

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar merupakan masa akhir anak-anak yang mayoritas berlangsung mulai usia enam tahun hingga dua belas tahun. Usia sekolah dasar ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan juga dimulainya sejarah yang baru dalam kehidupannya yang dapat mempengaruhi dan mengubah pengetahuan dan sikapnya (Nasution dalam Harahap, 2018). Selain itu, anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap kecukupan gizi, sehingga harus terus dipantau untuk menghindari ketidakcukupan gizi.

Anak usia sekolah memiliki kebutuhan yang relatif lebih besar daripada anak dengan usia dibawahnya, karena pada masa ini pertumbuhan akan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Pada kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan juga berbeda, karena anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang akan lebih banyak.

Usia ini disebut golongan anak sekolah yang biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktifitas diluar rumah sehingga waktu makan sering lupa. Untuk menjaga kebutuhan tubuh dan supaya lebih mudah menerima pelajaran di sekolah maka asupan perlu diperhatikan. Makanan anak usia

sekolah seperti makanan yang dikonsumsi orang dewasa. Dalam proses pertumbuhan, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi.

Kebutuhan energi anak didasarkan pada kebutuhan energi untuk metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan aktivitas. Kebutuhan protein anak termasuk untuk pemeliharaan jaringan, perubahan komposisi tubuh, dan pembentukan jaringan baru. Fungsi terpenting pada anak yaitu protein untuk pertumbuhan, bila kekurangan protein berakibat pada pertumbuhan yang lambat dan tidak dapat mencapai kesehatan serta pertumbuhan yang normal. Lemak merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak serta kepuasan terhadap makanan. Selain itu lemak memiliki peran dalam pertumbuhan terutama pada komponen membran sel dan sel otak. Lemak yang esensial untuk pertumbuhan anak tersebut adalah asam lemak linoleat dan asam lemak alpha linoleat. Selain itu ada vitamin dan mineral, yang dimana tubuh membutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil daripada protein, lemak dan karbohidrat tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan Kesehatan secara keseluruhan (Gina, 2019).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

Umur (thn)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
7-9	27	130	1650	40	55	250
10-12 (Laki-Laki)	36	145	2000	50	65	300
10-12 (Perempuan)	38	147	1900	55	65	280

Sumber : Permenkes RI No 28 Tahun 2019

B. Masalah Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

Masalah Kesehatan yang terjadi pada anak usia sekolah dasar sangat banyak, tapi yang paling sering terjadi adalah masalah keseimbangan gizi. Masalah gizi dapat terjadi karena beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, pendidikan orang tua, penyakit infeksi dan pendapatan keluarga.

Gizi kurang merupakan gangguan yang terjadi pada kesehatan akibat dari kekurangan atau ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, melakukan aktivitas, berfikir dan semua hal yang berkaitan dengan kehidupan. Gizi kurang biasanya diawali dengan rendahnya asupan energi dan protein yang terjadi dalam waktu yang cukup lama.

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, keadaan penyakit kekurangan gizi terbagi menjadi dua kategori, yaitu kelas yang merupakan penyakit kurang gizi primer contohnya seperti kekurangan zat gizi esensial spesifik, seperti kekurangan vitamin C maka penderita mengalami gejala scurvy. Lalu untuk kategori yang kedua yaitu penyakit kurang gizi sekunder, contohnya penyakit yang disebabkan oleh adanya absorpsi zat gizi atau gangguan metabolisme.

Faktor-faktor penyebab gizi kurang dapat dilihat dari penyebab langsung dan tidak langsung. Menurut Persagi dalam Supriasa, Faktor penyebab langsung meliputi asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung meliputi persediaan makanan di

rumah, perawatan anak dan ibu hamil dan pelayanan kesehatan, faktor tersebut berasal dari pokok masalah kemiskinan, kurang pendidikan dan kurang keterampilan. Faktor tidak langsung yang berperan penting dalam masalah gizi kurang yaitu pendidikan dan pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah diberi dan menerima pengertian mengenai suatu informasi serta semakin mudah untuk mengimplementasikan pengetahuannya dalam berperilaku, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi.

