lemak

Lemak banyak terdapat pada jenis makanan yang bersumber dari hewani dan nabati. Fungsi dari lemak adalah sebagai sumber energi, pelindung organ tubuh, pembentukan sel, sumber asam lemak essensial, memberi rasa kenyang, lezat, dan memelihara suhu tubuh.

#### 4) Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak, yang berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, dan kegiatan fisik.

#### 5) Vitamin

Vitamin banyak ditemukan pada buah dan sayur. Fungsi dari vitamin adalah membantu dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Sayur dan buah untuk hidup sehat sebanyak 400g per orang/hari yang terdiri dari 250g sayur (setara dengan 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah ukuran sedang) untuk menjaga hidup sehat.

### 2. Anak-anak

#### a. Konsep anak-anak

Masa anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dan penting. Pada masa ini, pemberian gizi yang cukup baik diperlukan untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Karena itu anak perlu mendapat perhatian yang serius seperti pendidikan dan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Tetapi masalah gizi dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi. Salah satu masalah yang timbul akibat kurangnya pengetahuan tentang gizi pada anak usia sekolah yaitu adanya

ketidakseimbangan asupan makanan. Hal ini mengakibatkan gangguan pada organ dan sistem tubuh anak seperti gangguan pencernaan, gangguan mata, sariawan, gusi berdarah. Anakanak khususnya pada usia sekolah dimana dunia mereka adalah dunia bermain, hal ini tidak bisa dipungkiri karena bisa dilihat dalam kehidupan sehari - hari, bermain merupakan sifat alami bagi anak - anak. Bermain dapat digunakan sebagai pendekatan dalam proses pembelajaran pada anak usia dini. Melalui bermain dengan suasana yang menyenangkan, pada umumnya anak akan lebih mudah mengerti suatu materi pembelajaran. Dengan bermain anak lebih kreatif dalam menemukan suatu sebab atau akibat, dan jawaban melalui eksperimen. Anak lebih mudah memahami jika dilakukan melalui gambar-gambar sederhana yang juga mengandalkan logika berpikir mereka (Ariyani *et al.*, 2017).

b. Pengertian anak usia sekolah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berusia 6 hingga 12 tahun. Pada periode usia ini anak-anak sudah mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam berhubungan dengan orangtua, teman sebaya dan orang lain. Anak saat usia sekolah akan memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa. Anak usia sekolah memiliki ketrampilan fisik, kognitif dan psikososial yang sudah berkembang hingga memulai pelatihan formal dalam sistem sekolah yang terstruktur (Sukatin *et al.*, 2020).



c. Tugas perkembangan anak usia sekolah

Tugas-tugas perkembangan anak usia sekolah menurut Havighurst dalam Puastiningsih (2018):

- 1) Membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri.
  - 2) Belajar menyesuaikan diri dengan teman sebayanya.
  - 3) Mempelajari ketrampilan fisik yang diperlukan seperti bermain sepak bola, loncat tali, berenang dan lainnya.
  - 4) Mulai mengembangkan peran sosial laki-laki maupun perempuan yang tepat
  - 5) Mengembangkan keterampilan dasar seperti membaca, menulis dan berhitung.
  - 6) Mengembangkan pengertian yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari-hari
3. Konsep pengetahuan

Pengetahuan adalah bentuk gabungan suatu pemikiran, gagasan, ide, konsep dan pemahaman yang dimiliki manusia tentang dunia dan isinya termasuk manusia dan kehidupannya (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan merupakan hasil tahu dari individu yang telah melakukan pengindraan terhadap objek tertentu yang meliputi indera penglihatan, pendengaran, penghidu, perasa dan peraba.

4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan dan informasi (Wardani *et al.*, 2014).

a. Tingkatan Pengetahuan

1) Tahu (*know*)

Mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, dalam hal ini mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari keseluruhan bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Kemampuan dalam menjelaskan sesuatu secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan dalam menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*syntesis*)

Kemampuan untuk menghubungkan atau meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

## 6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau terhadap suatu materi atau obyek.

### b. Sikap

#### 1) Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Newcomb, salah seorang ahli psikologis sosial, menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Herawati *et al.*, 2019)

#### 2) Tingkatan sikap

a) Menerima (*receiving*), diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

b) Merespon (*responding*), adalah memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu tindakan dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan,

terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

- c) Menghargai (*valuing*), adalah kegiatan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
- d) Bertanggungjawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

