

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Anak Usia Sekolah Dasar

a. Definisi anak usia sekolah

Menurut Definisi WHO (World Health Organization) adalah Golongan usia anak 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia usia anak 7-12 tahun. Anak sekolah adalah anak dianggap anak yang bertanggung jawab atas perilaku sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya dan orang lain, Pada usia anak 6-12 tahun usia anak mudah di didik karena anak masih di usia tahap perkembangan anak lebih aktif (Yusuf, dkk 2011).

Karakteristik anak sekolah merupakan karakteristik anak yang mandiri dan mengetahui batasan terhadap teman. Ada 3 karakteristik anak usia sekolah adalah sebagai berikut (Yatim,2010)

- 1) Anak lebih suka bermain diluar
- 2) Anak malas melakukan aktivitas fisik
- 3) Pada usia ini anak akan banyak berada di dalam rumah seperti menonton TV, bermain gadget dan lain-lain sehingga membuat aktivitas fisik menurun (Khomsan 2010)

Masa ini anak lebih terampil dan menyesuaikan dirinya dalam membantu dirinya sendiri bersosial disekolah bersama teman sebaya nya serta bermain bersama dan bertanggung jawab atas perilakunya dengan temannya (Diyantini, 2015).

b. Tahap perkembangan anak

Perkembangan kognitif menurut Piaget dibagi menjadi empat bagian yaitu sebagai berikut (Budiningsih 2006).

- 1) Tahap memonitor (umur 0-2 tahun) anak mampu melakukan kegiatan pertumbuhan motorik dan pemikiran sederhana.
- 2) Tahap preoperasional (umur 2-7 dan 8 tahun). Dalam tahap ini ada dua tahap. 1) Tahap preoperasional (umur 2-4 tahun), anak mampu menggunakan bahasa nya sederhana.
- 3) Tahap intuitif (umur 4-7 dan 8 tahun) anak mampu mengungkapkan isi hatinya dan anak tersebut memiliki pengalaman.
- 4) Tahap operasional konkret (umur 7 atau 8-11 atau 12 tahun) anak mempunyai pikiran kuat untuk di ingat .
- 5) Tahap operasional formal (umur 11, 12-18 tahun) anak mempunyai pola piker yang kuat dengan pola “Kemungkinan”.

c. Karakteristik anak usia sekolah dasar

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia 6-12 tahun anak laki-laki cenderung lebih kuat dari pada anak perempuan. Secara fisik mempunyai perbedaan otot tubuh yang menonjol. Tahapan usia sekolah dasar terdapat dua fase yang terjadi yaitu:

- 1) Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6 tahun hingga usia 8 tahun) usia di kategorikan kelas 1 sampai kelas 3.
- 2) Masa kelas tinggi sekolah dasar (Usia 9 Tahun hingga usia 12 tahun). Usia di kategorikan kelas 4 sampai kelas 6 dimana siswa memiliki karakter yang berbeda-beda.

Kecenderungan anak yang berada di kelas 5,6 disekolah memiliki motivasi atau minat yang tinggi pada mata pelajaran tertentu. Sedangkan jika dilihat dari umur dimana siswa ≤ 11 tahun masih membutuhkan pendampingan yang intensif dari guru dan orang yang dewasa.

2. Konsep Konsumsi Sayur dan Buah

a. Definisi Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Maretha, 2009). Dari konsumsi makanan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara

pertumbuhan dan kesehatan yang baik (Faridah & Holinesti, 2013).

Konsumsi makanan adalah segala jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan (Tumiwa-Bachrens, 2018).

Secara umum asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Dari asupan makanan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik (Setyawati & Hartini, 2018).

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri.

Buah-buahan merupakan sumber vitamin (terutama vitamin C dan Karotin atau provitamin A) dan mineral seperti zat kalsium, zat pospor dan lainnya dalam jumlah kecil. Serat banyak terdapat pada buah-buahan di bagian kulitnya. Jadi, bila buah yang dapat dimakan dengan kulitnya dianjurkan tidak perlu dikupas, hanya dicuci sampai bersih. Buah-buahan dapat dikelompokkan sebagai berikut (Kemnekes, 2014):

- 1) Buah di iklim sedang, misalnya : apel, pir, almond, walnut
- 2) Buah di daerah tropis, misalnya : mangga, pisang, papaya, jambu biji merah, jeruk
- 3) Buah di daerah sub tropis, misalnya : anggur, citrus, zaitun

Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur (Faridah & Holinesti, 2013).

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Sayur-sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin A

maupun C. Sayuran dapat dikelompokkan menurut bagian yang dapat dimakan (Kemnekes, 2014).

- 1) Akar (kentang, wortel)
- 2) Tunas (rebung)
- 3) Seluruh bagian kecuali akar (asparagus dan seledri)
- 4) Daun (bayam dan kangkung)
- 5) Bunga muda (brokoli, bunga kol, dan brokolini)
- 6) Buah (tomat, mentimun)
- 7) Biji (petai dan kapri)

Buah dan sayur merupakan bahan pangan utama dalam kehidupan kita sehari-hari, selain ikan, daging, kacang-kacangan, dan sumber karbohidrat seperti nasi, kentang, roti dll. Badan Kesehatan Dunia (WHO) sudah mengingatkan untuk back to nature (kembali ke alam) karena buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral, dan zat non-gizi lain yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Besarnya manfaat buah-buahan dan sayuran segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral (Amaliyah, 2017)

Buah dan sayur telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset

medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah seseorang berpengaruh besar terhadap usia hidupnya (Setyawati & Hartini, 2018).

b. Fungsi Konsumsi Sayur dan Buah

Buah dan sayur memiliki kandungan gizi utama yang terdapat di dalam buah dan sayur adalah pro vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin E dan kelompok vitamin B kompleks. Selain itu buah dan sayur juga mengandung mineral yaitu Kalium, Kalsium, Natrium, Zat Besi, Magnesium, Mangan, Seng, Selenium, dan Boron (Kemnekes, 2014).