Gizi kurang akan membawa dampak negatif terhadap pertumbuhan fisik maupun mental. Terjadinya keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan yang sulit disembuhkan. Selain itu anak dengan gizi kurang akan memiliki kemampuan untuk belajar, bekerja dan bersikap yang lebih terbatas dibandingkan dengan anak yang normal. Dampak yang lebih serius dari masalah gizi kurang adalah timbulnya kecacatan, kesakitan dan kematian. Apabila gizi kurang berlangsung lama maka akan menyebabkan gizi buruk. Pada keadaan ini dapat menjadi kwashiorkor dan marasmus yang biasanya disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, penyakit pencernaan, infeksi saluran pernapasan bagian atas, anemia dan lain – lain. (Santoso dan Anne, 2004).

Menurut Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak menyatakan bahwa anak usia 5-18 tahun dapat dikatakan gizi kurang apabila z-score -3 SD sd <-2 SD. Ciri klinis yang biasa menyertai anak dengan keadaan gizi kurang yaitu kenaikan berat

badan berkurang, terhenti atau bahkan menurun secara terus menerus, ukuran lila menurun, maturasi tulang terlambat, rasio berat badan terhadap tinggi, normal atau cenderung menurun dan tebal lipatan kulit normal atau semakin berkurang.

Masalah gizi lebih pada anak usia sekolah juga harus diperhatikan, karena apabila tidak segera diatasi memberikan dampak serius pada penderita. Gizi lebih merupakan keadaan dengan kelebihan berat badan yang terjadi akibat asupan energi yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Dampak gizi lebih pada anak, terutama pada anak usia sekolah dasar menjadi sangat serius karena memiliki risiko terhadap faktor pemicu berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit metabolik dan degeneratif, antara lain diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, hipertensi, osteoporosis. Selain itu, gangguan Kesehatan lainnya yang dialami oleh anak penderita gizi lebih, seperti masalah pertumbuhan tungkai, gangguan tidur dan gangguan pernapasan (Gina, 2019). Menurut permenkes Indeks Massa Tubuh menurut Umur pada anak usia 5-18 dapat dikatakan gizi lebih (*overweight*) ketika Z-Score berada pada rentang 1 SD sampai dengan +2 SD dan dikatakan obesitas apabila Z-Score > +2 SD.

C. Edukasi Gizi

Edukasi gizi menurut Notoatmodjo (2014) merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi agar tetap baik. Selain itu, edukasi gizi ditujukan kepada sasaran sebagai salah satu

upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap, keterampilan maupun praktek dalam hal konsumsi makanan.

Edukasi gizi mempunyai tujuan jangka panjang dan jangka pendek. Tujuan jangka panjang yaitu dapat mengatur perubahan suplai makanan dan dapat membedakan beberapa anjuran, terus mencari dan mau menerima pengetahuan gizi, dan dapat menyeleksi dengan baik dalam mengonsumsi makanan yang bergizi dari hari ke hari sepanjang hidup untuk memelihara kesehatan. Tujuan jangka pendek yaitu, mendapatkan pengetahuan gizi seimbang, mengetahui prinsip prinsip gizi seimbang, mengembangkan motivasi untuk melakukan promosi kesehatan dan merespon makanan gizi dalam sikap yang baik dan mengonsumsi makanan gizi dengan menggunakan pengetahuan gizi dalam memilih makanan.

Dalam upaya edukasi, keberhasilan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor penyuluh (komunikator), faktor sasaran (komunikasn), faktor proses dalam penyuluhan seperti penggunaan media. Penggolongan metode edukasi menurut Van deb Ban dan Hawkins dalam Evi (2019) Dibagi menjadi 3, yang pertama yaitu metode berdasarkan pendekatan perorangan dengan cara edukator berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasaran secara perorangan. Metode edukasi yang kedua yaitu berdasarkan pendekatan kelompok, metode ini sangat efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan kegiatan yang lebih produktif. Selain itu memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang bersangkutan. Metode yang terakhir yaitu

berdasarkan pendekatan massa seperti rapat umum, siaran radio, kampanye, pemutaran film dan lain sebagainya.

D. Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014). Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. (Permenkes RI, 2014).

Empat Pilar Gizi Seimbang menurut Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 merupakan Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 yang merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah :

1. Mengonsumsi Anekaragam Pangan

Mengonsumsi anekaragam pangan sangat penting, karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat yang dibutuhkan tubuh menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Maksud dari mengonsumsi anekaragam pangan pada prinsip ini adalah selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut :

- a. Makanan pokok antara lain: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun.
- b. Lauk pauk sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe).
- c. Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Seperti bayam, ketimun, selada, tomat, dan lain lain.
- d. Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Seperti, Alpukat, Anggur, Apel, Jambu biji, Jeruk, dan lain lain.

