

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Anak Taman Kanak-kanak

Anak taman kanak-kanak jika ditinjau dari segi umur berada pada rentang usia 4-6 tahun, yang dapat dikelompokkan pada kelompok anak usia dini atau anak balita (bawah lima tahun). Di usia emas ini, anak taman kanak-kanak mengalami pertumbuhan badan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi untuk setiap kg berat badannya. Golongan kelompok umur ini merupakan kelompok umur yang sering terkena penyakit akibat malnutrisi.

Pada usia anak taman kanak-kanak, anak sudah berperan aktif dalam memilih makanan yang disukainya⁶. Erik H. Erikson memandang usia taman kanak-kanak (4-6 tahun) sebagai fase *sense of initiative*, yang mana untuk mengembangkan prakarsa anak memerlukan dorongan dari luar⁴. Prakarsa dan daya kreatif anak dapat berkembang apabila anak tidak menjumpai rintangan dari luar diri anak seperti lingkungannya. Sedangkan, menurut Forebel masa anak ialah fase yang sangat berharga dan penting karena pada fase ini dalam kehidupan manusia merupakan masa pembentukan atau yang sering disebut dengan *a noble and malleable phase of human life*⁴. Dengan demikian, usia anak taman kanak-kanak sering dianggap sebagai *golden age* atau masa emas karena pada usia ini peluang pembentukan dan pengembangan pribadi sangatlah besar.

Perkembangan anak taman kanak-kanak termasuk perkembangan anak pada usia prasekolah. Pada usia ini, perkembangan secara psikososial anak termasuk pesat, ditandai dengan aktivitas anak berupa belajar bersosialisasi, belajar berbicara dengan lancar, hingga berlarian. Pola perkembangan anak pada usia taman kanak-kanak dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitarnya, keadaan fisik, hingga keadaan psikologis yang akan menimbulkan perbedaan karakteristik setiap anak¹³.

Seifert *et al.*, mengemukakan bahwa pada usia anak taman kanak-kanak perkembangan anak dapat dipantau melalui 3 domain¹³, meliputi:

- (1) Fisik, perkembangan anak dalam domain fisik meliputi mampu berjalan dengan benar, mampu berdiri dengan seimbang, mampu menggapai benda yang lebih tinggi, dan sebagainya
- (2) Kognitif, perkembangan kognitif anak meliputi kemampuan penguasaan bahasa, memahami lawan berbicara, menyusun puzzle, hingga mencari objek yang hilang
- (3) Psikososial, perkembangan psikososial anak dapat berupa kedekatan anak dengan seseorang yang memberi pengasuhan, teman bermain dan belajar.

Anak usia dini atau anak taman kanak-kanak memiliki beberapa karakteristik yang khas, seperti: sifat *egosentris* yang dimiliki anak cukup tinggi, memiliki rasa ingin tahu yang besar, unik, memiliki fantasi dan imajinasi yang beragam, memiliki daya konsentrasi yang pendek, dan anak

sudah mulai bersosialisasi¹⁴. Berikut beberapa faktor yang memengaruhi masa pertumbuhan dan perkembangan anak taman kanak-kanak.

a. Asupan zat gizi

Di usia taman kanak-kanak, aktivitas fisik anak tergolong tinggi atau padat, yang mana di usia ini anak sedang aktif untuk belajar dan bermain, dengan aktivitas yang tinggi, anak rentan terhadap penyakit infeksi hingga malnutrisi, sehingga asupan zat gizi anak memiliki peranan penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak¹⁵. Pemenuhan asupan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat, serta pemenuhan asupan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan kognitif, fisik, dan psikomotorik anak.

b. Pola asuh

Pola asuh orang tua merupakan bentuk dari sikap dan perilaku orang tua dalam menjalin hubungan maupun berinteraksi dengan anak yang ditunjukkan melalui bagaimana orang tua mendidik anak, mendisiplinkan anak, hingga memengaruhi dan mengontrol emosi anak¹⁶. Pola asuh sebagai parameter kualitas dan kuantitas peran orang tua dalam mengasuh, merupakan salah satu pondasi dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui pola asuh yang baik dan benar, orang tua bertanggung jawab terhadap penyediaan dan pemenuhan asupan makan anak sehari-hari hingga dapat menjadi *role model* anak dalam mempelajari perilaku makan yang baik dan benar¹⁷. Pola asuh orang

tua memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi anak di taman kanak-kanak Kecamatan Pulutan Kabupaten Talaud¹⁸.

c. Lingkungan

Pola konsumsi hingga aktivitas fisik anak dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar dan sarana prasarana yang tersedia, misalnya di daerah pantai bahan makanan yang mudah dijumpai ialah ikan segar sedangkan di daerah pegunungan sayuran dan buah-buahanlah yang dapat dijumpai dalam keadaan segar dengan mudah.