Banyak kajian yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah berperan dalam menjaga dan mengendalikan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga mampu menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis (Kemnekes, 2014).

Selain itu, kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia,

penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui antioksidan. Vitamin merupakan zat gizi mikro yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari makanan. Sumber makanan yang tinggi akan vitamin adalah buah dan sayuran yang berwarna hijau, kuning, merah, oranye, coklat, ungu, dan lain-lain (Faridah & Holinesti, 2013)

c. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

1) Antikanker

Buah dan sayur mengandung potasium dan sedikit sodium untuk mencegah penyakit kanker. Selain itu, buah dan sayur juga kaya akan karotenoid, likopen, flavonoid yang berasal dari pigmen berwarna kuning, merah, ungu, dan hijau yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Karotenoid dapat melawan sel kanker dengan mengaktifkan enzim detoksifikasi yang ada dalam tubuh. Enzim tersebut bertanggung jawab membersihkan tubuh dari zat berbahaya penyebab kanker/zat karsinogen (Aphrodita, 2010).

2) Antidiabetes

Buah dan sayur bermanfaat untuk mencegah peningkatan kadar gula dalam darah. Kandungan buah dan sayur yang bermanfaat sebagai antidiabetes adalah

kalium, sodium, dan pektin. Senyawa tersebut dapat menurunkan aktivitas gula darah dengan meningkatkan metabolisme karbohidrat oleh hati sehingga menjadi energi atau meningkatkan sekresi insulin. Buah dan sayur yang bersifat sebagai antidiabetes yaitu, nanas, pisang, semangka, belimbing wuluh, tomat, buncis dan seledri (W P. Winarto dan Tim Lentera, 2004)

3) Antisembelit dan Antikonstipasi

Buah dan sayur mengandung serat yang cukup tinggi yang bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan bakteri di dalam usus. Sehingga perjalanan makanan dari mulut hingga akhir (anus) menjadi lebih singkat. Keadaan ini akan dapat membantu meningkatkan pengeluaran feses dan melancarkan pencernaan (W P. Winarto dan Tim Lentera, 2004)

4) Antiobesitas

Obesitas merupakan peningkatan berat badan yang melebihi batas kebutuhan rangka fisik akibat dari timbunan lemak yang berlebihan sehingga dapat memicu timbulnya berbagai jenis penyakit seperti, jantung koroner, diabetes, dan hipertensi. Pada dasarnya, berat badan dapat dikontrol dengan baik apabila mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, air dan rendah

kalori. Dalam hal ini, Serat dapat menimbulkan rasa kenyang lebih lama sehingga kecenderungan makan berlebihan dapat dicegah. Buah dan sayur memiliki kandungan serat yang cukup tinggi dan dapat memberi rasa kenyang lebih lama (W P. Winarto dan Tim Lentera, 2004).

5) Antianemia

Zat besi yang terkandung didalam sayur hijau merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk/memproduksi sel darah merah dan mengangkut oksigen keseluruh tubuh (Aphrodita, 2010).

6) Antikolesterol

Kadar kolesterol darah dapat diturunkan dengan mengonsumsi makanan sumber serat, Vitamin B5 (Asam Pantotenat) dan kolin bitartrate seperti buah dan sayur. Kandungan serat yang tinggi membuat buah dan sayur tidak dapat dicerna seluruhnya oleh tubuh. Dalam keadaan ini, terjadi pelepasan asam lemak rantai pendek yang menguap. Zat inilah yang akan mengurangi produksi kolesterol dan akan mempercepat pembersihan darah dari kolesterol jahat (low density lipoprotein /LDL) yang berbahaya bagi tubuh (W P. Winarto dan Tim Lentera, 2004)

7) Penunda proses penuaan dini

Proses penuaan dapat diperlambat dengan mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung antioksidan seperti Vitamin A, C, dan E serta beberapa mineral seperti Fe (Zat Besi), Mn (Mangan), Zn (Zink). Selain itu ada juga pigmen karoten, flavonoid, dan klorofil yang dapat memperlambat proses penuaan. Kandungan antioksidan yang terdapat pada buah dan sayur dapat melindungi sel-sel tubuh dari proses oksidasi yang memacu proses penuaan. Selain itu, zat tersebut akan mencegah munculnya radikal bebas yang dapat merusak sel.

d. Kebutuhan Sayur dan Buah

Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari dengan jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Afandi, 2019). Secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran

sedang). Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan. Bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari.

e. Faktor Yang memengaruhi Konsumsi sayur dan Buah

Menurut Sekti dan Fayasari (2019) faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia Sekolah Dasar yaitu (Sekti & Fayasari, 2019):

- 1) Pengetahuan gizi anak
- 2) Pendidikan orang tua.
- 3) Uang saku,
- 4) Ketersediaan buah, serta
- 5) Pendapatan keluarga

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi anak (SD) maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur begitupun sebaliknya dan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu dan ayah maka konsumsi buah dan sayur cenderung akan semakin baik. Sedangkan menurut referensi lain menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan khususnya pola konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah yaitu (Alda et al., 2016):

- 1) Tingkat pengetahuan gizi
- 2) Tingkat kesukaan terhadap buah dan sayur,
- 3) ketersediaan buah dan sayur di keluarga
- 4) pengenalan buah dan sayur pertama kali.

