

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

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

###### **a. Pengertian Penyuluhan**

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan melalui proses penyampaian pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga memiliki kemauan untuk melaksanakan suatu anjuran yang ada kaitannya mengenai kesehatan. Penyuluhan gizi merupakan suatu bagian dari proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif mengenai gizi dengan tujuan untuk memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Makna lain penyuluhan gizi adalah proses membantu orang lain agar memiliki kebiasaan makan yang baik.<sup>7</sup>

###### **b. Tujuan Penyuluhan Gizi**

Tujuan penyuluhan gizi dikhususkan lebih khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Pada umumnya tujuan penyuluhan gizi merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik berpedoman dengan prinsip ilmu gizi. Tujuan khusus penyuluhan gizi antara lain (i) meningkatkan

kesadaran gizi masyarakat dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan makanan yang menyehatkan (ii) menyebarluaskan gagasan baru tentang informasi seputar gizi kepada masyarakat.<sup>7</sup>

### c. Metode Penyuluhan Gizi

#### 1) Ceramah

Ceramah adalah kegiatan memaparkan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang mana sudah dipersiapkan sebelumnya oleh seorang penyampai pesan kepada sekelompok pendengar dengan bantuan alat peraga. Pada dasarnya ceramah adalah penyampaian informasi dari penyuluh kepada sasaran penyuluhan.

Tujuan ceramah adalah untuk membagikan fakta, menyampaikn pendapat mengenai suatu masalah, merangsang pemikiran sasaran, dan membahas permasalahan dengan cara diskusi.

#### 2) Diskusi Kelompok (Disko)

Diskusi kelompok adalah percakapan yang membahas suatu topik tertentu yang terdiri dari tiga orang atau lebih yang telah direncanakan sebelumnya dan dilakukan dengan cara dipimpin oleh satu orang. Tujuan diskusi kelompok antara lain (i) mencari dan menemukan pemecahan suatu masalah (ii) menyusun rencana bersama (iii) bertukar gagasan dan perasaan (iv) membangkitkan partisipasi peserta.

### 3) Diskusi Panel

Diskusi panel adalah suatu pembicaraan yang dilakukan oleh beberapa orang yang terdiri dari 3 sampai 6 orang yang dipimpin oleh seorang moderator di depan sekelompok pendengar. Diskusi panel memiliki tujuan agar informasi dari para ahli mudah didapatkan oleh peserta.

### 4) Curah Pendapat

Curah pendapat adalah suatu penyampaian gagasan atau ide untuk memecahkan masalah tanpa munculnya kritik pada saat proses penyampaian pendapat berlangsung. Penilaian pendapat dilakukan setelah semua peserta telah selesai menyampaikan gagasan/idenya. Pada curah pendapat ini lebih mengedepankan pemikiran kreatif daripada pemikiran praktis. Semua pendapat tidak dipilih-pilih, pendapat yang benar maupun salah sangat diperlukan. Tujuan curah pendapat antara lain (i) sebagai wahana untuk mengumpulkan sebanyak-banyaknya pendapat maupun saran dalam pemecahan masalah dengan menjauhi kemunculan kritik dan penilaian diri (ii) mengembangkan kemampuan yang terampil untuk memecahkan masalah secara kreatif (iii) membangkitkan peserta untuk berpikir secara berbeda dari hal yang umum (iv) menemukan cara pemecahan masalah untuk memecahkan masalah dengan cara-cara yang telah gagal (v) mendorong keikutsertaan dan keaktifan semua peserta.

#### 5) Demonstrasi

Demonstrasi adalah kegiatan untuk memperagakan kepada peserta mengenai cara melakukan atau menggunakan sesuatu. Pada demonstrasi ini melibatkan seluruh peserta untuk mempraktekkan langsung. Demonstrasi adalah kegiatan memperagakan secara nyata disertai dengan diskusi. Tujuan demonstrasi antara lain mengajarkan secara nyata cara untuk melakukan atau menggunakan suatu hal dan menemperlihatkan prosedur dengan teknik-teknik yang baru.

#### 6) Bermain Peran

Pada kegiatan bermain peran ini peserta memerankan sesuai dalam kenyataan kemudian perbuatannya disesuaikan dengan pendapatnya. Hasil akhirnya peserta diharapkan dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Tujuan metode bermain peran antara lain (i) membangkitkan suatu persoalan yang ada kaitannya dengan hubungan manusia (ii) memperoleh alternatif lain dalam pemecahan masalah (iii) mengikutsertakan aspek sikap dan perasaan dari peserta agar lebih tajam.

#### 7) Simulasi (Permainan)

Simulasi adalah permainan yang terencana yang mana tersirat makna saat penyampaian untuk bisa diterapkan dalam kepentingan sehari-hari. Tujuan metode simulasi antara lain (i) membangkitkan kesadaran peserta terhadap kebiasaan-kebiasaan

yang kurang baik (ii) merangsang kepekaan peserta sehingga tahu kekurangan dan kelebihan sendiri (iii) mengembangkan diri peserta sesuai dengan kemampuan yang ada pada dirinya.