d. Tingkat pendidikan orang tua

Andriani dan Wirjatmadi¹⁵, mengungkapkan bahwa seorang ibu memerlukan pendidikan, sehingga ibu memiliki pengetahuan dalam upaya pengasuhan anak hingga upaya penyediaan makanan yang sehat dan bergizi tinggi bagi diri sendiri serta keluarganya.

e. Tingkat pendapatan orang tua

Tingkat pendapatan orang tua akan berpengaruh langsung terhadap bahan pangan yang digunakan dalam rumah tangga baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Kualitas dan kuantitas bahan makanan memiliki hubungan dengan perbaikan kesehatan serta kondisi keluarga yang ke depannya termanifestasi dalam status gizi anggota keluarga, dengan status gizi yang baik mampu mendukung tumbuh kembang anak secara optimal¹⁵.

f. Sosial budaya

Sosial budaya merupakan faktor yang berkaitan erat dengan pola konsumsi makan hingga aktivitas fisik masyarakat sekitarnya, seperti adanya pantangan makan yang, hingga kebiasaan mengonsumsi sesuatu yang disertai dengan bahan makanan lain, yang tentunya dapat berupa budaya yang baik maupun budaya yang buruk. Berkaitan dengan masalah kesehatan, yang dimaksud dengan lingkungan sosial budaya merupakan salah satu lingkungan yang mana semua yang berada di sekitar berkaitan dengan kehidupan manusia¹⁹.

Pembentukan sikap dan perilaku gizi anak taman kanak-kanak melalui proses pembelajaran yang berkaitan dengan bagaimana pemberi materi memperlakukan anak sehingga mampu menerima dan menangkap materi yang disampaikan dengan baik. Teori belajar *experiential learning* yang dikembangkan oleh David Kolb mengemukakan bahwa belajar sebagai proses yang mana pengetahuan diciptakan dari transformasi pengalaman. Dewey²⁰ mengemukakan bahwa anak prasekolah terlibat secara aktif dengan latihan organ sensoris dan perkembangan koordinasi fisik, kemudian anak terlibat dengan materi dan alat yang berhubungan yang mana akan meningkatkan minat anak dan mendorong anak untuk membangun, bereksperimen, dan berkreasi, setelah itu anak akan menemukan ide, menguji, dan menggunakannya.

2. Sikap dan Perilaku Gizi

a. Sikap

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik- tidak baik, dan sebagainya)²¹. Sikap (*attitude*) merupakan suatu istilah yang mencerminkan perasaan seseorang seperti rasa senang, tidak senang maupun perasaan biasa-biasa saja (netral) terhadap sesuatu, seperti: benda, kejadian, situasi, hingga orang atau kelompok. Apabila yang timbul terhadap sesuatu itu merupakan suatu perasaan bahagia maka disebut sikap positif, sedangkan apabila yang timbul terhadap sesuatu itu perasaan tidak senang maka disebut sikap negatif, sedangkan jika tidak timbul perasaan apa-apa, berarti sikapnya netral.

Seperti pengetahuan, sikap juga memiliki tingkatan berdasarkan intensitas. Berikut tingkatan sikap berdasarkan intensitasnya:

(1) Menerima (*receiving*),

Menerima dapat digambarkan sebagai seseorang atau subjek mau menerima stimulus yang telah diberikan (objek)

(2) Menanggapi (*responding*),

Menanggapi dapat digambarkan sebagai seseorang atau subjek memberikan jawaban maupun tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapinya.

(3) Menghargai (*valuing*),

Orang atau subjek memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain, bahkan mengajak atau memengaruhi atau menganjurkan orang lain merespons.

(4) Bertanggung jawab (*responsible*),

Orang atau subjek mau menerima konsekuensi terhadap apa yang dilakukannya merupakan suatu bentuk dari bertanggung jawab, sikap *responsible* atau bertanggung jawab merupakan sikap dengan tingkatan tertinggi terhadap apa yang telah menjadi kepercayaannya. Seseorang harus berani mengambil risiko jika ia telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya²².

Pembentukan sikap tidak terjadi begitu saja, melainkan melalui suatu proses maupun melalui kontak dengan waktu berkala atau terus menerus antara individu dengan individu lain disekitarnya²¹. Berikut ini faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya sikap yang dapat dibedakan menjadi dua faktor.

