

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak usia sekolah dasar

1. Definisi Anak Usia SD

Anak usia sekolah dasar merupakan golongan anak yang berusia 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak usia sekolah dasar dimulai dari 6-12 tahun (WHO, 2005). Anak 6-12 tahun yang sehat mempunyai ciri-ciri yakni banyaknya bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat (Supraisa, 2016).

Pengalaman inti anak dimulai pada usia 6-12 tahun. Periode ketika anak dianggap mulainya bertanggung jawab atas perlakuannya/perilaku yang berhubungan dengan orang tua, teman, dan orang lain. Usia sekolah dasar merupakan masa anak yang memperoleh hal dasar pengetahuan untuk mencapai keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa sehingga memperoleh keterampilan tertentu (Wong, 2009).

Usia kurang dari delapan belas tahun dan sedang berada dalam masa tumbuh kembang dengan kebutuhan khusus, baik kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual dapat diartikan sebagai anak. Anak usia sekolah 6-12 tahun dimana mulai memiliki lingkungan selai keluarga (Supraptini, 2004). Anak usia tengah merupakan periode usia 6-12 tahun yang dimana periode tersebut dibagi menjadi tiga tahapan umur yaitu tahap awal 6-7 tahun, tahap pertengahan 7-9 tahun dan pra remaja 10-12 tahun (Potter & Perry, 2005). Masa usia sekolah dasar terbagi menjadi kelas rendah (kelas 1,2, dan 3) dan kelas tinggi (kelas 4,5, dan 6) masa ini di tandai anak mulai memasuki bangku sekolah dasar, dan dimulai sejarah baru yaitu pengenalan (Sudaawarman, 2013).

2. Pertumbuhan Anak Usia Sekolah

Masalah perubahan dalam jumlah ukuran atau dimensi tingkat sel, organ, yang bisa diukur menggunakan ukuran berat (gram, pound, kilogram), ukuran

Panjang (cm, dan meter), umur, tulang dan keseimbangan metabolic (retensi kalsium dan nitrogen tubuh) berkaitan dengan pertumbuhan (Soetjiningsih, 2002). Perumbuhan merupakan proses normal dari pembesaran ukuran organisme yang disebabkan oleh pertumbuhan jaringan tubuh (Anderson, 2007).

Faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak digolongkan ke dalam dua golongan, yaitu faktor golongan internal dan faktor golongan eksternal

a. Faktor internal

Faktor genetik adalah modal dasar dalam mencapai sebuah hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Melalui instruksi genetic yang terandung didalam sel telur yang sudah dibuahi dan dapat ditentukan kualitas serta kuantitas perkembangannya. Intensitas dan kecepatan pembelahan, derajat sensitivitas terhadap rangsangan, umur pubertas dan berhentinya pertumbuhan tulang. Faktor genetic merupakan faktor bawaan normal atau faktor patologi, Faktor genetik dapat pula mempengaruhi kecapatan dalam pertumbuhan, kematangan tulang, alat seksual serta saraf, sehingga hal tersebut merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir dalam proses tumbuh kembang (Soetjiningsih, 2014).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal atau lingkungan merupakan faktor parental ibu yang termasuk dalam status gizi ibu pada saat hamil. Infeksi dan penyakit menular seksual yang terjadi pada ibu hamil trimester pertama dan kedua dapat mengakibatkan kelainan pada janin seperti katarak, bisu, tuli, mikrosefali, retradasi mental dan kelainan jantung kongenital. Ibu yang memiliki golongan darah yang berbeda antara diri dan janin makan kemungkinan dapat terjadi *eritroblastosisfetalis* (Tanuwidjaya, 2003). Faktor eksternal lainnya yakni faktor pasca natal, yang dimana bila gizi yang diperlukan bayi untuk tumbuh kembang mencukupi. Anak atau bayi yang mengalami penyakit kronis atau kelainan kongenital, serta lingkungan fisik dan kimia, psikologi anak, cara menanggulangnya dengancara berhubungan dan berinteraksi dengan orang sekitarnya (Tanuwidjaya, 2003).

3. Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar mengalami perubahan sampai akhir dari periode masa kanak-kanak yang mana anak mulai matang secara seksual pada usia 12 tahun (Hurlock, 2015). Tahap perkembangan pada anak usia sekolah dasar, lebih banyak mengembangkan kemampuannya dalam interaksi sosial, belajar mengenai nilai moral dan budaya dari keluarga serta mulai mencoba untuk mengambil bagian peran dalam kelompoknya. Perkembangan lebih khusus juga mulai muncul dalam tahapan perkembangan konsep diri, keterampilan serta belajar untuk menghargai lingkungan sekitarnya (Hidayat, 2005).