#### 8) Meninjau lapangan

Kegiatan berupa pergi mengunjungi tempat-tempat untuk memantapkan hasil belajar. Pada umumnya dilakukan untuk membandingkan teori di kelas dengan kenyataan di lapangan. Tujuan dari metode ini agar para peserta tahu langsung kenyataan yang ada di masyarakat.

#### 9) Studi Kasus (*Case Study*)

Studi kasus adalah menganalisis secara mendalam mengenai sekumpulan masalah yang perlu mendapatkan penanganan. Tujuan studi kasus adalah agar peserta didik lebih terlatih untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dengan cara mempelajari suatu hal secara mendalam.

#### 10) Simposium

Simposium adalah serangkaian pidato dengan durasi pendek di depan peserta dengan ditentukannya seorang pemimpin yang memandu acara. Simposium dapat juga dimaknai kegiatan pembahasan berbagai aspek oleh beberapa pakar di depan peserta dalam waktu yang singkat. Pada umumnya simposium berlangsung dalam waktu 5-20 menit kemudian dilanjutkan

dengan sanggahan dan pertanyaan pembahasan dirumuskan oleh panitia sebagai hasil simposium. Tujuan simposium adalah memperoleh gambaran suatu masalah yang dipandang dari berbagai aspek.<sup>7</sup>

## 2. Anak Usia Sekolah

### a. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak dengan usia puncak pertumbuhan usia sekolah dasar yaitu usia sekitar 7-12 tahun. Pada usia sekolah terjadi pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa usia balita. Kesehatan yang optimal akan berefek pada pertumbuhan yang optimal pula. Oleh karena itu pada anak usia sekolah diperlukan perhatian terhadap kesehatan dan pendidikan untuk perkembangan mental.<sup>17</sup>

### b. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Tumbuh kembang anak merupakan hasil interaksi antara dua faktor antara lain faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik merupakan penentu dalam pencapaian hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Lingkungan merupakan faktor keberhasilan yang mendukung tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Lingkungan yang cukup baik akan menentukan keberhasilan tercapainya potensi bawaan. Faktor-faktor lingkungan antara lain gizi, perawatan kesehatan, motivasi belajar, sekolah, keluarga, dll.<sup>5</sup>

### c. Masalah Gizi Anak Usia Sekolah

Masalah gizi yang diderita anak sekolah antara lain:

#### 1) Gizi Kurang

Gizi kurang pada anak usia sekolah terjadi disebabkan karena anak kurang mengonsumsi makanan yang mengandung energi, protein yang bermutu tinggi, dan mineral terutama kalsium yang diabsorpsi tubuh.

#### 2) Anemia Gizi Besi

Gejala anemia pada anak antara lain pucat, lemah, lelah, dan turunnya konsentrasi belajar. Anemia disebabkan konsumsi makanan yang kurang mengandung zat besi. Anemia pada anak usia 8-12 tahun jika kadar hemoglobinnya  $<11,9$  g/dl dan hematokritnya  $<35,4\%$ .

#### 3) Kurang Vitamin A (KVA)

Kekurangan vitamin A disebabkan karena kurangnya asupan vitamin A dalam makanan sehari-hari.

#### 4) Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) terjadi disebabkan oleh serangkaian efek kekurangan yodium pada tumbuh kembang manusia. Kekurangan yodium di masa anak-anak dapat menurunkan kecerdasan intelektual. Dampak GAKY terdiri atas gondok dalam berbagai stadium antara lain kretin endemik yang ditandai oleh gangguan mental, gangguan

pendengaran, dan gangguan pertumbuhan. Upaya penanggulangan GAKY dilakukan dengan cara suplementasi yodium, baik peroral melalui garam beryodium maupun parenteral melalui yodium dosis tinggi.

#### 5) Karies Gigi

Karies gigi pada anak ditandai dengan munculnya warna keputihan pada gigi. Umumnya keputihan/*white spot* nampak di bagian gigi yang berada dekat dengan gusi.

#### 6) Gizi Lebih

Gizi lebih terjadi karena asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan tubuh. Asupan energi tinggi disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan sumber energi dan lemak dan ada kaitannya dengan pengeluaran energi rendah yang disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik dan *sedentary life*.

