

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah pustaka

1. Anak Usia Sekolah

Usia sekolah atau masa sekolah dimulai dari usia 6 sampai 12 tahun. Periode ini dimulai dengan masuknya anak ke lingkungan sekolah yang memiliki dampak signifikan dalam perkembangan dan hubungan anak dengan orang lain. Anak mulai gabung dengan teman seusianya, mempelajari budaya masa kanak-kanak, dan menggabungkan diri dengan ke dalam kelompok sebaya, yang merupakan hubungan dekat pertama diluar kelompok keluarga¹³.

Saat anak berangkat ke sekolah, dunia kecil mereka pasti mulai berubah. Mereka menjadi terlibat dalam serangkaian interaksi personal yang lebih beragam, rentang geografis yang lebih luas, dan sejumlah konflik yang meningkat, dengan banyak pengalaman belajar yang beragam. Pada masa sekolah, anak menghabiskan sebagian besar waktunya disekolah. Selama masa sekolah, pengaruh esensial terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan sosial didapat melalui rumah, sekolah, dan komunitas yang lebih besar. Sekolah dapat memiliki pengaruh terhadap kesehatan anak dimasa depan melalui praktik program pendidikannya¹⁴.

Untuk membina dan meningkatkan gizi dan kesehatan anak usia sekolah, maka perlu dilakukan program pendidikan gizi. Disamping anak sekolah adalah kelompok yang sudah terorganisasi sehingga mudah untuk dijangkau oleh program, juga karena kelompok ini merupakan kelompok yang mudah menerima upaya pendidikan. Ahli pendidikan berpendapat bahwa kelompok usia ini sangat sensitif untuk menerima pendidikan termasuk pendidikan gizi³.

Pendidikan gizi yang diberikan pada anak SD diharapkan dapat menciptakan memori jangka panjang. Memori jangka panjang (*long-term memory*) merupakan jenis memori yang cenderung bersifat permanen dan tidak terbatas. Memori tersebut akan terus berkembang pada usia anak-anak menengah dan akhir. Peningkatan memori mencerminkan peningkatan pengetahuan anak-anak dan peningkatan tersebut dipengaruhi oleh penggunaan strategi dalam memperoleh informasi⁷.

2. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan diartikan dengan berbagai pemahaman, seperti¹⁵:

- a. Penyebarluasan informasi
- b. Penerangan/ penjelasan
- c. Pendidikan non-formal (luar sekolah)
- d. Perubahan perilaku

- e. Rekayasa sosial
- f. Pemasaran inovasi (teknis dan sosial)
- g. Perubahan sosial (perilaku individu, nilai-nilai, hubungan antar individu, kelembagaan, dll)
- h. Pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*)
- i. Penguatan komunitas (*community strengthening*).

Salah satu bentuk penyuluhan adalah penyuluhan gizi. Secara umum tujuan penyuluhan gizi adalah 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 sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan khusus penyuluhan yaitu¹⁶:

- 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.

3. Pengetahuan

Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman. Kita juga dapat memperoleh pengetahuan dari informasi yang disampaikan oleh guru, orangtua, teman, buku, dan surat kabar³.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi¹⁵.

Pengetahuan dalam domain kognitif memiliki 6 tingkatan, yaitu¹⁷:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*) suatu materi yang telah dipelajari atau rangsangan yang sebelumnya telah diterima. Sehingga, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang telah dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham harus mampu menjelaskan, menyebutkan contoh,

menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*aplication*)

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

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasinya yang ada. Misalnya, dapat menyusun, memecahkan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang

ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang sudah ada. Misalnya dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi, dan sebagainya.

Pengukuran pengetahuan tersebut dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain¹⁸:

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika tingkat pendidikan seseorang rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang harus diperkenalkan

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang, maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan

pada fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Hal tersebut terjadi karena akibat dari pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam

e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Kecenderungan pengalaman yang kurang baik, maka seseorang akan berusaha untuk melupakan. Namun jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya

f. Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya

mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang

g. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

4. Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan¹⁷.

Perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu¹⁹:

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, dan tingkat sosial ekonomi

b. Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat termasuk fasilitas pelayanan kesehatan

c. Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas kesehatan, undang-undang, peraturan-peraturan di pemerintahan pusat dan daerah.