Selain faktor tersebut terdapat beberapa faktor yang kemungkinan mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur faktor lingkungan, Sosial budaya, musim yang mempengaruhi ketersediaan bahan pangan di keluarga, dan tingkat pendapatan keluarga.

f. Dampak Kekurangan Konsumsi sayur dan Buah

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan hal-hal berikut (Azadirachta & Sumarmi, 2017) :

1) Sistem kekebalan tubuh menurun

Jarang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini terjadi karena tubuh 'kurang' vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, seng (Zn), zat besi (Fe), magnesium (Mg), dan potasium.

2) Gangguan fungsi penglihatan (mata)

Gangguan fungsi penglihatan (mata) disebabkan karena tubuh kekurangan betakaroten. Gangguan mata, bisa dicegah dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan buah-buahan kaya vitamin A lainnya.

3) Meningkatkan resiko sembelit

Sembelit atau konstipasi adalah tanda bahwa pencernaan sedang terganggu. Salah satu faktor penyebab sembelit adalah kurang konsumsi serat dari buah dan sayur. Kurang konsumsi serat dapat menyebabkan perubahan pada tekstur dan struktur feses. Hal ini terjadi karena sediaan air yang ada dalam usus besar menjadi sedikit akibat diserap sel-sel usus, sehingga feses terbentuk dalam kondisi kekurangan air. Sisa makanan yang ada dalam usus besar berubah menjadi mengeras dan padat, sehingga membutuhkan kontraksi otot yang lebih besar untuk mengeluarkannya. Kondisi tersebut berdampak pada terjadinya susah buang air besar atau sembelit (Kemnekes, 2014).

4) Meningkatkan kadar kolesterol darah

Tubuh yang kurang asupan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah. Buah dan sayur yang mengandung serat mampu menyerap dan mengikat asam empedu di usus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada penurunan kadar kolesterol darah (Setyawati & Hartini, 2018).

5) Meningkatkan resiko kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan resiko kegemukan. Serat memiliki fungsi utama dalam mengikat lemak sehingga mudah dicerna dan dibuang dari tubuh. Ketika tubuh kekurangan serat maka, lemak dalam tubuh akan sulit keluar sehingga beresiko mengalami kegemukan. Selain itu, sifat serat yang tidak dapat dicerna merangsang lambung bekerja lebih lama untuk melakukan proses penghancuran serat, tekstur licin juga menyulitkan lambung untuk menghancurkan serat dalam waktu singkat. Keadaan ini dapat berdampak pada semakin lamanya keberadaan serat di lambung, sehingga pengosongan lambung berlangsung lebih lama (Kemnekes, 2014). Inilah yang menyebabkan serat terkandung di dalam buah dan sayur mampu memberikan rasa kenyang lebih lama, sehingga otak tidak akan terstimulasi untuk makan berlebihan, yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

6) Meningkatkan resiko kanker

Kurang konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan resiko terkena penyakit kanker. Penyebab awal terjadinya kanker kolon adalah terjadinya pelarutan pada lapisan lendir permukaan usus besar yang diikuti dengan

masuknya zat karsinogenik atau virus ke dalam sel. Gangguan sembelit kronis secara tidak langsung mempunyai peluang besar untuk berkembang menjadi kanker kolon. Hal ini terjadi disebabkan oleh tertumpuknya zat karsinogenik dipermukaan kolon yang terjadi akibat kondisi tinja yang keras, kering dan lambatnya pembuangan keluar tubuh. Asupan buah dan sayur yang tinggi serat dapat membantu proses pencernaan di dalam usus, sehingga racun penyebab kanker dan makanan yang mengandung zat karsinogenik dapat dipisahkan dan dibuang keluar tubuh. Tidak hanya itu, kandungan antioksidan alami yang berasal dari sayur-sayuran terbukti efektif menangkal efek negatif radikal bebas yang bisa memicu perkembangan sel kanker di dalam tubuh (Faridah & Holinesti, 2013).

g. Pengukuran Konsumsi Sayur dan Buah.

Metode penilaian konsumsi pangan individual dapat dikelompokkan menjadi dua berdasarkan jenis data yang diperoleh (Gibson, 1990 dalam Kusharto dan Supariasa, 2014):

- 1) Metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui tingkat konsumsi individu. Jenis metode kuantitatif yaitu: recall 24 jam, perkiraan makanan (*estimated food record*),

penimbangan makanan (*food weighing*), pencatatan (*Food Account*) dan sebagainya. Metode ini dirancang untuk mengukur kuantitas pangan yang dikonsumsi individu selama kurun waktu satu hari.

- 2) Metode kualitatif digunakan untuk mengetahui frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi dan pola atau kebiasaan makan. Jenis metode kualitatif yaitu: metode riwayat makanan (*Dietary history*) dan frekuensi makanan (*food frequency questionnaire, FFQ*). Dalam penelitian ini, Konsumsi buah dan sayur dinilai dengan membandingkan konsumsi individu khususnya buah dan sayur dengan kebutuhan buah dan sayur yang dianjurkan.

3. Konsep Teknik Modeling

a. Definisi Teknik Modeling

Teknik *modeling* merupakan teknik pendekatan kepada sasaran, teknik konseling yang mempunyai dua teori yaitu teori albert bandura dan teori belajar social, teknik ini melakukan belajar dengan observasi dan meniru perilaku serta merubah tingkah laku yang di inginkan (Subiantari et al., 2015).