Gizi lebih dapat mengakibatkan masalah kesehatan lainnya. Gizi lebih terjadi oleh beberapa faktor seperti faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan inilah yang menjadi faktor utama terjadinya gizi lebih.<sup>17</sup>

#### d. Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

Kecukupan gizi yang dianjurkan setiap hari adalah jumlah rata rata zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh per hari untuk memenuhi kebutuhan orang sehat. Jumlah zat gizi ini cukup untuk



mempertahankan keseimbangan metabolisme yang normal.<sup>18</sup> Angka kecukupan gizi anak dibedakan menjadi tiga golongan antara lain usia 4-6 tahun, usia 7-9 tahun, dan usia 10-12 tahun. Angka kecukupan gizi anak tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1  
Angka Kecukupan Gizi Anak Usia 1-12 Tahun

	Usia (tahun)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
	4-6	1400	25	50	220
	7-9	1650	40	55	250
Laki-laki	10-12	2000	50	65	300
Perempuan	10-12	1900	55	65	280

Sumber: AKG, 2019<sup>19</sup>

#### e. Psikologi Perkembangan Anak Usia Sekolah

Pada usia anak sekolah terjadi beberapa perkembangan seperti:<sup>9</sup>

##### 1) Perkembangan Intelektual

Pada usia sekolah dasar (0-12 tahunan) anak sudah dapat menanggapi rangsangan intelektual ataupun melaksanakan tugas tugas belajar yang berkaitan dengan kemampuan kognitif (seperti: membaca, menulis, dan menghitung). Kemampuan intelektual pada usia ini sudah cukup untuk mendapatkan berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau kemampuan nalarnya. Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan nalar anak dengan melatih anak untuk menyampaikan pendapat, gagasan atau penilaiannya mengenai

berbagai hal seperti peristiwa yang dialami maupun peristiwa yang ada di lingkungannya. Selain itu, pada akhir masa ini anak sudah mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah mengenai hal-hal sederhana.

## 2) Perkembangan Bahasa

Usia sekolah dasar merupakan masa perkembangan secara pesat kemampuan untuk mengenal dan menguasai perbendaharaan kata. Pada masa ini anak sudah menguasai keterampilan membaca dan berkomunikasi dengan orang lain sehingga anak sudah gemar membaca atau mendengarkan cerita yang bersifat kritis. Pada masa anak usia sekolah dasar merupakan masa proses belajar yang berarti bahwa anak telah matang dalam berbicara dan mempelajari bahasa orang lain dengan cara meniru ucapan/kata kata yang didengarnya.

## 3) Perkembangan Sosial

Pada masa ini anak sudah menjalin hubungan yang luas, di samping dengan keluarga juga membentuk ikatan pertemanan dengan teman sebaya ataupun teman sekelas. Pada usia ini, anak sudah mampu menyesuaikan diri sendiri untuk bersikap *kooperatif* (bekerjasama) atau *sosiosentris* (mau memperhatikan kepentingan orang lain). Adanya perkembangan sosial pada anak ini berakibat positif terhadap penyesuaian diri terhadap teman sebaya dan lingkungan masyarakat.

#### 4) Perkembangan Emosi

Pada masa ini anak sudah mulai belajar untuk mengendalikan diri dan mengendalikan emosinya. Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu, termasuk perilaku belajar. Emosi yang sifatnya positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat atau rasa ingin tahu akan berefek positif terhadap konsentrasi saat aktivitas belajar seperti memperhatikan penjelasan guru, membaca buku, aktif saat berdiskusi, mengerjakan tugas, dan disiplin saat belajar. Emosi yang sifatnya negatif, seperti perasaan tidak senang, kecewa, tidak bergairah akan menjadikan proses belajar mengalami hambatan. Oleh karena itu perlu situasi pembelajaran yang menyenangkan agar tercipta proses belajar mengajar yang efektif.

#### 5) Perkembangan Moral

Anak usia sekolah dasar mulai mengenal konsep moral (benar-salah atau baik-buruk) pertama kali berasal dari lingkungan keluarga. Konsep moral mengenai benar-salah atau baik-buruk akan menjadi pedoman untuk tingkah lakunya di kemudian hari. Pada usia ini anak sudah mampu mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan menggunakan konsep benar-salah atau baik-buruk.

### 3. Pengetahuan

#### a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, setelah orang melakukan proses pengindraan terhadap suatu objek. Pengetahuan diperoleh melalui pancaindra yang mana sebagian besar diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan merupakan panduan dasar dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Berdasarkan penelitian, didapatkan bahwa sifat perilaku lebih langgeng pada perilaku yang didasari pengetahuan daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan.<sup>10</sup>

#### b. Proses Adopsi Perilaku

Proses adopsi perilaku pada diri seseorang melewati tahap yang berurutan, yakni:<sup>20</sup>

##### 1) *Awareness* (kesadaran)

Orang mengetahui rangsangan objek terlebih dahulu.

##### 2) *Interest*

Orang mulai penasaran dan tertarik terhadap rangsangan.

##### 3) *Evaluation*

Mempertimbangkan baik dan buruknya suatu rangsangan bagi dirinya

##### 4) *Trial*

Orang mulai mencoba melakukan perilaku baru.

### 5) *Adoption*

Subjek telah berperilaku baru sesuai pengetahuan yang dimiliki, kesadaran, sikapnya untuk menghadapi rangsangan.

