

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Penyuluhan**

Penyuluhan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012).

Tujuan penyuluhan tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial.

##### **2. Gizi Seimbang**

###### **a. Pengertian gizi seimbang**

Gizi seimbang adalah Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

###### **b. Empat pilar gizi seimbang**

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952

dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Implementasi pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat Pilar Gizi Seimbang adalah berikut ini.

1) Mengonsumsi makanan 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 6 bulan. Maksud dari mengonsumsi makanan yang beragam pada prinsip ini adalah selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut :

- (1) Makanan pokok merupakan pangan sumber karbohidrat yang sangat sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak dahulu kala. Makanan pokok dianjurkan dikonsumsi sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring saji/makan dalam satu kali makanan utama. contoh makanan pokok antara lain: Beras, kentang, ubi, singkong, mie, roti;

- (2) Lauk pauk dari pangan bersumber dari protein hewani dan nabati. Sumber protein dianjurkan dikonsumsi  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring saji/makan dalam satu kali makanan utama. Contoh makanan sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe);
- (3) Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Sayur-sayuran dianjurkan dikonsumsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring saji/makan dalam satu kali makanan utama. Contoh sayuran antara lain kangkung, bayam, wortel, dan lain lain;
- (4) Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Buah-buahan dianjurkan dikonsumsi  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring saji/makan dalam satu kali makanan utama. Contoh buah buahan antara lain, Apel, Jeruk, mangga, semangka dan lain lain.

## 2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.

Membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi, yang contohnya sebagai berikut :

- (1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI sebelum menyiapkan

makanan dan minuman dan setelah buang air besar dan kecil akan menghindari terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri;

- (2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindari 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;
- (4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

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. Aktivitas fisik memerlukan energi. 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.

4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan

dan penanganannya. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 10 pesan gizi seimbang yaitu :

- (1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan,
- (2) Biasakan konsumsi sayur dan cukup buah-buahan,
- (3) Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi,
- (4) Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok,
- (5) Batasi konsumsi pangan asin, manis, dan berlemak,
- (6) Biasakan sarapan,
- (7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman,
- (8) Biasakan membaca label kemasan pangan,
- (9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir,
- (10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

### 3. Perkembangan Anak

#### a. Pengertian

Pertumbuhan adalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel organ, maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pon, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), umur tulang, dan keseimbangan metabolik (retensi kalsium dan nitrogen tubuh) (Adriana, 2013).

Perkembangan (*development*) adalah bertambahnya skill (kemampuan) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Disini menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ, dan sistem organ yang berkembang

sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Termasuk juga perkembangan emosi, intelektual, dan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya (Soetjiningsih, 2012)

b. Tahapan Perkembangan Anak

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat ditentukan oleh masa atau waktu kehidupan anak. Menurut Hidayat (2008) secara umum terdiri atas masa *prenatal* dan masa *postnatal*.

1) Masa *prenatal*

Masa *prenatal* terdiri atas dua fase, yaitu fase embrio dan fase fetus. Pada masa embrio, pertumbuhan dapat diawali mulai dari konsepsi hingga 8 minggu pertama yang dapat terjadi perubahan yang cepat dari ovum menjadi suatu organisme dan terbentuknya manusia.

Pada fase fetus terjadi sejak usia 9 minggu hingga kelahiran, sedangkan minggu ke-12 sampai ke-40 terjadi peningkatan fungsi organ, yaitu bertambah ukuran panjang dan berat badan terutama pertumbuhan serta penambahan jaringan subkutan dan jaringan otot.

2) Masa *postnatal*

Masa *postnatal* terdiri atas masa neonatus, masa bayi, masa usia prasekolah, masa sekolah, dan masa remaja.

a) Masa *neonatus*

Pertumbuhan dan perkembangan post natal setelah lahir diawali dengan masa neonatus (0-28 hari). Pada masa ini terjadi kehidupan yang baru di dalam ektrauteri, yaitu adanya proses adaptasi semua sistem organ tubuh.