Selain itu, teori belajar menyatakan dapat mengobeservasi saat model lain melakukan pengamatan belajar atau proses

belajar mengajar disebut *modeling* dan penokohan (Massaguni, 2020).

b. Tujuan Teknik Modeling

Menurut Sofyan S. Willis, tujuan dari teknik *modeling* yaitu menghilangkan perilaku tertentu dan membentuk perilaku yang baru (Willis, 2004).

Secara umum teknik *modeling* mempunyai proses konseling memiliki tujuan sebagai berikut :

- 1) Mendapat tingkah laku bersosial dan lebih mudah menyesuaikan lebih baik.
- 2) Klien mampu belajar sendiri dengan kemauanya sendiri tanpa paksaan.
- 3) Membantu respon klien yang terhalang.
- 4) Mengatasi keluhan yang tidak layak.
- 5) Mengatasi gangguan tidak terampil sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.
- 6) Mendapatkan keterampilan dan tingkah laku untuk menyesuaikan diri dilingkungan (Gunawan, 2012)

Selain itu menjelaskan manfaat teknik modeling yaitu sebagai berikut (Lumongga, 2014) :

- 1) Mendapat perilaku baik melalui model tersebut.
- 2) Mendapatkan perilaku yang di inginkan.
- 3) Mengurangi rasa takut berlebihan dan cemas.

- 4) Mendapat keterampilan sosial.
- 5) Memperbaiki perilaku dengan kata yang baik.

c. Macam-macam Teknik Modeling

Menurut Gerald Corey, teknik *modeling* terbagi menjadi 3 macam yaitu sebagai berikut (Lumongga, 2014):

- 1) *Live Model* (model langsung atau nyata) model yang mengajarkan tingkah laku langsung melihat tingkah laku yang baik kepada klien melalui contoh langsung dari konselor sendiri, guru, teman sebaya yang akan menjadi model yaitu konselor atau teman dekat.
- 2) *Symbolic Model* (model simbolis) Dalam model simbolis salah satu bentuk pengajaran keterampilan social melalui symbol atau gambar dan mengembangkan koneling untuk kelompok yang mempengaruhi sikap dan nilai melalui media pembelajaran elektrolit.
- 3) *Multiple Model* (model ganda) modeling ganda merupakan yang dilakukan secara kelompok dengan mengubah dan mempelajari suatu sikap untuk diamati serta dipelajari, yang diharapkan umpan balik antara fasilitator dan salah satu anggota kelompok.
- 4) *Modelling* kondisioning Alwisol dalam bukunya yang berjudul psikologi perkembangan modeling ini diterapkan untuk mempelajari tentang respon emosi dan melakukan

pengamatan melalui tingkah laku yang didapat dan diri pengamat lalu ditunjukkan ke objek yang dekat.

d. Langkah-langkah dalam teknik modeling

Beberapa langkah yang dilalui ketika teknik *modeling* digunakan proses konseling agar teknik berfungsi dengan baik sesuai harapan (Gunawan, 2012).

- 1) Menentukan bentuk modeling yang akan digunakan (live model, symbolic model, dll).
- 2) Memilih teman dekat atau sahabat yang memiliki kesamaan yang disukai, hal ini sangat berpengaruh terhadap anak-anak.
- 3) Bisa menggunakan lebih dari satu model.
- 4) Permodel harus mempunyai perilaku dan pengalaman yang baik sesuai tingkah laku konseling.
- 5) Menggabungkan *modeling* dengan aturan yang ada dan aturan penguatan.
- 6) Membuat desain untuk pelatih konseling agar menirukan model dengan tepat, bila tidak bisa membuat konsep model peniru tingkah perilaku dengan baik.
- 7) Perilaku bersifat nyata maka selanjut nya akan mengajarkan dari mudah ke susah.
- 8) Naskah *modelling* dibuat dengan nyata.

- 9) Mencontohkan model dengan perilaku menyenangkan menggunakan bahasa baik lembut, bersikap baik.

4. Intervensi Penelitian

a. Prosedur perencanaan

Penelitian dilakukan di sekolah dasar negeri 003 sangasanga tentang konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah dengan melibatkan orang tua sebagai contoh dalam melakukan konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan teknik *live modeling*. Populasi yang diambil 3 kelas yaitu kelas IV, V, VI dengan jumlah 11 siswa, siswa dari kelas IV, siswa dari kelas V dan siswa dari kelas VI, yaitu kelompok intervensi

Minggu pertama peneliti menentukan responden berdasarkan kriteria inklusi dan esklusi, responden dilakukan pre test dan evaluasi sebelum dilakukan intervensi *live modeling* mengukur perilaku terkait konsumsi sayur dan buah, menetapkan teknik observasi yaitu mengamati responden dalam konsumsi sayur dan buah, menetapkan jenis data dan cara mengumpulkannya yaitu jenis data kuantitatif yang diperoleh melalui lembar observasi. Menetapkan cara pelaksanaan *live modeling* dilakukan oleh peneliti dan lembar observasi untuk melihat hasil yang telah dilaksanakan.

Minggu kedua peneliti memberikan edukasi terhadap orang tua pada kelompok intervensi yang menjadi role model anak dalam perilaku konsumsi sayur dan buah, edukasi penkes tentang “pengertian dan manfaat konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah”, memberikan gambaran dan pengetahuan kepada orang tua sebelum menjadi role model anak, pada kelompok intervensi orang tua akan diberikan lembar observasi untuk mengobservasi anak selama dilingkungan rumah setelah di berikan edukasi tersebut.