### c. Tingkat Pengetahuan di Dalam Domain Kognitif

Enam tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif sebagai berikut:<sup>20</sup>

#### 1) Tahu

Tahu dimaknai mengenai ingatnya materi yang telah dipelajari atau rangsangan yang pernah diperoleh sebelumnya. Tingkatan tahu adalah terendah dibandingkan domain kognitif lainnya. Orang yang tahu berarti dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

#### 2) Memahami (*comprehension*)

Memahami dimaknai sebagai kemampuan untuk menjelaskan dengan benar mengenai objek yang diketahui dan dapat memaknai materi tersebut dengan benar. Orang yang memahami berarti dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dsb terhadap objek yang telah dipelajari sebelumnya.

#### 3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi dimaknai sebagai kemampuan untuk mengimplementasikan materi yang telah dipelajari pada keadaan

sebenarnya. Misalnya dapat menggunakan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dsb.

#### 4) Analisis (*analysis*)

Analisis dimaknai sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi/objek ke dalam bagian-bagian pada satu struktur organisasi, dan masih ada hubungannya antar bagian. Kemampuan ini dapat dilihat melalui kemampuan menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dsb.

#### 5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis dimaknai sebagai kemampuan untuk memosisikan atau mengaitkan bagian-bagian ke dalam bentuk kesatuan yang baru. Makna lain sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formula-formula yang ada. Kemampuan ini dapat dilihat melalui kemampuan menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dsb terhadap teori atau rumusan rumusan yang ada sebelumnya.

#### 6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dimaknai sebagai kemampuan untuk melakukan penilaian berdasarkan kriteria-kriteria terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria-kriteria.

#### 4. Sikap

Sikap adalah tanggapan tertutup seseorang terhadap rangsangan atau objek tertentu, yang sudah mengikutsertakan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dsb). Pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi menjadi peran penting dalam menentukan sikap.

Sikap memiliki beberapa tingkatan berdasarkan intensitasnya, sebagai berikut:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang atau subjek menerima rangsangan dari objek.

b. Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan memberikan respon terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan penilaian yang bernilai positif terhadap objek atau stimulus seperti halnya mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk memberikan tanggapan.

d. Bertanggungjawab (*responsible*)

Tingkatan sikap yang paling tinggi berupa bertanggungjawab terhadap apa yang telah diyakininya.

Untuk melakukan pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran sikap secara langsung bisa dilakukan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung dapat dilakukan pengukuran menggunakan skala Lickert.<sup>12</sup> Penilaian menggunakan skala Lickert diantaranya (i) 4: bila sangat setuju (ii) 3 : bila setuju (iii) 2 : bila tidak setuju (iv) 1 : bila sangat tidak setuju.<sup>21</sup>

## 5. Media

### a. Pengertian Media

Media adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan/mentransfer bahan ajar. Media pendidikan kesehatan disebut sebagai alat peraga karena berfungsi sebagai alat bantu untuk memeragakan suatu hal dalam proses pendidikan.<sup>10</sup> Media dalam promosi kesehatan dapat dimaknai sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, tujuannya untuk melancarkan proses komunikasi dan penyebarluasan informasi.<sup>22</sup>

### b. Intensitas Media

Media memiliki intensitas yang berbeda-beda. Media yang memiliki tingkat intensitas paling tinggi adalah benda asli sedangkan yang memiliki intensitas paling rendah yaitu kata-kata. Penyampaian materi akan lebih efektif dan efisien bila menggunakan gabungan



beberapa media.<sup>10</sup> Pembagian intensitas alat peraga digambarkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerucut Edgar Dale<sup>23</sup>

Semakin bawah tingkatan menunjukkan pengetahuan yang diperoleh semakin besar dan semakin tinggi, dan sebaliknya semakin atas maka pengetahuan yang diperoleh semakin kecil.<sup>24</sup> Berdasarkan teori Edgar Dale dijelaskan bahwa jika individu belajar pada apa yang dibaca maka pengaruhnya terhadap ingatan hanya sebesar 10%. Jika dia belajar pada apa yang didengarnya maka ingatannya akan meningkat menjadi 20%. Strategi membaca dan mendengar keduanya menghasilkan kemampuan mendefinisikan, membuat list, menggambarkan, dan menjelaskan. Apabila individu belajar pada apa yang dilihat, seperti melihat gambar atau video, cara itu mempengaruhi kemampuan mengingat menjadi 30%. Jika yang dilihat disertai suara yang dapat didengar maka akan meningkat menjadi 50%. Strategi melihat dan mendengar dapat

diimplementasikan melihat pertunjukan akan mendorong kemampuan mendemostrasikan, mendesain, menciptakan atau menilai. Jika yang dipelajari itu kemudian diucapkan dan ditulis maka akan mempengaruhi peningkatan ingatan hingga 70%. Strategi pembelajaran tersebut bisa dikembangkan melalui workshop atau mengikuti pembelajaran dengan desain kolaborasi. Sedangkan jika apa yang dipelajari itu kemudian diperaktekkan atau dilakukan maka ingatan akan naik 90%. Penerapan strategi tersebut memfasilitasi kemampuan nyata. Seperti halnya dengan belajar dengan mengucapkan dan menulis, yang terakhir ini mampu mendorong kemampuan belajar tingkat tinggi, analisis, desain, mencipta dan menilai.<sup>25</sup>

