## **BAB II**

#### TINJAUAN PUSTAKA

# A. Tinjauan Pustaka

#### 1. Anak Usia Sekolah

# a. Pengertian

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Seorang anak dikatakan memasuki tahap *middle childhood* ketika berada pada usia 5-10 tahun. Anak usia sekolah dapat dikategorikan dalam fase pra-remaja, yaitu anak yang berada pada usia 9-12 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk laki- laki. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun kognitif (Arimurti 2012).

## b. Tingakatan Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu masa kelas rendah sekolah dasar, masa kelas tiga sekolah dasar, dan masa pueral. Masa kelas rendah sekolah dasar umumnya memiliki sifat kecenderungan untuk memuji diri sendiri, tunduk terhadap peraturan, senang membandingkan dirinya dengan anak lain, dan jika tidak mampu menyelesaikan suatu masalah maka hal tersebut akan dianggap menjadi tidak penting. Masa kelas tiga sekolah dasar memiliki ciri-ciri mulai menyukai mata pelajaran tertentu, sangat realistik, ingin tahu dan belajar, mulai gemar membentuk teman sebaya, dan bermain bersama. Masa pueral memiliki sifat yang menonjol seperti sifat untuk berkuasa.

Anak mulai mengakui otoritas orang tua dan guru sebagai sesuatu yang wajar. Ciri-ciri yang dimiliki oleh setiap anak akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia mereka (Notoatmodjo, 2007).

## c. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan dikarenakan anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Istianty dan Ruslianti, 2013).

Golongan ini disebut golongan anak sekolah yang biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktifitas di luar rumah sehingga sering melupakan waktu makan. Makan pagi (sarapan) perlu diperhatikan untuk menjaga kebutuhan tubuh, dan supaya akan lebih mudah menerima pelajaran disekolah. Makanan anak usia sekolah seperti makanan orang dewasa. Bertambahnya berbagai ukuran tubuh pada proses tumbuh, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi (Istianty dan Ruslianti, 2013).

## 1. Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, darah, kulit dan jaringan serta organ tubuh. Pada anak, fungsi terpenting protein adalah untuk pertumbuhan.

## 2. Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi , penyerapan beberapa vitamin. Selain itu, lemak juga berfungsi untuk pertumbuhan, terutama sel otak.

# 3. Karbohidrat

Asupan karbohidrat secara tidak langsung berperan dalam proses pertumbuhan. Konsumsi karbohidrat akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk glikogen atau lemak tubuh.

## 4. Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil daripada protein, lemak dan karbohidrat tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Anak Usia Sekolah

Umur	BB	TB	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
(thn)	(kg)	(cm)	(kkal)	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
7-9	27	130	1850	49	72	10
10-12 (pria)	34	142	2100	56	70	13
10-12 (wanita)	36	145	2000	60	67	20

Sumber: Kemenkes, 2013

Menurut Martianto (2006) rekomendasi kontribusi energi dan zat gizi sarapan sebanyak 25 persen, makan siang 30 persen, makan malam 25 persen dan makan selingan pagi dan sore masing-masing 10 persen.

# 2. Pengetahuan

# a. Pengertian

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil rasa keingin tahuan manusia terhadap sesuatu dan hasrat untuk meningkatkan harkat hidup sehingga kehidupan lebih baik dan nyaman yang berkembang sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan manusia baik dimasa sekarang maupun dimasa depan (Ariani, 2014)

Pengetahuan merupakan hasil "Tahu" ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendidikan, pengalaman orang lain, media massa maupun lingkungan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu menerapkan pengetahuan gizinya di dalam pemilihan bahan makanan, sehingga konsumsi makanan dapat tercukupi (Khomsan, 2000).

Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap orang mengenai sesuatu termasuk pengetahuan gizi memiliki tingkatan yang berbeda. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki perilaku yang baik.

# b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Ariani (2014) Pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal yaitu :

## 1) Faktor Internal

#### a) Umur

Umur merupakan rentang waktu seseorang yang dimulai sejak ia dilahirkan hingga berulang tahun. Jika seseorang itu memiliki umur yang cukup maka akan memiliki pola pikir dan pengalaman yang matang pula. Umur akan berpengaruh terhadap daya tangkap sehingga pengetahuan diperolehnya semakin baik.

## b) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah perbedaan tingkat kesadaran antara laki-laki dan perempuan. Pada umumnya perempuan memiliki kesadaran yang baik dalam mencari informasi daripada laki-laki baik secara formal maupun informal. Namun, laki-laki lebih agresif dalam menerima hal-hal baru dan lebih menyukai tantang daripada perempuan (Amalia, 2008).