Selama 1 minggu peneliti akan terus memantau lembar observasi ceklis food recall tersebut yang diberikan kepada orang tua siswa selama 1 minggu, peneliti memantau responden selama seminggu 3 kali apakah orang tua responden mengisi lembar observasi tersebut setiap harinya.

Setelah 1 minggu mengevaluasi pre test dan post test pada anak apakah terdapat *Pengaruh Live Modeling* Terhadap konsumsi sayur dan buah pada responden, teknik modeling ini dapat merubah perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah, dan diharapkan kepada orang tua dapat memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik kepada anak tersebut setelah diberikan edukasi oleh peneliti tersebut.

b. Edukasi Konsumsi sayur dan Buah

- 1) Peneliti menyampai responden dengan salam hangat saat diluar atau didalam kelas atau online lewat aplikasi.
- 2) Peneliti mengajukan pertanyaan kepada responden apa yang diketahui tentang konsumsi sayur dan buah, dan peneliti tersebut akan memberikan waktu para responden untuk menjawab.
- 3) Jika waktu sudah ditentukan responden akan dipilih salah satu dan menjawab pertanyaan peneliti tersebut, responden disuruh memperkenalkan nama nya.
- 4) Peneliti mengamati perilaku salah satu responden yang menjawab pertanyaan dari peneliti tersebut.
- 5) Peneliti akan melihat *report* dari *food recall* yang diisi dengan meminta tolong orang tua responden untuk mengobservasi anak nya saat mengkonsumsi sayur dan buah dengan melakukan cecklist atau mementau apakah ceklist (✓) yang dilakukan anak dalam *food recall* sesuai.
- 6) Peneliti akan memberikan edukasi kepada orang tua responden tersebut terkait dengan konsumsi sayur dan buah.
- 7) Peneliti akan memberikan lembar observasi kepada orang tua yang akan diisi setiap harinya selama 7 hari, jika tidak

mengisi selama 1 hari maka responden akan dikeluarkan dari kelompok sampel.

- 8) Peneliti akan meminta lembar observasi konsumsi sayur dan buah anak dilingkungan rumah kepada orang tua dikumpulkan tersebut kepada peneliti.
- 9) Peneliti akan melakukan observasi secara langsung kepada responden dengan memberikan sampel makan dari jenis makan (snack, jajanan, makanan olahan, sayur dan buah-buahan) selanjutnya responden diberikan intruksi untuk memilih makanan yang akan mereka konsumsi.
- 10) Peneliti akan mendokumentasikan semua jenis pilhan makanan yang sudah di pilih oleh responden.
- 11) Lembar observasi dan lembar pengisian dari foodrecall yang sudah diisi oleh orangtua akan dikelola peneliti untuk mendapatkan validasi dengan membandingkan hasil rekapitulasi *food recall* dan observasi langsung yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan objektivitas hasil pengumpulan data konsumsi sayur dan buah tersebut.

c. Observasi hasil intervensi.

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data kuantitatif berupa lembar observasi langsung oleh peneliti dan *food recall*, observator mengamati lembar observasi dari konsumsi

sayur dan buah yang dilakukan anak. Peneliti akan memantau dalam 1 minggu lembar observasi yang diisi anak tersebut atau orang tua

d. Analisa data.

Tahap ini peneliti akan menganalisis data kuantitatif berupa lembar observasi Pengaruh *Live modeling* terhadap konsumsi sayur dan buah, setelah 7 hari peneliti merangkum data food recall, menganalisa dan mengevaluasi proses *live modeling* yang diberikan seperti pemahaman anak terkait dengan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi.

B. Penelitian Terkait

Penelitian yang terdahulu dapat terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Menurut Penelitian Herman, Citrakesumasari, Healthy Hidayanti, Nurhaedar Jafar, Devintha Virani¹(2020) dengan Judul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan ($p=0,774$), sikap ($p=0,500$), frekuensi konsumsi sayur ($p=1,000$), porsi konsumsi sayur ($p=1,000$), frekuensi konsumsi buah ($p=0,815$), dan porsi konsumsi buah ($p=1,000$) sebelum dan sesudah edukasi menggunakan leaflet. Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh

- leaflet terhadap pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 10 Makassar.
2. Menurut hasil jurnal dari Nurul Pebriani, Tri Siswati, dan Herni Dwi Herawati (2018) tentang “Pengaruh Edukasi Pada Orangtua terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah”. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh edukasi terhadap konsumsi sayur dan buah untuk kelompok eksperimen baik jumlah, jenis dan frekuensi sebelum dan sesudah perlakuan dengan *p value* 0,000 dan terdapat pengaruh konsumsi untuk kelompok pada frekuensi konsumsi buah sebelum dan sesudah perlakuan dengan *p value* 0,038. Edukasi berupa konseling dapat merubah perilaku orang tua untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah.
 3. Menurut Hasil Jurnal dari Imam Syahid Arifudin (2015) meneliti tentang “Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja”. Hasil statistik menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan ($p=0.000$) dan sikap ($p=0.000$). Terjadi peningkatan frekuensi konsumsi sayur namun secara statistik tidak signifikan ($p=0,885$). Terjadi peningkatan yang signifikan porsi konsumsi sayur remaja ($p=0.036$) dan porsi konsumsi buah ($p=0.011$) setelah intervensi.

Namun tidak terjadi peningkatan frekuensi buah ($p=0.313$). Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dalam menentukan sampel sebaiknya kelompok intervensi dan kelompok kontrol diambil dari sekolah yang berbeda dan menambah lebih banyak waktu dalam melakukan edukasi gizi.