### c. Manfaat Media

Media memiliki manfaat sebagai berikut (i) membangkitkan minat sasaran (ii) memperoleh sasaran yang lebih banyak (iii) membantu menyelesaikan banyak hambatan dalam pemahaman (iv) merangsang sasaran untuk menyampaikan pesan pada orang lain (v) mempermudah dalam penyampaian informasi (vi) mempermudah sasaran untuk menerima informasi (vii) penyampaian informasi melalui alat-alat visual guna mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi (viii) mendorong keinginan untuk lebih tahu, memperdalam, dan memperoleh pengertian yang lebih baik (ix) membantu menegakkan pemahaman

yang diperoleh seperti pengetahuan sehingga informasi yang diperoleh tersimpan oleh ingatan dalam jangka waktu yang lama.<sup>10</sup>

d. Macam Media<sup>9</sup>

1) Media Secara Umum

a) Alat Bantu Lihat (*Visual Aids*)

Alat bantu ini berfungsi untuk membantu merangsang indra penglihatan saat berlangsungnya proses pendidikan. Ada dua bentuk alat bantu lihat, antara lain:

- (i) Alat yang diproyeksikan (seperti *slide*, *overhead projector*/OHP, dan film strip)
- (ii) Alat yang tidak diproyeksikan (misalnya, dua dimensi seperti gambar, bagan, dan peta. Alat bantu cetak atau tulis seperti *leaflet*, poster, lembar balik, dan *booklet*. Termasuk juga tiga dimensi seperti bola dunia dan boneka).

b) Alat Bantu Dengar (*Audio Aids*)

Alat ini berfungsi untuk merangsang indra pendengaran (misalnya radio, *tape*, CD, piringan hitam).

c) Alat Bantu Dengar dan Lihat (*Audio Visual Aids*)

Alat ini berfungsi untuk merangsang indra pendengaran dan penglihatan (misalnya film, video, dan TV).

2) Media Berdasarkan Fungsinya

a) Media Cetak

(i) *Booklet*

Media ini berbentuk buku untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, baik lewat tulisan maupun gambar.

(ii) *Leaflet*

Media ini berbentuk lembaran yang dilipat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Isi pesan yang tertuang pada leaflet berupa kalimat, gambar, atau kombinasi.

(iii) *Flyer* (selebaran)

Berbentuk selebaran seperti leaflet tetapi bedanya tidak terlipat.

(iv) *Flip chart* (lembar balik)

Pada umumnya berbentuk buku, bagian lembar awalnya berisi gambar dan bagian belakangnya berisi tulisan sebagai pesan yang menjelaskan gambar tersebut.

(v) Rubrik

Rubrik adalah tulisan-tulisan yang dimuat pada surat kabar atau majalah yang membahas masalah kesehatan, atau hal-hal yang ada hubungannya dengan kesehatan.

(vi) Poster

Poster adalah media yang memuat pesan-pesan kesehatan mengenai pemberitahuan atau propaganda yang penyampaianannya dengan cara ditempel di dinding, tempat-tempat umum, atau kendaraan umum.

b) Media Elektronik

Jenis-jenis media elektronik antara lain sebagai berikut:

(i) Televisi

Penyampaian pesan kesehatan melalui televisi dapat berupa sinetron, sandiwara, forum diskusi, pidato (ceramah), TV *spot*, dan kuis atau cerdas cermat.

(ii) Radio

Penyampaian pesan berupa obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, konsultasi kesehatan, dan radio *spot*.

(iii) Video

Pesan kesehatan yang disampaikan melalui tayangan video.

(iv) *Slide*

Bisa juga digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan.

c) Media Papan (*Billboard*)

Media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan yang mana cara penyampaianannya dipasang di tempat-tempat umum. Media ini juga termasuk pada pesan-pesan yang

terpajang pada lembaran seng dan tertempel di kendaraan umum (bus dan taksi).

d) Media Hiburan

Penyebarluasan pesan kesehatan yang dilakukan melalui media hiburan, baik di dalam gedung maupun di luar gedung, pada umumnya dalam bentuk sosiodrama, pameran, dongeng, dan kesenian tradisional.

3) Media Berdasarkan Pembuatan dan Penggunaannya

a) Alat Peraga yang Rumit

Alat peraga ini bisa berupa film, film strip, dan slide.

Alat peraga ini memerlukan listrik dan proyektor saat penggunaannya.

b) Alat Peraga yang Sederhana

Alat peraga ini mudah dibuat sendiri dengan bahan-bahan sekitar/lokal yang mudah ditemukan seperti karton, bambu, kaleng bekas, dan kertas karton.