## c) Pendidikan

Pendidikan merupakan seluruh proses kehidupan yang dimiliki oleh setiap individu berupa interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal maupun informal yang melibatkan perilaku individu maupun kelompok. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada perkembangan orang lain untuk menuju kearah cita-

cita tertentu untuk mengisi kehidupan seshingga dapat mencapai kebahagiaan.

# d) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hariannya. Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang yang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik pula.

# 2. Faktor Eksternal

# a) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan terhadap individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tindak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu

# b) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukannya baik atau buruk. Dengan demikian seeorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukannya.

#### c) Status Ekonomi

Status ekonomi akan menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

## d) Sumber informasi

Sumber informasi yang dimiliki seseorang akan dapat memepengaruhi pengetahuan, semakin banyak sumber informasi yang dimiliki maka pengetahuannya akan semakin luas. Salah satu sumber rinformasi yang berperan penting bagi pengetahuan yaitu media massa. Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, elektronik, papan, keluarga, teman dan lain-lain.

## (a) Media Cetak

Media cetak berupa *booklet* (dalam bentuk buku), *leaflet* (dalam bentuk kalimat atau gambar), *flyer* (selembaran), *flipchart* (lembar balik), *rubik* (surat kabar atau majalah kesehatan), poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

# (b) Media Elektronik

Media elektronik berupa televisi, radio, video, slide, film strip

- (c) Media Papan (Billboard)
- (d) Keluarga
- (e) Teman
- (f) Penyuluh

# c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan *instrument* berupa pertanyaan pilihan berganda (*Multiple Choice Test*). *Multiple Choice Test* merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi penyuluhan terkait perubahan pengetahuan seseorang. Bentuk tes ini dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu pengetahuan gizi baik, cukup, dan kurang. Pengkategorian pengetahuan gizi seseorang menurut Arikunto (2010) dapat dilakukan dengan menetapkan *cut of point* berdasarkan nilai yang telah dijadikan dalam bentuk persen, yaitu 76-100% tergolong pengetahuan baik, 56-75% tergolong cukup, dan 40-55% tergolong kurang.

## 3. Penyuluhan

# a. Pengertian

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan sesuatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Azwar, 1983 dalam Machfoedz dan Eko, 2007).

Penyuluhan gizi merupakan salah satu penyuluhan kesehatan umumnya yang merupakan program gizi pada khususnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan, kegiatan

penyuluhan gizi diawali dengan kegaiatan perencanaan gizi tersebut (Supariasa, 2013).

Penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif yang dapat menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik. Tujuan penyuluhan gizi diantaranya, yaitu : terciptanya sikap positif terhadap gizi, terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber pangan, timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal yang berkaitan dengan gizi (Suhardjo, 2003).

Tujuan pendidikan dengan penyuluhan kesehatan metode vaitu meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan akan menjadi titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup yang pada akhirnya yaitu perubahan perilaku. Sasaran penyuluhan adalah individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, sehingga dapat diharapkan untuk memahami dan mengaplikasikan pesan yang disampaikan dalam penyuluhan. Materi dalam penyuluhan disesuaikan dengan kebutuhan sasaran penyuluhan sehingga materi yang disampaikan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Materi dan pesan penyuluhan dapat disampaikan menggunakan media atau alat bantu pendidikan untuk membantu dalam menyampaikan informasi dan untuk menarik perhatian sasaran (Notoatmodjo, 2014).

## b. Tingkatan Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2007), ruang lingkup promosi kesehatan berdasarkan tatanan (*setting*) atau tempat pelaksanaan promosi atau pendidikan kesehatan, dikelompokkan menjadi :

# 1. Di Keluarga (Rumah Tangga)

Keluarga atau rumah tangga adalah unit masyarakat terkecil. Oleh sebab itu, untuk mencapai perilaku masyarakat yang sehat harus dimulai dari masingmasingkeluarga. Dalam keluarga-lah mulai terbentuk perilaku masyarakat. Orang tua (ayah-ibu) merupakan sasaran utama dalam promosikesehatan pada tatanan ini. Karena orang tua, terutama ibu merupakan peletak dasar perilaku terutama perilaku kesehatan bagi anak-anak.

## 2. Di Sekolah

Promosi kesehatan pada tatanan sekolah memiliki sasaran yaitu, guru karena guru menjadi pengganti orang tua pada waktu sekolah. Sekolah merupakan tempatuntuk memberikan perilaku kesehatan kepada anak. Sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat sangat tepat untuk berperilaku sehat bagi anak.

