

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Usia Sekolah Dasar

2.1.1 Definisi Anak Usia Sekolah Dasar

Anak Usia Sekolah Dasar adalah anak yang berada pada usia-usia sekolah. Masa usia sekolah sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6-12 tahun. Karakteristik utama usia sekolah adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik (Untario, 2004).

Menurut Wong (2009), usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

Menurut Potter dan Perry (2005) dalam bukunya yang berjudul Fundamental Keperawatan menyebutkan rentang Anak Usia Sekolah Dasar adalah sekitar 6 tahun, dan diakhiri dengan masa pubertas sekitar 12 tahun. Selama masa ini anak menjadi lebih baik dalam berbagai hal contohnya mereka dapat mengembangkan bakat atau kreativitas yang dimilikinya.

Menurut Gunarsa (2004), masa anak usia sekolah dasar dibagi menjadi 2, yaitu :

a. Masa Anak Sekolah (6-9 tahun)

Pada masa ini anak memasuki masa belajar di dalam dan di luar sekolah. Anak belajar di sekolah dan membuat latihan pekerjaan rumah yang mendukung hasil belajar di sekolah.

Pada masa ini, anak perlu mendapatkan perhatian dan pujian atas perilaku dan prestasi-prestasinya, baik di sekolah maupun di rumah. Anak juga tetap memerlukan pengarahan dan pengawasan dari guru dan orang tua untuk memunculkan kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan-keterampilan yang baik. Akan tetapi pengawasan dan pembatasan ruang gerak yang terlalu ketat akan mengakibatkan kurangnya inisiatif anak sehingga ia tidak bisa mengembangkan dirinya. Menurut Baraja(2008), anak yang lebih banyak diperhatikan (*overprotektif*) tidak bisa mengeksplorasi kemampuan dan potensinya.

b. Masa Anak Tanggung (10-12 tahun)

Masa pra remaja ditandai dengan meningkatnya cara berpikir kritis. Anak tanggung selalu menanyakan sebab-sebab, akibat-akibat dengan cara menyanggah pendapat orang dewasa. Pada masa ini, anak sudah mengerti hal yang baik dan buruk bagi dirinya. Anak juga mulai menyadari adanya peraturan, misalnya dalam permainan dan bermasyarakat. Anak mulai berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak.

Kelompok anak tanggung memungkinkan terbentuknya persahabatan yang mendalam dan identifikasi dengan anggota sejenis yang terpilih. Ikatan teman sebaya ditandai dengan loyalitas dan solidaritas yang kuat, oleh karena itu pengaruh kelompok sebaya sangat besar sehingga pengendalian dan pengaruh

orang tua menjadi berkurang, yang mengakibatkan anak sering menolak segala hal yang dianggap baik menurut orang tua tetapi tidak bagi anak tersebut. Meskipun demikian, anak tanggung tetap membutuhkan kehangatan dalam keluarga dan dukungan emosional orang tua bila mengalami kekecewaan dalam pergaulan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Anak Usia Sekolah Dasar merupakan anak yang berusia 6-12 tahun. Pada masa anak sekolah dasar usia 10-12 tahun, anak mulai memahami peraturan, berpikir sebelum bertindak dan mulai dipengaruhi oleh teman sebaya sehingga anak lebih membutuhkan dukungan dan kehangatan dari orang tua.