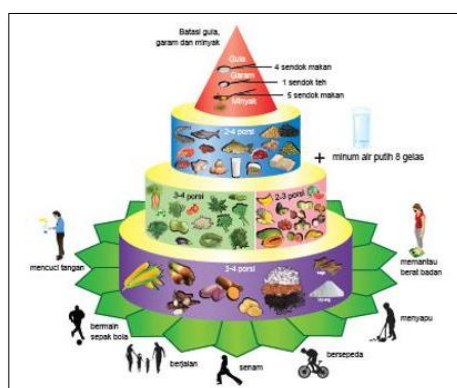
6. Roda Putar

Roda putar adalah permainan berupa roda atau lingkaran yang terbagi menjadi beberapa sektor.<sup>26</sup> Model pembelajaran roda pintar adalah model pembelajaran yang menggunakan roda putar (twister) yang mana dalam model pembelajaran ini siswa dituntut untuk aktif, membuat siswa berpikir, berbicara, dan mendengarkan.<sup>27</sup> Sehingga roda putar dapat menarik perhatian, minat dan motivasi

belajar, dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi. Dalam penggunaannya media ini dapat menjadikan proses pembelajaran dapat berlangsung secara menyenangkan dan optimal.<sup>26</sup> Roda putar merupakan suatu bahan ajar dalam pembelajaran yang menjadikan sebuah pembelajaran menjadi menyenangkan.<sup>28</sup> Media roda putar melatih ingatan serta kecepatan berfikir anak karena melatih anak memvisualisasikan pesan yang ada pada media. Keunggulan media roda dapat membangkitkan semangat anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Manfaat roda putar dapat melatih ingatan dan kecepatan berpikir anak, karena anak berperan langsung menggunakan media tersebut. Roda putar juga cukup akrab dalam keseharian anak jadi anak tidak akan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan media roda putar.<sup>29</sup>

## 7. Pedoman Gizi Seimbang

### a. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang<sup>30</sup>

Tumpeng gizi seimbang merupakan gambaran mengenai panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktivitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas yang mana semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis pada Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan bahwa Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantaun berat badan.<sup>30</sup>

Ukuran Tumpeng Gizi Seimbang semakin ke atas semakin kecil. Pada masing-masing kelompok pangan tertulis jumlah porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi per-harinya. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang perorang perhari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, dapat diartikan bahwa sayuran dianjurkan untuk dikonsumsi 3-4 porsi sehari atau sebanyak 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran memiliki berat 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Konsumsi gula, garam, dan lemak untuk pangan olahan dan pangan siap saji yang dianjurkan yaitu



konsumsi gula kurang dari 50 g (4 sendok makan), natrium kurang dari 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak/minyak total kurang dari 67 g (5 sendok makan) perorang perhari. Pada sebelah kanan tumpeng terdapat tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Visual tersebut dapat diartikan bahwa dianjurkan minum air putih sekitar 8 gelas sehari. Visual Tumpeng Gizi Seimbang juga terdapat pesan cuci tangan sebelum dan sesudah makan yang divisualisasikan oleh gambar cuci tangan menggunakan air mengalir; juga terdapat berbagai siluet aktivitas fisik (termasuk olahraga), dan kegiatan menimbang berat badan. Aktivitas fisik dianjurkan minimal tiga kali seminggu sedangkan memantau berat badan dapat dilakukan sebulan sekali.<sup>30</sup>

b. Piring Makanku



Gambar 3. Piring Makanku

Piring Makanku merupakan visualisasi dari panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku menjelaskan anjuran makan sehat dimana setengah (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah

dan setengah (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Dapat diartikan bahwa konsumsi porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Anjuran lainnya pada Piring Makanku yaitu perlunya minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Sejalan dengan prinsip gizi seimbang maka dalam Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.<sup>30</sup>

Anjuran jumlah porsi untuk tiap kali makan pada anak usia 10-12 tahun antara lain (i) makanan pokok sebanyak 1,5 porsi (150 gram) (ii) lauk hewani sebanyak 1 porsi (40 gram) (iii) lauk nabati sebanyak 1 porsi (50 gram tempe ataupun 100 gram tahu) (iv) sayur sebanyak 1 porsi (100 gram) (v) buah sebanyak 1 porsi (100 gram).<sup>31</sup>

#### c. Aktivitas Fisik



Gambar 4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup jika dilakukan selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur

dan terencana yang mana bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat yang memiliki kegemaran tertentu sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan. Contoh: berbagai macam tarian seperti Tari Poco-Poco dari Papua, Tari Bambu dari Maluku, Tari Jaipong dari Jawa Barat, Tari Saman dari Aceh, Tari Kecak dari Bali, dll.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesempatan hidup lebih panjang. Pada dasarnya aktivitas fisik dilakukan untuk mempertahankan berat badan normal, seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar). Sehingga pola konsumsi makanan yang sehat disertai aktivitas fisik dalam lingkungan bebas polusi dapat mengontrol berat badan. Aktivitas fisik berperan untuk mencegah (i) kematian dini (ii) penyakit tidak menular seperti jantung koroner, stroke, kanker, diabetes type 2, osteoporosis dan deperesi (iii) faktor risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol darah tinggi (iv) kebugaran fisik dan kekuatan otot (v) kapasitas fungsional (kemampuan melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari) (vi)

kesehatan mental seperti depresi dan fungsi kognitif (vii) trauma atau serangan jantung mendadak.<sup>30</sup>

d. Perilaku Hidup Bersih & Sehat (PHBS)



