

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Promosi kesehatan

Promosi kesehatan dalam piagam Ottawa merupakan proses yang memungkinkan orang-orang untuk mengontrol dan meningkatkan kesehatan mereka, sehingga tujuan akhir dari promosi kesehatan adalah kesadaran di dalam diri orang-orang tentang pentingnya kesehatan bagi mereka sehingga mereka sendirilah yang akan melakukan usaha-usaha untuk menyehatkan diri mereka (Waryana, 2016).

Tujuan promosi kesehatan yang utama adalah memberikan informasi yang pada tingkatan lebih lanjut dapat memicu kesadaran masyarakat mengenai program atau gerakan yang tengah dicanangkan oleh pemerintah. Direktorat Promosi Kesehatan menjadi bagian yang secara khusus membawahi segala aktivitas promkes atau promosi kesehatan yang ditujukan bagi masyarakat luas (Kemenkes RI, 2019).

2. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan sesuatu hal, ilmu atau pengalaman. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*). Pengetahuan

seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Alwi, 2003).

b. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan mencakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu (Soekidjo, 2014) :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkat pengetahuan paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi atau ada kaitannya satu sama lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman, pendidikan, instruksi verbal, penerimaan informasi verbal dari pihak lain, pekerjaan, umur, informasi, dan media. Masing-masing faktor tidak berdiri sendiri seringkali merupakan gabungan dari beberapa faktor. Informasi yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dapat di peroleh dari berbagai cara misalnya dari media cetak dan elektronik (Soekidjo, 2014).

Pendidikan dalam ilmu pengetahuan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mubarak, 2007).

3. Anak usia dini

Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentan usia 0-6 tahun (Undang-undang Sisdiknas tahun 2003). Anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik.

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas), yaitu usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya (Wulandari, 2014).

4. Pendidikan Gizi

Pendidikan merupakan suatu proses komunikasi dengan tujuan untuk menyampaikan informasi sehingga dapat menumbuhkan minat serta perhatian para peserta didik (Haryoko, 2009). Pendidikan juga merupakan suatu sarana yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) serta merupakan alat yang dapat menghasilkan perubahan pada manusia karena dengan pendidikan dapat mengetahui apapun yang belum diketahui sebelumnya.

Pendidikan gizi diberikan agar seorang anak dapat merubah perilaku konsumsinya menjadi lebih baik. Selain itu pendidikan gizi diberikan agar dapat meningkatkan pengetahuan gizi khususnya, serta membentuk sikap positif terhadap makanan yang bergizi dalam rangka menciptakan kebiasaan makan yang baik. Sebaiknya pendidikan gizi diberikan sejak usia dini dan mulai

diberikan pada murid TK dan SD, sebab pada usia ini cenderung memiliki keniasaan sikap yang mudah dibentuk (Khomsan, 2004).

Keuntungan yang diberikan apabila pendidikan gizi diberikan kepada anak yaitu usia anak memiliki pemikiran yang terbuka dan pengetahuan yang diterima menjadi dasar bagi kebiasaan makannya. Anak-anak mempunyai rasa keingintahuan yang besar. Pendidikan gizi bertujuan untuk mengembangkan sikap serta pengetahuan mengenai makanan yang bergizi bagi kesehatan.

Upaya pendidikan gizi di sekolah mempunyai peluang besar untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi karena diharapkan anak dapat menjadi jembatan bagi guru dalam menjangkau orang tua. Oleh sebab itu informasi gizi sebaiknya perlu diterapkan dalam istilah yang sederhana serta mudah dikenal sehingga secara efektif pengetahuan mampu digunakan (Niryati, 2019).

5. Konsumsi Makan Anak

Konsumsi makanan pada anak sekolah tidak berbeda dengan teman sebayanya. Konsumsi gizi anak laki-laki biasanya lebih banyak daripada anak perempuan. Pada usia ini biasanya tidak banyak terjadi konflik makan. Peningkatan nafsu makan secara alami mengakibatkan peningkatan konsumsi makan. Mereka tidak banyak lagi menolak makanan, tetapi pemilihan makanan yang disukai juga makin beragam (Inggit, 2015).

Karakteristik lain dari anak sekolah adalah mulai meningkatnya konsumsi makanan jajanan. Hal ini karena biasanya mereka diberi uang saku oleh orang tua sehingga mampu membeli makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Sebenarnya konsumsi makanan selingan selama di sekolah cukup penting. Hal ini karena anak menghabiskan beberapa jam di sekolah sehingga diperlukan makanan jajanan agar kadar gula darah tetap terkontrol baik (Abidin, 2015).