# 3. Di Tempat Kerja

Sasaran promosi kesehatan ditempat kerja adalah karyawan, yang berperan sebagai promotor kesehatan yaitu pimpinan perusahaan dan sektor kesehatan.salah satunya dengan memberikanfasilitas tempat kesehatan yang baikbagi perilaku sehat karyawan atau pekerjanya.

# 4. Di Tempat Umum

Tempat umum seperti pasar, terminal bis, stasiun dll, perlu dilaksanakan promosi kesehatan yaitu, dengan cara menyediakan fasilitas yang dapat mendukung perilaku sehat pengunjungnya. Bisa dilakukan dengan memberikan poster atau selembaran.

## 5. Di Institusi Pelayanan Kesehatan

Tempat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, poliklini dll, merupakan tempat yang strategis untuk melakukan pelayanan kesehatan. Pelaksanaan promosi kesehatan ini dapat dilaksanakan secara individu oleh para petugas kesehatan kepada apsien atau kelauarga yang ada di tempat pelayanan kesehatan tersebut.

# c. Metode Penyuluhan Gizi

Metode penyuluhan gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara. Metode dari penyuluhan gizi adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi kelompok. Metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan dan relatif lebih efisien serta sederhana juga mampu menjangkau banyak audiens dalam waktu bersamaan (Pasaribu, 2005 dalam Hartono, dkk, 2015). Keunggulan dari metode ceramah adalah coock untuk berbagai jenis sasaran, mudah pengaturannya, penggunaan waktu dapat efisien dan dapat digunakan pada kelompok sasaran yang besar. Kekurangan dari metode ceramah adalah peranan peserta menjadi pasif, umpan balik terbatas, proses komunikasi satu arah, gaya ceramah yang monoton, kurang menarik dan sulit digunakan pada anak-anak, membatasi daya ingat (Supariasa, 2013).

Diskusi kelompok adalah metode penyuluhan yang pelaksanaanya disertai dengan percakapan yang direncanakan dan dipersiapkan antara tiga orang atau lebih yang mempunyai minat bersama terhadap suatu permasalahan. Tujuan dari metode diskusi kelompok yaitu untuk bertukar pikiran dan mendorong partisipasi peserta. Keunggulannya adalah peserta dapat aktif berperan serta dalam kegiatan, komunikasi lebih dekat, pemampuan dan pengetahuan peserta lebih dapat dimanfaatkan. Kelemahannya kurang efektif jika dilakukan pada keompok besar dan satu orang atau beberapa dapat mendominasi diskusi (Supariasa, 2013).

# d. Faktor yang Mempengaruhi Penyuluhan

Menurut Maulana (2009) Keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor penyuluh, sasaran dan proses penyuluhan.

# 1) Faktor Penyuluh

Misalnya kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil dan kurang dapat didengar serta penyampaian materi penyuluhan terlalu monoton sehingga membosankan.

## 2) Faktor Sasaran

Misalnya tingkat pendidikan terlalu rendah sehingga sulit menerima pesan yang disampaikan, tingkat sosial ekonomi terlalu rendah sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan karena lebih memikirkan kebutuhan yang lebih mendesak, kepercayaan

dan adat kebiasaan yang telah tertanam sehingga sulit untuk mengubahnya, kondisi lingkungan tempat tinggal sasaran yang tidak mungkin terjadi perubahan perilaku.

## 3) Faktor Proses

Dalam penyuluhan, misalnya waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan dekat dengan keramaian sehingga menggangu proses penyuluhan yang dilakukan, jumlah sasaran penyuluhan yang terlalu banyak, alat peraga yang kurang, metoda yang digunakan kurang tepat sehingga membosankan sasaran serta bahasa yang digunakan kurang dimengerti oleh sasaran.

#### 4. Media

# a. Pengertian

Alat bantu atau media adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam penyampaian bahan pendidikan/pengajaran. Alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran (Machfoedz, 2007).

Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi (Kholid, 2014). Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan keamuan audien (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proes belajar pada dirinya. Penggunaan media secara kreatif akan memungkinkan audien untuk

belajar lebih baik dan dapat meningkatkan performa mereka sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Mubarak, dkk., 2007).