Gambar 5. PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran yang timbul dari hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.<sup>30</sup> PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah sebagai upaya untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah, antara lain:

- 1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun

Cuci tangan berfungsi untuk untuk menghilangkan/mengurangi mikroorganisme yang menempel di tangan. Cuci tangan yang baik dilakukan menggunakan air bersih

dan sabun. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Apabila menggunakan air yang tidak bersih maka kuman berpindah ke tangan. Saat makan, kuman secara cepat masuk ke dalam tubuh yang bisa menimbulkan penyakit. Cuci tangan dianjurkan menggunakan sabun karena sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman. Kebiasaan cuci tangan sebelum makan menggunakan air dan sabun memiliki peranan penting untuk membunuh kuman penyakit yang ada di tangan. Tangan yang bersih akan mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan flu burung.<sup>32</sup>

## 2) Jajan di kantin sekolah yang sehat

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Kriteria pangan yang dipilih antara lain bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, dan tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan membeli pangan dari penjual yang memperhatikan kesehatan dan kebersihan. Pangan yang dipilih yaitu pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.<sup>33</sup>

## 3) Membuang sampah pada tempatnya

Sampah adalah limbah yang sifatnya padat, terdiri dari bahan yang bisa membusuk (organik) dan tidak membusuk

(anorganik). Sampah harus dibuang pada tempatnya, karena jika tidak akan menjadi tempat perkembangbiakan bibit penyakit. Pembuangan sampah yang tidak benar dapat menimbulkan penyakit-penyakit seperti demam berdarah, disentri, typhus, dll.<sup>34</sup>

#### 4) Mengikuti kegiatan olahraga

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup.<sup>32</sup> Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup jika dilakukan selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.<sup>30</sup>

#### 5) Menimbang BB dan mengukur TB

Indikator yang menunjukkan keseimbangan zat gizi dalam tubuh adalah BB ideal. Oleh karena itu perlu memantau berat badan dengan membiasakan menimbang badan secara rutin. Jika anak kurus perlu meningkatkan asupan gizi dari makanan, sedangkan jika kegemukan atau obesitas, hal yang perlu dilakukan adalah mengurangi makanan sumber lemak dan karbohidrat.<sup>33</sup> Cara yang dapat dilakukan untuk

mempertahankan berat badan normal yaitu menerapkan pola konsumsi pangan dengan prinsip gizi seimbang secara utuh.<sup>30</sup>

6) Tidak merokok di sekolah

Kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok tetapi juga berdampak pada orang yang berada di sekitarnya. Dampak dari merokok berbahaya terhadap kesehatan tubuh. Kebiasaan merokok meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit. Seperti penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esofagus, bronkitis, dll.<sup>32</sup>

7) Memberantas jentik secara rutin

Pemberantasan jentik bertujuan untuk membebaskan lingkungan dari jentik-jentik yang dapat mengganggu kesehatan. Gerakan 3M Plus merupakan tiga cara plus yang dilakukan ketika Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN). Gerakan 3M antara lain: (i) Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi (ii) Menutup secara rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak control dan lubang pohon (iii) Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti kaleng bekas, ban bekas, botol bekas, dll. Gerakan Plus-nya untuk menghindari gigitan nyamuk antara lain: (i) Mengupayakan pencahayaan dan

