

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Anak Usia Sekolah

Kelompok umur anak sekolah yaitu berusia antara usia 5-15 tahun.¹³ Menurut Soekirman dkk, menjelaskan anak usia sekolah dapat digambarkan sebagai bocah berumur 6-12 tahun, dengan karakteristik masa pertumbuhan yang relatif tetap dan dengan sedikit masalah pemberian makan.¹⁴ Pada masa ini terjadi peningkatan nafsu makan secara alamiah sebuah faktor yang dapat meningkatkan konsumsi makanan juga mencoba mempelajari keterampilan fisik dan menghabiskan banyak waktu berolahraga dan bermain.

Pada anak usia sekolah tumbuh dengan kecepatan genetik masing-masing dengan perbedaan tinggi badan yang sudah mulai tampak. Komposisi tubuh anak usia sekolah juga mulai berubah. Komposisi lemak mulai meningkat setelah anak berusia 6 tahun, yang diperlukan untuk persiapan percepatan pertumbuhan pubertas. Komposisi tubuh anak perempuan dengan anak laki-laki mulai terlihat berbeda walaupun tidak bermakna. Tubuh anak perempuan lebih banyak lemak, sedangkan tubuh anak laki-laki lebih banyak jaringan otot.¹⁴

Kelompok anak usia sekolah mempunyai laju pertumbuhan fisik yang lambat tetapi konsisten. Mereka terus-menerus memperoleh pendewasaan dalam keterampilan motorik serta menunjukkan peningkatan yang berarti

dalam keterampilan kognitif, sosial dan emosional. Kebiasaan makan serta jenis makanan yang disukai dan tidak disukai merupakan dasar bagi pola konsumsi makanan dan asupan gizi anak. Pilihan makanan sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan orang lain selain keluarganya. Program makanan di sekolah dan di tempat penitipan anak juga berpengaruh terhadap asupan makanan.¹⁵

Kebutuhan gizi antar anak berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh ukuran dan komposisi tubuh, pola aktivitas dan kecepatan tumbuh.¹⁵ Pesan-pesan dalam pedoman umum gizi seimbang hendaknya diterapkan dalam menyusun makanan untuk anak usia sekolah, misalnya makanan bervariasi yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, kurangi makanan sumber lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi dan seterusnya. Pengaturan makan untuk anak usia sekolah ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik dan berpartisipasi dalam aktivitas olahraga secara teratur guna mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, berat badan yang normal, menikmati makanan dan menurunkan risiko menderita penyakit kronis.¹⁴

2. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, peciuman, rasa dan raba terhadap suatu objek tertentu. Akan tetapi, sebagian besar pengetahuan manusia

diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*).¹⁶

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, antara lain :¹⁶

(1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tingkatan pengetahuan ini yaitu mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik. Oleh karena itu, tahu pada tingkatan ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

(2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Kata kerja untuk mengukur bahwa seseorang memahami tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya.

(3) Aplikasi (*aplication*)

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

(4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, akan tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kata kerja untuk mengukur kemampuan analisis ini yaitu seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

(5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain bahwa sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Kata kerja untuk mengukur sintesis yaitu dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

(6) Evaluasi (*evaluation*)

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

didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Kata kerja dari mengukur evaluasi yaitu dapat membandingkan, dapat menanggapi dan dapat menafsirkan.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau membagikan angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan¹⁶

1) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap informasi.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan.

3) Umur

Semakin seseorang bertambah umurnya maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental) sehingga taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa.

4) Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal yang pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

5) Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga apabila pengalaman tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan pada akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

6) Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan dimana seseorang hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh terhadap pembentukan sikap.

7) Informasi

Kemudahan dalam memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru.

3. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku

Upaya agar masyarakat berperilaku yaitu dengan cara persuasi, bujukan, imbauan, ajakan, memberikan informasi, memberikan kesadaran melalui kegiatan yang disebut dengan promosi kesehatan. Promosi kesehatan mengupayakan agar perilaku masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Menurut Green

(1980) dalam Notoatmodjo perilaku dipengaruhi tiga faktor utama, yaitu¹⁶

:

- (1) Faktor predisposisi, faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, tradisi/kepercayaan, sistem nilai yang dianut, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi pada masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan.
- (2) Faktor pemungkin, faktor ini mencakup ketersediaan sarana prasarana fasilitas kesehatan, termasuk fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes dan lain sebagainya.
- (3) Faktor penguat, faktor ini meliputi sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama dan petugas kesehatan.

