

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Anak Usia Sekolah**

Anak usia sekolah pada tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas adalah suatu masa yang berbeda dengan usia dewasa (Lina, 2018). Usia sekolah dasar adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, dimana anak mulai belajar. Anak sekolah dasar memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung pada orang tua. Pada usia ini sangat perlu dididik dan dipupuk untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsih, 2002).

Usia sekolah terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang pesat. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengekspresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan didengar.

Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi. Karakteristik siswa kelas rendah sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- (1) Terdapat hubungan antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah;
- (2) Memiliki kecenderungan memuji diri sendiri;
- (3) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain;

- (4) Pada anak sekolah (terutama pada umur 6 – 8 tahun) menghendaki nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak;
- (5) Patuh kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di dalam dunianya;
- (6) Jika tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.

Karakteristik siswa kelas tinggi sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- (1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret;
- (2) Realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar;
- (3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus. Misalnya, mata pelajaran yang disukai;
- (4) Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya secara mandiri;
- (5) Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai tolak ukur yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah;
- (6) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan

biasanya anak membuat peraturan sendiri, tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional (Notoatmodjo, 2007).

## 2. Pesan Pedoman Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Herlinda dkk, 2018). Kebutuhan tubuh setiap individu berbeda, dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, faktor aktivitas, dan faktor stres.

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2019) (Direktorat Standar Produk Pangan, 2013).

### a. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Konsumsi aneka ragam pangan sangat penting karena tidak ada satu jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, kecuali Air Susu Ibu (ASI). ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tetapi hanya untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang

seimbang, sebaiknya mengonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun dan pengatur.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Hidup bersih mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Ketika sakit, zat gizi dalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut. Untuk mendukung pola hidup bersih dan sehat, maka disusunlah program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan indikator sebagai berikut:

- (1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun;
- (2) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah;
- (3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat;
- (4) Olahraga yang teratur dan terukur;
- (5) Memberantas jentik nyamuk;
- (6) Tidak merokok;
- (7) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan;
- (8) Membuang sampah pada tempatnya.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran dan pembakaran energi. Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, seperti bermain juga termasuk

melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga minimal selama 30 menit setiap hari.

d. Memantau berat badan secara teratur

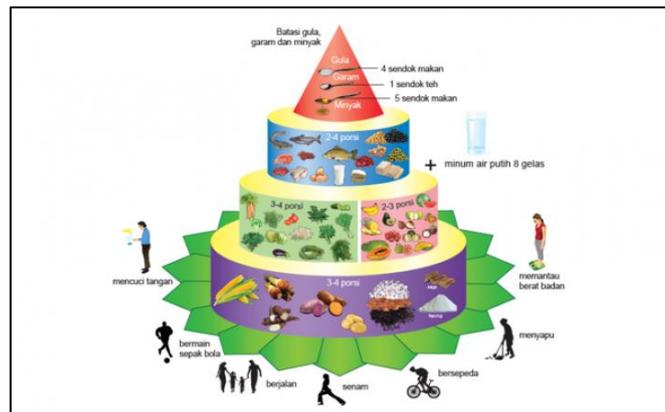
Keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan sesuai tinggi badan, yang biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Anak usia sekolah dan remaja dalam menentukan status gizi berdasarkan IMT harus disesuaikan dengan usianya. Status gizi diukur dengan pemantauan berat badan secara rutin untuk mencegah penyimpangan BB normal.

Pesan gizi seimbang berlaku secara umum untuk berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat dan bertujuan untuk mempertahankan hidup sehat. Terdapat 10 Pesan Pedoman Gizi Seimbang, antara lain:

- (1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan;
- (2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan;
- (3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi;
- (4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok;
- (5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak;
- (6) Biasakan sarapan;
- (7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman;
- (8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan;
- (9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir;

(10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Gizi seimbang dapat diambarkan dengan Tumpeng Gizi Seimbang yang terdapat dalam Gambar 1.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

### 3. Pengetahuan

#### a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yang terdiri dari indera penglihatan, pengetahuan, penciuman, rasa, dan raba (Herdiani, 2019). Pengetahuan sebagai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Herlinda, 2018).

#### b. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*),

aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*) (Notoatmodjo, 2010).

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mengatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan dan dapat menginterpretasikan materi secara benar tentang objek yang diketahui. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

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

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam bagian-bagian, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

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

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formula-formula yang ada. Misalnya, dapat menyusun, memecahkan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

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

Evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang telah ada.