# b. Fungsi Media

Kholid (2014) menuliskan bahwa media memiliki beberapa fungsi, diantaranya adalah :

- 1) Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh *audience*. Pengalaman tiap *audience* berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang menentukan kekayaan pengalaman anak, seperti ketersediaan buku, kesempatan melancong, dan sebagainya. Media pembelajaran dapat mengatasi perbedaan tersebut.
- 2) Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang promosi. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam promosi oleh para *audience* tentang suatu objek. Melalui media yang tepat maka semua objek dapat disajikan kepada *audience*.
- 3) Media pembelajaran memungkinkn adanya interaksi langsung antara *audience* dengan lingkungannya
- 4) Media dapat menanamkan konsep dasar yang benar, konkret dan realistis
- 5) Media menghasilkan keseragaman pengamatan
- 6) Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar
- 7) Media membangkitkan keinginan dan minat baru
- 8) Media memberikan pengalaman yang menyeluruh dari yang konkret sampai abstrak.

Menurut Ooy Sunarya (1987) dalam Waryana (2016) alat peraga penyuluhan sebenarnya tiak sekedar berfungsi sebagai alat peraga atau penjelas, melainkan memiliki fungsi yang beragam, yaitu:

- Lebih mengkonsentrasikan diri untuk mengikuti jalannya penyuluhan yang sedang dilaksanakan oleh penyuluh yang bersangkutan
- 2) Memperjelas pengertian tentang segala sesuatu yang diuraikan atau disampaikan penyuluh secara lisan, sehingga dapat menghindarkan terjadinya salah pengertian yang tidak sesuai dengan yang dimaksudkan oleh penyuluhnya
- 3) Membuat penyuluhan lebih efektif, karena penerima manfaat lebih cepat menerima dan memahami segala sesuatu yang dimaksud penyuluhnya
- 4) Dengan peragaan akan dapat menghemat waktu yang diperlukan penyuluh untuk menjelaskan materi yang ingin disampaikan
- 5) Memberikan kesan yang lebihh mendalam, sehingga penerima manfaat tidak mudah untuk melupakan kegiatan penyuluhan yang pernah diikutinya.

## c. Jenis Media

Ditinjau dari kesiapan pengadaannya, media dikelompokkan dalam dua jenis, yaitu media jadi karena sudah merupakan komoditi perdagangan dan terdapatdi pasaran luas dalam keadaan siap pakai (*media by utilization*), dan media rancangan karena perlu dirancang dan dipersiapkan secara khusus untuk maksud atau tujuan pembelajaran tertentu (*media by design*) (Kholid, 2014).

Karakteristik media merupakan dasar pemilihan sesuai dengan situasi belajar tertentu. Klasifikasi media, karakteristik media dan pemilihan media merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dalam penentuan strategi pembelajaran. Berikut beberapa jenis media yang lazim digunakan (Kemp, 1975 dalam Mubarak, dkk., 2007).

# 1) Media Grafis atau Visual

Media grafis berfungsi untuk menyalurkan pesan yang berupa simbol komunikasi visual yang perlu dipahami, untuk menarik perhatian, memperjelas ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang mungkin akan cepat dilupakan bila tidak digrafiskan. Termasuk media grafis yaitu; gambar, foto, sketsa, diagram, bagan, chart, grafik, kartun, poster, peta, globe, papan flannel.

## 2) Media Audio Visual

Media audio visual merupakan bentuk media pengajaran yang murah dan terjangkau. Audio dapat menampilkan pesan yang memotovasi. Contoh : radio, tape, kombinasi slide dan suara.

# 3) Media Proyeksi diam

Media ini menyajikan pesan yang harus diproyeksikan terlebih dahulu agar dapat dilihat sasaran, kadang disertai rekaman audio atau visual saja. Contoh: film bingkai, film rangkai, OHT, proyeksi tak tembus pandang, mikrotois, film gelang, televisi dan video.

# d. Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Media

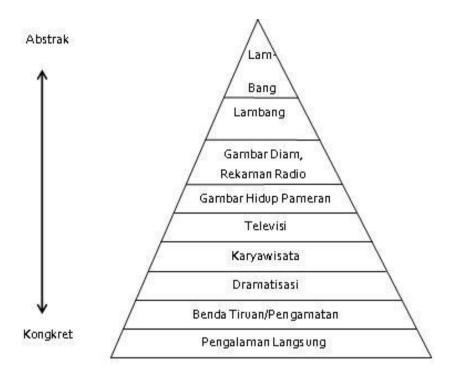
Pemilihan media pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan media pembelajaran menurut Indriana (2011), yaitu :