Tahap perkembangan anak usia sekolah dasar menurut teori tumbuh kembang terbagi menjadi 3, yaitu:

a. Perkembangan Kognitif (Piaget)

Perkembangan anak pada usia sekolah dasar berada pada tahap konkret yang mana dengan perkembangan kemampuan anak sudah memulai memandang secara realistis terhadap dunianya dan mempunyai anggapan bahwa yang sama dengan orang lain. Sifat ego sentrik yang dimiliki mulai hilang dikarenakan anak mulai memiliki pengertian tentang keterbatasan diri sendiri. Anak usia sekolah dasar mulai dapat mengetahui akan tujuan yang rasional tentang kejadian dan mengelompokkan objek dalam situasi dan tempat yang berbeda. Periode ini, anak mulai mampu mengelompokkan, menghitung, mengurutkan dan mengatur bukti dalam penyelesaian masalah. Anak menyelesaikan masalah secara nyata dan urut dimulai dari apa yang dirasakannya. Sifat dan pikiran anak usia sekolah dasar berada dalam tahap reversibilitas yang dimana anak mulai memandang sesuatu dari arah yang sebaliknya atau juga dapat disebut dengan anak yang memiliki dua pandangan terhadap sesuatu. Perkembangan kognitif pada anak usia sekolah dasar memperlihatkan anak lebih bersifat logis dan dapat menyelesaikan masalah secara konkret. Kemampuan kognitif pada anak terus akan berkembang sampai remaja (Hurlock, 2015).

b. Perkembangan Psikoseksual (Freud)

Perkembangan anak usia sekolah dasar berada dalam fase laten yang mana perkembangannya ditunjukkan melalui kepuasan anak terhadap diri sendiri yang dimulai terintegasi dan anak sudah masuk pada fase pubertas. Anak yang mulai berhadapan dengan tuntutan sosial seperti dimulai dari sebuah hubungan dalam kelompok. Pada fase ini anak biasanya membangun kelompok dengan teman sebaya. Anak usia sekolah dasar mulai tertarik untuk membina hubungan dengan jenis kelamin yang sama. Anak mulai menggunakan energi untuk melakukan aktifitas fisik dan intelektual Bersama dengan kelompok sosial dan dengan teman sebaya terutama dengan yang berjenis kelamin sama (Wong, 2009).

c. Perkembangan Psikososial

Perkembangan anak usia sekolah dasar berada dalam tahapan rajin dan akan selalu berusaha mencapai sesuatu yang diinginkan tertuma jika hal tersebut bernilai sosial dan bermanfaat bagi kelompoknya. Pada tahap ini anak akan sangat rajin dan tertarik dalam menyelesaikan baik tantangan maupun masalah dalam kelompoknya. Penyebab dari hal tersebut yakni adanya keinginan anak untuk mengambil setiap peran yang ada di lingkungan sosial terutama pada kelompok sebaya. Anak menginginkan adanya pencapaian keberhasilannya yang nyata karena setiap pencapaian tersebut akan meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri anak (Muscari, 2005).

Pengakuan teman sebaya terhadap keterlibatannya anak dalam kelompok akan memberikan dukungan yang positif pada anak usia sekolah dasar (Muscari, 2005). Anak pada usia sekolah dasar dapat lebih memahami dtandar perilaku yang seharusnya mereka terapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Anak pada tahap konvesional, mulai memahami bagaimana harus memperlakukan orang lain sesuai dengan yang ingin diterima oleh mereka (Muscari, 2005).

4. Ciri dan Prinsip Tumbuh Kembang

Perkembangan dan pertumbuhan akan mengikuti prinsip *cephalon caudal* dan *proximodistal*. Prinsip tersebut merupakan rangkaian dimana pertumbuhan yang tercepat selalu terjadi diatas, yaitu dikepala. Pertumbuhan fisik dan ukuran secara bertahap berkerja dari atas kebawah yang dimana perkembangan sensorik dan motorik juga berkembang menurut prinsip ini (Santrock, 2011). Prinsip *proximadistal* (dari dalam ke luar) yakni pertumbuhan dan perkembangan merupakan pergerakan dari tubuh bagian dalam ke luar (Papalia, 2010).

Ciri pertumbuhan (Potter dan Anne, 2009):

- a. Pertumbuhan akan terjadi perubahan dalam bertambahnya ukuran fisik seperti berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, lingkar lengan dan lingkar dada.
- b. Pertumbuhan terjadi perubahan jika proporsi yang dapat terlihat pada proporsi fisik atau organ manusia yang muncul mulai dari masa konsepsi hingga dewasa.
- c. Pertumbuhan perkembangan terjadi jika hilangnya ciri-ciri lama yang ada selama masa pertumbuhan, seperti kelenjar timus, lepasnya gigi susu dan hilangnya reflek tertentu
- d. Pertumbuhan terdapat ciri baru yang secara perlahan mengikuti proses kematangan, seperti adanya rambut pada daerah aksila, pubis dan dada.

Ciri perkembangan (Potter dan Anne, 2009):

- a. Perkembangan akan melibatkan proses pertumbuhan yang selalu diikuti dari perubahan fungsi, seperti perkembangan system reproduksi akan diikuti perubahan pada fungsi alat kelamin
- b. Perkembangan memiliki pola yang konstan dengan hukum yang tetap, yaitu perkembangan dapat terjadi dari daerah kepala menuju ke arah kedaulatan dari bagian proksimal ke bagua distal.

- c. Perkembangan memiliki tahapan yang berurutan dimulai dari kemampuan melakukan hal yang sederhana menuju kemampuan melakukan hal yang sempurna.
- d. Perkembangan pada setiap individu memiliki kecepatan pencapaian perkembangan yang berbeda
- e. Perkembangan dapat menentukan pertumbuhan ke tahap selanjutnya yang dimana pada tahapan perkembangan harus melewati tahap demi tahap.

B. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan yang diperoleh oleh manusia atau dapat dikatakan merupakan hasil tahu terhadap seseorang pada objek melalui indra yang dimilikinya mulai dari penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Pada saat penginderaan hingga menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi pada suatu objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui penginderaan penglihatan dan pendengaran (Notadmodjo, 2005).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan juga sangat erat hubungannya dengan pendidikan yang dimana diharapkan bahwa dengan adanya pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan luas pula pengetahuannya. Tetapi perlu ditekankan bahwasanya bukan berarti seseorang yang memiliki pendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah. Pengetahuan seseorang melalui suatu objek mengandung dua aspek, yakni aspek positif dan negative. Aspek tersebut dapat menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui maka akan menimbulkan sikap yang positif terhadap objek tertentu (Dewi&Wawan, 2010).

Pengetahuan seseorang merupakan masalah gizi yang diperoleh melalui pengalaman empiris dan akan dijadikan sebagai salah satu pertimbangan dalam menyediakan, mengolah, menyajikan makanan baik bagi dirinya maupun orang lain. Pengetahuan seseorang juga didukung melalui latar belakang pendidikan. Rendahnya pendidikan dapat menyebabkan berbagai keterbatasan dalam

menerima informasi dalam penanganan masalah gizi dan juga kesehatan, serta pelayanan kesehatan yang memadai dalam menyampaikan informasi mengenai bagaimana mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi (Emilia, 2015).

Perilaku “tahu” merupakan suatu kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun tidak langsung (Rogers 1974). Perilaku “tahu” didalam diri terjadi proses yang berurutan, yakni:

- a. *Awareness* (kesadaran), adalah orang tersebut menyadari artinya mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek)
- b. *Interest* (tertarik), adalah dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus (objek)
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang), adalah dimana individu akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini merupakan sikap responden sudah baik lagi.
- d. *Trial*, adalah dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
- e. *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, serta sikap terhadap stimulus.

Pengabdossian perilaku melalui proses seperti diatas disimpulkan oleh (Rogers, 1974) didasarkan melalui pengetahuan, kesadaran yang positif, maka perilaku tersebut akan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang. Tetapi jika perilaku tersebut bersifat sementara maka tidak akan berlangsung lama. Perilaku manusia juga dapat dilihat dari tiga aspek yakni fisik, psiskis dan sosial. Secara terperinci merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, motivasi, persepsi, sikap dimana ditentukan dan juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik, dan sosial budaya.

Pengatahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu (Wawan & Dewi dalam Notoadmojo 2003):

a. Tahu (*know*)

Diartikan sebagai mengingat sebuah materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini merupakan mengingat kembali seluruh bahan yang sudah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima system ini yang biasa disebut *recall*. Oleh karena itu tahu(*know*) merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tersebut tahu apa yang sudah dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui serta dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang telah paham akan objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, mengamalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi yang biasa disebut kondisi sebenarnya (*real*). Aplikasi didalam pengetahuan dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Diartikan sebagai kemampuan agar dapat menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen yang masih di dalam satu struktur organisasi, dan berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan

kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, atau sintesis dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Diartikan sebagai kemampuan dalam melakukan *justifikasi* atau penilaian terhadap sebuah materi atau objek. Penilaian tersebut didasarkan oleh suatu kriteria yang dapat ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebenaran dalam memperoleh pengetahuan sepanjang sejarah dan dikelompokkan menjadi dua yakni: (Notoadmodjo, 2010).

1. Cara memperoleh kebenaran nonilmiah

a. Cara Coba Salah (*Trial and Error*)

Cara memperoleh sebuah kebenaran non ilmiah yang pernah dilakukan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan yakni menggunakan cara coba-coba atau dengan kata lain "*trial and error*". Metode ini telah digunakan oleh orang yang cukup lama hingga sekarang dalam memecahkan berbagai masalah. Metode *trial and error* sudah memiliki banyak pengalaman dalam memecahkan masalah terutama dalam menemukan teori dalam berbagai cabang ilmu pengetahuan

b. Secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi dikarenakan tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan. salah satu contohnya adalah

penemuan yang didapat oleh Summers dalam menemukan sebuah *enzim urease* pada tahun 1926.

c. Cara kekuasaan atau otoritas

Banyaknya kebiasaan atau tradisi yang dilakukan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari tanpa melalui penalaran apakah hal tersebut baik dilakukan atau tidak. Kebiasaan tersebut tidak saja dialami oleh masyarakat tradisional melainkan masyarakat modern juga. Pada dasarnya para pemegang otoritas baik pemimpin pemerintah, tokoh agama, maupun ahli ilmu pengetahuan memiliki mekanisme dalam penemuan pengetahuan

d. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi juga dapat memperoleh pengetahuan. Pada dasarnya pengalaman pribadi merupakan hal yang mengulang Kembali apa yang diperoleh dalam memecah suatu permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

e. Cara akal sehat

Common sense atau yang biasa dikenal cara akal sehat terkadang dapat menemukan teori ataupun kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan berkembang, orang zaman dahulu memiliki cara agar anak mereka menurut akan nasehatnya. Cara yang digunakan pada orang zaman dahulu yakni memberikan hukuman jika salah dan memberikan hadiah jika menuruti dan berbuat baik. Hal tersebut berkembang hingga saat ini dan menjadi sebuah metode dalam mendidik anak (meski hal tersebut kurang baik). pemberian *reward and punishment* atau biasa yang dikenal sebagai pemberian hadiah dan hukuman merupakan cara yang banyak dianut oleh masyarakat dalam mendisiplinkan anak dalam konteks pendidikan.

f. Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama merupakan suatu kebenaran yang diturunkan melalui wahyu Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini

oleh pengikut-Nya. Hal ini bersangkutan oleh agama yang bersangkutan dan juga hal tersebut terlepas dari apakah kebenarannya rasional ataupun tidak.

g. Kebenaran secara intuitif

Kebenaran yang diperoleh secara intuitif merupakan proses yang cepat diperoleh oleh manusia melalui kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif tersebut dipercaya karena kebenaran tersebut tidak menggunakan cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini dapat diperoleh oleh seseorang yang hanya berpikir berdasarkan intuisi atau suara hati.

h. Melalui jalan pikiran

Perkembangan kebudayaan manusia, ikut berkembang dengan cara berfikir manusia. Manusia telah mampu menggunakan penalaran dalam memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain, memperoleh sebuah kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi atau deduksi.

i. Induksi

Proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Proses berfikir ini berasal dari hasil pengamatan indra atau hal yang nyata. Maka dapat dikatakan bahwa induksi merupakan hal yang konkret kepada hal yang abstrak.

j. Deduksi

Proses penarikan kesimpulan dari pernyataan umum ke yang khusus. Pada tahun 284-322 SM Aristoteles mengembangkan sebuah cara berpikir ini ke dalam suatu cara yang disebut "silogisme". Silogisme adalah bentuk deduksi yang berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada kelas tertentu, berlaku juga kebenaran bahwa pada semua peristiwa yang terjadi pada setia yang termasuk dalam kelas tersebut.

2. Cara Ilmiah dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara ini dikembangkan oleh Bacon pada tahun 1561-1626 di Francis. Bacon mengatakan bahwa memperoleh sebuah kesimpulan dilakukan dengan cara mengadakan observasi langsung, dan membuat pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamati.

Pencatatan tersebut mencakup 3 hal pokok:

- a. Segala sesuatu yang positif merupakan gejala yang muncul pada saat dilakukannya proses pengamatan.
- b. Segala sesuatu yang negative merupakan gejala yang tidak muncul pada saat dilakukannya proses pengamatan.
- c. Gejala yang muncul secara bervariasi merupakan gejala yang berubah-ubah pada kondisi tertentu.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan dipengaruhi sebagai berikut (Notoadmodjo, 2003).

a. Faktor internal

1. Pendidikan

Tingkat Pendidikan seseorang akan mempengaruhi dalam memberi respon yang datang dari luar. Pendidikan merupakan hal yang diperlukan dalam memperoleh informasi yang dapat menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup yang dapat membangun generasi bangsa yang bermutu (Notoadmodjo 2003).

2. Paparan Media Massa

Baik media cetak maupun media elektronik dapat memberikan informasi yang mana dapat pula diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang akan lebih sering terpapar media masa baik televisi, radio, majalah dan lainnya yang akan memperoleh informasi yang lebih jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar oleh informasi media massa

3. Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan sekunder dan primer, keluarga yang memiliki status ekonomi baik, akan lebih mudah tercukupi jika dibandingkan dengan keluarga yang dengan status ekonomi rendah, sehingga hal tersebut mempengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

4. Social

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana kehidupannya saling berinteraksi antar sesama. Individu yang sering berinteraksi maka akal lebih terpapar informasi. Sementara faktor tersebut berhubungan dengan kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan.

5. Pengalaman

Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang dapat pula diperoleh baik dari lingkungan kehidupannya untuk melalui proses tumbuh kembang.

C. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dengan cara menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat yang tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Maulana, 2009).

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terutama dalam masalah gizi agar sasaran dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang lebih baik dalam kehidupannya. Penyuluhan gizi secara singkat merupakan proses membantu sesama dalam membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Pendekatan melalui penyuluhan gizimerupakan pendekatan kelompok (Maulana, 2009).

2. Tujuan penyuluhan kesehatan dan gizi

- a. Meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
- b. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang seimbang.
- c. Menyebarkan konsep mengenai informasi gizi terhadap masyarakat.
- d. Membantu individu, keluarga dan masyarakat dalam berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- e. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga tercapainya status gizi yang baik (supraisa, 2012).

3. Metode penyuluhan

Penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan yakni metode penyuluhan perorangan (individual) dan metode penyuluhan kelompok. Memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran tersebut serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Kelompok yang besar akan berbeda dengan kelompok yang kecil. Efektifitas suatu metode akan bergantung pada besarnya sasaran penyuluhan (Notoadmodjo, 2007).

4. Metode Penyuluhan Demonstrasi

a. Pengertian

Metode penyuluhan demonstrasi merupakan metode penyuluhan dengan cara memperagakan barang atau benda, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan baik secara langsung dan melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang di sajikan (Martiningsing, 2007).