2.1.2 Tugas Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

Havighurst (Gunarsa, 1986) menyatakan bahwa perjalanan hidup seseorang ditandai dengan adanya tugas-tugas yang dipenuhi. Tugas-tugas perkembangan ini bersumber pada tiga hal yaitu kematangan fisik, rangsangan atau tuntutan dari masyarakat dan norma pribadi mengenai aspirasinya. Hurlock (1981) menyebut tugas – tugas perkembangan ini sebagai *social expectations* yang artinya setiap kelompok budaya mengharapkan anggotanya menguasai keterampilan tertentu yang penting dan memperoleh pola perilaku yang disetujui oleh berbagai usia sepanjang rentang kehidupan. Faktor sumber munculnya tugas – tugas perkembangan :

1. Adanya kematangan fisik tertentu pada fase perkembangan tertentu
2. Tuntutan masyarakat secara kultural : membaca, menulis, berhitung, dan organisasi

3. Tuntutan dari dorongan dan cita – cita individu sendiri (psikologis) yang sedang berkembang itu sendiri : memilih teman dan pekerjaan

4. Tuntutan norma agama

Tugas-tugas anak usia sekolah dasar adalah menggunakan kemampuan fisiknya, belajar social, mengembangkan kemampuan-kemampuan dasar dalam membaca, menulis, menghitung, memperoleh kehebatan pribadi, bergaul, mengembangkan konsep-konsep yang dipadukan untuk hidup sehari-hari, mempersiapkan diri sebagai jenis kelamin tertentu, mengembangkan sikap terhadap kelompok social dan lembaga (Haditono, 1992)

Menurut Robert J. Havighurst (Monks, et al., 1984, syah, 1995; Andriessen, 1974; Havighurst, 1976) tugas– tugas perkembangan usia sekolah dasar adalah:

1. Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan : bermain sepak
2. Bola, loncat tali, berenang.
3. Belajar membentuk sikap yang sehat terhadap dirinya sendiri sebagai makhluk biologis.
4. Belajar bergaul dengan teman – teman sebaya.
5. Belajar memainkan peranan sesuai dengan jenis kelaminnya.
6. Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung
7. Belajar mengembangkan konsep sehari – hari.
8. Mengembangkan kata hati
9. Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi
10. Mengembangkan sikap yang positif terhadap kelompok sosial dan lembaga-lembaga.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa selama masa kehidupan seseorang terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Tugas perkembangan ini bersumber pada tiga hal yaitu kematangan fisik, rangsangan atau tuntutan dari masyarakat dan norma pribadi mengenai aspirasinya. Pada anak usia sekolah dasar tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah menggunakan kemampuan fisiknya, belajar social, mengembangkan kemampuan dasar dalam membaca, menulis, menghitung, memperoleh kehebatan pribadi, bergaul, mengembangkan konsep-konsep yang dipadukan untuk hidup sehari-hari, mempersiapkan diri sebagai jenis kelamin tertentu, mengembangkan sikap terhadap kelompok social dan lembaga

2.1.3 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Pada usia sekolah dasar anak akan mencari jati dirinya dan akan sangat mudah terpengaruh lingkungan sekitarnya, terutama teman sebaya yang pengaruhnya sangat kuat seperti anak akan merubah perilaku dan kebiasaan temannya, termasuk perubahan kebiasaan makan. Peranan orangtua sangat penting dalam mengatur aktivitas anaknya sehari misalnya pola makan, waktu tidur, dan aktivitas bermain anak (Moehyi 1996).

Erick Erikson (Strommer, Kinney, 1983) mencirikan Anak Usia Sekolah Dasar dalam stase perkembangan ke empat dalam stase perkembangan Erikson. Pada Anak Usia Sekolah Dasar ini terkait dengan dimensi *Sense of industry vs feeling of infeority*, atau rasa mampu, rajin, dan usaha vs rendah diri. Pada masa ini, *sense of industry* mendorong anak-anak untuk mengembangkan keinginan dan kecakapan yang dimiliki selama periode ini.

Menurut Hurlock (1997) level yang diberikan orang tua, pendidik maupun psikolog menyebutkan bahwa ciri-ciri Anak Usia Sekolah Dasar yaitu: a) Usia menyulitkan, b) Usia sekolah dasar, c) Periode kritis dalam dorongan untuk berprestasi, d) Usia berkelompok, e) Usia penyesuaian diri, f) Usia kreatif, g) Usia bermain.

Dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang menonjol dalam perkembangan social, intelektual, minat, dan ketrampilan atau kecakapan yang harus didukung sehingga dapat berkembang dengan baik.

2.2 Konsep PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

2.2.1 Definisi PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan. Keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual maupun sosial (Depkes RI, 2002).

PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007).

2.2.2 Tujuan PHBS

Menurut Depkes RI (1997), tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Menurut Lawrence Green (1980), dalam Notoatmodjo (2007), dalam Jariston (2009), ada 3 faktor penyebab mengapa seseorang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu:

1) Faktor pemudah (*Predisposing factors*)

Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Dimana faktor ini menjadi pemicu atau *anteseden* terhadap perilaku yang menjadi dasar atau motivasi bagi tindakannya akibat tradisi atau kebiasaan, kepercayaan, tingkat pendidikan dan tingkat sosial ekonomi.

2) Faktor pemungkin (*enabling factors*)

Faktor pemicu terhadap perilaku yang memungkinkan suatu motivasi atau tindakan terlaksana. Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi anak-anak, misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah jamban, ketersediaan makanan bergizi dan sebagainya. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku hidup bersih dan sehat.

3) Faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak. Faktor ini terwujud dalam bentuk sikap dan perilaku pengasuh anak-anak atau orang tua yang merupakan tokoh yang dipercaya atau

dipanuti anak-anak. Contoh pengasuh anak-anak memberikan keteladanan dengan melakukan cuci tangan sebelum makan atau selalu minum air yang sudah dimasak. Maka hal ini akan menjadi penguat untuk perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak-anak. Seperti halnya pada masyarakat memerlukan acuan untuk berperilaku melalui peraturan-peraturan atau undang-undang baik dari pusat maupun pemerintah daerah, perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama termasuk juga petugas kesehatan setempat.

2.2.3 Tatanan PHBS

Tatanan adalah tempat dimana sekumpulan orang hidup, bekerja, bermain, berinteraksi, dan lain-lain. Dalam hal ini ada 5 tatanan PHBS yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan dan tempat umum. Dalam penelitian ini, tatanan yang digunakan adalah tatanan di sekolah (Depkes, 2006).

2.2.3 Sasaran PHBS

Sasaran PHBS di tatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam:

a. Sasaran primer

Sasaran utama dalam institusi pendidikan yang akan dirubah perilakunya atau murid dan guru yang bermasalah(individu/kelompok dalam institusi pendidikan yang bermasalah).

b. Sasaran sekunder

Sasaran yang dapat mempengaruhi individu dalam institusi pendidikan yang bermasalah misalnya: kepala sekolah, guru, orang tua murid, kader

kesehatan sekolah, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait.

c. Sasaran tersier

Sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam menunjang atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk tercapainya pelaksanaan PHBS di Institusi Pendidikan misalnya: Kepala Desa, Lurah, Camat, Kepala Puskesmas, Diknas, guru, tokoh masyarakat dan orang tua murid (Jawapos, 2010).

2.2.4 Manfaat PHBS di Sekolah

Manfaat PHBS di Sekolah diantaranya:

- a. Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit.
- b. Meningkatnya semangat proses belajar-mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik.
- c. Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua (masyarakat).
- d. Meningkatnya citra pemerintah daerah di bidang pendidikan.
- e. Menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain

2.2.5 Delapan Indikator PHBS di sekolah

2.2.5.1 Mengonsumsi Jajanan Sehat di Kantin Sekolah

Makanan jajanan dapat menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29% dan zat besi 52%. Oleh karena itu, makanan jajanan

memiliki peranan penting pada pertumbuhan dan prestasi belajar anak sekolah. Jadi, untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman, perlu dilakukan usaha promosi keamanan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orangtua, murid, serta pedagang (Juarwanto, 2008).