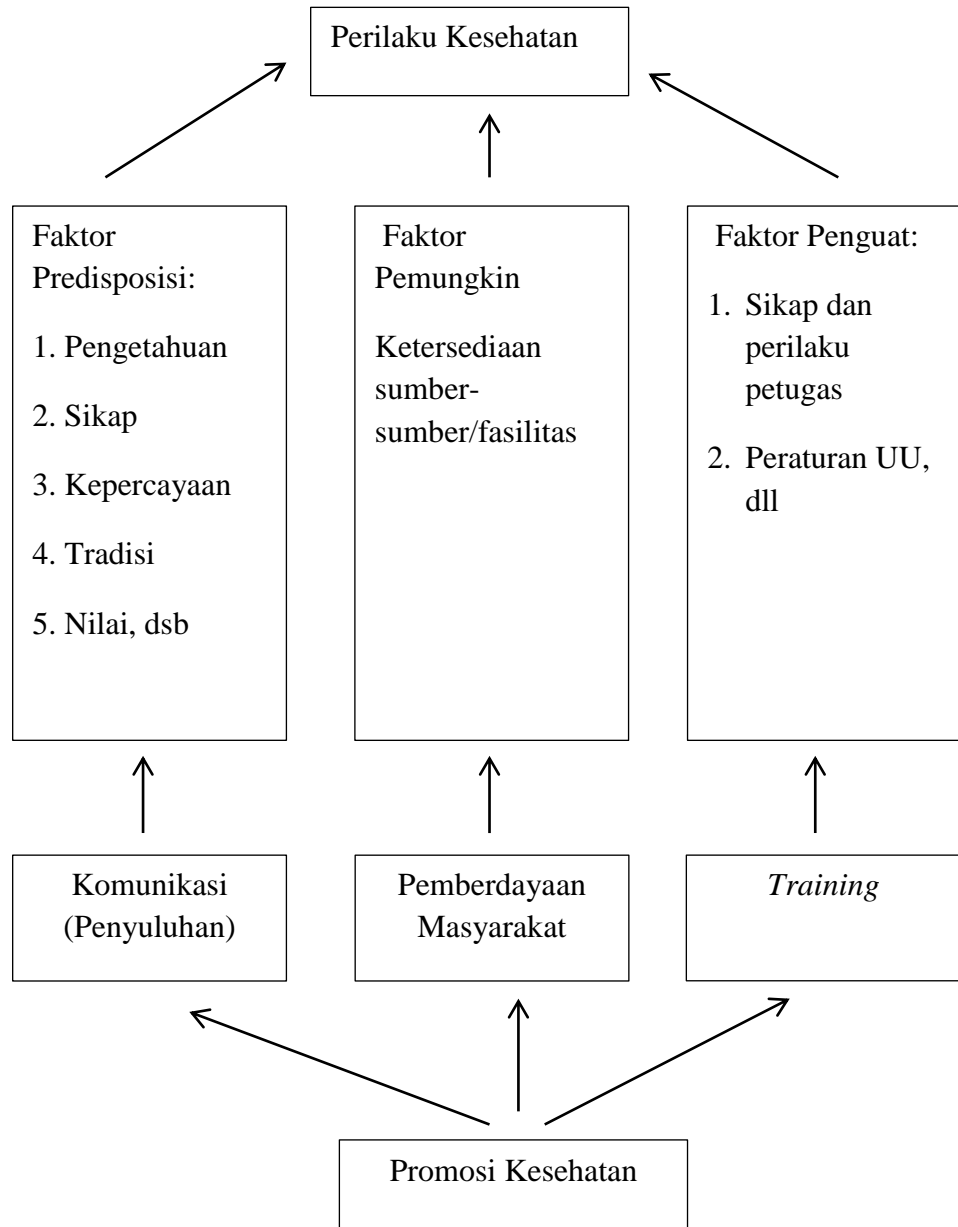
ventilasi yang memadai (ii) Membenahi saluran talang air yang rusak (iii) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk.<sup>32</sup>

8) Buang air besar dan kecil di jamban

Penggunaan jamban saat buang air besar dan kecil bermanfaat untuk menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau. Tersedianya jamban dapat mencegah pencemaran sumber air yang ada di sekitarnya. Adanya jamban juga tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera disentri, typhus, kecacingan, dll. Perilaku anak yang BAB tidak di jamban dapat menyebabkan pencemaran tanah dan lingkungan oleh tinja.<sup>32</sup>

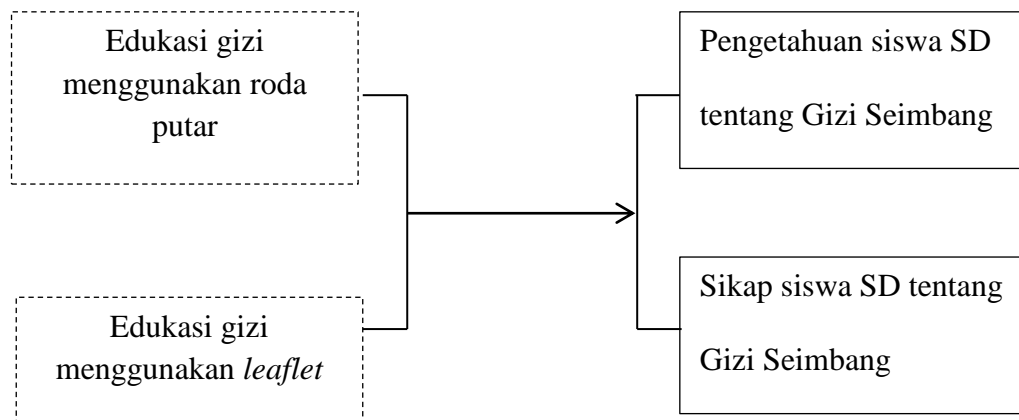


## B. Kerangka Teori



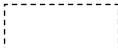
Gambar 6. Kerangka Teori Penelitian (Hubungan Status Kesehatan, Perilaku, dan Promosi Kesehatan)<sup>20</sup>


### C. Kerangka Konsep



Gambar 7. Kerangka Konsep

Keterangan:

 : Variabel bebas

 : Variabel terikat

### D. Hipotesis

1. Ada peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media roda putar.
2. Ada peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media *leaflet*.
3. Penyuluhan gizi dengan media roda putar lebih efektif dibandingkan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.