

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Siswa Sekolah Dasar

a. Tingkatan Kelas

Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Di Indonesia, rentang usia siswa sekolah dasar yaitu 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa kelas rendah yaitu 6 atau 7 tahun sampai 8 atau 9 tahun. Siswa pada usia ini termasuk dalam rentangan anak usia dini. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Sedangkan tingkat kelas tinggi dimulai dari rentang usia 10 sampai 12 tahun.

b. Karakteristik Pembelajaran di Kelas Rendah

Pembelajaran di kelas rendah dilaksanakan berdasarkan rencana pelajaran yang telah dikembangkan oleh guru. Proses pembelajaran harus dirancang guru sehingga kemampuan siswa, bahan ajar, proses belajar, dan sistem penilaian sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Hal lain yang harus dipahami, yaitu proses belajar yang dikembangkan harus interaktif. Dalam hal ini, guru

memegang peranan penting dalam menciptakan stimulus respon agar siswa menyadari kejadian di sekitar lingkungannya. Siswa kelas rendah masih banyak membutuhkan perhatian karena fokus konsentrasinya masih kurang, perhatian terhadap kecepatan dan aktivitas belajar juga masih kurang. Hal ini memerlukan kegigihan guru dalam menciptakan proses belajar yang lebih menarik dan efektif.^y

c. Masalah Gizi dan Kesehatan Pada Anak Sekolah

Anak-anak sekolah di negara berkembang umumnya menderita kelaparan jangka pendek, kekurangan energi protein, vitamin A, dan zat besi. Anak-anak usia sekolah yang kekurangan gizi tertentu dalam makanan mereka, terutama zat besi dan iodium, atau yang menderita kekurangan energi-protein, kelaparan, dan/atau infeksi parasit atau penyakit lain, tidak memiliki kapasitas yang sama untuk belajar seperti anak-anak sehat dan gizinya baik.¹⁷

Anak sekolah sering mengalami berbagai masalah kesehatan dan gizi, baik yang berhubungan dengan status gizinya maupun yang berhubungan dengan pola makan yang akan berdampak pada kesehatannya. Masalah status gizi yang biasanya menimpa pada anak sekolah adalah masalah pendek, kurus, dan gemuk. Selain itu, anak sekolah juga sering mengalami masalah pemilihan makanan jajanan yang tidak tepat dan aman, anemia, gangguan makan, penyakit-penyakit infeksi sampai meningkatnya resiko penyakit *degenerative*.¹⁴

Kekurangan energi dan protein (KEP) merupakan masalah gizi global terutama di negara-negara berkembang yang banyak terjadi pada semua kelompok umur, salah satunya pada anak usia sekolah (6-12 tahun).¹³ Kejadian status gizi pendek dan kurus pada anak-anak usia sekolah (5-12 tahun) masih tinggi. ¹ Di Indonesia, sebesar 30,7% anak-anak usia 5-12 tahun mengalami status gizi pendek dan sebesar 11,2% memiliki status gizi kurus. ⁷

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Anak

UNICEF mengeluarkan suatu konsep tentang kelangsungan hidup anak, pertumbuhan, dan perkembangan. Menurut konsep ini, pertumbuhan anak dipengaruhi oleh sebab langsung yaitu konsumsi makanan dan infeksi, serta sebab tidak langsung meliputi ketahanan pangan keluarga, pola asuh anak, sanitasi lingkungan, serta pemanfaatan pelayanan kesehatan.¹⁴ Penyebab tidak langsung merupakan faktor yang memengaruhi penyebab langsung, seperti akses mendapat makanan yang kurang, perawatan dan pola asuh anak kurang, dan pelayanan kesehatan serta lingkungan buruk atau tidak mendukung kesehatan anak-anak.¹⁶

Faktor-faktor tersebut ditentukan oleh sumber daya manusia, ekonomi, dan organisasi melalui faktor pendidikan.¹⁴ Faktanya inilah yang akan mempengaruhi rendah/buruknya asupan makanan/gizi dan terjadinya penyakit/infeksi pada anak-anak. ¹⁶