5. Komunikasi Kesehatan

Komunikasi merupakan suatu aktivitas manusia yang selalu melibatkan²⁰:

- a. Sumber komunikasi
- b. Pesan komunikasi yang berbentuk verbal dan non verbal
- c. Media atau saluran sebagai sarana atau wadah tempat pesan atau rangkaian pesan dialihkan
- d. Cara, alat, atau metode untuk memindahkan pesan.

Komunikasi memiliki beberapa fungsi. Secara umum, ada lima kategori fungsi (tujuan) utama komunikasi, yakni¹⁹:

a. Informasi

Fungsi utama dan pertama dari komunikasi adalah menyampaikan pesan (informasi), atau menyebarluaskan informasi kepada orang lain. Artinya, diharapkan dari penyebaran itu, para penerima informasi akan mengetahui sesuatu yang ingin dia ketahui

b. Pendidikan

Fungsi utama dan pertama dari komunikasi adalah menyampaikan pesan (informasi) yang bersifat mendidik kepada orang lain. Artinya, dari penyebarluasan informasi itu diharapkan para penerima informasi akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang ingin dia ketahui

c. Instruksi

Fungsi instruksi adalah fungsi komunikasi untuk memberikan instruksi (mewajibkan atau melarang) penerima melakukan atau tidak melakukan sesuatu yang diperintahkan.

d. Persuasi

Fungsi persuasi kadang disebut fungsi mempengaruhi. Fungsi persuasi adalah fungsi komunikasi yang menyebarkan informasi yang dapat mempengaruhi (mengubah) sikap penerima agar dia menentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan kehendak pengirim

e. Menghibur

Fungsi hiburan adalah fungsi pengirim mengirimkan pesan-pesan yang mengandung hiburan kepada para penerima agar penerima menikmati apa yang diinformasikan.

6. Alat Bantu Pendidikan

Manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut²⁰:

a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan

- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu mengatasi hambatan bahasa
- d. Merangsang sasaran pendidikan untuk untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- e. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- f. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- g. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/ informasi oleh para pendidik/ pelaku pendidikan
- h. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. Seperti diuraikan di atas bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli indera, yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah “mata”. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh/ disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indera yang lain. Dari sini dapat disimpulkan bahwa alat-alat visual lebih mempermudah cara penyampaian penyampaian dan penerimaan informasi atau bahan pendidikan
- i. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik. Orang yang melihat sesuatu yang memang diperlukan akan

menimbulkan perhatiannya. Dan apa yang dilihat dengan penuh perhatian akan memberikan pengertian baru baginya, yang merupakan pendorong untuk melakukan/ memakai sesuatu yang baru tersebut

- j. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Di dalam menerima sesuatu yang baru, manusia mempunyai kecenderungan untuk melupakan atau lupa. Untuk mengatasi hal tersebut, “AVA” (*Audio Visual Aids*) akan membantu menegakkan pengetahuan-pengetahuan yang telah diterima oleh manusia, sehingga apa yang diterima akan lebih lama tinggal/ disimpan di dalam ingatan.

7. Lembar Balik

Flif chart (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut¹⁷.

Lembar balik berukuran sekitar 50 cm x 75 cm atau 38 cm x 50 cm. Ada yang berukuran kecil seperti buku yang disebut *flipbook* atau lembar balik meja berukuran kurang lebih 21 cm x 28 cm. Lembar balik memiliki beberapa keuntungan, antara lain¹⁶:

- a. Isi pokok pembicaraan dapat disiapkan sebelumnya
- b. Urutan penyajian dapat diatur dengan tepat

- c. Chart dapat diambil dan ditukar tempatnya
- d. Mudah disiapkan.

Flif chart (lembar balik) termasuk dalam media grafis memiliki beberapa kelemahan, antara lain¹⁸:

- a. Hanya menekankan persepsi indera mata
- b. Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar.

8. Permainan sebagai Media Pendidikan

Permainan harus mempunyai empat komponen utama, yaitu adanya pemain (pemain-pemain), adanya lingkungan dimana para pemain berinteraksi, adanya aturan-aturan main, adanya tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai¹⁸.