- 1) Faktor eksternal atau faktor dari luar, seperti sifat orang atau kelompok yang mendukung, media komunikasi yang digunakan dalam menyampaikannya, hingga situasi pada saat sikap itu dibentuk
- 2) Faktor internal, yaitu faktor yang ada dari dalam diri seseorang. Berdasarkan uraian tersebut diketahui jika sikap gizi

seimbang merupakan suatu respon tertutup individu terhadap gizi seimbang. Pengukuran sikap dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner sebagai instrumen yang menanyakan mengenai sikap gizi seimbang.

b. Perilaku

Perilaku merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh makhluk hidup. Oleh karena itu apabila ditinjau dari aspek biologis, makhluk hidup baik itu binatang maupun manusia, memiliki aktivitas yang beragam sesuai dengan individunya. Manusia sebagai makhluk hidup yang memiliki kegiatan yang beragam, seperti: berbicara, bekerja, membaca, menulis, berpikir, bernapas, dan lain sebagainya²². Sedangkan menurut Skinner seorang ahli psikologi, dalam Notoatmodjo²² merumuskan bahwa perilaku merupakan suatu respons atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar atau yang sering disebut dengan stimulus. Oleh karena itu, menurut Skinner perilaku manusia terjadi melalui adanya proses antara Stimulus, Organisme, Respons, sehingga teori ini disebut sebagai teori “SOR”. Berdasarkan teori “SOR” tersebut, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu perilaku tertutup dan perilaku terbuka.

1) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup merupakan perilaku yang terjadi apabila respons terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respons seseorang masih terbatas

dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk dari perilaku tertutup atau *covert behavior* yang dapat diukur berupa pengetahuan dan sikap.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Perilaku terbuka merupakan perilaku yang terjadi apabila respons terhadap stimulus yang diterima sudah berupa tindakan atau praktik, ini dapat diamati orang lain dari luar atau disebut dengan "*observable behavior*".

Teori Stimulus Organisme (SOR) berdasarkan pada asumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung dari kualitas rangsangan (stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas dari sumber informasi (*sources*) misalnya memiliki kredibilitas kepemimpinan, dan gaya berbicara juga sangat berpengaruh terhadap penentuan keberhasilan perubahan perilaku baik individu, kelompok, maupun masyarakat umum²².

Menurut Hosland, et al. dalam Notoatmodjo²² perubahan perilaku pada hakikatnya sama dengan proses belajar, yang mana proses perubahan perilaku tersebut menggambarkan proses belajar pada individu meliputi:

- (1) Stimulus (rangsangan) yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau ditolak. Apabila stimulus atau rangsangan yang diberikan tersebut ditolak, berarti stimulus atau rangsangan yang

diberikan tidak efektif dalam memengaruhi individu, dan harus berhenti pada tahap ini. Tetapi, apabila stimulus atau rangsangan diterima, berarti muncul perhatian dari individu dan stimulus tersebut efektif dalam memengaruhi individu.

- (2) Stimulus diterima sehingga organisme tersebut mengerti dan melanjutkan pada proses berikutnya.
- (3) Setelah stimulus diterima, organisme tersebut akan mengolah stimulus tersebut hingga terjadinya kesiapan untuk bertindak sebagai bentuk respons dari stimulus yang diterimanya, hal ini ditunjukkan dengan perubahan sikap.
- (4) Dengan dukungan fasilitas serta dorongan dari lingkungan, maka stimulus tersebut memiliki efek tindakan dari individu tersebut yang berupa perubahan perilaku²².

Teori SOR mengungkapkan bahwa perilaku dapat berubah hanya jika stimulus atau rangsangan yang diberikan benar-benar melebihi stimulus sebelumnya yang berarti stimulus yang diberikan harus dapat meyakinkan organisme. Dalam meyakinkan organisme diperlukan faktor *reinforcement* yang memegang peranan penting²².

Berikut klasifikasi perilaku kesehatan menurut Becker²³.

1) Perilaku sehat

Perilaku sehat (*health behavior*) merupakan tindakan atau kegiatan yang dilakukan seseorang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan, seperti:

mengonsumsi makanan yang beragam, rajin beraktivitas fisik, istirahat yang cukup, dan lain sebagainya.

2) Perilaku sakit

Perilaku sakit (*the sick role behavior*) merupakan suatu tindakan atau kegiatan seseorang atau orang di sekitarnya yang sakit atau mengalami gangguan kesehatan, berupa upaya mencari penyembuhan atau mengatasi masalah kesehatan yang lain.

3) Perilaku peran orang sakit

Perilaku orang sakit atau yang disebut dengan *the sick role behavior* merupakan hak dan kewajiban dari orang sakit. Peran dari perilaku orang sakit dapat berupa: suatu tindakan atau upaya untuk memperoleh kesembuhan, untuk mengenal atau mengetahui fasilitas kesehatan yang tepat, dan lain sebagainya²³.

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan, untuk mewujudkannya diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan seperti fasilitas dan dukungan dari pihak lain. Praktik atau tindakan ini memiliki beberapa tingkatan.

1) Praktik terpimpin

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh.