- Adanya kesesuaian dengan tujuan pembelajaran. Pemilihan media disesuaikan dengan tujuan yang terdapat dalam mata pelajaran, baik secara umum maupun khusus. Tujuan pembelajaran juga dapat disesuaikan dengan tujuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang ingin dicapai
- 2) Adanya kesesuaian dengan materi yang diberikan. Pemilihan media harus disesuaikan dengan materi yang ingin disampaikan dan tingkat kedalaman yang ingin diperoleh dalam proses pembelajaran
- 3) Adanya kesesuaian dengan fasilitas pendukung, kondisi lingkungan, dan waktu. Pemilihan media yang tidak memperhatikan fasilitas pendukung, lingkungan, dan waktu dalam proses belajar akan mengakibatkan media yang digunakan menjadi tidak efektif dan efisien
- 4) Adanya kesesuaian dengan karakteristik siswa. Pemilihan media harus disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa. Sebagai contoh siswa yang mengalami gangguan pendengaran tidak dapat menggunakan media suara sebagai komponen utama dalam proses pendidikan.
- 5) Adanya kesesuaian dengan gaya belajar siswa. Menurut Bobby DePorter (1999) gaya belajar anak dibagi menjadi tiga, yaitu gaya belajar visual (menggunakan media visual), auditorial (menggunakan media audio), dan kinestetik (praktek langsung) (Indriana, 2011). Oleh karena itu, pemilihan

media disesuaikan dengan gaya belajar siswa.

6) Adanya kesesuaian dengan teori yang digunakan. Kesesuaian antara media pembelajaran dengan teori harus diperhatikan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.



Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale (Arsyad, 2007)

Menurut Azhar (2007) kerucut pengalaman Edgar Dale menjelaskan bahwa hasil belajar sesorang diperoleh mulai dari pengalaman langsung (kongkret), kenyataan yang ada di lingkungan kehidupan seseorang kemudian melalui benda tiruan,s ampai kepada lambang verbal (abstrak).

Teori Edgar Dale yang dikenal dengan Kerucut Pengalaman (*Cone of experience*) menyatakan bahwa pengalaman belajar seseorang, 75% diperoleh melalui indera penglihatan (mata), 13% melalui indera pendengaran (telinga), dan selebihnya melalui indera lain (Arsyad, 2007).

#### e. Media Slide Power Point

# 1. Pengertian

Microsoft power point salah satu aplikasi milik microsoft, disamping microsoft word dan excel yang telah dikenal banyak orang. Microsoft power point menyediakan fasilitas slide untuk menampung pokok-pokok pembicaraan yang akan disampaikan pada peserta didik. Dengan fasilitas animasi, suatu slide dapat dimodifikasi dengan menarik. Begitu juga dengan adanya fasilitas: front picture, sound, dan effect dapat dipakai untuk membuat suatu slide yang bagus. Bila produk slide ini disajikan, maka pendengar dapat ditarik perhatianya untuk menerima apa yang disampaikan kepada para peserta didik. Program ini disampaikan secara khusus untuk menyampaikan presentasi, baik yang diselenggarakan oleh perusahaan, pemerintah, maupun perorangan. Media power point adalah program aplikasi presentasi yang merupakan salah satu program aplikasi dibawah microsoft office program komputer dan tampilan ke layar menggunakan bantuan LCD proyektor Sanaky (2009).

# 2. Kelebihan dan Kekurangan

Menurut Sanaky (2009) mengungkapkan bahwa aplikasi *power* point mempunyai keunggulan, diantaranya adalah :

- 1) Praktis, dapat digunakan untuk semua ukuran kelas.
- 2) Memberikan kemungkinan tatap muka dan mengamati respon dari penerima pesan.
- 3) Memberikan kemungkinan pada penerima pesan untuk mencatat

- 4) Memiliki variasi teknik penyajian dengan berbagai kombinasi warna atau animasi.
- 5) Dapat digunakan berulang-ulang.
- 6) Dapat dihentikan pada setiap sekuens belajar karena kontrol sepenuhnya pada komunikator.
- 7) Lebih hemat dibandingkan menggunakan papan tulis dan OHP.

Sedangkan kekurangan media power point adalah:

- 1) Pengadaan alat mahal dan tidak semua sekolah memiliki.
- 2) Memerlukan perangkat keras (komputer) dan LCD untuk memproyeksikan pesan.
- 3) Memerlukan persiapan yang matang.
- 4) Diperlukan keterampilan khusus dan kerja yang sistematis untuk menggunakannya.
- 5) Menuntut ketrampilan khusus untuk menuangkan pesan atau ide yang baik pada desain program komputer *power point* sehingga mudah dicerna oleh penerima pesan.
- 6) Bagi pemberi pesan yang tidak memiliki ketrampilan menggunakan,memerlukan operator atau pembantu khusus.