2. 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, apabila pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, 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.
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. 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.

4. Memantau Berat Badan (BB) Secara Teratur Untuk Mempertahankan Berat Badan Normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Indikator yang menunjukkan tercapainya berat badan yang sesuai dengan tinggi badan bagi orang dewasa yaitu dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Sedangkan untuk bayi dan balita menggunakan indikator perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur.

Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 6-9 tahun dan anak usia 10-19 tahun berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, yaitu :

1. Biasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang Dan Malam) Bersama Keluarga.

Kebutuhan zat gizi anak dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00.

2. Biasakan Mengonsumsi Ikan Dan Sumber Protein Lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak. Oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu, protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari

makanan. Sumber protein hewani yaitu daging dan unggas. Sedangkan protein nabati yaitu tempe dan tahu.

3. Perbanyak Mengonsumsi Sayuran Dan Buah Buahan Yang Cukup

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi. Sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam.

4. Biasakan Membawa Bekal Makanan dan Air Putih dari Rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang disekolah sebaiknya memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu, perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

5. Batasi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Jajanan dan Makanan Selingan yang Manis, Asin dan Berlemak

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar

makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung.

6. Biasakan Menyikat Gigi Sekurang – kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Setelah mengonsumsi makanan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila di sela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

7. Hindari Merokok

Merokok bukan merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari sejak dini. Merokok dapat membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paru-paru

terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

Pesan Gizi Untuk untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas) sama dengan pesan-pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yang membedakan adalah porsi yang lebih banyak.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

(Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. SEAMED RECFON. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI)

Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas, maka semakin kecil yang berarti pangan dilapis paling bawah dikonsumsi paling banyak daripada pangan yang berada di lapisan atasnya, serta lapisan paling atas berarti dikonsumsi paling sedikit.

Lapisan pertama (paling bawah) berisi makanan kelompok karbohidrat, seperti nasi, jagung, kentang, ubi, mie dan singkong.

Kelompok karbohidrat ini dikonsumsi paling banyak dalam satu hari disarankan 3-4 porsi.

Lapisan kedua terdiri dari dua kelompok makanan yaitu kelompok sayur dan buah. Di kelompok sayuran, berisi berbagai macam seperti sayuran yang berwarna hijau, oranye, merah dan putih. Di kelompok buah buaha berisi berbagai macam buah, seperti pisang, apel, semangka, jeruk, pepaya, jambu, anggur dan buah lainnya. Disarankan mengonsumsi sayur 3-4 porsi dalam 1 hari dan buah 2-3 porsi dalam satu hari.

Lapisan ketiga terdiri dari kelompok protein, baik protein hewani (berasal dari hewan) maupun protein nabati (berasal dari tanaman). Disarankan mengonsumsi kelompok protein 2-4 porsi dalam satu hari.

Lapisan paling atas yaitu kelompok makanan tambahan seperti minyak, mentega, margarin dan manisan. Jenis kelompok ini hanya boleh dimakan dengan porsi yang sedikit karena jika berlebihan akan memberikan dampak negati bagi tubuh, seperti risio hipetensi atau tekanan darah tinggi.



Gambar 2. Piring Makanku

(Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar.
SEAMED RECFON. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI)

Piring makanku merupakan panduan dalam sajian makanan dan minum pada setiap kali makan. Dari visual piring makan ku dapat dilihat anjuran makan sehat adalah Makanan Pokok $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, Lauk Pauk $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, buah-buahan $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, dan sayuran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring. Selain informasi mengenai proporsi setiap jenis makanan dalam sajian sekali makan, ditampilkan juga sebagai pengingat anjuran minum air putih, cuci tangan sebelum makan dan membatasi gula, garam dan minyak.

E. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan sebuah tindakan seseorang (*over behavior*). Sebuah perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dan menetap daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, karena perilaku bisa terjadi akibat adanya paksaan atau aturan yang mengharuskan untuk berbuat sesuatu. Pada dasarnya pengetahuan itu merupakan hasil dari

tidak tahu menjadi tahu. Hal ini dapat terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pendengaran, penglihatan, rasa, perabaan, dan penciuman (Notoatmodjo, 2014) Tingkatan pengetahuan didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu didefinisikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari, antara lain dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

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

3. Aplikasi (*Application*)

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

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, yang dimana komponen tersebut masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, atau dengan cara yang lainnya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis mengarah pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan definisi lain, sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Mialnya dapat menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini didasarkan pada suatu indikator yang ditentukan sendiri, atau menggunakan indikator yang sudah ada sebelumnya.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh tujuh faktor menurut Mubarak (2011) dalam Estu (2019), yang pertama yaitu faktor umur. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Faktor yang kedua yaitu pengalaman, faktor ini merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Faktor yang ketiga yaitu pendidikan. semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Faktor yang keempat yaitu informasi, Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal. Faktor yang kelima yaitu kebudayaan dan lingkungan sekitar, perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik). Faktor keenam yaitu pekerjaan. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, dengan

cara langsung maupun tidak langsung. Faktor yang terakhir yaitu minat, merupakan suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menemukan suatu hal, sehingga memperoleh pengetahuan yang lebih banyak.

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu kategori pengetahuan baik apabila subjek menjawab benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan. Pengetahuan dengan kategori cukup apabila subjek menjawab benar 56%-75% dari seluruh total pertanyaan. Kategori pengetahuan kurang apabila subjek menjawab benar <56% seluruh total pertanyaan.

F. Sikap

Sikap menurut Campbell (1950) dalam Notoatmodjo (2014) mendefinisikan dengan sangat sederhana yaitu : *“An individual’s attitude is syndrome of respons consistency with regard to object”*. Sehingga dapat dikatakan bahwa, sikap merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespon stimulus atau objek sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan yang lain. Menurut Notoatmodjo sikap adalah reaksi atau respon yang masih bersifat tertutup dari seseorang terhadap suatu objek. Pewujudan dari sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi dapat diartikan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup.

Tingkatan sikap sebagian besar terdapat 4 tingkatan, yaitu :

1. Menerima (*Receiving*)

Menerima dapat didefinisikan sebagai seseorang yang mau dan mempertahankan respon yang diberikan.

2. Merespon (*Responding*)

Merespon adalah memberikan jawaban apabila diberi pertanyaan, mengerjakan dan menyelesaikan apabila diberi tugas, yang dimana respon tersebut merupakan indikasi dari sebuah sikap.

3. Menghargai (*Valuing*)

Menghargai merupakan indikasi sikap yang dapat didefinisikan sebagai dengan upaya mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

4. Bertanggungjawab (*Responsible*)

Indikasi sikap yang paling tinggi yaitu bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko yang akan diterimanya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi sikap seseorang terhadap objek antara lain menurut Azwar dalam Harahap (2018), yang pertama yaitu pengalaman pribadi. Pengalaman pribadi memberikan kesan yang sangat kuat terhadap pembentukan sikap. Faktor yang kedua yaitu pengaruh orang lain yang dianggap penting. Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Faktor yang ketiga yaitu kebudayaan. Tanpa disadari

kebudayaan telah memberikan pengaruh sikap seseorang terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu - individu masyarakat asuhannya. Faktor yang keempat yaitu media massa. Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya. Faktor yang kelima yaitu lembaga pendidikan dan lembaga agama. Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap. Faktor yang terakhir, emosional. Emosional merupakan suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

Pengukuran sikap dapat dinilai menggunakan skala likert. Skala likert merupakan metode yang mengukur tanggapan positif ataupun tanggapan negatif terhadap suatu pernyataan. 4 kategori dalam tingkat persetujuan yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

G. Jenis Jenis Media Pembelajaran

Media secara umum memiliki pengertian sebagai alat-alat yang digunakan dalam menyampaikan informasi. Media pembelajaran merupakan teknologi pembawa pesan atau informasi yang dapat

dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran yang digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima. Selain itu, media merupakan alat yang digunakan dalam proses penyampaian materi atau sebuah pesan. Media pembelajaran merupakan penunjang yang sangat penting dalam segala jenis metode yang digunakan untuk penyampaian pesan atau materi yang digunakan. (Puspita, 2019).

Peran media dalam edukasi gizi yaitu meningkatkan kesadaran pada kesehatan, meningkatkan pengetahuan kesehatan, pemberdayaan diri sendiri dan mempengaruhi perubahan sikap, pengambilan keputusan dan perubahan perilaku, serta mempengaruhi perubahan masyarakat.