4. Sarapan

a. Pengertian

Sarapan atau makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu.³ Menurut Aritonang, sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi).¹⁷ Sarapan penting untuk mengisi lambung yang sudah kosong, sehingga tubuh mempunyai persediaan gula darah untuk energi aktivitas pagi hari. Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Ini berarti sarapan hendaknya jangan ditinggalkan. Seringkali orang mengabaikan sarapan karena diburu

oleh waktu.³ Selain itu, ada banyak alasan anak melewatkan sarapan, yaitu tidak lapar, tidak ada yang menyiapkan makanan, sarapan belum tersedia, tidak suka makanan yang disiapkan, dan lain-lain.¹⁴

b. Manfaat sarapan

1) Menyediakan energi

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi.¹⁷ Pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini berfungsi untuk proses fisiologis dalam tubuh.³ Pada penelitian Istianah diperoleh hasil bahwa 34 siswa dari 42 siswa (80,9%) menyatakan sarapan membuat lebih berenergi saat melakukan aktivitas.¹⁸

2) Meningkatkan konsentrasi belajar

Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitasnya.³ Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina.¹⁷ Hasil penelitian Tamsuri dan Ajeng menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan pagi maka semakin baik pula tingkat konsentrasi

belajarnya.¹⁹ Pada penelitian ini dijelaskan sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan kategori baik cukup yaitu sebanyak 40 responden (62,5%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi cukup baik sebanyak 32 responden (50%).

3) Meningkatkan prestasi belajar

Soekirman, dkk menjelaskan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang sarapan mempunyai sikap dan prestasi sekolah yang lebih baik daripada anak yang tidak sempat sarapan. Manfaat sarapan juga meningkatkan prestasi belajar.¹⁴ Apabila seseorang sarapan maka akan berdampak pada konsentrasi belajarnya yang mana nantinya ini juga akan berpengaruh pada prestasi belajar. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Annas menunjukkan bahwa 24 siswa yang tidak biasa sarapan adalah 19 siswa (79,2%) mempunyai prestasi belajar kurang dan 5 siswa (20,8%) mempunyai prestasi belajar baik.²⁰ Sebaliknya, dari 41 siswa yang biasa sarapan sebelum berangkat sekolah, semuanya mempunyai prestasi yang baik.

4) Mengontrol berat badan

Orang yang tidak makan sarapan di pagi hari, maka sebagai gantinya jajan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut. Tetapi, mutu dan keseimbangan gizi jadi tidak seimbang.³ Pada penelitian yang dilakukan oleh Mariza menyatakan bahwa kebiasaan sarapan

berhubungan dengan kebiasaan jajan di sekolah dengan risiko sebesar 1,5 kali.²¹ Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih secara statistik dan biasa jajan memiliki risiko sebesar 7 kali terhadap terjadinya status gizi lebih. Hal ini dapat disimpulkan bahwa, apabila seseorang tidak sarapan maka cenderung akan jajan lebih banyak dan ini bisa menyebabkan seseorang mengalami status gizi lebih.

5) Menurunkan resiko anemia

Rajin sarapan membuat asupan vitamin yang dikonsumsi lebih banyak daripada orang yang tidak rajin sarapan. Makanan yang dimakan pada saat sarapan mengandung berbagai vitamin, seperti vitamin A, D, E serta zat besi. Zat besi sangat berperan penting dalam pembentukan sel darah merah yang mana nantinya akan mencegah terjadinya anemia. Hasil penelitian oleh Dewi menunjukkan bahwa kadar hemoglobin yang rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok tidak sarapan (22,2%) dengan kelompok sarapan (3,7%).²² Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin. Rasio prevalens dengan nilai 6 menunjukkan subjek yang tidak memiliki kebiasaan sarapan beresiko 6 kali lebih besar untuk memiliki kadar hemoglobin rendah dibandingkan dengan subjek yang memiliki kebiasaan sarapan.

c. Dampak melewatkan sarapan

Dampak dari melewatkan sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, sehingga hal ini menyebabkan tubuh menjadi lemah dan kurang konsentrasi karena tidak adanya suplai energi di dalam tubuh. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh.³ Tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat.¹⁷ Tidak sarapan pagi menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam, maka hal ini menyebabkan kadar glukosa dalam tubuh akan menurun bahkan kadang-kadang sampai di bawah normal. Padahal fungsi dari gula darah adalah sumber energi utama bagi otak, itulah sebabnya meninggalkan sarapan bisa membuat tubuh loyo.³

d. Pentingnya sarapan

Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.¹⁷ Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Sarapan akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, yang mana ini juga disebutkan dalam PUGS. Sarapan dapat menyumbangkan sekitar 450-500 kalori dengan 8-9 gram protein. Ini adalah jumlah yang cukup signifikan.