Anak-anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan $\frac{1}{4}$ waktunya di sekolah, demikian halnya berpengaruh pada pola makan anak. Sebagai orangtua mungkin perlu kita sadari bahwa makanan dari luar rumah (di sekolah) memberikan kontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi sebesar 31,1% dan protein sebesar 27,4%. Hasil survei juga menunjukkan bahwa sejumlah 78% anak sekolah jajan di lingkungan sekolah, baik di kantin maupun dari penjaja sekitar sekolah (Badan POM, 2008).

2.2.5.2 Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun

Kebersihan diri terutama hal perilaku mencuci tangan setiap makan, merupakan sesuatu yang baik. Teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan dan pengontrolan penularan infeksi adalah mencuci tangan. Mencuci tangan adalah menggosok dengan sabun secara bersama seluruh kulit permukaan tangan dengan kuat dan ringkas yang kemudian dibilas untuk membuang air. Tujuannya adalah untuk membuang kotoran dan organisme yang menempel di tangan dan untuk mengurangi jumlah mikroba total pada saat itu. Tangan yang terkontaminasi merupakan penyebab utama perpindahan infeksi. Anak sering bermain dengan tanah atau batu dan bermain di tempat-tempat yang kurang bersih seperti selokan. Ada cara lain yang cukup "ampuh" yang

dapat menghindarkan anak dari kuman-kuman penyakit yaitu dengan kebiasaan mencuci tangan (Jawapos, 2010).

Mencuci tangan yang benar menurut Hartanto (2009) adalah dengan menggunakan sabun yang dapat membantu menghilangkan kuman yang tidak tampak, miyak, lemak dan kotoran di permukaan kulit. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang harus mengalokasikan waktunya lebih banyak saat mencuci tangan (kurang lebih 20 detik), namun penggunaan sabun menjadi efektif karena lemak dan kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepaskannya.

Menurut Garner dan Fayero (1986), dalam Potter dan Perry (2005), mencuci tangan paling sedikit 10-15 detik akan memusnahkan mikroorganisme *transient* paling banyak dari kulit, jika tangan tampak kotor, dibutuhkan waktu yang lebih lama. Mencuci tangan secara rutin dapat dilakukan dengan menggunakan sabun dalam berbagai bentuk yang sesuai (batang, lembaran, cair atau bubuk). Penggunaan sabun antimikroba dianjurkan untuk mengurangi jumlah mikroba total di tangan. Terdapat banyak jenis sabun antimikroba efektif, termasuk klorheksidin glukonat (CHG), hibiscrub atau salvon 1%, alcohol, alcohol dan iodofor. Sabun antimikroba tertentu dapat mengiritasi kulit, dan kebutuhan terhadap sabun antimikroba harus dievaluasi terhadap potensi iritasi kulit.

2.2.5.3 Membuang Sampah pada Tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya merupakan cara sederhana yang sangat besar manfaatnya untuk menjaga kebersihan lingkungan namun sangat susah untuk diterapkan. Hasil penelitian oleh Andang Binawang (2008)

menyebutkan bahwa kebiasaan membuang sampah sembarangan dilakukan hampir di semua kalangan masyarakat (Kartiadi, 2009).

2.2.5.4 Memberantas jentik nyamuk

Memberantas jentik nyamuk di sekolah adalah kegiatan memeriksa tempat-tempat penampungan air bersih yang ada di sekolah (bak mandi, kolam, dll), apakah bebas dari jentik nyamuk atau tidak. Alasan pemberantasan jentik nyamuk di sekolah adalah agar sekolah bebas jentik nyamuk dan terhindar dari berbagai penyakit yang ditularkan melalui nyamuk.

Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) dengan 3 cara yaitu 3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur plus menghindari gigitan nyamuk). PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk sebagai media penularan DBD, cikungunya, malaria, filariasis (kaki gajah) dan tempat perkembangbiakannya.