2) Mekanisme

Apabila seseorang telah berhasil melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu tersebut sudah menjadi kebiasaan, maka

sudah mencapai praktik tingkat kedua.

3) Adopsi

Adopsi merupakan suatu tindakan yang sudah berkembang dengan baik, berarti tindakan tersebut sudah mampu dimodifikasikan tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut²².

3. Gizi Seimbang

Menurut Permenkes RI, susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang tepat dengan kebutuhan tubuh, serta dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, dan memantau berat badan secara berkala dalam rangka mempertahankan atau mencapai berat badan normal sebagai upaya pencegahan masalah gizi disebut dengan gizi seimbang²⁴.

Sejak tahun 1955, Pedoman Gizi Seimbang telah diimplementasikan di Indonesia, implementasi ini merupakan suatu realisasi dari rekomendasi *World Food Conference* atau Konferensi Pangan Sedunia pada tahun 1992 yang dilaksanakan di Roma. Pedoman gizi seimbang (PGS) sebagai bentuk pembaharuan dari slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah dipromosikan kepada masyarakat sejak tahun 1952. Slogan “4 Sehat 5 Sempurna” digantikan dengan PGS karena adanya perbedaan masalah dan tantangan yang dihadapi dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi dan pangan²⁴. Diharapkan semua permasalahan gizi dapat diatasi dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang secara tepat dan benar.

Prinsip Gizi Seimbang (PGS) terdiri dari 4 pilar yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi yang masuk maupun zat gizi yang keluar dengan memantau berat badan secara teratur. Empat Pilar Prinsip Gizi Seimbang, yaitu:

(1) Mengonsumsi pangan yang beragam

Yang dimaksud dengan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

(2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih merupakan suatu budaya perilaku hidup bersih yang akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari kecacingan.

(3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga, aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi terutama sumber energi dalam tubuh.

(4) Mempertahankan berat badan normal dengan memantau berat badan secara teratur

Pemantauan berat badan ideal merupakan hal yang menjadi bagian dari 'Pola Hidup' yang mengaplikasikan PGS, pemantauan berat badan secara teratur bermaksud untuk mencegah terjadinya penyimpangan berat badan dari berat badan normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera ditangani dengan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

Pedoman Umum Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat sejak lebih dari 15 tahun yang lalu, tetapi hambatan dan permasalahan dalam sosialisasi dan promosi Gizi Seimbang masih sering dijumpai sehingga target terjadinya perubahan perilaku gizi ke arah perilaku gizi seimbang oleh masyarakat belum tercapai. Seperti konsumsi pangan oleh masyarakat belum seimbang dan beragam baik berdasarkan kualitas maupun kuantitasnya, disertai dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang belum dilaksanakan sesuai dengan target berdampingan dengan belum memadainya fasilitas yang menunjang PHBS maupun pelayanan kesehatan di wilayah tertentu. Tanggal 27 Januari 2014 lalu telah

dilaksanakan workshop bersama para pakar pemerintah serta non pemerintah, lintas sektor, lintas program dan organisasi profesi dengan hasil tersusunnya Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisikan prinsip gizi seimbang, pesan gizi seimbang, keterangan slogan dan visual, komunikasi informasi dan edukasi gizi seimbang, serta strategi dan implementasinya²⁴. Isi dari 10 Pesan Umum Gizi Seimbang meliputi:

(1) Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan

Mensyukuri dan menikmati keanekaragaman makanan dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang beragam setiap kali makan. Konsumsi makanan yang beragam dapat mengonsumsi 5 kelompok pangan yaitu: makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, serta minuman. Selain itu, cara makan yang baik merupakan cara makan seseorang yang tidak tergesa-gesa, tetapi makan dengan menikmati dan rasa bersyukur. Oleh karena itu, makanan yang dikunyah dan dicerna dengan baik dapat terserap oleh tubuh dengan baik.

(2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Anjuran WHO mengenai konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup lebih sehat berupa mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam sehari sejumlah 400 g per orang, yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah. Di Indonesia sendiri anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan bagi anak balita dan anak usia sekolah dalam sehari sebanyak 300-400 g per orang, atau setara dengan 3-4 porsi buah dan

sayuran dalam sehari. Apabila diimplementasikan dalam piring makan, anjuran tersebut menggambarkan dua pertiga piring makan dari penjumlahan anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan.

(3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan dengan sumber protein hewani seperti daging ruminansia, daging unggas, ikan dan *seafood*, telur serta susu dan olahannya, maupun sumber protein nabati seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya. Anjuran konsumsi bagi anak usia 4-6 tahun untuk lauk hewani sekitar 2 porsi, setara dengan 2 potong lauk hewani ukuran sedang dalam sehari, sedangkan anjuran konsumsi pangan protein atau lauk nabati 3 porsi sehari, setara dengan 4-6 potong tempe atau tahu ukuran sedang.