Selain kandungan gizinya cukup, bentuk makanan pagi sebaiknya juga yang disukai anak-anak dan praktis pembuatannya¹⁴. Sepanjang anak bisa membiasakan sarapan dengan aneka ragam pangan, maka tidak perlu khawatir akan terjadinya kekurangan gizi.³

Tabel 1. Kandungan Gizi Sarapan
per 100 gram

Sarapan	Energi (kkal)	Protein (gram)
Beras	335	6,2
Mie	339	10,0
Ayam Goreng	300	34,2
Abon	212	18,0
Telur Dadar	251	16,3
Burger	276	12,8
Kornet	241	16,0
Sosis	452	14,5
Tahu	68	7,8
Tempe	149	18,3

Sumber : Khomsan (2004: 105)

Menurut Soekirman dkk, apabila anak tidak sempat sarapan di rumah, anak dibiasakan membawa bekal makanan ke sekolah.¹⁴ Makanan bekal dapat menjadi tambahan makan pagi anak. Makanan tambahan makan pagi ini dibutuhkan sebab kebutuhan gizi anak semakin meningkat sedangkan kemampuan saluran cerna untuk mengonsumsi masih terbatas, sehingga diperlukan makanan bekal. Menurut Aritonang, makanan bekal yang dibawa anak tidak hanya untuk pemenuhan zat gizi akan tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut.¹⁷

5. Penyuluhan Gizi

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat

tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, akan tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya.²³

Umumnya, pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya. Langkah awal dalam penyuluhan gizi adalah merencanakan penyuluhan. Perencanaan penyuluhan gizi harus didasarkan pada pengetahuan yang cukup tentang masalah gizi yang akan ditanggulangi, program gizi yang akan ditunjang, daerah yang membutuhkan penyuluhan gizi, sasaran penyuluhan gizi, sarana dan prasarana yang diperlukan, cara membuat perencanaan penyuluhan gizi yang baik dan dasar-dasar penyuluhan gizi. Perencanaan penyuluhan gizi yang baik sudah harus mengandung unsur evaluasi atau penilaian. Penilaian tersebut meliputi unsur individu yang akan menilai, materi yang akan dinilai, waktu pelaksanaan penilaian, instrumen penilaian, standar penilaian dan lain-lain.²³

Tujuan dari penyuluhan gizi hanya khusus di bidang usaha perbaikan gizi jika dibandingkan dengan penyuluhan kesehatan yang ruang lingkupnya lebih luas. Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus adalah²³

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d. Mengubah perilaku konsumsi makanan (*food consumption behavior*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

6. Media Penyuluhan

a. Pengertian

Kata “media” berasal dari bahasa latin “*medius*” yang berarti “tengah”, “peramana” atau “pengantar”, jika diartikan secara harfiah dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.²⁴

Menurut Supariasa, alat peraga atau media merupakan salah satu sarana penting dalam proses pendidikan dan konsultasi gizi.²³ Peran media sangat strategis untuk meperjelas pesan dan meningkatkan efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi. Dalam arti luas media dapat berupa orang, material atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap yang baru. Sedangkan, dalam arti sempit, yang termasuk media adalah grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang dipergunakan untuk

menangkap, memproses dan menyampaikan informasi visual atau verbal.

Seseorang atau masyarakat di dalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Akan tetapi, masing-masing dari alat bantu tersebut mempunyai intensitas yang berbeda-beda di dalam membantu permasalahan seseorang.¹⁶

b. Fungsi Media

Secara terperinci, media memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:²⁵

- (1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- (2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- (3) Membantu mengatasi hambatan bahasa
- (4) Merangsang melakukan atau melaksanakan pesan-pesan dari media
- (5) Membantu belajar lebih banyak dan cepat
- (6) Merangsang untuk meneruskan pesan-pesan dari media yang diterima kepada orang lain
- (7) Mempermudah penyampaian pesan
- (8) Mempermudah penerimaan informasi
- (9) Mendorong keinginan orang untuk mengetahui
- (10) Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh

c. Macam-macam Media

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media dibagi menjadi empat.²⁶

1) Media Cetak

Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi, antara lain :