#### c. Pendidikan Kesehatan

##### 1) Pengertian

Pendidikan kesehatan adalah cabang ilmu kesehatan masyarakat yang memiliki akar tiga bidang ilmu, yaitu ilmu perilaku, pendidikan, dan kesehatan masyarakat. Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terhadap perilaku. Pendekatan pendidikan didasarkan pada asumsi tentang hubungan pengetahuan dan perilaku. Peningkatan pengetahuan akan mengubah sikap seseorang untuk mendorong perubahan perilaku. Namun faktor pelayanan kesehatan, lingkungan, dan keturunan juga memerlukan intervensi pendidikan (Retnaningsih dan Larasati, 2021).

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya belajar yang dibangun secara sadar yang melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan, termasuk pengetahuan



dan keterampilan hidup yang kondusif bagi kesehatan individu maupun masyarakat secara umum (WHO dalam Rahmawati, 2022).

## 2) Tujuan

Tujuan pendidikan kesehatan merupakan suatu harapan agar terjadi perubahan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku individu, keluarga maupun masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat ataupun peran aktif sebagai upaya dalam penanganan derajat kesehatan yang optimal (Nursalam & Efendi dalam Prasetya & Rahmalia, 2018)

## 3) Metode

Menurut Triana Indrayani & Syafar (2020), metode pendidikan kesehatan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

### a) Berdasarkan Teknik Komunikasi

#### (1) Metode penyuluhan langsung

Jenis metode ini seperti kunjungan rumah, *Focus Group Discussion* (FGD), pertemuan di Balai Desa, pertemuan di Puskesmas, dan lain-lain. Dalam hal ini para pemberi intervensi pendidikan kesehatan bertemu secara langsung dengan sasaran penyuluhan.

#### (2) Metode penyuluhan tidak langsung

Jenis metode ini menggunakan alat perantara berupa media dan tidak dilakukan secara langsung. Misalnya penyampaian pendidikan kesehatan dalam bentuk media cetak, melalui pertunjukan film, dan lain-lain.

b) Berdasarkan Sasaran

(1) Pendekatan Individu

Jenis metode ini dilakukan kepada perorangan baik secara langsung maupun tidak langsung. Metode yang bersifat individu digunakan untuk membina perilaku baru individu. Metode ini biasanya digunakan dengan dasar karena setiap orang memiliki masalah yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk pendekatan individu yaitu, bimbingan dan penyuluhan yang memungkinkan klien dan pemberi intervensi melakukan kontak yang lebih intensif dengan menggunakan metode wawancara.

(2) Pendekatan Kelompok

Jenis metode ini dilakukan pada kelompok tertentu sebagai sasarannya. Baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Adventus, Jaya, & Mahendra (2019) pembagian dalam pendekatan kelompok sebagai berikut:

(a) Kelompok Besar

Suatu kelompok dikatakan kelompok besar apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang.

(b) Kelompok Kecil

Pendekatan kelompok kecil diterapkan ketika peserta penyuluhan kurang dari 15 orang.

(3) Pendekatan Massal

Jenis metode ini dilakukan pada masyarakat dengan jumlah lebih banyak dari metode kelompok. Pendekatan ini umumnya digunakan untuk mewujudkan kesadaran masyarakat terhadap suatu inovasi dan belum begitu diharapkan untuk sampai pada perubahan perilaku. Metode yang tepat untuk pendekatan ini yaitu, ceramah umum, talk show, acara TV, tulisan di majalah atau koran, dan billboard.

c) Berdasarkan Indra Penerima

(1) Metode Melihat

Metode ini biasanya menggunakan media poster, gambar, majalah dinding, dan lain-lain. Pada metode ini diharapkan pesan dapat diterima melalui indera penglihatan.

(2) Metode pendengaran

Metode ini biasanya dilakukan melalui penyuluhan lewat radio, pidato, ceramah, dan lain-lain. Sasaran diharapkan dapat menerima pesan yang disampaikan melalui indera pendengaran.

(3) Metode Kombinasi

Jenis pendidikan kesehatan yang dilakukan menggunakan metode ini adalah semua jenis pendidikan kesehatan yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran, misalnya media audio visual.