3 M plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN seperti :

- a. Menguras dan menyikap tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, kolam, pot bunga, dan lain sebagainya.
- b. Menutup rapat tempat penampungan air.
- c. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik, dan lain sebagainya.

Plus Menghindari gigitan nyamuk seperti :

- a. Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya memakai obat nyamuk oles, dll.
- b. Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai.

- c. Memperbaiki saluran dan talangan air yang rusak.
- d. Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air.
- e. Memelihara kan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, nila, dll.
- f. Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya : zodia, lavender, rosemary, dll.

2.2.5.5 Menggunakan Jamban Yang Bersih dan Sehat

Tindakan yang paling penting dan dapat dilakukan oleh sekolah untuk mencegah penyebarluasan penyakit menular seperti diare adalah membaung kotoran manusia secara aman yaitu menggunakan jamban. Letak jamban sebaiknya tidak terlalu dekat dengan ruangan kelas. Jamban antarsiswa laki-laki dan perempuan harus dipisahkan agar kebersihan jamban terjaga. Pemeriksaan jamban dilakukan setiap hari. Jamban merupakan sanitasi dasar yang harus dimiliki setiap masyarakat. Pentingnya buang air kecil dan besar di jamban yang bersih adalah untuk menghindari dari berbagai jenis penyakit yang timbul karena sanitasi yang buruk. Oleh karena itu, jamban harus mengikuti standar pembuatan jamban yang sehat dimana harus terletak minimal 10 meter dari sumber air dan mempunyai saluran pembuangan udara agar tidak mencemari lingkungan sekitar. Syarat jamban sehat meliputi :

1. Tidak mencemari sumber air bersih, untuk ini letak lubang penampungan kotoran paling sedikit berjarak 10 m dari sumber air minum.
2. Tidak berbau dan tinja tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus. Oleh karena itu, tinja harus tertutup rapat.

3. Mudah dibersihkan, aman digunakan, untuk ini maka harus dibuat dari bahan-bahan yang kuat dan tahan lama.
4. Dilengkapi dengan dinding dan atap pelindung, dinding kedap air dan berwarna terang.
5. Cukup penerangan
6. Lantai kedap air.
7. Luas ruangan cukup, tidak terlalu rendah.
8. Ventilasi cukup baik.
9. Tersedia alat dan air pembersih.

2.2.5.6 Olahraga yang Teratur

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gera (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesi masing-masing (Depkes, 2002).

2.2.5.7 Tidak Merokok

Menurut data Survey Sosial Ekonomi Indonesia Nasional (Susenas), bahwa pada tahun 2004 sekitar 3% anak-anak mulai merokok sejak usia kurang dari 10 tahun. Presentase merokok tertinggi sebesar 64% berada pada kelompok usia remaja (15-19 tahun). Hal ini berarti bahaya rokok pada masyarakat yang rentan yakni anak-anak dan akan berdampak pada masa remajanya. Oleh karena itu, kebiasaan merokok harus dihindarkan sejak dini.

2.2.5.8 Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan

Mengukur berat badan dan tinggi badan merupakan salah satu upaya untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan diketahuinya tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, dapat memberikan masukan untuk peningkatan konsumsi makanan yang bergizi bagi pertumbuhan anak. Sedangkan untuk mengetahui pertumbuhan seorang anak normal atau tidak bisa diketahui melalui cara membandingkan ukuran tubuh anak yang bersangkutan dengan ukuran tubuh anak seusia pada umumnya. Apabila anak memiliki ukuran tubuh melebihi ukuran rata-rata yang seusia pada umumnya, maka pertumbuhannya bisa dikatakan maju. Sebaliknya, bila ukurannya lebih kecil, berarti pertumbuhannya lambat. Pertumbuhan dikatakan normal apabila ukuran tubuhnya sama dengan ukuran rata-rata anak lain seusianya (Asim,1992).