# 3. Elemen slide power point

Elemen-elemen yang menjad isyarat menampilkan presentasi menggunakan *slide power point* yang baik adalah sebagai beikut :

## 1. Elemen Visual

# a) Visual Nyata

Menampilkan objek nyata dalam pembelajaran. Kecenderungan untuk menyimpulkan bahwa komunikasi efektif dalam pembelajaran/penyampaian informasi dapat tercapai apabila menggunakan visual nyata.

# b) Visual Analog

Menyampaikan suatu konsep atau topik dengan menunjukkan hal lain yang menyiarkan persamaan

# c) Visual Organisasi

Mencakup diagram alir, grafik, peta dan skema

#### 2. Elemen Verbal

Sebagian besar tampilan visual melibatkan beberapa tipe informasi verbal, dalam menyiapkan presentasi, penggunaan huruf perlu dipertimbangkan secara cermat agar memberikan efek komunikasi yang kuat.

## a) Model Huruf

Model huruf harus konsisten dan harmonis. Menggunakan model huruf yang sederhana dan jelas untuk informasi yang berkaitan dengan pembelajaran. Model huruf yang direkomendasikan untuk presentasi terproyeksi adalah kelurga sans serif (arial, calibri, halvetica, dan sejenisnya), sedangkan keluarga serif (times new roman, century,dan sejenisnya) lebih tepat untuk bahan cetak.

# b) Banyaknya model huruf

Model huruf yang digunakan sebaiknya tidak menggunakan lebih dari dua macam tipe huruf dan harus harmonis dengan yang lain, serta membatasi banyaknya variasi huruf maksimal empat (*bold, italic*, garis bawah, ukuran huruf) untuk hasil komunikasi yang terbaik. Bisa menggunakan dua tipe ukuran huruf yang berbeda ditambah dengan *italic* dan garis bawah atau tiga jenis ukuran yang berbeda ditambah dengan *bold* untuk penekanan.

# c) Huruf kapital

Penambahan huruf kapital bila diperlukan, agar teks mudah dibaca menggunakan huruf *lowercase*. Judul-judul pendek dapat menggunakan huruf kapital, akan tetapi untuk frase lebih dari tiga kata dan kalimat penuh harus mengikuti aturan penggunaan huruf *lowercas*.

## d) Warna huruf

Aturan memilih huruf cukup sederhana, warna huruf harus kontras dengan warna latar belakang. Pemilihan kontras warna juga harus memperhatikan kemungkinan adanya audien yang buta warna, oleh sebab itu sebaiknya tidak menggunakan warna merah dan hijau secara bersamaan.

## e) Ukuran huruf

Ukuran huruf menjadi sangat penting untuk diperhatikan agar teks yang disajikan mudah dibaca. Standar ukuran huruf minimal yang mudah dibaca adalah Arial 24 point, apabila ingin menggunakan model huruf yang lain dapat dibandingkan dengan tampilam huruf Arial 24 point di layar komputer.

# f) Spasi baris

Spasi antar baris sebaiknya kurang dari rata-rata tinggi huruf *lowercase*, untuk memudahkan jarak dan baris (*berdasarkan baseline*) adalah 1,5 kali rata-rata tinggi huruf *lowercase*. Berdasarkan pengalaman menggunakan model huruf *arial*, untuk memperoleh jarak tersebut dipilih spasi baris tunggal.

## g) Jumlah kata setiap slide

Presentasi visual tidak sekedar memindahkan buku ke dalam *slide*, apalagi menampilkan halaman buku menggunakan kamera yang tersedia pada LCD *projector*. Sebaiknya berisi kurang dari 45 kata dalam setiap *slide*, sedangkan untuk visual berbasis teks sebaiknya menggunakan enam sampai delapan kata setiap baris dan tidak lebih dari enam baris setiap *slide*. Kata-kata kunci sebaiknya ditampilkan dengan menggunakan *bullet*, bukan angka. Jumlah *bullet* untuk setiap halaman tidak lebih dari enam. Tampilan visual merupakan pesan yang akan disampaikan kepada audien. Agar pesan dapat diterima sesuai dengan harapan penyaji, harus mempertimbangkan elemen visual, elemen verbal dan keterkaitannya dalam satu *slide*.

# 3. Elemen Pola Desain Pesan Microsoft Power Point

Menurut Priyanto (2009) memberi fokus pada penataan elemen visual dalam suatu slide merupakan konsep utama pola desain. Cara penyajian konsep pada setiap halaman slide merupakan faktor utama sampai terbentuknya konsep, kemudian langkah selanjutnya adalah memilih warna yang sesuai sehingga konsep dalam slide menjadi kuat.