6. Isi Piringku Anak

Isi piringku bagi anak menjadi pedoman sebagai ukuran nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam sekali makan. Dalam satu piring dibagi menjadi 2 bagian:

- a) 50% untuk kebutuhan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak), meliputi $\frac{2}{3}$ makanan pokok dan $\frac{1}{3}$ lauk pauk hewani dan nabati.
- b) 50% untuk kebutuhan mikronutrien (vitamin dan mineral), meliputi $\frac{2}{3}$ sayuran dan $\frac{1}{3}$ buah-buahan

7. Media

a. Pengertian media

Media adalah setiap orang bahan atau alat, benda, atau peristiwa yang dapat menciptakan kondisi (mengantarkan pesan) yang memungkinkan anak untuk menerima pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Pada prinsipnya media adalah alat yang berguna untuk memudahkan siswa memahami sesuatu yang

mungkin sulit atau menyederhanakan suatu yang kompleks (Atri, 2012).

b. Jenis Media

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media dikelompokkan menjadi tiga yaitu (Soekidjo, 2014):

1) Media cetak

2) Media elektronik

3) Media papan

c. Media Pendidikan Gizi

Media pendidikan kesehatan dapat digolongkan berdasarkan bentuk umum penggunaannya dan berdasarkan cara produksi. Berdasarkan bentuk umum penggunaannya, media pendidikan kesehatan terdiri dari bahan bacaan dan bahan peragaan. Media pendidikan kesehatan yang termasuk bahan bacaan di antaranya adalah modul, buku rujukan, *leaflet*, majalah, dan buletin sedangkan media pendidikan kesehatan yang termasuk bahan peragaan di antaranya adalah poster tunggal, poster seri, *flipchart*, *slide*, dan film. Berdasarkan cara produksi, media pendidikan kesehatan terdiri dari media cetak, media elektronik, dan media luar ruang. Media cetak adalah media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak pada umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar, atau foto dalam tata warna. Media elektronik adalah media bergerak dan dinamis, pesan yang

disampaikan melalui media elektronik dapat dilihat dan atau didengar oleh sasaran. Media luar ruang adalah media yang digunakan untuk menyampaikan pesan di luar ruang secara umum melalui media cetak maupun media elektronik (Soekidjo, 2010).

8. Buku Mewarnai Sebagai Media Pendidikan Gizi

Kampanya sosial dengan menggunakan media cetak merupakan pilihan yang sangat tepat, salah satu media cetak yang cocok untuk digunakan dalam pemasaran sosial anak dan melatih kecerdasan dan kreatifitas anak adalah buku mewarnai. Buku mewarnai terdiri dari kata buku dan mewarnai, buku teks adalah buku pelajaran dalam bidang *study* tertentu, yang merupakan buku standar yang disusun oleh pakar dalam bidangnya untuk maksud dan tujuan instruksional, yang dapat dilengkapi dengan saran pengajaran yang serasi dan mudah dipahami oleh para pemakainya di sekolah sehingga dapat menunjang sesuatu program pengajaran (Tarigan, 1986).

Buku mewarnai merupakan salah satu media edukasi yang dapat digunakan dalam menerapkan pengetahuan gizi pada anak usia 2-6 tahun. Anak-anak usia 2-6 tahun sebaiknya diperkenalkan penggunaan krayon dan buku mewarnai sebelum mulai sekolah sehingga dapat memaparkan anak-anak pada pengalaman pendidikan dan seni sejak dini. Mewarnai merupakan kegiatan favorit anak-anak, dengan mewarnai akan menumbuhkan pengalaman yang besar pengaruh positifnya. Selain itu, buku mewarnai harganya relatif murah

sehingga dapat dijangkau oleh banyak orang. Dengan mewarnai anak dapat belajar sambil bermain. Upaya pengembangan anak harus dilakukan melalui kegiatan bermain agar tidak membuat anak kehilangan masa bermainnya (Yurista, 2013).

Bermain memiliki manfaat yang besar dan positif bagi perkembangan anak usia dini. Bermain digunakan sebagai media untuk memperkuat potensi dan ketrampilan tertentu pada anak. Ketrampilan dan potensi pada anak dapat terbentuk melalui tiga aspek perkembangan salah satunya yaitu aspek kognitif. Manfaat bermain bagi aspek kognitif adalah dengan bermain anak mampu belajar dan mengembangkan daya pikirnya. Selain sebagai sarana rekreasi, bermain juga memiliki nilai edukasi. Sehingga anak memiliki kemampuan mengembangkan pengetahuannya. Salah satunya dengan jenis alat permainan buku mewarnai (Sri Yuniarti, 2015).