Tanda-tanda siswa dengan gizi kurang :

1. Siswa tampak kurus
2. Tidak segar, tidak ceria
3. Tidak bergairah/malas melakukan aktifitas
4. Cenderung sering sakit

Tanda-tanda siswa dengan gizi lebih :

1. Siswa tampak gemuk
2. Bentuk tubuh terlihat tidak seimbang
3. Tidak dapat bergerak bebas
4. Nafas mudah tersengal jika melakukan kegiatan
5. Mudah lelah
6. Malas melakukan kegiatan.

Tanda-tanda siswa dengan gizi baik :

1. Tumbuh normal
2. Segar. Kuat. Giat, dan ceria.
3. Mata bersinar dan bersih
4. Nafsu makan baik

2.3 Konsep Pengetahuan

3.3.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapi baik diperoleh dari pengalaman langsung maupun dari pengalaman orang lain yang merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu melalui panca indera manusia (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan terjadi setelah penginderaan melalui panca indera manusia. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Oleh karena itu, perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan pengalaman akan lebih bertahan daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Ali, 2003).

3.3.2 Tingkat Kognitif

Tingkat kognitif menurut Leslie Owen (2006) adalah sebagai berikut :

- a. Pengetahuan : mengingat atau mengulang suatu materi. Kata operasionalnya dapat berupa mengetahui, mendefinisikan, mengingat kembali, memilih, mendaftar.

- b. Pemahaman : kemampuan untuk menangkap atau membangaun makna dari materi. Kata operasionalnya dapat berupa mencontohkan, mengklasifikasikan, menyimpulkan, membandingkan, dan menjelaskan.
- c. Aplikasi : kemampuan untuk menggunakan materi dan menerapkan materi yang di dapat dalam situasi yang baru. Kata operasional aplikasi dapat berupa menerapkan, mengembangkan, mengatur, restrukturisasi, menafsirkan, mengilustrasikan.
- d. Analisis : kemampuan untuk memecah atau membedakan bagian dari badan ke dalam komponen sehingga struktur organisasi yang mungkin lebih baik dipahami. Kata operasionalnya adalah menganalisa, menyelidiki, memeriksa, mengkategorikan, membedakan, menemukan, menggolongkan, menyimpulkan, dan mendiskriminasikan.
- e. Evaluasi : kemampuan untuk menilai, memeriksa, dan bahkan mengkritik materi tertentu. Contoh kata operasionalnya dalah memutuskan, menilai, membandingkan, mengevaluasi, mengukur dan mengkritik.
- f. Sintesis : kemampuan untuk menempatkan bagian-bagian bersama sama untuk membentuk suatu yang baru dan koheren.
- g. Imajinasi : kemampuan untuk menggabungkan berbagai konsep materi pelajaran menjadi sebuah imajinasi dalam berkreasi.
- h. Kreasi : kemampuan siswa dalam mengaplikasikan konsep atau materi menjadi suatu produk. Kata operasionalnya dapat berupa menciptakan, membangun, mendesain, mengembangkan, merumuskan, menghasilkan dan membuat.

3.3.3 Faktor yang Berpengaruh terhadap Pengetahuan

Adapun dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi :

a. Kesehatan

Sehat berarti keadaan fisik, mental, dan sosial berfungsi secara optimal dan seimbang. Keseimbangan ini akan terganggu jika seseorang sakit. Proses belajarpun akan terganggu jika seseorang berada pada kondisi yang tidak optimal baik fisik, mental, maupun sosial.

b. Intelegensi

Intelegensi sangat besar pengaruhnya terhadap pengetahuan seseorang. Orang yang memiliki intelegensi lebih tinggi akan memiliki keberhasilan yang lebih tinggi daripada yang kurang.

c. Perhatian

Perhatian adalah keaktifan jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu obyek. Jika perhatian seseorang rendah/kurang terhadap suatu materi, maka pemahaman terhadap materi tersebut akan berkurang/menurun.

d. Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk diperhatikan dan mengengap berbagai kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus disertai rasa senang. Berbeda dengan perhatian yang sifatnya sementara.

e. Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar, kemampuan itu akan terealisasi menjadi kecakapan nyata sesudah belajar atau berlatih.

f. Umur

Semakin cukup umur, tingkat kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja atas landasan usia, daya kecerdasan akan meningkat terus sampai usia 20 tahun dan mencapai titik optimal antara 20-30 tahun. Usia 30-60 tahun akan terjadi penurunan dan akan terjadi penurunana tajam pada usia diatas 60 tahun (Elizabeth B.H, 1995). Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang meliputi :

a. Keluarga

Keluarga sangat menentukan dalam pendidikan, karena keluarga adalah lembaga pertama dan utama.

b. Metode pembelajaran

Metode mengajar adaah suatu cara yang harus dilalui dalam mengajar. Untuk menghindari pelaksanaan cara belajar yang salah perlu suatu pembinaan. Dengan metode belajar yang tepat dan efektif, akan efektif pula hasil belajar seseorang.

c. Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksternal yang juga mempengaruhi belajar seseorang. Pengaruh ini terjadi karena keberadaanya dalam masyarakat. Adapun bentuk kegiatan seseorang dalam mensyarakat adalah berhubungan medoa masa, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat (Notoatmodjo, 2003).

2.4 Konsep Peer Education

2.4.1 Definisi Peer Education

Peer Education (pendidikan sebaya) adalah suatu proses komunikasi, informasi, dan edukasi yang dilakukan oleh dan untuk kalangan yang sebaya yaitu kalangan satu kelompok. Hal ini dapat berarti kelompok sebaya pelajar, kelompok mahasiswa, sesama rekan profesi, ataupun jenis kelamin. Kegiatan ini dipandang sangat efektif karena penjelasan yang diberikan oleh seseorang dari kalangan sendiri akan lebih mudah dipahami (Wahyuningsih, 2000). Pendidikan sebaya (*peer education*) adalah sebuah konsep populer yang mengacu pada berbagai pendekatan seperti saluran komunikasi, metodologi, filosofi, dan strategi. Istilah '*peer education*' merujuk pada suatu pengertian sesuatu yang berdiri sama dengan yang lain, sesuatu milik yang sama atau dengan kata yang sederhana sebagai pendidikan sebaya. Kelompok yang dimaksudkan terutama kelompok masyarakat yang dikategorikan berdasarkan umur, kelas atau status.

Menurut WHO, *peer education* adalah upaya sistematis yang dilakukan para ahli untuk mempengaruhi dan menyebarkan pengalaman serta pengetahuan mereka kepada kaum muda melalui perwakilan kaum muda yang telah memperoleh pendidikan atau pelatihan khusus.

Shoemaker et al (1998) dan Flanagan et al (1996 dikutip dari UNAIDS, 1999) menyatakan bahwa pendidikan sebaya (*peer education*) biasanya melibatkan penggunaan anggota kelompok tertentu untuk menghasilkan perubahan di antara anggota lain dalam kelompok yang sama. Pendidikan sebaya sering digunakan untuk mengubah tingkat perilaku pada individu dengan cara memodifikasi pengetahuan, sikap, keyakinan, atau perilaku seseorang.

Namun, pendidikan sebaya juga dapat mempengaruhi perubahan di tingkat kelompok atau masyarakat dengan memodifikasi norma-norma dan merangsang tindakan kolektif yang mengarah pada perubahan program dan kebijakan yang ada dalam masyarakat.