# a) Konsep tunggal *slide*

Konsep tunggal *slide* berisikan satu konsep atau ide, agar audien bisa memisahkan setiap konsep sehingga tidak terjadi percampuran konsep.

# b) Kesatuan atau Harmoni,

Pengaturan seluruh elemen dalam suatu slide, yang masing-masing elemen memberikan pengaruh estetik sehingga nampak sebagai satu kesatuan.

## c) Kesederhanaan

Kesederhanaan menyediakan spasi kosong untuk menjaga kesederhanaan, agar elemen-elemen pada tampilan *slide* tidak nampak penuh sesak dan rancangan tidak terlalu banyak model huruf dan warna.

# d) Pengaturan Tata Letak

Pengaturan tata letak menggunakan pola yang menarik agar audien mudah dalam memfokuskan perhatian, misal bentuk pola geometri seperti lingkaran, segitiga atau segiempat.

#### f. Media Poster

Poster merupakan susunan informasi mengenai gagasan pokok dengan menggunakan elemen warna, ukuran, garis, bentuk, bingkai bentuk huruf dan presfektif untuk menangkap perhatian serta mengkomunikasikan pesan secara singkat. Poster sangat efektif untuk dijadikan sebagai media komunikasi dalam menyampaikan ide/gagasan serta pesan dan dapat digunakan untuk keperlan promosi, edukasi, imbauan, larangan dan lain sebagainya. Poster memiliki kegunaan antara lain, memotivasi siswa, sebagai peringatan, sebagai pengalaman kreatif (Syafi'e A, 2010).

# Menurut (Syafi'e A, 2010) Poster mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Berupa gambar atau lukisan
- b. Dapat menyampaikan pesan dan gagasan
- c. Memberikan kesan kuat dan memberi perhatian
- d. Mernagsang orang yang melihat untuk melakukan yang dimaksud
- e. Berani dan dinamis
- f. Menarik dan mudah dimengerti
- g. Teks yang dituangkan ringkas
- h. Dapat dibaca dalam waktu singkat

Menurut Dalih (2014) poster sebagai salah satu media pembelajaran poster memilki kelebihan :

- a. Membantu dlam penyampaian pembelajaran
- b. Menarik perhatian
- c. Dapat di pasang atau ditempel dimana saja
- d. Dapat menyarankan perubahan tingkah laku

Kekurangan poster yaitu:

- a. Karena tidak ada penejelasan yang rinci, maka dapat menimbulkan intepretasi yang berbeda.
- b. Poster dapat banyak mengandung arti atau makna bagi kalangan tertentu tetapi tidak bermakna bagi kalangan lain
- c. Dapat membosankan ketika dipasang disuatu tempat

# 5. Sarapan Pagi

# a. Pengertian

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 (Kemeskes, 2014).

Menurut Kamus Bahasa Indonesia Online, sarapan memiliki arti makanan pada pagi hari. Sarapan adalah kebutuhan manusia yang seharusnya dilakukan secara teratur setiap pagi akan kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi seorang anak dimulai sejak dini (Waryono, 2010).

# b. Syarat Sarapan

Sarapan untuk anak usia sekolah adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum mereka berangkat ke sekolah. Energi dari makan pagi untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25%. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tangah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Yusnalaini, 2004). Sarapan pagi sebaiknya terdapat makanan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan sehingga tidak kekurangan asupan zat gizi. Sarapan disajikan secara praktis namun tidak mengabaikan nilai gizinya (Khomsan, 2005).

Anak yang tidak sarapan pagi sebesar 30,8% rentan terhadap Hipoglikemia. Untuk mencapai kondisi tubuh yang optimal di pagi hari, sarapan saja tidak cukup, diperlukan sarapan dengan menu lengkap, dalam arti harus mengandung karbohidrat, sayuran dan daging (Wiharyanti, 2006).

# b. Manfaat Sarapan Pagi

Menurut Sari (2017) manfaat makan pagi yaitu :

#### 1. Membantu Pertumbuhan

Sarapan berkontribusi terhadap 20-25 persen pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian yang diperlukan untuk pertumbuhan yang sehat dan pendukung akifitas, serta mental yang terjaga.

## 2. Memenuhi Kebutuhan Gizi

Sarapan membantu pemenuhan berbagai kebutuhan zat gizi penting, seperti: zat besi, Vitamin B, Vitamin D, Vitamin C dan serat yang kadang jumlahnya kurang ketika makan siang atau makan malam.