(4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Makanan pokok ialah pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi masyarakat sekitar. Mengonsumsi makanan pokok yang beragam dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok seperti tidak hanya mengonsumsi nasi saja tapi juga singkong, ubi, dan sebagainya.

(5) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Berdasarkan Permenkes Nomor 30 tahun 2013 mengenai Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula tidak lebih dari 50 g setara dengan

4 sendok makan, natrium tidak lebih dari 2000 mg atau 1 sendok teh garam, dan lemak/minyak total tidak lebih dari 5 sendok makan per orang dalam satu hari karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

(6) Biasakan sarapan

Sarapan merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan produktif.

(7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Mengonsumsi cairan yang cukup merupakan bentuk upaya hidrasi yang cukup bagi tubuh, yang mana hidrasi yang cukup dapat mengoptimalkan fokus atau konsentrasi belajar anak maupun mengoptimalkan pemahaman anak dalam belajar. Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman yang mana dua-pertiga air yang dibutuhkan melalui konsumsi minuman. Anjuran cairan bagi anak usia 3-6 tahun yaitu ± 1200 ml setara dengan 4-5 gelas perhari.

(8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label merupakan keterangan mengenai isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kedaluwarsa dan keterangan penting lain yang tercantum pada kemasan. Dengan membaca label pada kemasan pangan,

konsumen dapat mengetahui kandungan pangan kemasan tersebut karena semua keterangan yang rinci termuat dalam label kemasan.

(9) Cuci tangan menggunakan sabun dengan air bersih yang mengalir

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir mampu mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi sehingga penting untuk menjaga kebersihan secara keseluruhan.

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

Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan sehingga mampu meningkatkan kesempatan hidup yang lebih panjang dengan meningkatkan kebugaran tubuh, mencegah penambahan berat badan yang berlebihan, hingga meningkatkan fungsi organ.

4. Media penyuluhan gizi

a. Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan menurut Azwar merupakan suatu kegiatan pendidikan kesehatan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya tahu dan mengerti, tetapi juga mau, mampu, dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang dapat meningkatkan derajat kesehatan²⁵. Sedangkan, menurut Departemen Kesehatan RI penyuluhan gizi merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar

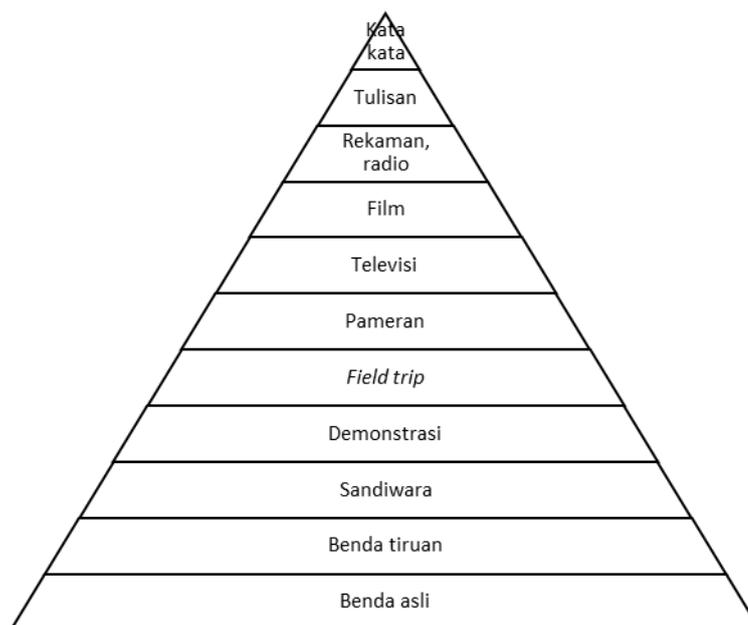
yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari¹⁹.

Kholid menyatakan bahwa dalam melakukan pendidikan atau penyuluhan gizi diperlukan adanya media atau alat yang mampu membantu kegiatan penyuluhan seperti penggunaan alat peraga maupun media bantu lainnya²⁶. Media merupakan suatu alat peraga dalam promosi atau penyuluhan di bidang kesehatan sebagai alat bantu penyampaian pesan kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa maupun dibau, untuk memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi yang diberikan. Sedangkan menurut Notoatmodjo, yang dimaksud dengan alat bantu pendidikan ialah alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan maupun materi dan pesan kesehatan²². Alat bantu ini disebut dengan alat peraga karena memiliki fungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses promosi kesehatan. Alat peraga penyuluhan kesehatan disusun dengan prinsip bahwa pengetahuan yang ada diterima oleh panca indra manusia, yang mana semakin banyak indra yang digunakan maka semakin banyak dan semakin jelas pula informasi yang tersampaikan.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan ialah untuk memperbaiki kebiasaan sasaran baik itu mengenai pengetahuan, sikap, perilaku maupun keterampilannya supaya tahu, mau, dan mampu

untuk menerapkan pesan yang disampaikan demi perbaikan mutu hidup, keluarga, dan masyarakat disekitarnya²⁷.