2.4.2 Teori dalam Peer Education

a. Teori Belajar Sosial

Menegaskan bahwa individu dikenal melalui model perilaku manusia yang secara signifikan mampu memunculkan perubahan perilaku pada individu tertentu yang didasarkan pada sistem nilai dan interpretasi individu (Bandura, 1986 dikutip dari UNAIDS, 1999).

b. Teori Aksi-Reaksi

Menyatakan bahwa salah satu unsur yang berpengaruh terhadap perubahan perilaku adalah persepsi individu terhadap norma-norma yang berlaku di masyarakat atau keyakinan individu terhadap pentingnya perubahan perilaku tersebut. Dengan kata lain, perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap apa yang dianggap benar dan apa yang dianggap salah dalam masyarakat (Fishbein & Ajzen, 1975 dikutip dari UNAIDS, 1999).

c. Teori Difusi Inovasi

Menyatakan bahwa individu yang sesungguhnya adalah seorang individu yang dapat menjadi pemimpin bagi dirinya sendiri dalam hal pengambilan keputusan dan merupakan bagian dari populasi tertentu yang bertindak sebagai agen dalam perubahan perilaku dengan menyebarkan informasi dan mempengaruhi norma yang ada dalam kelompok masyarakat (Rogers, 1983 dikutip dari UNAIDS, 1999). Pendidikan sebaya menarik unsur-unsur dari

masing-masing teori perilaku yang secara implisit menegaskan bahwa anggota *peer education* dapat dipengaruhi dan dapat memunculkan perubahan perilaku antara sesama rekannya.

d. Teori Pendidikan Partisipatif

Menurut Freire (1970 dikutip dari UNAIDS, 1999) pendidikan partisipatif juga berperan penting dalam perkembangan *peer education*. Model partisipasi pemerintah atau model pemberdayaan pendidikan menyatakan bahwa ketidakberdayaan masyarakat di tingkat sosial ekonomi mempengaruhi tingkat kesehatan kelompok. Kemungkinan kelompok dengan tingkat sosial ekonomi yang rendah akan miskin kesehatan juga. Pemberdayaan masyarakat dapat dilakukan melalui dialog dengan masyarakat yang mungkin dapat mempengaruhi kelompok. Banyak pendukung yang mengklaim bahwa proses horizontal antar sesama anggota kelompok merupakan tindakan penentu dalam perubahan perilaku dalam *peer education*.

2.4.3 *Peer Education* di Sekolah

Program ini dapat dilaksanakan di sekolah sebagai program yang dapat berjalan mandiri atau dijadikan sebagai pelengkap program yang lain. Lembaga yang bertanggung jawab atas program ini dapat dilimpahkan kepada Kementerian Kesehatan. Dari lembaga tersebut yang bertindak sebagai penanggung jawab, dapat memberikan saran dan meyakinkan sekolah mengenai keuntungan dari *peer education* yang nantinya dapat membentuk siswa menjadi *peer expert* dan *agent of change*. Selain itu juga dapat mengajak guru untuk berperan sebagai pemberi pengetahuan dan mengembangkan ketrampilan

berpikir kritis yang kemudian akan menjadi agen bagi para perwakilan atau *peer leader* (Woro,).

Dalam kegiatan *peer education*, terdapat satu orang dalam satu kelompok yang akan menjadi *peer leader*. Pemimpin ini memiliki kriteria berupa :

- a) Memiliki sifat kepemimpinan dan membantu orang lain
- b) Berasal dari kelompoknya
- c) Mampu berkomunikasi dengan baik
- d) Mempunyai jiwa kepemimpinan
- e) Diterima dan disukai kelompoknya

Seorang *peer leader* terlebih dahulu diberikan pelatihan. *Peer leader* pada dasarnya menggunakan azas pendidikan orang dewasa (*andragogi*) dan mengikuti pendekatan partisipatori. Proses ini menempatkan siswa sebagai orang yang memiliki bekal pengetahuan dan sudah mempunyai sedikit pengalaman, ketrampilan serta cenderung untuk menentukan prestasinya sendiri. Pengalaman dan potensi yang ada pada siswa adalah sumber yang perlu digali dalam proses pembelajaran pada pendidikan sebaya ini (Depdiknas, 2004).