b) Masa bayi

Masa bayi dibagi menjadi dua tahap perkembangan. Tahap pertama (antara usia 1-12 bulan): pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini dapat berlangsung secara terus menerus, khususnya dalam peningkatan susunan saraf. Tahap kedua (usia 1-2 tahun): kecepatan pertumbuhan pada masa ini mulai menurun dan terdapat percepatan pada perkembangan motorik.

c) Masa usia prasekolah

Perkembangan pada masa ini dapat berlangsung stabil dan masih terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan, khususnya pada aktivitas fisik dan kemampuan kognitif. Menurut teori Erikson (dalam Nursalam, 2005), pada usia prasekolah anak berada pada fase inisiatif vs rasa bersalah (*initiative vs guilty*). Pada masa ini, rasa ingin tahu (*curious*) dan adanya imajinasi anak berkembang, sehingga anak banyak bertanya mengenai segala sesuatu di sekelilingnya yang tidak diketahuinya.

d) Masa sekolah

Perkembangan masa sekolah ini lebih cepat dalam kemampuan fisik dan kognitif dibandingkan dengan masa usia prasekolah.

e) Masa remaja

Pada tahap perkembangan remaja terjadi perbedaan pada perempuan dan laki-laki. Pada umumnya wanita 2 tahun lebih cepat untuk masuk ke dalam tahap remaja/pubertas dibandingkan

dengan anak laki-laki dan perkembangan ini ditunjukkan pada perkembangan pubertas.

#### 4. Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah merupakan anak yang sedang berada pada periode usia pertengahan yaitu anak yang berusia 6-12 tahun (Santrock, 2008), sedangkan menurut Yusuf (2011) anak usia sekolah merupakan anak usia 6-12 tahun yang sudah dapat mereaksikan rangsang intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti: membaca, menulis, dan menghitung).

Karakteristik anak usia sekolah menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) yaitu anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat memiliki ciri di antaranya adalah banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Secara fisik dalam kesehariannya anak akan sangat aktif bergerak, berlari, melompat, dan sebagainya. Akibat dari tingginya aktivitas yang dilakukan anak, jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang dapat menimbulkan beberapa masalah gizi yaitu di antaranya adalah malnutrisi (kurang energi dan protein), anemia defisiensi besi, kekurangan vitamin A dan kekurangan yodium.

#### 5. Pengetahuan

##### a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera yang dimiliki manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar



pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk sebuah tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoatmodjo, 2012).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoatmodjo 2012, tingkatan pengetahuan didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan ,yaitu Tahu (*know*), Memahami (*comprehension*), Aplikasi (*application*), Analisis (*analysis*), Sintesis (*synthesis*) dan Evaluasi (*evaluation*):

(1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari anatar lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

(2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

(3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

(4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

(5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya.

(6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang telah ada.

## 6. Media Penyuluhan

### a. Pengertian

Media pendidikan atau promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronika dan media luar ruang, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dan dapat mengubah perilaku ke arah yang positif. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah.

#### 1) Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi maka informasi yang didapatkan semakin bertambah dan pengetahuannya akan semakin banyak.

#### 2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan merupakan sesuatu yang penting untuk memperoleh pekerjaan. Di sana seseorang akan mudah memperoleh ilmu dan pengalaman yang baru.

#### 3) Minat

Seseorang yang memiliki minat akan sesuatu maka akan mencoba untuk mempelajari dan menekuni minat tersebut, sehingga akan memperoleh pengetahuan yang lebih.

#### 4) Umur

Umur merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan, semakin bertambahnya umur/usia maka akan terjadi perubahan dalam berfikir. Seseorang akan semakin dewasa dan berfikir matang.

#### 5) Kebudayaan dan lingkungan sekitar

Kebudayaan dan lingkungan sekitar dapat berdampak pada pengetahuan seseorang. Kebudayaan yang salah seperti mitos, tahayul, dan kepercayaan yang tidak terbukti akan berdampak pada kesehatan manusia.

#### 6) Informasi

Kemudahan dalam memperoleh informasi akan membantu seseorang lebih cepat mendapatkan dan meningkatkan pengetahuan. Akan tetapi saat ini banyak sekali informasi yang palsu, sehingga masyarakat juga harus berhati-hati saat mencari informasi. Sebaiknya mencari informasi pada sumber resmi.