- (1) *Booklet*, adalah suatu media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
- (2) *Leaflet*, adalah suatu media penyampaian pesan berupa lembaran yang dilipat yang berisi informasi dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi.
- (3) *Flyer* atau lebih dikenal selebaran. Selebaran ini bentuknya seperti leaflet, hanya saja tidak dilipat.
- (4) *Flip chart*, adalah media penyampaian pesan dalam bentuk lembak balik. Lembar balik biasanya dalam bentuk buku dimana setiap lembarnya berisi gambar peragaan sedangkan lembar sebaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.
- (5) Rubrik, adalah tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan atau yang berkaitan dengan kesehatan.
- (6) Poster, adalah media cetak yang berisi pesan atau informasi yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat umum

atau di kendaraan umum. Poster merupakan pesan singkat dalam bentuk gambar dengan tujuan untuk mempengaruhi seseorang agar tertarik pada sesuatu atau agar seseorang bertindak akan suatu hal sesuai dengan pesan yang disampaikan.²⁷

(7) Foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

(8) *Baligho*, adalah media informasi yang dipasang di tempat terbuka, di tempat-tempat strategis seperti jalan raya. *Baligho* dibuat dalam ukuran besar supaya masyarakat yang sedang berkendara bisa jelas dalam membaca pesan yang disampaikan.²⁷

(9) Spanduk, adalah media informasi yang berupa kain berukuran panjang 5 meter sampai 8 meter dan biasanya dipasang di tepi-tepi jalan dengan cara dibentangkan. Spanduk berisi huruf atau kalimat informasi dan gambar.²⁷

2) Media elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan informasi kesehatan jenisnya berbeda-beda, antara lain :

(1) 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*, *quiz* atau cerdas cermat dan sebagainya.

- (2) Radio, penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui radio dapat berbentuk obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot dan sebagainya.
 - (3) Video, penyampain pesan atau informasi kesehatan melalui video. Video bisa berupa gambar gerak dengan animasi yang ditambah dengan suara.
 - (4) Slide, juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan yaitu berupa tayangan slide.
 - (5) Film, adalah gambar-hidup. Film dihasilkan dengan rekaman dari orang dan benda dengan kamera dan atau animasi.²⁷
 - (6) Iklan, merupakan suatu komunikasi yang digunakan komunikator dalam menyampaikan informasi melalui suatu media massa dengan tujuan memberikan informasi dan membujuk seseorang untuk mencoba atau mengikuti apa yang ada di iklan tersebut.²⁷
- 3) Media papan (*bill board*)

Papan dapat dipakai sebagai media penyampaian pesan atau informasi kesehatan yang dipasang di tempat-tempat umum. Media papan ini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kendaraan-kendaraan umum (bus dan taksi).

4) Media Hiburan

Penyampaian informasi kesehatan dapat dilakukan melalui media hiburan, biasanya dalam bentuk dongeng, sosiodrama, kesenian tradisional dan pameran.

7. Video

Menurut Mubarak dkk, video merupakan media audio visual yang semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional.²⁴ Kelebihan dari media video yaitu 1) dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya; 2) dengan alat perekam pita video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli atau spesialis; 3) demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu mengajar bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya; 4) kamera TV bisa mengamati lebih dekat objek yang bergerak atau objek yang berbahaya; 5) kontrol sepenuhnya ditangan pemateri; 6) ruangan tidak perlu digelapkan; 7) menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang; dan 8) keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar. Sedangkan kelemahan dari media video yaitu 1) perhatian penonton sulit dikuasai; 2) sifat komunikasinya yang satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain; 3) kurang mampu menampilkan detail dari