Penyuluhan dengan demonstrasi merupakan kegiatan penyuluhan menggunakan teknik ceramah yang mengkombinasikan antara kegiatan menguraikan materi edukasi dengan cara memperagakan dan

menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan dan menunjukkannya kepada masyarakat mengenai suatu proses situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dari bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh penyuluh atau sumber belajar lain yang memahami topik bahasan yang akan di demonstrasikan.

b. Tujuan

Tujuan penyuluhan menggunakan metode demonstrasi yakni mengajarkan suatu proses atau prosedur yang mana harus dimiliki peserta didik atau dikuasai peserta didik, mengkonkritkan informasi atau penjelasan kepada peserta didik mengembangkan kemampuan pengamatan pandangan dan penglihatan para peserta didik secara bersamaan.

c. Kelebihan Metode Penyuluhan Demonstrasi

Metode demonstrasi terdapat beberapa kelebihan dan kelemahannya diantaranya (Setyanto, 2014).

- 1) Meminimalkan kemungkinan murid melakukan kesalahan, sehingga dapat memperoleh pengalaman serta pengamatan secara langsung yang dengan kata lain, murid dapat memusatkan perhatiannya pada hal yang dianggap penting. Ketika seseorang murid memiliki keraguan dalam demonstrasi suatu pelajaran, maka murid dapat bertanya langsung kepada guru.
- 2) Perhatian seorang murid dapat terpusat sepenuhnya pada pokok bahasan yang diperagakan sehingga dapat memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk ingatan yang kuat dan keterampilan murid dalam melakukan sesuatu hal. Manfaat lainnya yakni dapat menghindarkan murid dari mengambil keputusan atau kesimpulan secara keliru, sebab murid mengamati jalannya demonstrasi atau peragaan secara langsung tersebut.
- 3) Memahami jelas jalannya suatu proses kegiatan pembelajaran tersebut serta memudahkan dalam menjelaskan berbagai materi. Metode ini

berguna memperbaiki kesalahan dari metode ceramah melalui pengamatan dan pengadaan.

5. Metode Ceramah Tanya Jawab

a. Pengertian

Metode ceramah merupakan sebuah strategi dalam memberikan presentasi secara lisan dan peserta didik dituntut dalam menanggapi atau mencatat mengenai apa yang dipresentasikan. Metode ceramah dapat diselingi oleh tanya jawab dan digunakan untuk menjelaskan informasi dalam waktu yang singkat atau dapat pula untuk mengawali dan menjelaskan materi yang akan dipresentasikan (Mulyatiningsing, 2012).

b. Tujuan

Metode ceramah merupakan hal yang dapat dikerjakan dengan baik karena murid lebih mudah menangkap dan memahami pesan yang telah disampaikan. Kompetensi pokok yang harus dikuasai yakni, teknik dalam berceramah yang mampu mengurangi kebosanan didalam kelas serta memberikan ilustrasi sesuai bahan ajar, menguasai materi pelajaran, menjelaskan pokok-pokok bahan ajar secara sistematis, serta menguasai aktivitas dari seluruh murid di dalam kelas.

c. Kelebihan Metode Ceramah

Kelebihan yang diperoleh dalam menggunakan metode ceramah dalam proses penyampaian materi (Setyanto, 2014):

- 1) Menghemat waktu dan biaya
- 2) Menjelaskan lebih banyak hal kepada murid
- 3) Memudahkan dalam Menyusun rencana pembelajaran

6. Media penyuluhan

a. Pengertian

Media berasal dari bahasa latin dalam bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah merupakan arti dari perantara atau pengantar. Alat bantu atau biasa yang disebut dengan media merupakan sebuah alat yang digunakan

oleh petugas dalam menyampaikan informasi mengenai materi atau pesan kesehatan. Alat bantu merupakan alat peraga yang berfungsi untuk memudahkan dalam memperagakan sesuatu di dalam proses promosi kesehatan (Sadiman dkk, 2005).

Media edukasi gizi melalui penyuluhan merupakan alat bantu yang digunakan dalam menyampaikan sebuah materi. Media akan sangat membantu pada saat proses penyampaian edukasi gizi sehingga sasaran akan lebih memahami isi/materi/pesan yang disampaikan.

Media secara garis besar terbagi 3 macam alat bantu yakni (Notoadmojo, 2007):

1. Alat bantu lihat (*visual-aids*)

Media yang mampu menstimulasi indra penglihatan pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan. Alat bantu lihat terbagi 2:

- a. Alat bantu yang diproyeksikan: film, slide, dan film strip
- b. Alat bantu yang tidak diproyeksikan: gambar, peta, globe, boneka dan bagan

2. Alat bantu dengar (*Audio-aids*)

Media yang mampu menstimulasikan indra pendengar pada proses penyampaian pesan, seperti: piringan hitam, radio dan pita suara.

3. Alat bantu melihat dan mendengar (*Audio-visual aids*)

Media yang mampu menstimulasikan indra penglihatan dan pendengaran. Media ini mempunyai unsur suara dan gambar. Media ini memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyampaikan pesan. Alat bantu melihat dan mendengar terbagi 2, yakni:

- a. *Audiovisual* diam yang menampilkan suara dalam visual diam seperti *film sound slide*.
- b. *Audiovisual* gerak yang menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti, video, *cassete* dan VCD

b. Media *Explosion box*

Explosion box merupakan sebuah kotak seperti kado yang terbuat dari kertas dan jika dibuka berisi berbagai kejutan kreatif yang dapat menarik respon motoric anak (Sadiman,dkk, 2009). *Explosion box* memiliki beberapa jenis yakni ada yang diberikan khusus pada saat perayaan tertentu contohnya ulang tahun, dan ada pula diberikan pada saat memberikan penyuluhan atau edukasi yang masing-masing jenis tersebut tergantung peneliti untuk menyalurkan kreatifitasnya.