Status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila konsumsi gizi yang masuk ke tubuh kurang mencukupi. Manifestasi dari status gizi kurang adalah kondisi kurus dan sangat kurus pada anak sekolah. Kebalikan dari hal tersebut adalah status gizi lebih yang terjadi karena konsumsi gizi yang masuk ke dalam tubuh melebihi dari kebutuhannya. Manifestasi dari status gizi lebih adalah kondisi gemuk dan obesitas pada anak sekolah.¹⁴

2. Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif.¹⁷

Terdapat pada Pedoman Gizi Seimbang, nomor 6 yaitu biasakan sarapan. Kemudian terdapat pada pesan gizi seimbang khusus untuk anak sekolah yang dirumuskan oleh Kementerian Kesehatan RI nomor 1 yaitu biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga.¹⁷

Dalam pola makan masyarakat Indonesia, dikenal ada 3 jam makan, yaitu makan pagi atau sarapan, makan siang, dan makan malam. Sarapan atau makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada rentang waktu bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian

kebutuhan gizi harian. Proporsi kalori yang dikonsumsi saat sarapan dianjurkan berkisar 15-30 % dari kebutuhan kalori sehari.¹⁴

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan mencegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.¹⁷

Namun sayangnya, masih banyak orang yang belum membiasakan sarapan pagi dengan berbagai alasan seperti tidak sempat atau sibuk. Padahal dengan tidak sarapan pagi akan berdampak buruk terhadap anak sekolah dan menurunkan aktifitas fisik. Hal ini dapat meningkatkan risiko makan makanan jajanan yang tidak sehat.¹⁴

Pada tubuh seseorang yang normal, setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl.¹⁸ Apabila tidak melakukan kegiatan makan terutama makan terutama makan yang mengandung karbohidrat, kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi. Pada anak sekolah, makan pagi sangat dianjurkan sehingga saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa.

Pada proses belajar, otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, menyimpan informasi, dan mengeluarkan informasi. Oleh karena itu, makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi.¹⁴

3. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan berarti segala sesuatu yang diketahui; kepandaian; atau segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran).¹⁹

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*).¹⁰

a. Tingkat Pengetahuan di dalam Domain Kognitif

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkat.¹⁰

1.) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengerti sesudah melihat (munyaksikan, mengalami, dan sebagainya).²⁰ Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan,

mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya. Contoh: dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.¹⁰

2.) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat mengintegrasikan materi tersebut secara benar.¹⁰ Memahami diartikan sebagai mengerti benar (akan); mengetahui benar.²¹ Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.¹⁰

3.) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving*

cycle) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.¹⁰

4.) Analisis (*analysis*)

Analisi adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu strukstur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggunakan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.¹⁰

5.) Sinesis (*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, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.¹⁰

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-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab-sebab mengapa ibu-ibu tidak mau ikut KB dan sebagainya.¹⁰

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang inginkita ketahui atau kitauku dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.¹⁰

4. Edukasi (Pendidikan)

Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.²² Pendidikan gizi adalah aktivitas pendidikan yang terencana pada sekelompok orang tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan perilaku gizi yang sehat.²³

Pendidikan gizi adalah kombinasi strategi pendidikan yang didukung oleh lingkungan dan dirancang agar target sasaran dapat mengadopsi pilihan makanan dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan melalui berbagai media dan melibatkan aktivitas di tingkat individu, institusi, komunitas, dan kebijakan.²⁴ Pendidikan gizi

sangat penting dalam upaya meningkatkan kebiasaan makan dan pilihan makan yang tepat.²⁵

5. Alat Bantu/ Media

a. Penegertian

Kata “media” berasal dari kata Latin, merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang memiliki arti perantara atau pengantar. Batasan mengenai pengertian media sangat luas, namun kita membatasi pada media pendidikan saja yakni media yang digunakan sebagai alat dan bahan kegiatan pembelajaran.²⁶

Alat bantu adalah alat-alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan, materi atau pesan kesehatan. Alat bantu ini lebih sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam promosi kesehatan. Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain alat peraga ini dimaksudkan untuk mengarahkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek atau pesan, sehingga mempermudah pemahaman.¹⁰

b. Manfaat Alat Bantu atau Media

Pentingnya sebuah media dalam pendidikan dapat dilihat dari diagram *cone of learning* dari Edgar Dale, secara umum media mempunyai kegunaan:

- 1.) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitas.
- 2.) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indra.
- 3.) Menimbulkan gairah belajar dan interaksi lebih langsung antara murid dan sumber belajar.
- 4.) Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan karakteristiknya,
- 5.) Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman, dan menimbulkan persepsi yang sama.²⁶

c. Macam-macam Bantu atau Media

Media yang telah dikenal dewasa ini tidak hanya terdiri dari dua jenis (audio dan visual), tetapi sudah lebih dari itu. Klasifikasi dapat dilihat dari jenisnya, daya liputnya, dan dari bahan serta cara pembuatannya.²⁶ Serta media dapat dibedakan berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga, yakni media cetak, media elektronik dan media papan.¹⁰

1.) Menurut jenisnya:

a.) Media audif

Media audif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, *cassette recorder*, piringan hitam. Media ini tidak cocok

untuk orang yang mempunyai kelainan dalam pendengaran.

b.) Media visual

Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indra penglihatan.

c.) Media audio visual

Media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar.

2.) Menurut luas daya liputan:

a.) Media dengan daya liput luas dan serentak. Penggunaan

media ini tidak terbatas oleh tempat dan ruang serta dapat menjangkau jumlah peserta didik yang banyak dalam waktu yang sama. Contoh: radio, televise, dan internet.

b.) Media dengan daya liput yang terbatas ruang dan

tempat. Media ini dalam penggunaannya membutuhkan ruang dan tempat yang khusus, seperti film, *sound slide*, film rangkai, yang harus menggunakan tempat yang tertutup dan gelap.

Menurut fungsinya sebagai penyalur pesan pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi tiga, yakni media cetak, media elektronik dan media papan

1.) Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi, antara lain sebagai berikut:¹⁰

- a) *Booklet*, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
- b) *Leaflet*, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembar an yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi.
- c) *Flyer* (selebaran), bntuknya seperti *leaflet*, tetapi tidak berlipat.
- d) *Flif chart* (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk lembar di mana tiaplembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembar baliknya berisi kalimat sebgai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- e) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- f) Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya di temple

di tembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau kendaraan umum.

g) Foto yng merupakan informasi kesehatan.

2.) Media elektronik sebagai sasaran untuk menyempikan pesan-pesan atau informasi kesehatan berbeda-beda jenisnya, antara lain:

a) Televisi

Penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), *TV Spot*, kuis atau cerdas cermat, dan sebagainya.

b) Radio

Penyampaian informasi tau pesan-pesan kesehatan melalui radio juga dapat bermacam-macam bentuknya, antara lain obrolan(tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, *radio spot*, dan sebagainya.