Edgar Dale membagi alat peraga menjadi sebelas macam yang sekaligus menggambarkan tingkat intensitasnya dalam sebuah kerucut pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerucut Edgar Dale²²

Gambar 1. diatas menunjukkan bahwa lapisan yang paling dasar berupa benda asli dan lapisan yang paling atas berupa kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli memiliki intensitas tertinggi untuk memersepsikan bahan pendidikan/pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan hanya menggunakan kata-kata saja sangat kurang efektif atau memiliki intensitas terendah. Jelas bahwa dengan alat peraga pesan-pesan dalam

promosi kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan penerima pesan dapat menerima pesan tersebut dengan jelas dan tepat²².

b. Fungsi media

Secara terperinci, manfaat alat peraga ialah sebagai berikut²².

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak
- 3) Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman
- 4) Menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- 5) Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan
- 6) Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran. Dalam Notoatmodjo, menurut penelitian para ahli sebelumnya, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah mata, sekitar 75-87% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui mata, sedangkan 13-25% lainnya tersalur melalui indra lain
- 7) Mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui, kemudian mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik
- 8) Membantu menegakkan pengertian yang diterima.

Berikut ini fungsi dari media menurut Kholid²⁶.

- 1) Mampu mengatasi kekurangan serta keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki oleh para *audience*
- 2) Mampu melampaui batasan-batasan dari ruang promosi

- 3) Dapat memungkinkan terjadinya interaksi secara langsung antara *audience* dengan lingkungan sekitarnya.
- 4) Dapat menghasilkan keseragaman persepsi antar pemberi dan penerima pesan.
- 5) Dapat menanamkan konsep dasar yang benar, konkret, dan realistis atau nyata
- 6) Dapat membangkitkan keinginan lama maupun minat baru *audience*
- 7) Dapat membangkitkan motivasi dan merancang anak belajar
- 8) Dapat memberikan pengalaman kepada *audience* secara integral atau menyeluruh dari yang abstrak hingga konkret²⁶.

c. Jenis media

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya media promosi kesehatan merupakan alat bantu pendidikan. Disebut sebagai media promosi kesehatan karena alat tersebut merupakan suatu saluran tambahan untuk menyampaikan informasi kesehatan serta karena alat tersebut mampu digunakan untuk mempermudah penyampaian pesan kesehatan bagi penerima pesan. Berdasarkan fungsinya media promosi kesehatan merupakan sarana penghubung informasi maupun pesan-pesan kesehatan, yang dapat dibedakan menjadi 3.

1) Media cetak

Media cetak sangat bervariasi sebagai alat bantu menyampaikan pesan kesehatan.

- a) *Booklet*, merupakan suatu media dalam bentuk buku, baik berupa tulisan, gambar, maupun gabungan keduanya
- b) *Leaflet*, merupakan bentuk penyampaian informasi melalui lembaran yang dilipat. *Leaflet* berisi informasi baik dapat dalam bentuk kalimat, gambar, maupun kombinasi dari kalimat dan gambar
- c) *Flyer* (selebaran), berbentuk seperti *leaflet* tetapi tidak terlipat
- d) *Flip chart* (lembar balik), merupakan media yang berbentuk bentuk lembar balik setiap halaman, yang mana tiap lembar atau halaman dari *flip chart* berisi gambar dengan informasi yang berkaitan pada lembar selanjutnya
- e) *Rubric* berupa tulisan pada media cetak seperti surat kabar atau majalah yang mengulas mengenai permasalahan hingga informasi kesehatan
- f) Poster berupa bentuk lembaran yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang singkat, padat, jelas, dan menarik perhatian, yang biasanya dapat ditemukan di papan informasi, tembok atau tempat umum, hingga transportasi umum
- g) Foto yang digunakan sebagai media ialah foto yang mampu mengungkapkan dan mendukung informasi kesehatan yang disampaikan²².

2) Media elektronik

Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan. Berikut ini beberapa media elektronik yang dapat digunakan.

- a) Televisi, penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk iklan, sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV Spot, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya.
- b) Radio, penyampaian pesan atau informasi kesehatan berupa obrolan dua arah atau tanya jawab, sandiwara radio, ceramah, radio spot, iklan, dan sebagainya.
- c) Video, penyampaian informasi atau pesan kesehatan melalui video berupa iklan masyarakat dalam bentuk video, pesan yang disisipkan dalam suatu film, dan lain sebagainya.
- d) *Slide*, dapat berupa beberapa lembar tulisan inti dari pesan yang akan disampaikan yang dibuat dengan lebih menarik untuk menyampaikan pesan kesehatan.
- e) *Film strip*, merupakan media dalam bentuk gambar diam yang dasarnya sama dengan media *slide*, tetapi apabila diputar dapat menghasilkan sebuah film yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan.