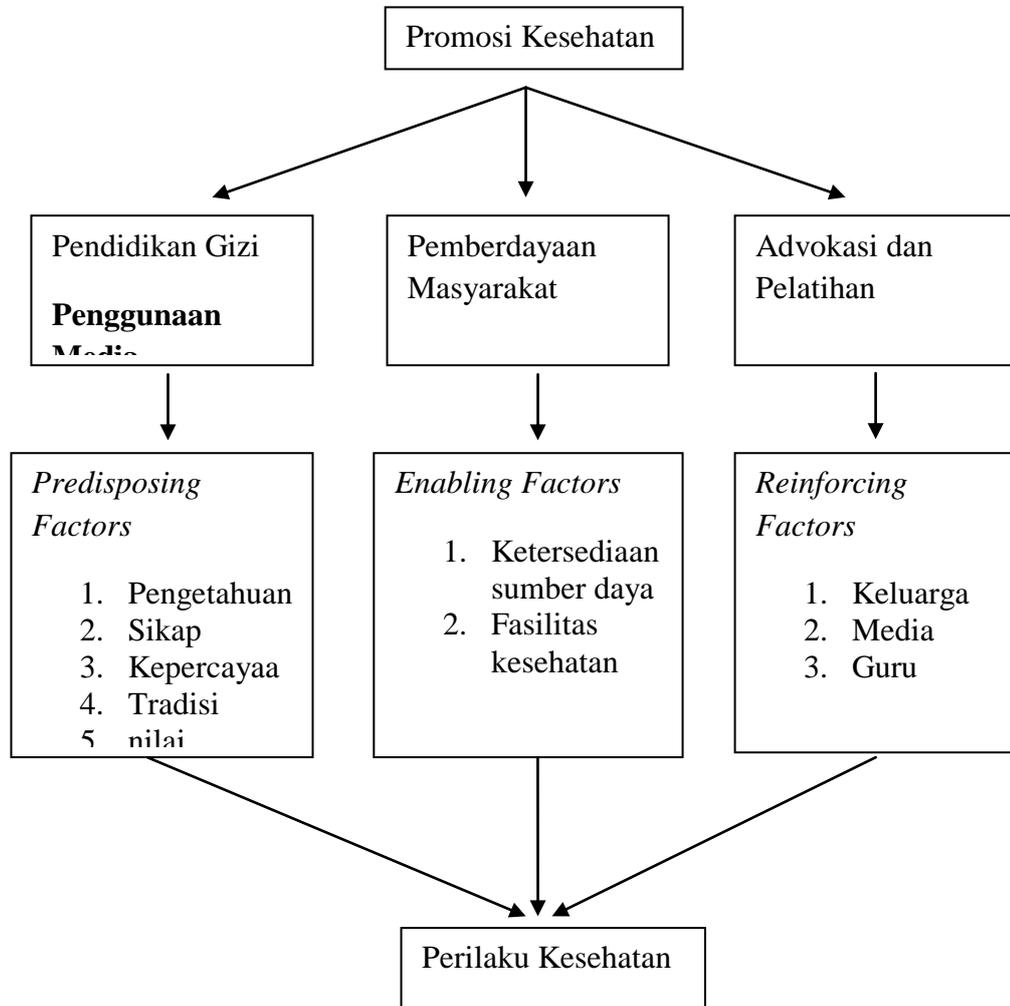
9. Media *leaflet*

Leaflet merupakan sarana publikasi singkat yang berbentuk selebaran kertas dan berukuran kecil. Biasanya selebaran ini berisikan informasi suatu hal yang perlu disebarkan kepada khalayak ramai. Pada umumnya *leaflet* terdiri dari 200 sampai 400 karakter atau huruf yang ditata dan disertai gambar untuk mendukung isi *leaflet*.

Leaflet sebagai bahan ajar harus disusun secara sistematis, bahasa yang digunakan mudah dimengerti dan menarik. Semua itu

bertujuan untuk menarik minat baca dan meningkatkan motivasi belajar siswa (Murni, 2010).

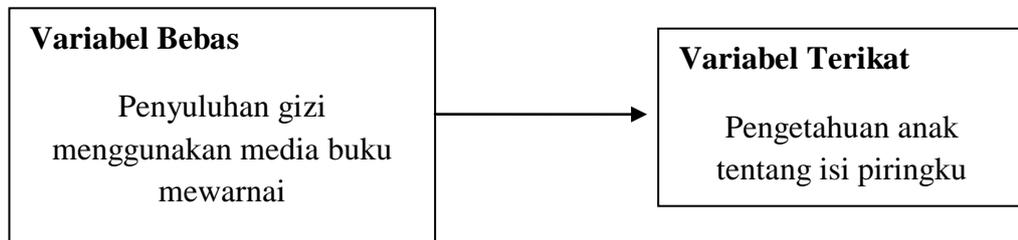
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori Penyuluhan gizi dengan Media Buku Mewarnai Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan konsumsi Isi Piringku Anak Usia Dini

Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Buku mewarnai efektivitas untuk meningkatkan pengetahuan isi piringku pada anak sekolah dasar dibandingkan media *leaflet*.