### 4. Media

#### a. Pengertian media

Media adalah alat yang digunakan dalam menyampaikan pesan atau bahan materi (Notoatmodjo, 2014). Pengertian media

pembelajaran secara luas adalah teknologi pembawa pesan atau informasi yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran dalam menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat (Gafur dkk, 2016).

b. Jenis media pembelajaran

Menurut Notoatmodjo (2010) jenis-jenis media sangat beragam, namun pada garis besarnya hanya ada tiga jenis media, yaitu alat bantu lihat (*visual aids*), alat bantu dengar (*audio aids*) dan alat bantu lihat dengar (*audio visual aids*).

1) Alat bantu lihat (*Visual aids*)

Jenis media ini berguna dalam menstimulasi indera mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan. Ada dua macam alat bantu lihat, yaitu alat yang diproyeksikan dan tidak diproyeksikan. Contoh alat yang diproyeksikan seperti, slide, film, dan film strip, sedangkan alat yang tidak diproyeksikan seperti terdapat dua dimensi seperti gambar, peta, bagan dan sebagainya dan tiga dimensi seperti, bola dunia, boneka dan sebagainya.

2) Alat bantu dengar (*Audio aids*)

Jenis media ini dapat membantu untuk menstimulasi indera pendengar pada waktu proses penyampaian bahan pendidikan atau pengajaran. Contoh alat bantu dengar terdiri piring hitam, radio, pita suara, dan sebagainya.

### 3) Alat bantu lihat-dengar (*Audio visual aids*)

Jenis media ini berguna menstimulasi indera mata (penglihatan) sekaligus indera pendengar pada waktu terjadinya proses pendidikan sehingga lebih menarik dan mudah dipahami meskipun biaya lebih tinggi, sedikit rumit, dan memerlukan alat bantu untuk memproduksi maupun menampilkannya. Contoh alat bantu lihat-dengar terdiri dari TV, film, video film, *cassette*, CD, dan sebagainya.

## 5. Video

### a. Pengertian video

Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersamaan sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik (Nurfathiyah, 2011). Video dalam proses pembelajaran sangat cepat, mudah diingat, dan dapat diulang sehingga dapat mengembangkan pola kognitif para siswa (Munadi, 2012).

### b. Karakteristik video

Karakteristik video memiliki banyak kemiripannya dengan media film, diantaranya adalah sebagai berikut (Haryadi, 2012):

- (1) Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu;
- (2) Video dapat diulangi bila perlu untuk menambah kejelasan;
- (3) Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat;

- (4) Mengembangkan imajinasi;
- (5) Memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang lebih realistik;
- (6) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar.

c. Kelebihan video

Kelebihan menggunakan media video sebagai berikut (Haryadi, 2012):

- (1) Dapat menangkap, menyimpan, menyampaikan kembali suatu kejadian seperti keadaan sebenarnya;
- (2) Dapat lebih menarik perhatian dan meningkatkan motivasi belajar anak;
- (3) Dapat memanipulasi ukuran, kecepatan gerakan, warna dan animasi.