#### b. Jenis Media

Suiraoaka (2012), mengelompokkan media berdasarkan jenisnya, yaitu :

- (1) Media auditif, Media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti tape recorder.
- (2) Media visual, Media yang hanya mengandalkan indra penglihatan dalam wujud visual.
- (3) Media audiovisual, Media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, dan media ini dibagi ke dalam dua jenis, yaitu : audiovisual diam, yang menampilkan suara dan visual diam, seperti film sound slide dan audiovisual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak, seperti film, *video cassette* dan VCD.

## 7. *Flashcard*

Media *flashcard* adalah kartu-kartu bergambar yang dilengkapi kata-kata, yang diperkenalkan oleh Glenn Doman, seorang dokter ahli bedah otak dari Philadelphia, Pennsylvania. Pada awalnya *flashcard* digunakan untuk menyembuhkan pasien yang cedera otak, namun dalam perkembangannya *flashcard* banyak digunakan sebagai media yang membantu proses belajar.

Menurut Susilana dan Riyana (2008), *flashcard* adalah media pembelajaran dalam bentuk kartu bergambar, gambar-gambarnya dibuat menggunakan tangan atau foto, atau memanfaatkan gambar/foto yang sudah ada yang ditempelkan pada lembaran *flashcard*.

Penggunaan *flashcard* awalnya adalah sebagai kartu untuk membantu anak cepat membaca. Penggunaan *flashcard* sebagai kartu untuk cepat membaca sangat efektif. Hal ini sesuai dengan berbagai hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui penggunaan *flashcard* untuk pendidikan. Hasil penelitian Firdaus (2010) menunjukkan bahwa anak yang diberi perlakuan bermain dengan *flashcard* mempunyai kemampuan membaca yang lebih baik dari pada anak yang tidak diberi permainan tersebut.