4. Penelitian Cici Octari, Nur Indrawaty Liputo, Edison (2014) meneliti dengan judul “Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang” hasil 8,21% siswa mengalami obesitas, 11,79% overweight atau gemuk, 82,60% tingkat pendapatan orang tua siswa berada di atas garis kemiskinan, 71,30% ayah dan 71,80% ibu siswa memiliki tingkat pendidikan menengah, 58,50% siswa memiliki pola makan baik, dan 60% memiliki aktifitas fisik aktif. Tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara kejadian obesitas dengan tingkat pendidikan orang tua (ayah: $p=0,205$; ibu: $p=1,00$), tingkat pendapatan orang tua ($p=0,396$), dan pola makan anak ($p=0,245$). Didapatkan hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik anak dengan kejadian obesitas ($p=0,048$).
5. Penelitian yang dilakukan oleh Rike Minati Sekti, dan Adhila Fayasari (2019) dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah”

Analisis data menggunakan uji t-test. Pengetahuan meningkat setelah mendapatkan edukasi baik pada kelompok ceramah maupun ceramah kombinasi video. Ada peningkatan signifikan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur setelah intervensi pada kelompok ceramah dan kelompok kombinasi. Tidak ada perbedaan pengetahuan ($p = 0,169$), konsumsi buah ($p = 0,417$) dan konsumsi sayur ($p = 0,417$) antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan yang diberikan edukasi gizi dengan media ceramah kombinasi video (Azhari & Fayasari, 2020).

6. Penelitian yang dilakukan oleh Monika Bedy, Healthy Hidayanty, dan Sitti Fatimah (2015) Hasil statistik menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan ($p=0.000$) dan sikap ($p=0.000$). Terjadi peningkatan frekuensi konsumsi sayur namun secara statistik tidak signifikan ($p=0,885$). Terjadi peningkatan yang signifikan porsi konsumsi sayur remaja ($p = 0.036$) dan porsi konsumsi buah ($p = 0.011$) setelah intervensi. Namun tidak terjadi peningkatan frekuensi buah ($p = 0.313$). Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dalam menentukan sampel sebaiknya kelompok intervensi dan kelompok kontrol diambil dari sekolah yang berbeda dan menambah lebih banyak waktu dalam

- melakukan edukasi gizi (Monika Bedy, Healthy Hidayanty, Sitti Fatimah, 2015).
7. Penelitian yang dilakukan oleh Herman, Citrakesumasari, Healthy Hidayanti, Nurhaedar Jafar dan Devintha Virani (2020) dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar” Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan ($p=0,774$), sikap ($p=0,500$), frekuensi konsumsi sayur ($p=1,000$), porsi konsumsi sayur ($p=1,000$), frekuensi konsumsi buah ($p=0,815$), dan porsi konsumsi buah ($p=1,000$) sebelum dan sesudah edukasi menggunakan leaflet. Kesimpulan menunjukkan tidak terdapat pengaruh leaflet terhadap pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 10 Makassar (Herman et al., 2020).
 8. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Pebriani, Tri Siswati, Herni dan Dwi Herawati (2018) dengan judul “Pengaruh Edukasi Pada Orang Tua Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah” Penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap konsumsi sayur dan buah untuk kelompok eksperimen baik jumlah, jenis dan frekuensi sebelum dan sesudah perlakuan dengan *p-value* 0,000 dan terdapat pengaruh konsumsi untuk kelompok pada frekuensi konsumsi

- buah sebelum dan sesudah perlakuan dengan *p-value* 0,038. Kesimpulan penelitian ini bahwa edukasi berupa konseling dapat merubah perilaku orang tua untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah.
9. Penelitian yang dilakukan oleh Holihah, Ghuriyanti; Priawantiputri, Witri; Aminah, Mimin; Surmita, Surmita (2020) dengan judul “Gambaran Konsumsi Sayur dan buah, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Subang Kabupaten Subang” Hasil penelitian menunjukkan 83,3% sampel kurang mengkonsumsi sayur dan buah, 16,7% sampel baik mengkonsumsi sayur dan buah, 37,5% sampel kurang aktivitas fisik, 62,5% sampel cukup aktivitas fisik, 2,8% sampel status gizi kurus, 66,7% status gizi normal, dan 30,6% status gizi gemuk. Sebanyak, 26,7% sampel dengan konsumsi sayur dan buah kurang memiliki status gizi gemuk dan 33,3% dengan aktivitas fisik kurang memiliki status gizi gemuk. Perlu ditingkatkan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk mencapai status gizi yang optimal.
 10. Penelitian yang dilakukan Ian Yi Han Ang, Randi L. Wolf, Pamela A. Koch, Heewon L. Gray, Raynika Trent, Elizabeth Tipton, and Isobel R. Contento (2019) dengan judul “*School Lunch Environmental Factors Impacting Fruit and Vegetable*

Consumption” Hasil: konsumsi sayur dan buah saat siang setelah istirahat berhubungan positif ($P < .05$) dengan konsumsi buah yang lebih tinggi .163- dan .080-cangkir di semua siswa, masing-masing. Mempersiapkan sayuran pada nampan makan siang, memiliki 2 atau lebih pilihan sayuran, dan makan siang setelah istirahat dikaitkan secara positif ($P < .05$) dengan .024-, .009-, dan .007 cangkir konsumsi sayuran yang lebih tinggi di semua siswa, masing-masing. Kesimpulan dan Implikasi: Meskipun ada sedikit peningkatan dalam asupan, hasil penelitian mendukung bahwa beberapa faktor lingkungan makan siang sekolah memengaruhi konsumsi F&V anak-anak, dengan beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan yang lebih berdampak daripada yang lain. Mengiris buah tampaknya paling menjanjikan untuk menghasilkan konsumsi buah yang lebih banyak dan harus diuji lebih lanjut (Ilan et al., 2019).