4) Media

Menurut Natoatmodjo dikutip dalam Jatmika *et al* (2019), media pendidikan kesehatan adalah semua sarana yang bertujuan untuk menyampaikan informasi atau pesan dari komunikator, baik dengan media cetak, elektronik, atau media luar ruangan, sehingga penerima informasi akan memperoleh peningkatan pengetahuan yang diharapkan dapat mengubah perilaku terkait kesehatan ke arah yang lebih positif.

a) Media cetak

Media cetak yang biasanya digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan seperti, *leaflet* yaitu media berbentuk selembur kertas yang dilipat, booklet yaitu media menyampaikan informasi yang berbentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar, rubik yaitu media informasi yang berbentuk majalah, dan poster yaitu media cetak untuk menyampaikan informasi yang biasanya ditempel di tempat umum

b) Media elektronik

Media elektronik adalah jenis media pendidikan kesehatan yang bergerak secara dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan informasi terkait kesehatan. Yang termasuk dalam media elektronik seperti radio, video, TV, CD, dan VCD.

c) Media luar ruangan

Media luar ruangan merupakan media penyampaian informasi di luar ruangan secara umum melalui media elektronik dan media



cetak secara statis. Contoh media luar ruangan adalah papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar.

#### 5) Konsep pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, bagi individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan agar hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan (Adventus *et al.*, 2019).

##### a) Metode ceramah

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan (Rahmawati, 2022)

##### b) Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan Tujuan penggunaan metode demonstrasi yaitu

mengajarkan suatu proses atau prosedur yang harus dimiliki peserta didik atau dikuasai peserta didik, mengkonkritkan informasi atau penjelasan kepada peserta didik, mengembangkan kemampuan pengamatan pandangan dan penglihatan para peserta didik secara bersama-sama. Digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran (Rahmawati, 2022)

Berdasarkan pernyataan di atas, tujuan digunakannya metode demonstrasi dalam suatu pembelajaran adalah mengajarkan proses atau prosedur, mengkonkritkan informasi, pengamatan, pengembangan kemampuan melihat melalui pengamatan.

Pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi antara lain:

(1) *Emo demo*

Salah satu metode yang diberikan pada anak-anak untuk edukasi konsumsi jajanan sehat adalah metode *emotional demonstration (Emo demo)*. Metode *Emo demo* merupakan kegiatan edukasi yang sangat partisipatif untuk menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan dan menyentuh emosi, sehingga sangat mudah diingat dan dampaknya sangat dirasakan dibandingkan dengan strategi perubahan perilaku tradisional lainnya. Metode *Emo demo* ditujukan untuk menyentuh lebih dalam ranah emosional siswa agar apa yang telah diberikan dapat terserap lama dan akan bertahan dalam perasaan

dibandingkan jika hanya ditujukan untuk pikiran siswa yang akan lebih mudah dilupakan. Pada metode *Emo demo* penggunaan panca indera untuk penyerapan dan pemaknaan materi edukasi lebih banyak dilakukan sehingga akan lebih banyak menimbulkan daya tarik serta minat siswa sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima (GAIN, 2017).

## (2) *Flashcard*

Metode *flashcard* merupakan metode yang dipilih karena dapat digunakan sebagai media bermain sambil belajar. Desain kartu permainan (*flashcard*) dikemas dengan menarik yang bertujuan mengangkat nilai-nilai kekeluargaan sehingga dapat terjalin kedekatan antar pemain dan membuat anak bersosialisasi dengan orangtua, guru, maupun teman sebayanya. Kartu ini memberikan pengetahuan mengenai fungsi gizi yang baik bagi tubuh, dengan warna yang menarik dan gambar yang mudah dipahami oleh anak-anak usia sekolah. Pengetahuan dalam kartu ini disisipkan dengan cara yang menyenangkan yaitu dalam permainan (Harisanty *et al.*, 2020).

Cara membuat *flashcard* menurut Lutfi (2021) adalah:

- (a) Siapkan kertas duplex (karton tebal).
- (b) Gambar persegi di karton dengan ukuran 25 x 30 cm / 8 x 12 cm.