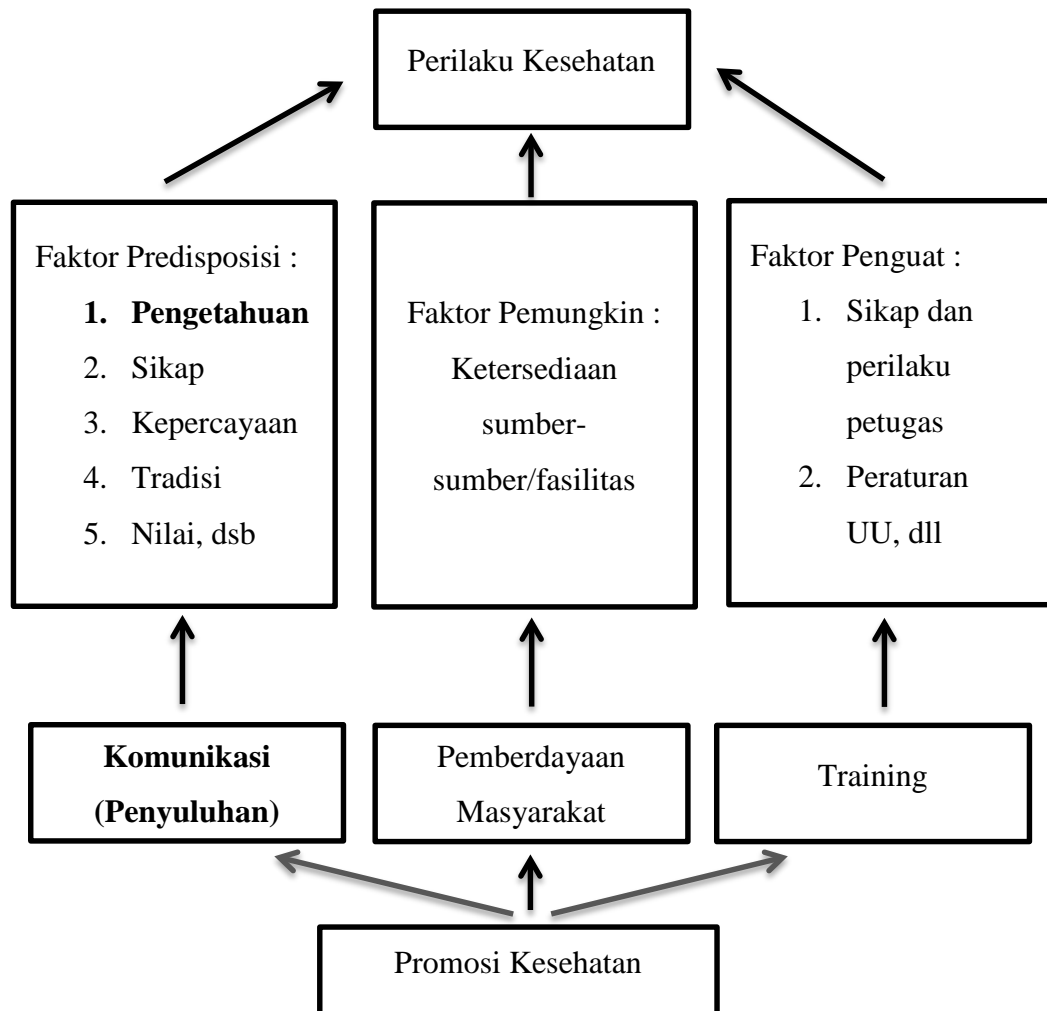
objek yang disajikan secara sempurna; dan 4) memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks.

8. *Leaflet*

Menurut Supriasa, *leaflet* adalah selembarnya kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman.²³ *Leaflet* biasanya berisi suatu tulisan dan gambar tentang masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan pada *leaflet* umumnya terdiri atas 200-400 kata dan *leaflet* harus dapat ditangkap atau dimengerti isinya dengan sekali baca. Kelebihan media *leaflet* yaitu 1) mudah dibawa kemana-mana; 2) dapat disimpan dalam waktu lama; 3) lebih informatif dibandingkan dengan poster; 4) dapat dijadikan sumber pustaka atau referensi; 5) dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi; 6) jangkauan dapat lebih luas, karena satu *leaflet* mungkin dibaca oleh beberapa orang; dan 7) penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain. Sedangkan kelemahan dari media *leaflet* yaitu 1) hanya bermanfaat untuk orang yang melek huruf; 2) tidak dapat dipakai oleh orang yang buta huruf; 3) mudah tercecer dan hilang; dan 4) perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya.

B. Kerangka Teori

Berdasarkan telaah pustaka, dapat dibentuk kerangka teori sebagai berikut:

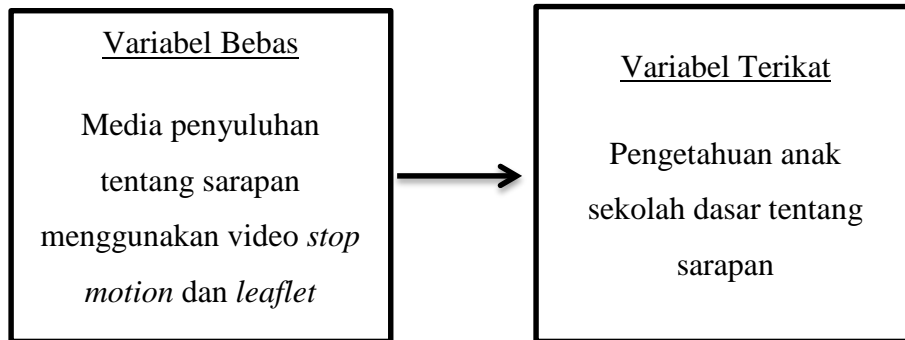


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Teori Green (1980) dalam Notoatmodjo (2007: 18)

C. Kerangka Konsep

Dari kerangka teori, maka dapat di buat kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media video *stop motion* dan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan tentang sarapan pada siswa sekolah dasar.