11. Penelitian yang dilakukan oleh Matthew M. Graziose and Ian Yi Han Ang (2018) dengan judul “*Factors Related to Fruit and Vegetable Consumption at Lunch Among Elementary Students: A Scoping Review*”. Hasil identifikasi 49 studi yang meneliti pengaruh satu atau lebih faktor pada konsumsi buah dan sayuran oleh siswa sekolah dasar. Faktor ($n = 21$) dikategorikan menurut kerangka sosioekologis: individu (3 faktor), lingkungan sosial (3 faktor), lingkungan fisik (9 faktor),

kebijakan (2 faktor), dan pendekatan gabungan (4 faktor). Beberapa faktor memiliki hubungan positif yang konsisten dengan konsumsi buah dan sayur saat makan siang di 2 studi atau lebih: bertambahnya usia, menyajikan irisan buah, menyajikan sayuran terlebih dahulu, memberikan lebih banyak waktu untuk makan, menggunakan insentif, menggunakan social (Graziose & Ang, 2018).

12. Penelitian yang dilakukan oleh Andy Rachman, Mochamad Yuliadi Purwanto, dan Hendro Nugroho (2019) dengan judul *“Development of Educational Games for The Introduction of Fruits and Vitamins”* Dari hasil pre-test ditemukan bahwa masih ada 32% siswa sekolah dasar yang mengetahui vitamin yang terkandung dalam buah. Peneliti membuat aplikasi game edukasi pengenalan buah dan vitamin berbasis android. Dari hasil post-test, 72% siswa memahami jenis vitamin pada buah. Dari hasil post test ini, aplikasi yang dikembangkan dapat membantu meningkatkan kemampuan anak hingga 39% dari keadaan semula. Dalam hal kegunaan aplikasi, dapatkan nilai rata-rata 82%. Penilaian penerapan lima faktor: pemahaman, kemampuan belajar, pengoperasian, daya tarik, dan kesesuaian kegunaan dengan nilai persentase masing-masing 81%, 77%, 76%, 84%, dan 93% (Rachman et al., 2019).

13. Penelitian yang dilakukan oleh Kyung-Eun Lee (2019) Penelitian dengan judul "*Students' dietary habits, food service satisfaction, and attitude toward school*" Hasil penelitian menunjukkan sekitar 58% siswa menganggap ukuran porsi makanan sekolah sudah sesuai dan 76,1% mengonsumsi hampir semua atau semua makanan yang disajikan. Lebih banyak siswa sekolah dasar dan menengah daripada siswa sekolah menengah yang mengonsumsi hampir semua atau semua makanan ($P < 0,001$). Analisis regresi mengungkapkan bahwa siswa dengan skor perilaku makan yang lebih tinggi ($P < 0,001$), kepuasan yang lebih tinggi terhadap layanan makanan ($P < 0,001$), skor praktik perlindungan lingkungan yang lebih tinggi ($P < 0,05$), dan lebih banyak lagi. Sikap positif terhadap makanan sekolah ($P < 0,01$) mengonsumsi lebih banyak makanan secara signifikan. Penyediaan makanan yang rasanya enak dan mencerminkan pendapat siswa tentang menu merupakan faktor terpenting untuk meningkatkan konsumsi makan sekolah (Lee, 2019).
14. Penelitian ini dilakukan oleh Edyta Łuszczki, Grzegorz Sobek, Anna Bartosiewicz, and Joanna Baran, Katarzyna Dere and Artur Mazur (2019) Judul penelitian "*Analysis of fruit and vegetable consumption by children in school canteens depending on selected sociodemographic factors*" Hasil