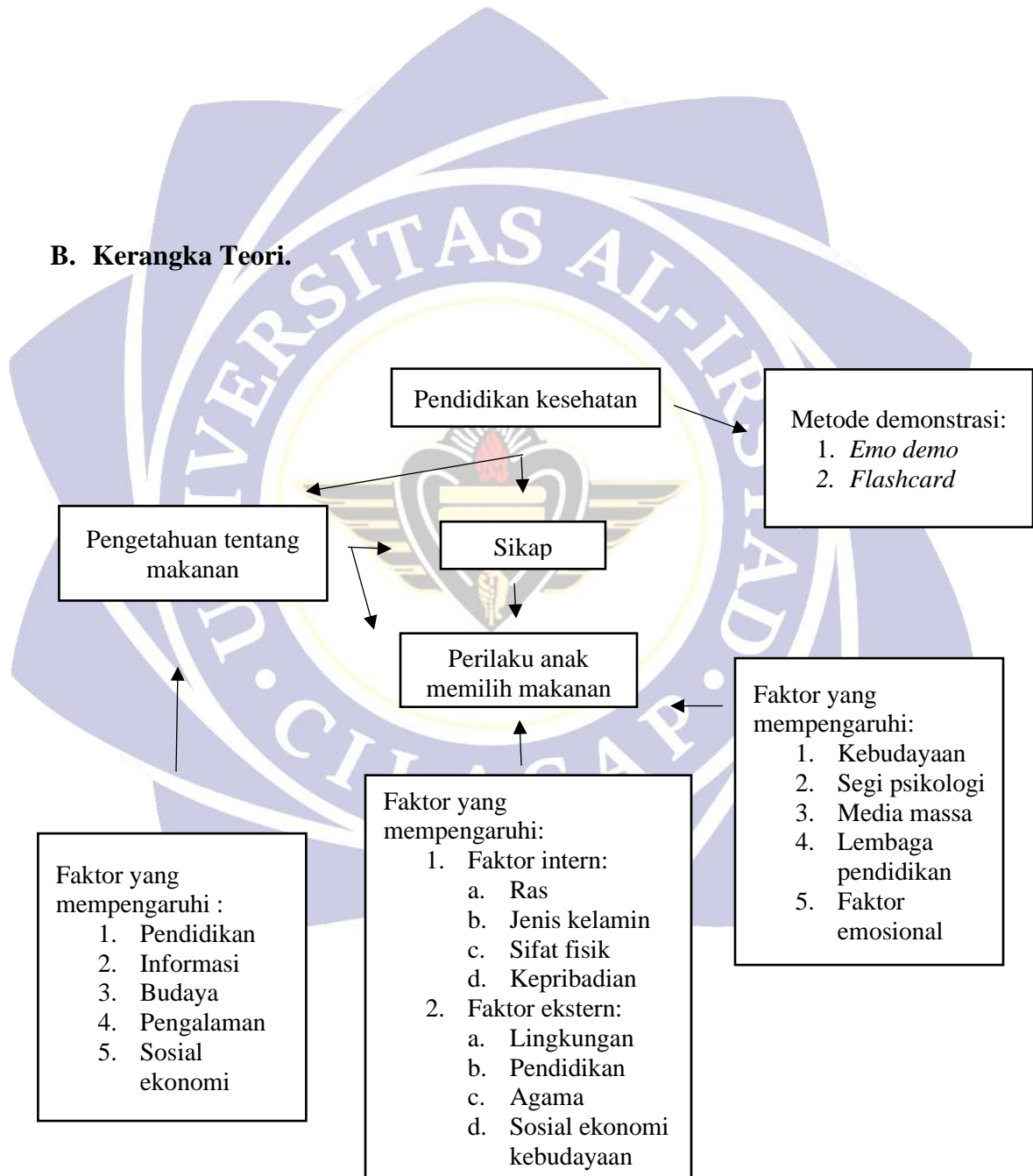
- (c) Potong karton sesuai ukuran 25 x 30 cm / 8 x 12 cm.
- (d) Siapkan gambar dengan ukuran sama, jika menggambar manual maka siapkan kertas HVS lalu potong sesuai dengan karton lalu gambar sesuai dengan tema yang diinginkan.
- (e) Setelah gambar siap tempelkan pada bagian karton.
- (f) Untuk bagian lain dari karton yang tidak ditempel gambar berilah tulisan sesuai nama objek.



Sumber: Yuni *et al* (2020)



## B. Kerangka Teori.



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Febriyanto, M. A. B.(2016)