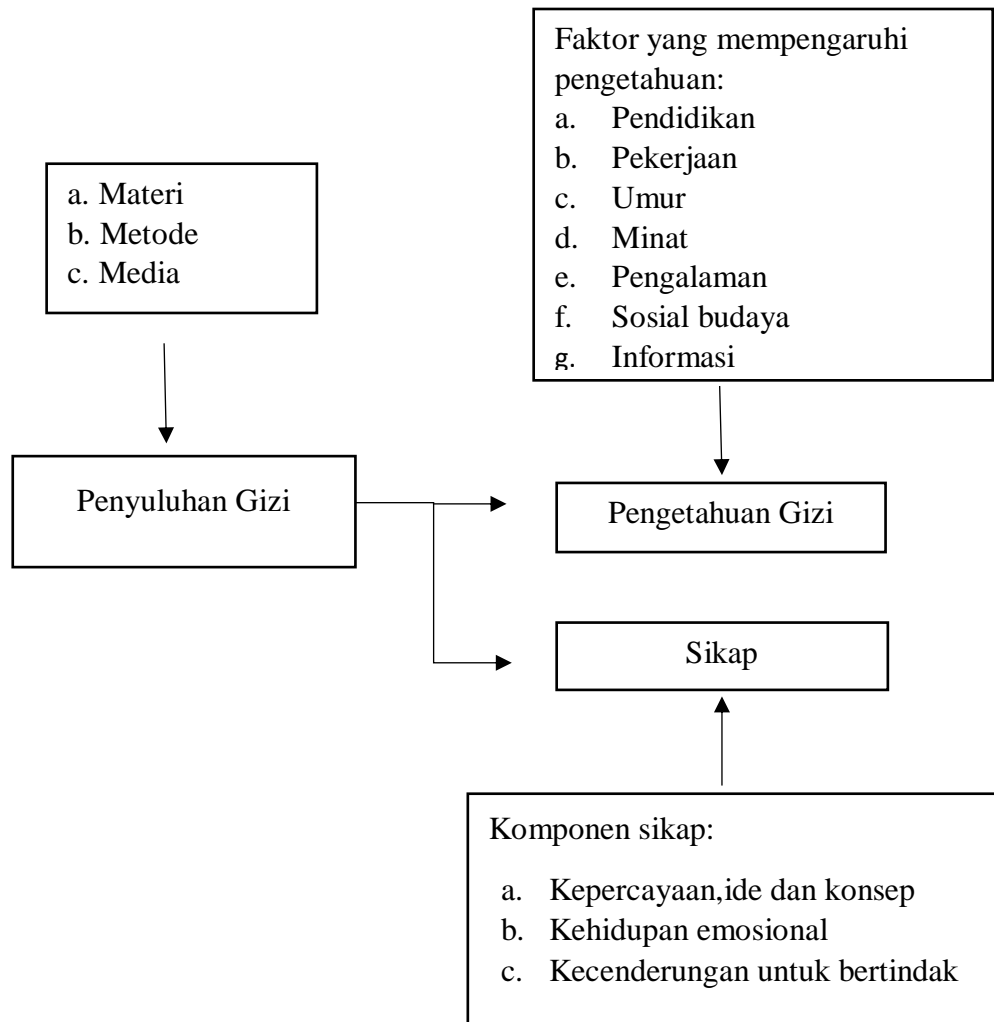
## 8. *Leaflet*

Media *leaflet* adalah selebaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana (Notoatmodjo,2010). Media *leaflet* pada umumnya diletakkan ditempat-tempat umum dan gampang terlihat. Hal ini disebabkan karakteristik media *leaflet* yang memang khusus didesain untuk dibaca

secara cepat oleh penerimanya (Notoatmodjo, 2010). Kelebihan media *leaflet* sebagai media pembelajaran penyajian media *leaflet* simpel dan ringkas. Media *leaflet* dapat didistribusikan dalam berbagai kesempatan. Desain yang simpel tersebut membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya (Notoatmodjo, 2010).

Kekurangan media *leaflet* sebagai media pembelajaran adalah Informasi yang disajikan sifatnya terbatas dan kurang spesifik. Desain yang digunakan harus menyoroti fokus-fokus tertentu yang diinginkan. Sehingga dalam *leaflet* kita tidak terlalu banyak memainkan tulisan dan hanya memuat sedikit gambar pendukung (Notoatmodjo, 2010)

## B. Kerangka Teori

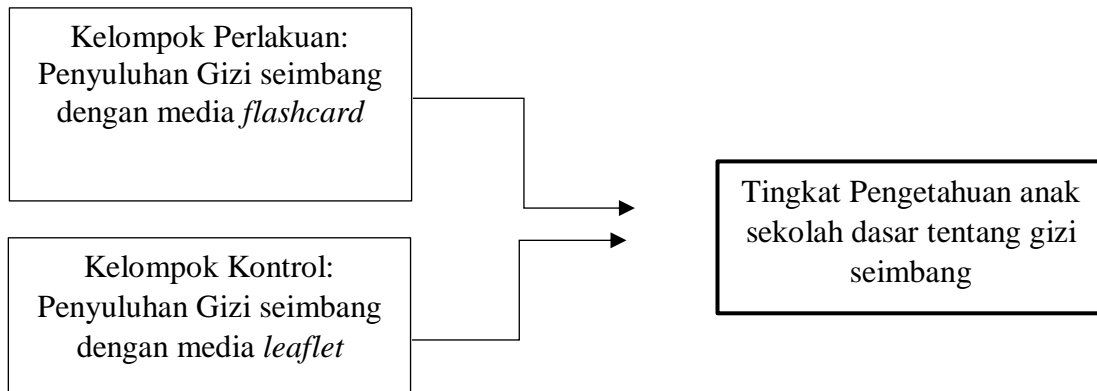


Gambar 1. Kerangka Teori Penyuluhan Gizi

Sumber : Supriasa (2013), Mubarak, Chayatin, Rozikin & Sapardi (2007), Allport (1954) dalam Notoatmojo dkk (2010:53)

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu hubungan atau keterkaitan antara variabel-variabel yang akan diamati, diteliti, maupun diukur melalui suatu penelitian.



Keterangan :

Variabel independen :

Variabel dependen :

Gambar 2. Kerangka Kosep

### D. Hipotesis

1. Pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang meningkat setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *flashcard* gizi seimbang dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang.
2. Pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang meningkat setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *leaflet* gizi seimbang dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang.
3. Penggunaan media *flashcard* gizi seimbang lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan media *leaflet*.