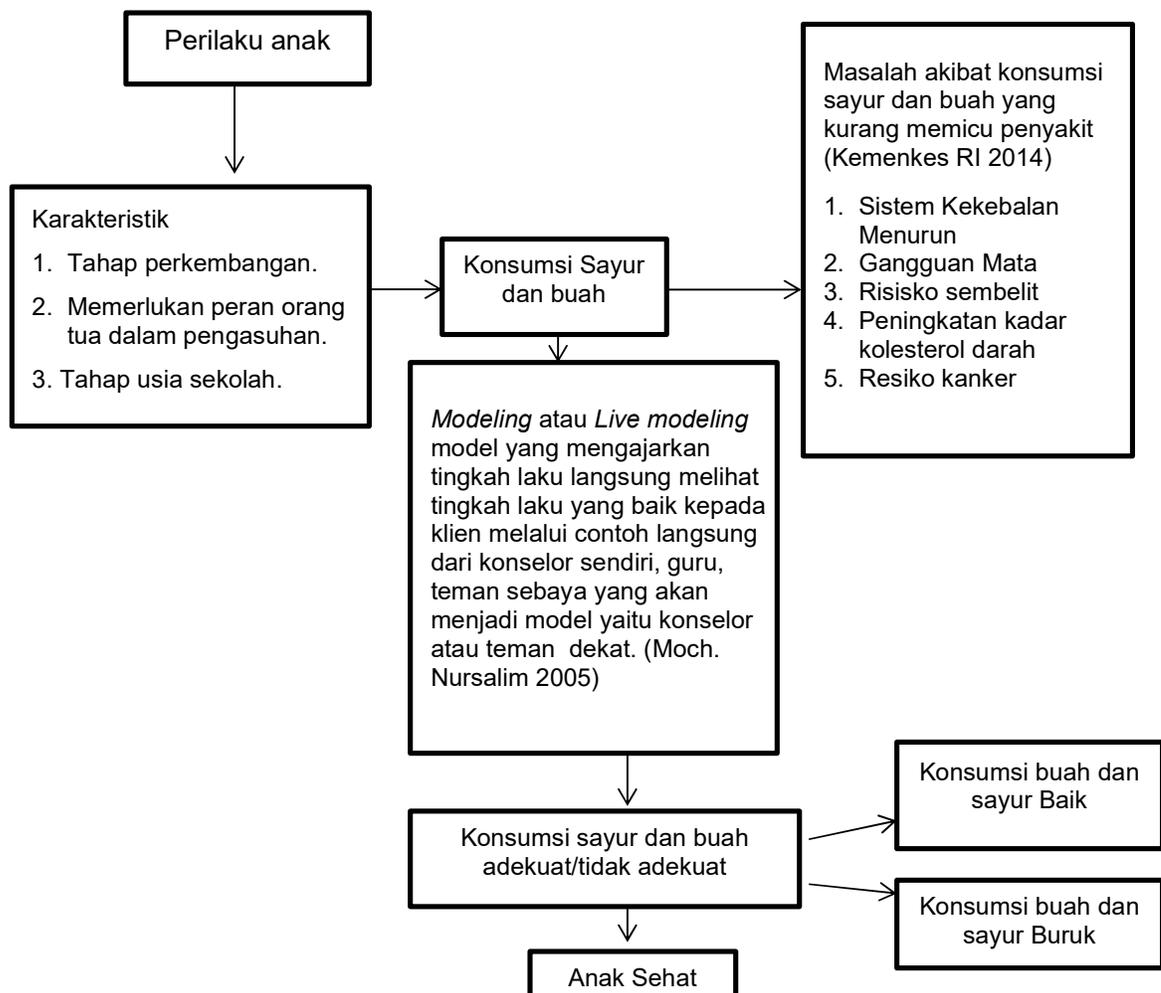
menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara usia dan konsumsi buah dan sayuran, dan meningkat seiring bertambahnya usia pada kedua jenis kelamin. Kesimpulan: Mengingat berbagai kondisi yang dibahas dalam pembentukan kebiasaan makan anak usia prasekolah dan usia dini sekolah, pentingnya pendidikan gizi yang tepat harus ditekankan baik di kalangan anak maupun orang tua (Łuszczki et al., 2019).

15. Penelitian yang dilakukan oleh Jennifer C Taylor, Carolyn Sutter, Lenna L Ontai, Adrienne Nishina and Sheri Zidenberg-Cherr (2019) Judul penelitian "*Comparisons of school and home-packed lunches for fruit and vegetable dietary behaviours among school-aged youths*" Hasil: Siswa secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk makan dan mengonsumsi buah dan sayur (semua $P < 0.05$) saat makan siang kemasan di rumah, dibandingkan dengan saat makan siang di sekolah. Di antara mereka yang pernah atau sudah mengonsumsi makanan ini, makan siang kemasan di rumah dikaitkan dengan konsumsi buah yang jauh lebih sedikit ($P < 0.05$) tetapi tidak ada perbedaan untuk hasil diet lainnya. Studi ini menambah literatur yang menunjukkan kekurangan dalam buah dan sayuran dan konsumsi yang terkait dengan makan siang kemasan di rumah, dibandingkan dengan makan siang di sekolah. Temuan menunjukkan bahwa intervensi berbasis

sekolah, terutama ketika menargetkan makan siang kemasan rumahan, harus fokus pada apakah makanan ini disertakan dan dikonsumsi atau tidak, dengan sedikit penekanan pada kuantitas (Taylor et al., 2019).

C. Kerangka Teori Penelitian

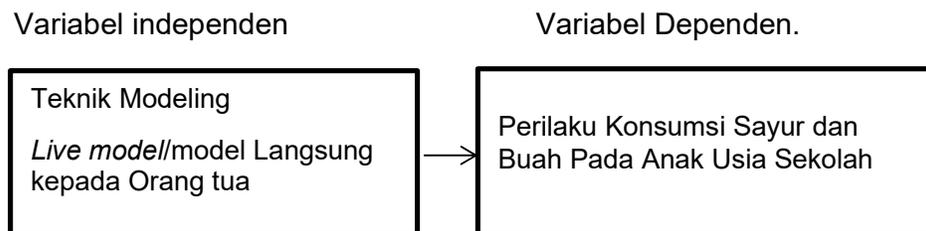
Kerangka teori merupakan teori dasar pemikiran setiap penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2010b). Kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka teori modifikasi Karim (2010); Nursalim (2005); Kemenkes(2014).

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan hubungan yang berkaitan antar konsep satu dengan konsep masalah yang akan diteliti. Kerangka konsep yang diajukkan dalam penelitian sebagai berikut (Nursalam, 2014):



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu hubungan antar dua atau lebih variabel yang memberikan jawaban sementara penelitian. (Hidayat, 2017). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H₀)

H₀ : Tidak ada Pengaruh *Live And Modeling* terhadap Konsumsi sayur dan Buah Di Sekolah Dasar SDN 003 Sangasanga

2. Hipotesis Alternatif (H_A)

H_A : Ada Pengaruh *Live And Modeling* Terhadap Perilaku Konsumsi sayur dan Buah Di Sekolah Dasar SDN 003 Sangasanga.