## 3. Memiliki Konsentrasi yang Baik

Sarapan dapat membuat lebih fokus, daya ingat lebih baik dan dapat berkonsentrasi dalam belajar. Anak- anak yang sarapan rata-rata mendapat nilai yang lebih tinggi dibanding anak yang tidak sarapan.

# 4. Menjaga Berat Badan Normal

Seseorang yang biasa sarapan cenderung memiliki berat badan normal. Sebaliknya, anak-anak yang tidak sarapan cenderung memiliki berat badan berlebih karena disaat makan siang cenderung menghabiskan porsi yang lebih besar dan sering ngemil sepanjang hari.

Selain itu, membiaskan sarapan juga membiaskaan untuk bersikap disiplin yaitu bangun pagi dan beraktifitas pagi juga mencegah makan terlalu banyak pada makan siang (Kemenkes, 2014).

Menurut Nababan, dkk (2016) manfaat sarapan yaitu; menjaga tubuh agar tetap sehat, menambah energi, lebih aktif, menambah konentrasi belajar, tidak mudah mengantuk, disiplin, pertumbuhan dan perkembangan menjadi baik serta dapat mengurangi pengeluaran untuk jajan.

# c. Dampak tidak sarapan

Akibat dari tidak melakukan sarapan berbagai keluhan dapat dirasa. Anak-anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki konsentrasi belajar yang rendah, dan memiliki stamina yang kurang sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari kurng bersemangat (Kemenkes, 2014).

Dampak lain yang dapat diitmbulakn apabila tidak sarapan yaitu dapat mengakibatkan kegemukan/obesitas. Orang yang tidak sarapan akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari, ketika tidak sarapan konsumsi akan meningkat pada waktu siang dan malam hari, asupan makan yang berlebih pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas pada malam hari rendah, glikogen kemudian disimpandalam bentuk lemak. Hal ini yang akan menimbulkan obesitas (Kemenkes, 2014).

# d. Menu Sarapan

Menurut Sari (2017), menu sarapan untuk anak sebaiknya mengacu pada panduan gizi seimbang, yaitu mengkonsumsi bervariasi makanan dengan

porsi sesuai kebutuhan anak. Pilihlah bahan makanan untuk sarapan yang mengandung 3-4 kelompok bahan makanan seperti berikut:

- Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat: roti, roti gandum, cereal, nasi, oatmeal, kentang.
- Lauk pauk sebagai sumber protein: susu, telur, ayam, tahu dan tempe, yoghurt.
- Buah sebagai sumber vitamin dan mineral: pisang, apel, jeruk, strowberi, papaya.
- 4. Sayur vitamin dan mineral: tomat, ketimun, selada, buncis, wortel

Anak usia sekolah yang berumur 10-12 tahun memiliki kebutuhan sehari 2000-2100 kalori, sarapan menyumbangkan 25% dari total kebutuhan sehari yaitu 500-550 kalori. Sebagai contoh pembagian untuk sarapan yaitu :

Tabel 2. Contoh Menu Sarapan Pagi Anak Sekolah 25% dari AKG

Bahan Makanan	URT	Bahan makanan	URT
Nasi	1 centong	Roti	2 helai
Tempe	2 potong	Selai buah	2 sdm
Telur	1 butir	Buah	1 bh
Sayuran	1 gelas	Susu	1 gls
Buah	1 buah		_
Susu	1 gls		

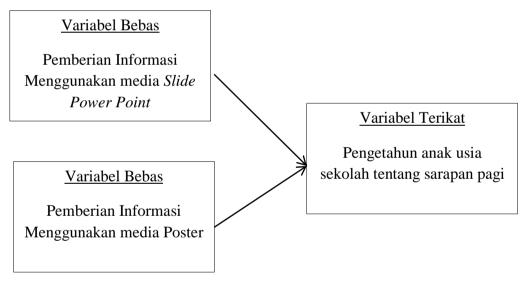
37

# Faktor yang mempengaruhi pengetahuan : Lingkungan Pendidikan Informasi Media Gambar hidup (slide power point) Gambar diam (poster) Pengetahuan anak sekolah

Gambar 2. Kerangka Teori Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Sumber: Edgar Dale dalam Arsyad (2007) dan Ariani (2014)

# C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

# D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 1. Ada perbedaan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi sebelum dan setelah diberikan penyuluhan menggunakan *slide power point* dan poster
- 2. Ada perbedaan efektivitas media penyuluhan dengan menggunakan *slide power point* dan poster terhadap pengetahuan siswa tentang sarapan pagi.