Hal ini membuat *explosion box* bisa dijadikan media pembelajaran yang menarik (Bluemel, 2012). *Explosion box* terdiri dari beberapa bagian yang disetiap bagiannya berisi materi penyampaian gizi seimbang yang unik sesuai penyaluran kreatifitas peneliti.

Media pembelajaran *explosion box* dibuat bertujuan membantu siswa dan siswi memahami seluruh materi pembelajaran dengan cara yang lebih menyenangkan, memberi variasi kegiatan pembelajaran sehingga tidak mudah bosan, mengajak siswa lebih banyak mengamati, melakukan, mempresentasikan, selain itu media pembelajaran melalui *explosion box* juga dapat memperjelas makna dari suatu materi pembelajaran visual yang disampaikan (Bluemel, 2012).

c. Media *Leaflet*

Leaflet merupakan lembaran cetak yang dapat dilipat dan didesain secara cermat dilengkapi dengan ilustrasi dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Media *leaflet* merupakan selembar kertas yang berisi tulisan dengan kalimat yang singkat, padat dan mudah dipahami dengan menggunakan gambar-gambar yang sederhana (Notoadmodjo, 2010).

Leaflet pada dasarnya diletakkan pada tempat umum dan gampang terlihat sehingga media tersebut didesain khusus untuk dibaca secara cepat oleh

penerimanya (Notadmodjo, 2010). *Leaflet* dijadikan media pembelajaran dengan penyajian yang sederhana namun ringkas. *Leaflet* didistribusikan dalam berbagai kesempatan agar penerima tidak membutuhkan waktu yang lama dalam membacanya (Notoadmodjo, 2010)

D. Gizi Isi Piringku

Makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur merupakan unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitas. Jika pada satu jenis makanan kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu maka akan dilengkapi oleh zat gizi yang serupa dari makanan yang lainnya. Makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Almatsier, 2009).

Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari harus terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Hal ini merupakan penerapan prinsip keanekaragaman yang minimal. Idealnya dalam satu hidangan setiap kali makanan utama baik makan pagi, siang dan malam harus terdiri dari kelompok makanan yakni makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. (Supariasa dkk, 2002)

Gizi merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ, serta menghasilkan energi. Makanan yang bergizi merupakan makanan yang memiliki kandungan atau unsur ikatan kimia yang dapat membantu pertumbuhan pada tubuh yang dimulai dari pertumbuhan badan hingga pertumbuhan otak (Almatsier, 2009)

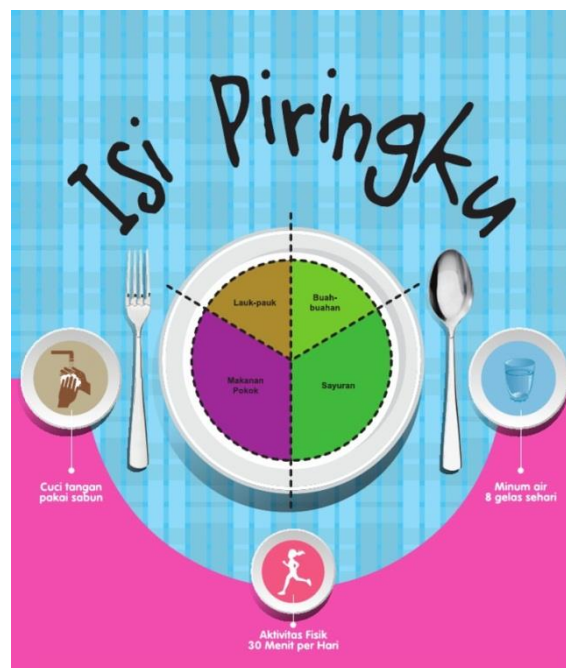
Empat sehat lima sempurna merupakan slogan yang dikenal oleh masyarakat Indonesia sebagai pedoman gizi seimbang. Slogan tersebut dipakai menjadi pedoman dan dikenal semenjak tahun 1950 oleh Profesor Poerwo Soedarmo yang dikenal sebagai bapak gizi Indonesia. Saat ini pedoman tersebut sudah tidak sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi atau

biasa yang dikenal sebagai IPTEK dalam bidang gizi untuk membangun generasi yang sehat dan cerdas.

Mengonsumsi makanan tanpa disertai dengan aktivitas fisik merupakan hal yang salah. Hal tersebut akan menimbulkan masalah gizi obesitas dan kurangnya kebugaran dalam tubuh. Tubuh manusia memerlukan air sebagai zat gizi dengan jumlah yang banyak dari kebutuhan konsumsi pangan sehari-hari. Menjaga kebersihan dan ketahanan pangan juga tak kalah pentingnya karena hal tersebut dapat menghindari dari kemungkinan penyakit menular melalui makanan.

Metode pengenalan pedoman gizi seimbang yang dipakai saat ini di dunia kesehatan salah satunya yakni: (Kemenkes RI, 2014)

1. Isi Piringku



Gambar 1. Isi Piringku

Pedoman gizi seimbang Isi Piringku terdiri dari 4 jenis porsi pola makan sehat dalam piring sekali makan. Pedoman gizi seimbang Isi Piringku juga menganjurkan melakukan 3 jenis kegiatan untuk menyeimbangkan pola hidup sehat.

1) Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan pangan sumber karbohidrat yang sangat sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak dahulu kala. Makanan pokok dianjurkan dikonsumsi sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring saji/makan dalam satu kali makanan utama.

Berbagai macam makanan pokok yang sering dikonsumsi seperti beras, jagung, ubi, talas, sagu dan produk olahannya seperti, roti, pasta, mie dan lainnya.

2) Lauk Pauk

Lauk pauk dari pangan bersumber dari protein nabati dan protein hewani. Lauk-pauk hewani seperti daging (sapi, kambing, rusa dan lain-lain), unggas (ayam, bebek dan lain-lain), ikan dan hasil laut, telur, susu dan olahannya. Sumber protein hewani mengandung asam amino lengkap sehingga mudah diserap tubuh. Lauk-pauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan lain-lain). Sumber protein nabati memiliki kandungan lemak tak jenuh yang tinggi. Sumber protein dianjurkan dikonsumsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring saji/makan dalam satu kali makanan utama.

3) Buah-Buahan

Buah-buahan merupakan bahan makan sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Vitamin mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan. Sangat banyak manfaat bagi tubuh. buah umumnya merupakan salah satu cara mencegah penyakit kanker dan merupakan salah satu cara menghilangkan jerawat yang paling ampuh dan alami. Buah-buahan dianjurkan dikonsumsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring saji/makan dalam satu kali makanan utama.

4) Sayur-sayuran

Bahan pangan selanjutnya yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, bersumber vitamin dan mineral terutama karoten, zat besi dan fosfor adalah sayur-sayuran. Beberapa diantara sayuran tersebut ada

yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus atau ditumis. Sayur-sayuran dianjurkan dikonsumsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring saji/makan dalam satu kali makanan utama.

3 jenis kegiatan dalam konsep Isi Piringku, yaitu:

1) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air yang Mengalir

Cuci tangan harus memakai sabun dan air mengalir, karena dengan memakai sabun dapat membersihkan tangan dari kotoran yang mengandung kuman dan bakteri penyakit. Cuci tangan dilakukan dengan 5 langkah sebelum dan sesudah makan selama 20 detik. Dengan mencuci tangan dapat mencegah penyakit diare, infeksi saluran pernafasan atas, kecacingan, kelainan kulit dan lainnya.

Langkah-langkah teknik mencuci tangan yang benar menurut anjuran Kemenkes RI (2014) yaitu sebagai berikut:

1. Basahi kedua tangan dengan air bersih yang mengalir.
2. Gosokkan sabun pada kedua telapak tangan sampai berbusa lalu gosok kedua punggung tangan, sela-sela jari.
3. Bersihkan bawah kuku jari dan kedua jempol.
4. Bilas dengan air bersih sambil menggosok-gosok kedua tangan sampai pergelangan tangan sampai sisa sabun hilang.
5. Keringkan kedua tangan dengan kain, handuk bersih, atau kertas tisu, atau mengibas-ibaskan kedua tangan sampai kering.

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga energi. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan di rumah, tempat kerja, di tempat umum, dan dimana saja. Aktifitas fisik juga dapat mengisi waktu senggang di sehari-hari. Aktivitas fisik dapat dilakukan selama 30 menit agar manfaat dalam tubuh terpenuhi. Aktivitas fisik terbagi dua yakni:

1. Aktivitas fisik ringan

Berjalan santai, bekerja dengan computer, membaca, menulis, menyetir, pekerjaan rumah tangga (Menyapu, mengepel, Mencuci piring, menyetrika), melakukan pergerakan dengan gerakan lambat dan santai.