Sebagai media pendidikan, permainan memiliki beberapa kelebihan. Kelebihan permainan sebagai media pendidikan yaitu¹⁸:

- a. Menarik, karena menyenangkan dan menghibur
- b. Adanya umpan balik yang akan memberitahukan apakah yang kita lakukan benar, salah, menguntungkan, atau merugikan
- c. Permainan memungkinkan penerapan konsep-konsep ataupun peran-peran ke dalam situasi dan peranan yang sebenarnya di masyarakat
- d. Permainan mempunyai kemampuan untuk melibatkan siswa dalam proses belajar aktif

- e. Permainan bersifat luwes, artinya permainan dapat dipakai untuk berbagai tujuan pendidikan dengan mengubah sedikit alat, aturan, maupun persoalannya.

Disamping memiliki kelebihan, permainan juga memiliki beberapa kelemahan, antara lain¹⁸:

- a. Karena asyik, atau karena belum mengenai aturan/ teknis pelaksanaan
- b. Dalam menyimulasikan situasi sosial, permainan cenderung terlalu menyederhanakan konteks sosialnya, sehingga tidak mustahil jika siswa justru memperoleh kesan yang salah
- c. Kebanyakan permainan hanya melibatkan beberapa orang siswa saja, padahal keterlibatan siswa/ warga belajar amatlah penting agar proses belajar bisa lebih efektif dan efisien.

Hasil penelitian Wahyuningsih (2015) menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sesudah diberikan intervensi dengan media *nutrition card* adalah sebesar $8,92 \pm 0,99$ dan papan tulis sebesar $7,7 \pm 1,78$. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *nutrition card* lebih besar dibandingkan dengan media papan tulis⁹.

Berdasarkan penelitian Pratiwi diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan sebelum dan sesudah penyuluhan pada kelompok penyuluhan dengan metode permainan edukatif. Sedangkan, pada kelompok penyuluhan dengan metode

ceramah terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, namun tidak ada peningkatan sikap dan tindakan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap antara kelompok penyuluhan dengan metode permainan edukatif dengan kelompok penyuluhan dengan metode ceramah sesudah penyuluhan serta tidak ada perbedaan tindakan antara kelompok penyuluhan dengan metode permainan edukatif dan kelompok penyuluhan dengan metode ceramah sesudah penyuluhan¹⁰.

Berdasarkan hasil penelitian Hikmawati diketahui bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi yang diberikan siswa yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang gizi seimbang. Peningkatan tersebut dibuktikan dari 43 responden, siswa yang berpengetahuan cukup pada saat pre test adalah sebanyak 19 responden (44,2%) dan pada saat post test bertambah menjadi 38 responden (88,4%). Sedangkan siswa yang berpengetahuan kurang pada saat pre test adalah sebanyak 24 responden (55,8%) dan pada saat post test berkurang menjadi 5 responden (11,6%)¹¹.

9. Pedoman Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman

pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi²¹.

Prinsip Pedoman 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 adalah²¹:

a. Mengonsumsi makanan beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita

penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. 7 Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

c. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh

d. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang

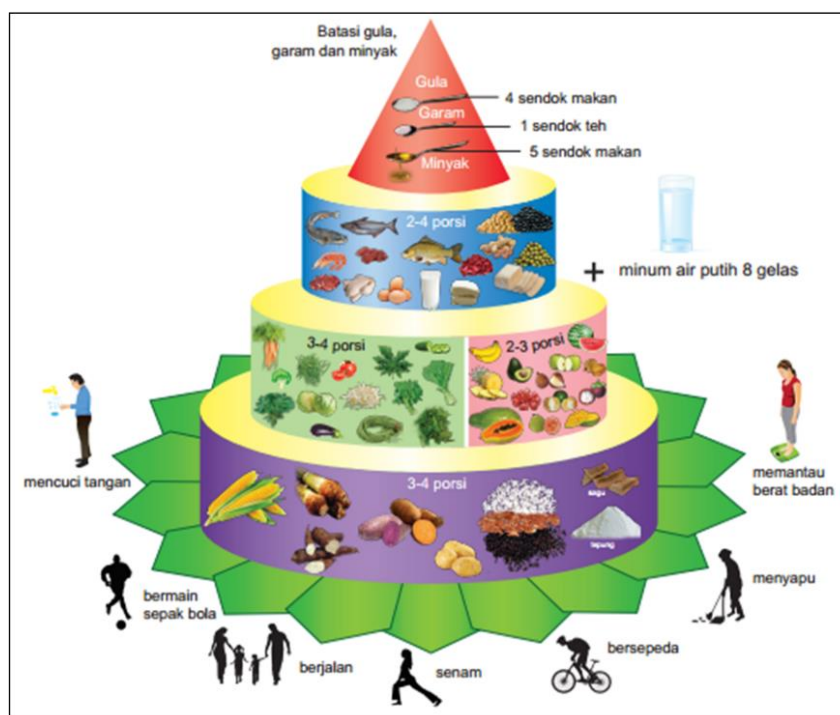
sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Pedoman gizi seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Dalam Pedoman Pedoman gizi seimbang, terdapat 10 pesan khusus, yaitu²¹:

- a. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- d. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
- e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- f. Biasakan Sarapan
- g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

10. Bentuk Visual Gizi Seimbang

Ada dua visual gizi seimbang, yaitu 1) Tumpeng Gizi Seimbang dan 2) Piring Makanku, Porsi Sekali Makan. Tumpeng gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktifitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan²¹.

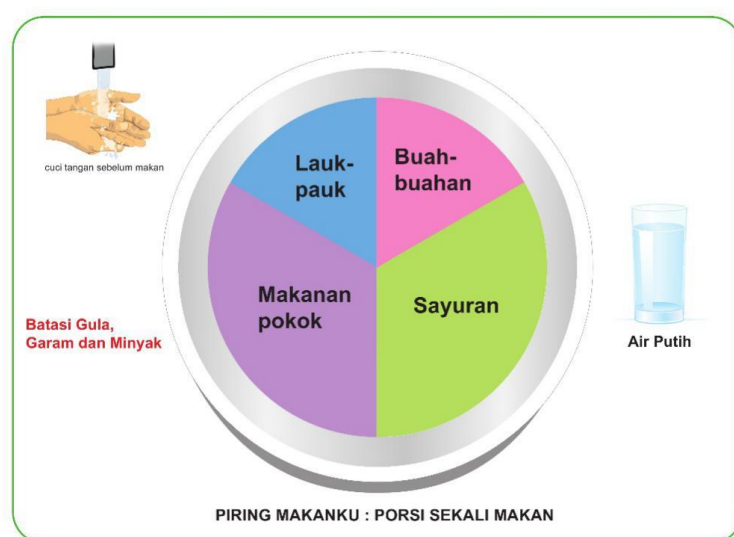


Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantauan berat badan. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan

sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari²¹.

Selain makanan dan minuman dalam visual TGS ini juga ada pesan cuci tangan sebelum dan sesudah makan yang divisualkan oleh gambar cuci tangan menggunakan air mengalir; juga berbagai siluet aktifitas fisik (termasuk olahraga), dan kegiatan menimbang berat badan. Kegiatan fisik dianjurkan untuk dilakukan paling tidak tiga kali seminggu dan memantau berat badan setiap bulan²¹.