Media pembelajaran pada umumnya memiliki beragam jenis, tetapi pada garis besarnya ada tiga jenis media, yang pertama yaitu alat bantu lihat (*visuals aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada saat proses pembelajaran. Alat ini terdiri dari 2 macam, yaitu alat yang diproyeksikan, seperti slide, film strip, dan alat yang tidak diproyeksikan, dua dimensi seperti gambar peta, poster, leaflet, booklet, lembar balik dan sebagainya dan tiga dimensi misalnya bola dunia, boneka dan sebagainya. Kedua yaitu, alat bantu dengar (*audio aids*) merupakan alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indra pendengar pada saat proses pembelajaran. Seperti piringan hitam, radio, pita suara, kepingan CD dan sebagainya. Terakhir, alat bantu lihat-dengar (*audio visual aids*) merupakan alat yang dapat membantu dalam

menstimulasi indra pendengaran sekaligus indra penglihatan pada saat proses pembelajaran seperti televise, video cassette, dan DVD.

Media pembelajaran berdasarkan cara produksinya dikelompokkan menjadi 2 jenis yaitu media cetak, merupakan suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual seperti booklet, poster, leaflet, brosur, majalah, lembar balik, stiker dan pamflet. Selain itu ada media elektronika, merupakan suatu media bergerak dan dinamis serta dapat dilihat dan didengar. Dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronika seperti radio, film, video film, cassette, CD, VCD.

H. Media Video Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah

Media video pembelajaran merupakan seperangkat komponen atau media yang mampu menampilkan gambar sekaligus suara dalam waktu bersamaan yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang. Sejalan dengan hal itu, menurut Jean Piaget anak umur 7-12 tahun termasuk dalam periode operasional konkrit, pada tahap ini anak sudah cukup matang untuk menggunakan pemikiran logika atau visual untuk menentukan atau melihat objek yang ada saat ini, sehingga dapat diberikan media video yang merupakan media audio visual dengan upaya untuk dapat membuat siswa lebih cepat memahami materi tersebut.

Menurut Waryana (2016) Faktor strategis dalam menentukan keberhasilan belajar yaitu faktor motivasi belajar. Dengan menggunakan media video dalam sebuah edukasi dapat meningkatkan motivasi belajar

anak usia sekolah, karena media tersebut berhubungan dengan panca indera penglihatan dan pendengaran. Media video dibuat dengan mengacu pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera terutama panca indera penglihatan dan pendengaran, sehingga media video dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dasar.

Media video gizi seimbang anak usia sekolah yang digunakan dalam proses belajar mengajar memiliki banyak manfaat dan kelebihan, diantaranya adalah mudah dibawa dan praktis, mudah disimpan karena file video dapat disimpan di *handphone* yang dimana siswa pada jaman sekarang sudah banyak yang memilikinya, mudah digunakan karena penggunaannya cukup menekan tombol *play* pada *handphone* yang sudah terdapat file video gizi seimbang, tidak mudah hilang dan rusak, mudah dibagikan kepada siswa lain atau seseorang yang membutuhkan edukasi gizi seimbang anak usia sekolah, dapat digunakan sebagai media edukasi untuk individu maupun kelompok besar, dapat dilihat secara berulang-ulang, video juga mendorong dan meningkatkan motivasi siswa untuk tetap melihatnya.

Disamping kelebihan yang sudah dijabarkan diatas, media video gizi seimbang memiliki kekurangan, diantaranya yaitu tidak dapat menampilkan obyek dengan ukuran yang sebenarnya, gambar yang ditampilkan dengan video umumnya berbentuk dua dimensi, material

pendukung video membutuhkan alat proyeksi untuk ditampilkan di kelompok besar.

Materi yang terdapat pada media video gizi seimbang anak usia sekolah yaitu jumlah kebutuhan gizi pada anak usia sekolah, pilar gizi seimbang yang terdiri dari 4 point gizi seimbang, pesan khusus gizi seimbang anak usia sekolah yang terdiri dari 7 point, visual tumpeng gizi seimbang dan pembagiannya pada setiap makanan, visual isi piringku dan penjelasan pembagiannya. Video gizi seimbang pada penelitian ini menggunakan gambar animasi bergerak yang disertai dengan tulisan dan penjelasan yang disampaikan dalam bentuk lisan. Sehingga media video gizi seimbang ini perlu menggunakan 2 panca indra dalam menangkap materi yang terdapat pada video tersebut yaitu panca indra penglihatan dan pendengaran.