3) Media papan

Media papan atau yang dikenal dengan *billboard*, media papan biasanya yang dipasang di tempat-tempat dengan jangkauan audiens yang besar seperti tempat umum tertentu, media papan dapat berupa sebuah pesan maupun informasi mengenai kesehatan. Media papan yang dimaksud melingkupi pesan-pesan yang ditulis pada lembaran spanduk kemudian ditempel pada besi yang dapat diletakkan di kendaraan umum maupun tempat umum.

d. Kriteria memilih media

Isi dari pesan yang disampaikan, bagaimana cara menjelaskan atau menyampaikan pesan, serta karakteristik dari penerima pesan merupakan salah satu penentu keberhasilan media dalam proses penyampaian pesan²⁶. Berikut ini beberapa pertimbangan dalam memilih media pembelajaran yang sesuai.

- 1) *Acces*, dengan mempertimbangkan karakteristik responden, tersedia secara umum, dan kemudahan dalam memanfaatkannya
- 2) *Cost*, manfaat dari media yang digunakan harus sebanding dengan biaya yang dikeluarkan, oleh karena itu biaya harus menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan media
- 3) *Technology*, dalam menggunakan media, teknologi seperti apa yang akan digunakan perlu disesuaikan dengan karakteristik maupun kemampuan responden

- 4) *Interactivity*, merupakan pertimbangan adanya komunikasi dua arah pada media yang digunakan
- 5) *Organization*, apabila penelitian berhubungan dengan organisasi maka dukungan organisasi penting untuk dipertimbangkan demi berlangsungnya penelitian
- 6) *Novelty*, atau yang sering disebut dengan kebaruan, merupakan suatu karakteristik yang mana kebaruan dari media yang dipilih juga harus dipertimbangkan, karena media yang lebih baru dan jarang dijumpai biasanya lebih menarik perhatian bagi *audience*.

Dalam pemilihan media atau alat peraga yang digunakan, kriteria utama harus sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Berikut beberapa kriteria yang harus diperhatikan dalam pemilihan media.

- 1) Sesuai dengan tujuan pembelajaran atau penelitian
 - 2) Mendukung isi pesan yang berisi prinsip, fakta, konsep, hingga generalisasi
 - 3) Media yang digunakan praktis, fleksibel, dan awet
 - 4) Terampil digunakan oleh pemberi pesan
 - 5) Sesuai dengan karakteristik sasaran
 - 6) Memenuhi standar mutu sesuai jenis media yang digunakan.
- e. Wayang sebagai alat peraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, wayang merupakan boneka tiruan orang yang terbuat dari pahatan kulit atau kayu dan lain

sebagainya, yang dapat dimanfaatkan untuk memerankan suatu tokoh dalam pertunjukan tradisional, biasanya dimainkan oleh seseorang yang sering disebut dalang²⁸. Penggunaan kata edukatif, menurut KBBI merupakan suatu kata sifat yang bersifat mendidik atau berkenaan dengan suatu kegiatan pendidikan. Jadi, wayang edukatif dapat diartikan sebagai boneka tiruan yang bersifat mendidik²⁸.

Media pembelajaran wayang merupakan salah satu media yang paling efektif untuk pembelajaran dalam mengembangkan kosakata siswa hingga melatih siswa untuk belajar mendengar, menyimak, dan bercerita²⁹. Media wayang dapat membantu mengembangkan analisis audiens dan membawanya ke konsep yang abstrak, yang mana bentuk wayang yang menyerupai suatu tokoh memudahkan audiens dalam memahami peran dan memahami isi yang disampaikan, sehingga penggunaan wayang sebagai alat peraga memiliki beberapa kelebihan diantaranya:

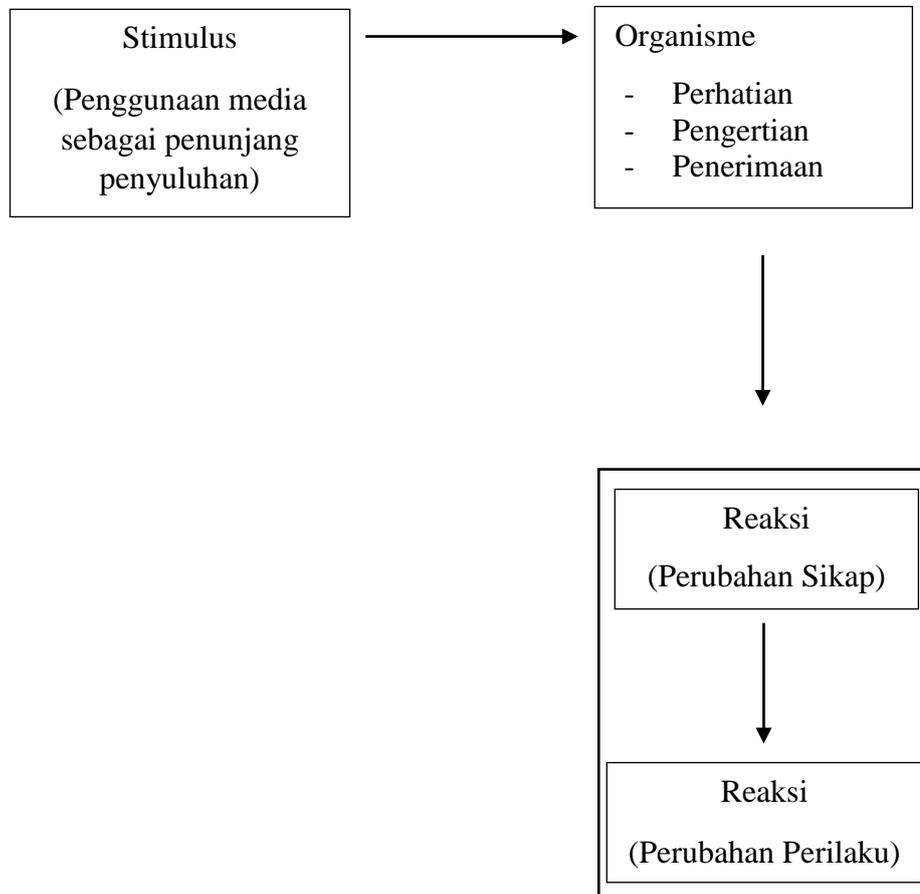
- (1) Dapat mengembangkan imajinasi dan aktivitas audiens dalam suasana gembira
- (2) Dapat menarik perhatian audiens sehingga materi yang diajarkan dapat tersampaikan dengan baik
- (3) Mudah dibuat, murah, dan praktis
- (4) Bentuknya unik dan menarik
- (5) Mudah digunakan
- (6) Mengasah kreativitas

(7) Wayang bersifat *acceptable*, artinya wayang sendiri merupakan bagian dari khasanah kebudayaan bangsa³⁰.

f. Media *leaflet*

Leaflet merupakan media cetak tertulis berupa lembaran yang dilipat tetapi tidak dimatikan, yang didesain dengan dilengkapi ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Kelebihan media *leaflet* sebagai media ialah simple dan ringkas. Kekurangan dari media *leaflet* berupa informasi yang disajikan terbatas dan kurang spesifik²².

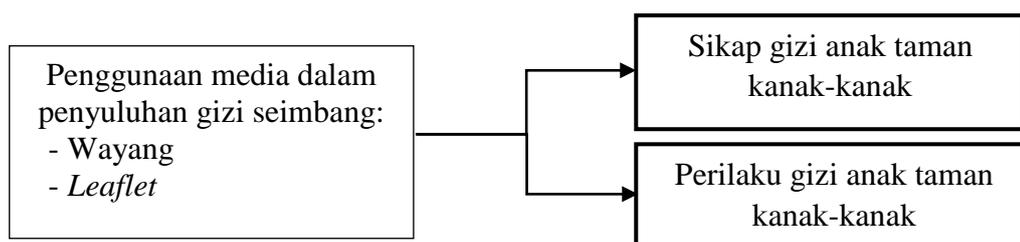
B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Stimulus-Organisme-Respon²²

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu hubungan atau keterkaitan antara variabel-variabel yang akan diamati, diteliti, maupun diukur melalui suatu penelitian²².



Keterangan :

Variabel independen :

Variabel dependen :

Gambar 3. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat perbedaan sikap gizi anak taman kanak-kanak sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan alat peraga wayang.
2. Terdapat perbedaan sikap gizi anak taman kanak-kanak sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan media *leaflet*.
3. Terdapat perbedaan perilaku gizi anak taman kanak-kanak sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan alat peraga wayang.
4. Terdapat perbedaan perilaku gizi anak taman kanak-kanak sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan media *leaflet*.

5. Terdapat perbedaan tingkat perubahan sikap gizi anak taman kanak-kanak setelah penyuluhan antara yang menggunakan alat peraga berupa wayang dengan yang menggunakan media *leaflet*.
6. Terdapat perbedaan tingkat perubahan perilaku gizi anak taman kanak-kanak setelah penyuluhan antara yang menggunakan alat peraga berupa wayang dengan yang menggunakan media *leaflet*.