c) Video

d) *Slide*

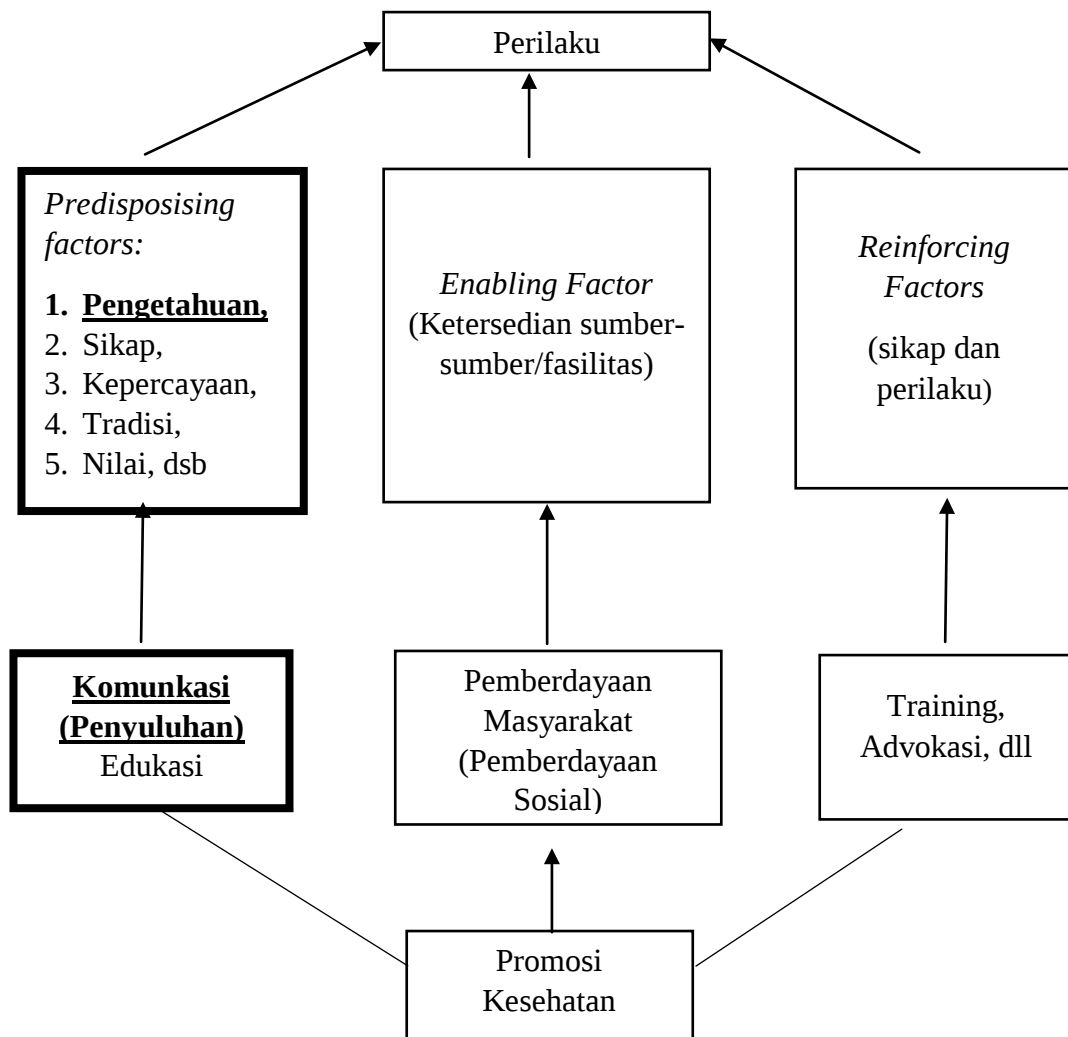
e) Film Strip

3.) Media Papan (*billboard*) yang dipasang di tempat-tempat umum dapat diisi dengan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembar an seng yang ditempel pada kendaraan-kendaraan umum (bus dan taksi).

6. Lembar Mewarnai

Lembar mewarnai terdiri dari kata lembar dan mewarnai, lembar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah lembar an, lembar memiliki arti nomina atau kata benda sehingga lembar dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat, atau semua benda dan segala yang dibendakan.²⁷ Sedangkan mewarnai menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah memberi warna, mengecat dan sebagainya.²⁸ Anak sekolah dasar memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap gambar visual dan juga terhadap cerita.⁹

B. Kerangka Teori

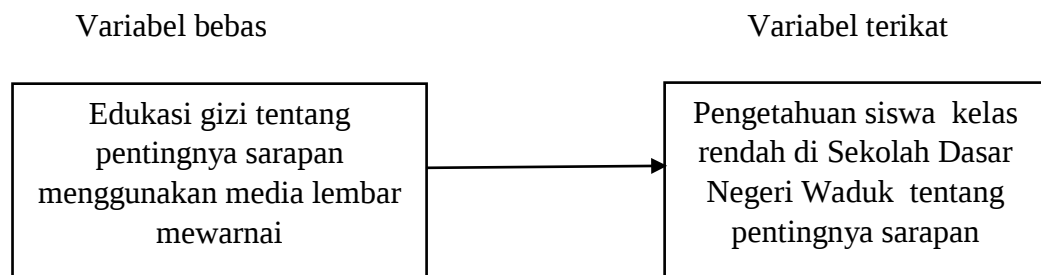


Keterangan: yang diteliti

Bagan 1. Kerangka teori Hubungan Status Kesehatan, Perilaku, dan Promosi Kesehatan.

Sumber : Green (1980) dalam Notoatmodjo (2012)

C. Kerangka Konsep



Bagan 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Lembar mewarnai sebagai media edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan pentingnya sarapan pada siswa kelas rendah di Sekolah Dasar Negeri Waduk Kecamatan Patuk Kabupaten Gunungkidul.