I. Media Leaflet

Leaflet merupakan media berbentuk selembar kertas yang mayoritas berisi tulisan dan diikuti dengan beberapa gambar pada kedua sisi kertas. Penataan leaflet dengan cara dilipat, sehingga berukuran kecil. Sebagian besar leaflet berukuran kertas A4 yang kemudian dilipat menjadi tiga bagian. Media leaflet berisikan materi pembelajaran yang singkat dan jelas. Media ini dapat digunakan untuk menyampaikan semua jenis materi yang perlu dipelajari oleh siapapun, terkhusus pada anak usia sekolah.

Beberapa kekurangan media leaflet, yaitu tergantung pada desain, terutama dalam hal pemilihan warna dan ukuran tulisan, layout, dan juga tingkat kepadatan informasi yang ada di dalamnya. Kurang efektif dan efisien apabila menargetkan calon konsumen pada area yang sangat luas. Berkontribusi meningkatkan limbah kertas terutama apabila leafletnya tidak dibaca dan hanya dibuang. Meskipun biaya produksi relatif murah dibandingkan beberapa media promosi, tetapi akan lebih mahal dibandingkan promosi yang dilakukan melalui via media sosial.

Media leaflet ini memiliki kelebihan, diantaranya yaitu perpaduan teks dan gambar yang didesain secara menarik dapat menambah daya tarik, serta memperlancar pemahaman materi pembelajaran bagi anak usia sekolah. Media jenis ini tidak memerlukan listrik, sehingga sangat simpel. Penggunaan media cetak leaflet dapat dikombinasikan dengan ragam media lainnya untuk memfasilitasi anak-anak dalam mencapai suatu proses pembelajaran yang diharapkan. Media cetak leaflet ini dapat dilipat dan sangat ringan, sehingga sangat mudah dibawa kemana-mana dan mudah untuk dipelajari. Biaya produk media leaflet relatif murah. Media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada khalayak, khususnya anak sekolah.

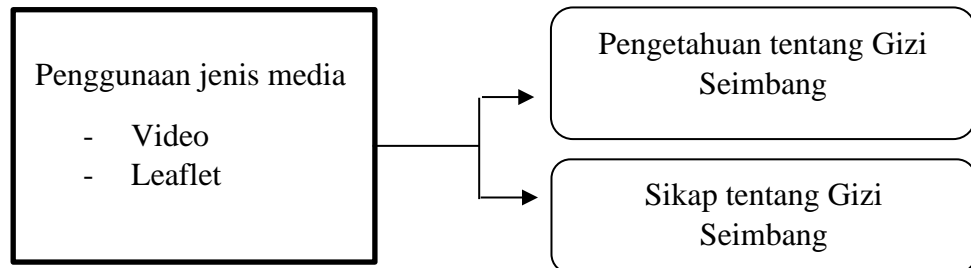
J. Landasan Teori

Dalam upaya edukasi, salah satu pengaruh keberhasilan peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor dari penyuluh (komunikator), faktor sasaran (komunikan), faktor proses dalam

penyuluhan seperti penggunaan media yang digunakan untuk menunjang edukasi gizi. Media adalah alat-alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan informasi. Peran media dalam edukasi gizi yaitu meningkatkan kesadaran pada kesehatan, meningkatkan pengetahuan kesehatan, pemberdayaan diri sendiri dan mempengaruhi perubahan sikap, pengambilan keputusan, dan perubahan perilaku, serta mempengaruhi perubahan masyarakat. Macam macam media pembelajaran yaitu media visual seperti slide, film strip, dll., media audio seperti radio, pita suara, pirang hitam, dll., media audio visual seperti televise, video, cassette, dll.

Faktor strategis dalam menentukan keberhasilan belajar yaitu faktor motivasi belajar (Waryana, 2016). Dengan menggunakan media dalam sebuah edukasi dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah, terutama media yang berhubungan dengan panca indera penglihatan dan pendengaran. Media video dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra terutama panca indra penglihatan dan pendengaran, sehingga media video dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dasar. Media video memiliki keuntungan diantaranya yaitu dapat menampilkan gambar sesuai aslinya dan dapat dilihat secara berulang ulang.

K. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep penggunaan media terhadap tingkat pengetahuan dan sikap

L. Hipotesis

1. Penggunaan media video gizi seimbang sebagai media edukasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar dibandingkan dengan menggunakan leaflet gizi seimbang.
2. Penggunaan media video gizi seimbang sebagai media edukasi lebih efektif dalam meningkatkan sikap tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar dibandingkan dengan menggunakan leaflet gizi seimbang.