d. Kelemahan video

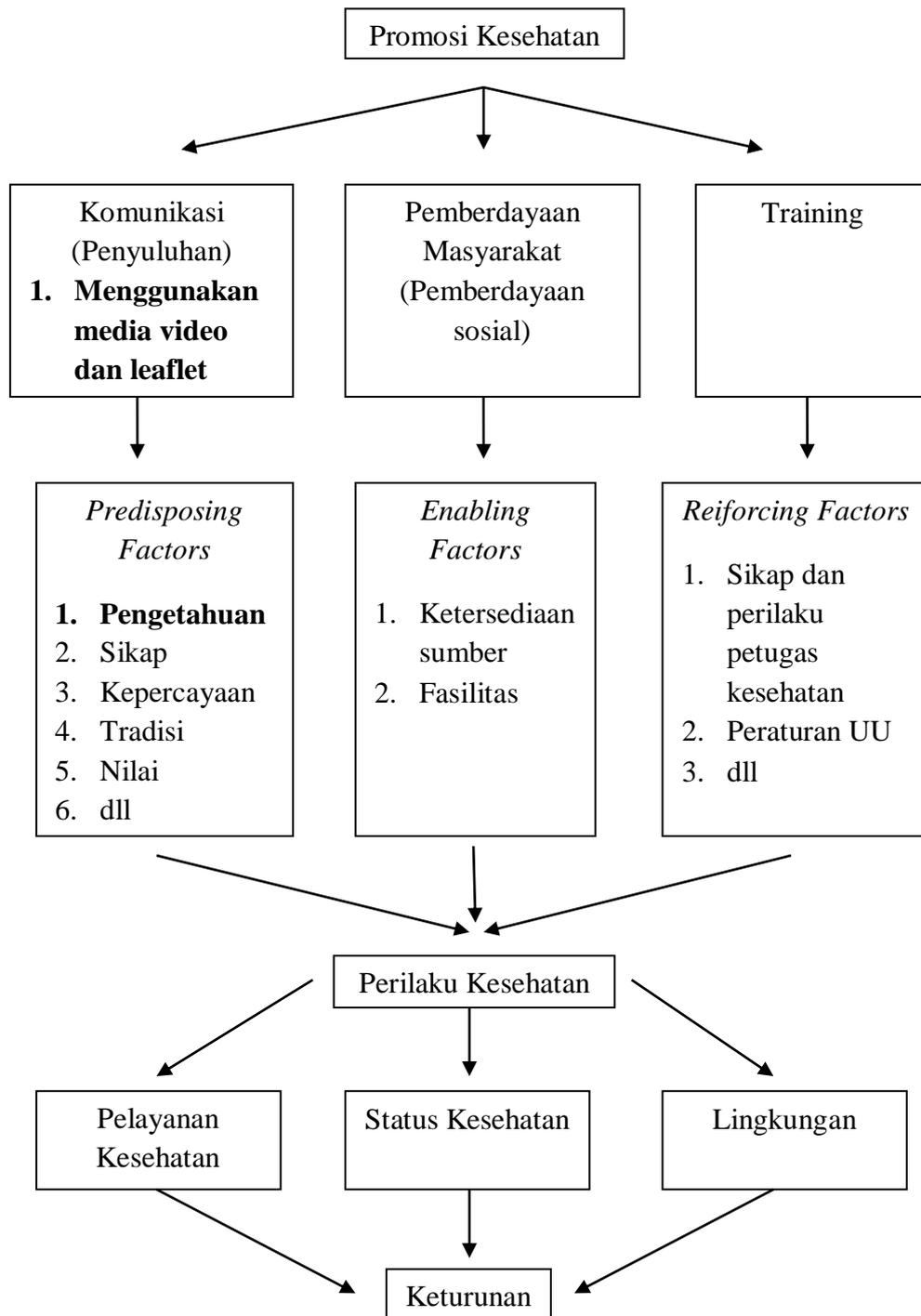
Kelemahan video diantaranya *fine detail, size information, third dimation, position, setting, material* dan *budget*. Video tidak dapat menampilkan ukuran atau tampilan yang sebenarnya serta hanya dapat diproyeksikan dengan bentuk dua dimensi. (Daryanto, 2013)

6. Aplikasi TikTok

Perusahaan teknologi asal Singapura, Bytemod, menghadirkan aplikasi edit video bernama “TikTok”. Pada aplikasi TikTok, pengguna dapat membuat video dengan durasi 60 detik dengan memberikan *special effects* yang unik dan menarik. Dalam pembuatan video juga memiliki dukungan musik yang banyak serta memiliki alunan lagu yang disesuaikan

dengan situasi video tersebut, sehingga pengguna dapat melakukan *perform* dengan beragam gaya. Video yang dihasilkan secara mudah dan cepat dapat dibagikan oleh sesama pengguna media sosial lainnya (Susilowati, 2018).

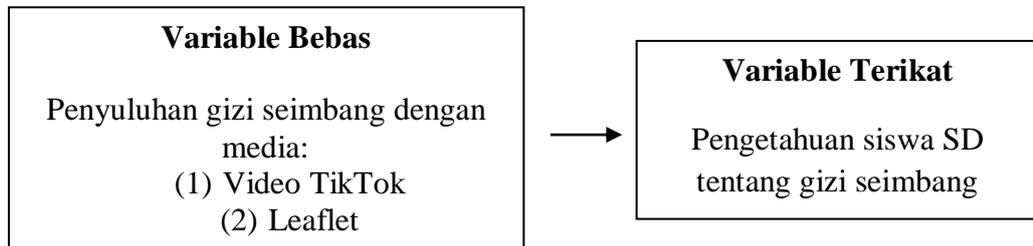
## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori tentang Pengaruh Video TikTok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa SD

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

### C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

### D. Hipotesis

Penyuluhan dengan media video TikTok lebih efektif meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD dibandingkan media *leaflet*.