2. Aktivitas fisik sedang

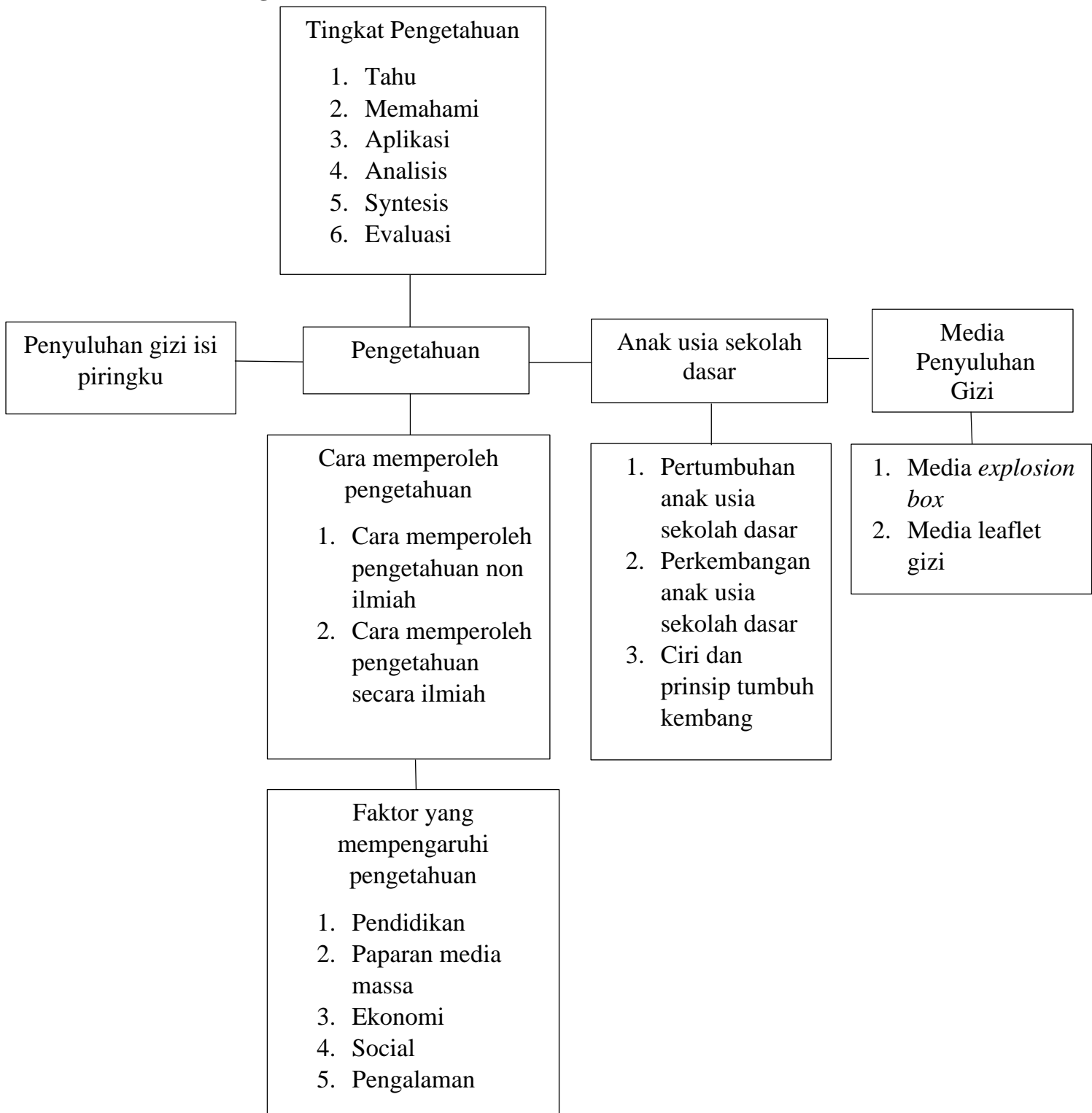
Jogging, naik turun tangga, bersepeda, senam aerobic, berkebun dan lainnya.

3) Minum Air 8 Gelas Sehari

Air putih merupakan minuman yang sehat dan tidak berbahaya karena kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan. Syarat air minum yang baik adalah tidak berasa, tidak berbau dan tidak mengandung logam berat. Kandungan air didalam tubuh manusia sekitar 60-70% dari berat tubuh. Minimal mengkonsumsi air mineral sebanyak 8 gelas sehari.

Manfaat mengkonsumsi sebanyak 8 gelas sehari dapat memelihara fungsi ginjal, menghindari dehidrasi, menghindari resiko kanker kandung kemih, memperlancar pencernaan, merawat kulit dan dapat mengontrol kalori dalam tubuh.

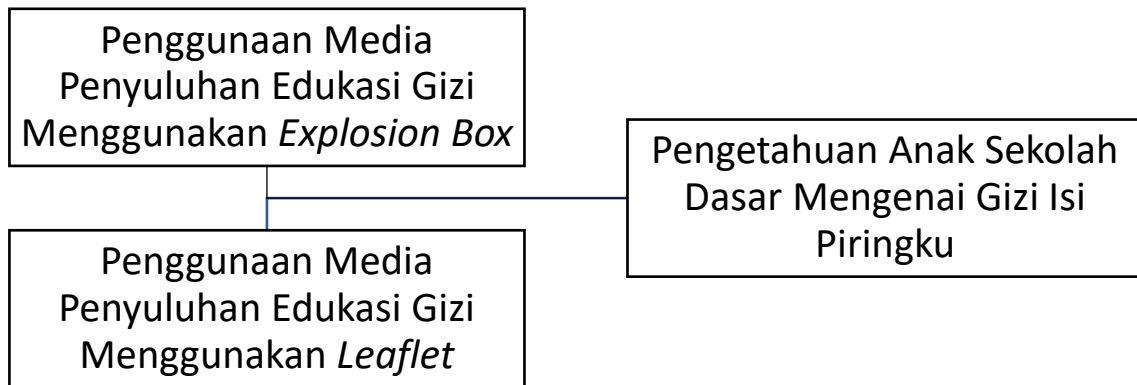
E. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka teori "Pengaruh Pemberian Penyuluhan Pesan Gizi Isi Piringku Melalui Media *Explosion Box* Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah"

Sumber: Lawrence Green dalam Notoadmojo 2007 dengan modifikasi

F. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep "Pengaruh Pemberian Penyuluhan Pesan Gizi Isi Piringku Melalui Media *Explosion Box* Terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar"

Sumber: Lawrence Green dalam Notoadmojo 2007 dengan modifikasi

G. Hipotesis

1. Pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi isi piringku meningkat setelah diberikan edukasi gizi melalui penyuluhan menggunakan media *explosion box* dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi gizi.
2. Pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi isi piringku meningkat setelah diberikan edukasi gizi melalui penyuluhan menggunakan media *leaflet* dibandingkan dengan sebelum diberikan edukasi.
3. Media edukasi gizi melalui penyuluhan menggunakan media *explosion box* lebih efektif dibandingkan menggunakan media *leaflet* gizi seimbang.