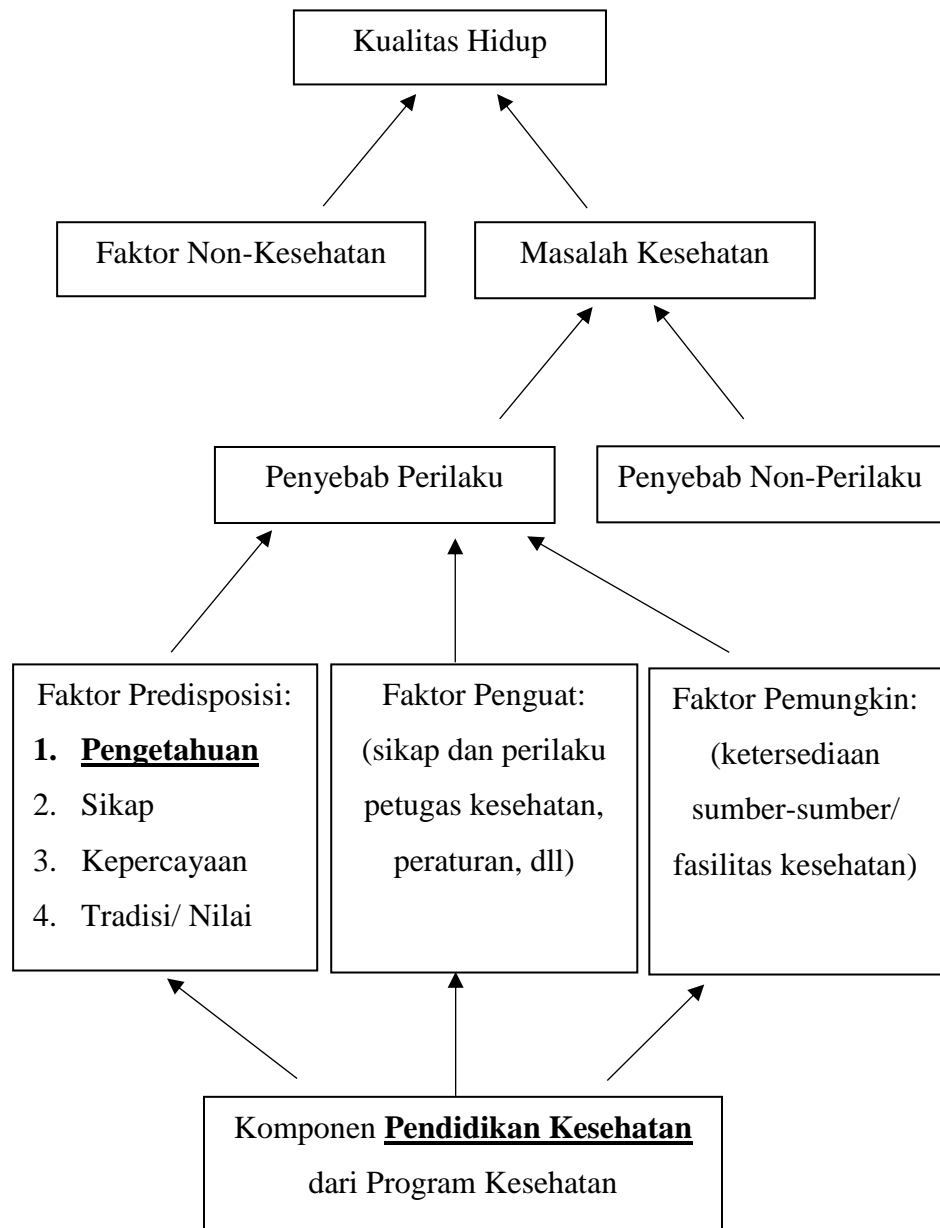


Gambar 2. Piring Makanku

PIRING MAKANKU: SAJIAN SEKALI MAKAN, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan²¹.

Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan, maka tidak diperlukan anjuran aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Kedua hal ini cukup divisualkan pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang²¹.

B. Kerangka Teori

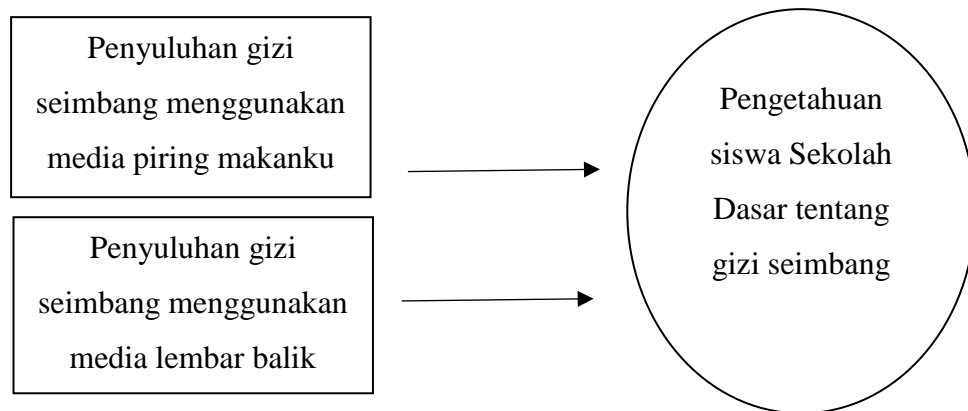


Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian
Sumber: Lawrence Green (1980)¹⁹

Keterangan:

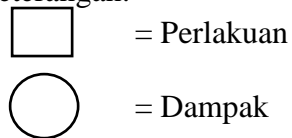
Kata yang dicetak tebal dan digaris bawah merupakan variabel yang diteliti.

C. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:



D. Hipotesis Penelitian

1. Pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD meningkat setelah diberikan penyuluhan dengan media piring makanku.
2. Pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD meningkat setelah diberikan penyuluhan dengan media lembar balik.
3. Peningkatan pengetahuan kelompok penyuluhan dengan media piring makanku lebih baik dibandingkan kelompok penyuluhan dengan media lembar balik.