

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Masalah Gizi AnakUsia Sekolah

Usia anak sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Usia anak sekolah dapat digambarkan pada anak berumur 4-6 tahun sebagai usia pra sekolah atau Taman Kanak-Kanak (TK) dan anak berumur 6-12 tahun sebagai usia Sekolah Dasar (SD). Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan zat gizi yang diberikan dalam makanannya.

Ada dua faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan status gizi anak di negara-negara berkembang yaitu penyakit infeksi dan konsumsi makanan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak dalam jangka pendek akan mempengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Akibat jangka panjangnya akan mempengaruhi penurunan kualitas sumber daya manusia (SDM). Keadaan gizi atau status gizi yang baik akan menimbulkan derajat kesehatan yang optimal, dan akan membantu anak sekolah dalam meningkatkan kemampuan daya pikir dan performa belajar. (11)

Masalah-masalah yang timbul pada kelompok usia sekolah antara lain berat badan rendah, defisiensi zat besi (kurang darah), dan defisiensi vitamin E. Masalah ini timbul karena pada umur-umur ini anak sangat aktif bermain dan banyak kegiatan baik di sekolah maupun dilingkungan rumahnya. Selain itu, anak kelompok ini kadang kadang nafsu makan mereka menurun, sehingga konsumsi makanan tidak seimbang dengan energi yang dibutuhkan. (12)

2. Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan makan sehari-hari yang disusun dengan memperhatikan jumlah dan jenis zat gizi yang terkandung didalamnya dengan menyesuaikan kebutuhan tiap individu serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.(13)

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. 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(13). Empat pilar tersebut adalah

a. Mengonsumsi keanekaragaman pangan

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

Berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan. Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut:

1) Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya.

2) Lauk-Pauk

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam,

daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain

3) Sayuran dan Buah-Buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh

mempunyai kebutuhan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) 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; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

c. Melakukan aktivitas fisik

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

d. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur.

Secara umum menu makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat 50%-65%, protein 10%-20%, dan lemak 20%-30%. Hal ini sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang yang memiliki empat prinsip dasar, yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang teratur dan terukur, kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga, serta pantau atau pertahankan berat badan ideal.(14)

3. Gizi Seimbang Anak usia Sekolah

Gizi seimbang anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam dikarenakan masih mengalami masa tumbuh kembang yang membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang (15) . Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia sekolah (13) meliputi :

- a. 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. Sarapan pada anak sekolah sebaiknya

dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah.

b. 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. Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih kompleks dan asam amino esensial juga lebih banyak. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%.

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat.

- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

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. Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut.

- e. 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.

- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

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.

g. Hindari merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini.

4. Bekal Makanan Anak Sekolah

Bekal makanan merupakan makanan yang dimasukkan ke dalam sebuah kotak atau tempat yang mudah dibawa, selain itu penyusunan menu makanan juga dapat mempengaruhi daya tarik dalam mengkonsumsi, bekal makanan yang mengandung gizi seimbang dibutuhkan oleh setiap individu yang memiliki aktifitas fisik yang tinggi, hal ini dikarenakan perlunya kecukupan gizi dalam tubuhnya sebagai penunjang dalam beraktifitas sehari-hari.(16)

Bekal sekolah anak yang baik tak lepas dari makanan bergizi seimbang. Artinya, bekal anak terdiri dari campuran kelompok makanan pokok, buah-buahan, sayuran, daging atau makanan berprotein, dan produk olahan susu (susu dan keju). Selain itu, dapat diselesaikan dengan kebutuhan berdasarkan usia anak. (14)

Membawa bekal merupakan salah satu pola makan sehat, karena selain menghindarkan anak dari rasa lapar, membawa bekal juga menghindarkan anak dari jajanan yang kemungkinan tidak higienis dan tidak aman. Selain bersifat mengenyangkan, makanan bekal terdiri dari beragam jenis untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, karena kelengkapan zat gizi pada makanan tidak dapat diperoleh dari satu jenis makanan.(16)

Pada saat menyusun menu makanan anak, kebutuhan zat gizi perlu diperhatikan untuk hidup sehat dan memiliki pertumbuhan yang sesuai dengan usianya. Hal penting yang perlu diperhatikan adalah kemampuan untuk mengolah makanan sehat yang akan berdampak pada kecukupan zat gizi anak. Mengelola makanan sehat dapat dilakukan pada bekal makanan anak yang akan di bawa ke sekolah sehingga kebutuhan akan zat gizi anak terpenuhi. (17)

Pemerintah menganjurkan anak sekolah untuk membawa bekal makanan hal ini ditunjukkan dengan program PMT-AS (Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah). PMT-AS diberikan untuk memenuhi 15 % kebutuhan energi dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu 300 kkal dan memenuhi 10% kebutuhan protein yaitu 5 gram.(18) Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) memiliki tujuan sebagai yaitu:

- a. Memperbaiki asupan gizi
- b. Memperbaiki ketahanan fisik
- c. Meningkatkan kehadiran dan minat belajar
- d. Meningkatkan kesukaan akan makanan daerah yang bergizi
- e. Memperbaiki perilaku bersih dan sehat, termasuk kebiasaan makanan sehat
- f. Meningkatkan partisipasi masyarakat
- g. Menambah pendapatan masyarakat melalui penggunaan produksi setempat.

Jadi bekal makanan anak sekolah adalah makanan yang dibawa anak sekolah dari rumah untuk dimakan di sekolah. Membawa bekal makanan ke sekolah sebagai upaya anak dapat terhindar membeli jajanan yang kurang sehat. Untuk kecukupan kebutuhan zat gizi anak, bekal makanan sekolah setidaknya memenuhi 15 persen kebutuhan energi dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu 300 kkal dan memenuhi 10% kebutuhan protein yaitu 5 gram 20 % kebutuhan lemak dari kebutuhan energi yaitu 60 kkal atau 6,6 gram dan untuk kebutuhan karbohidrat sisa dari pengurangan kebutuhan protein dan lemak pada kebutuhan energi yaitu 220 kkal atau 55 gram(19).

5. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Intensitas atau tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek berbeda-beda

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoadmojo(12), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya

perilaku seseorang (Over Behavior), pengetahuan yang tercakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (Comprehension)

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

3) Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum–hukum, rumus,

metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen – komponen, tetapi 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, dan sebagainya.

5) Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian–penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria–kriteria yang ada.

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan - tingkatan diatas. Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang, kurang. Dikatakan baik (>80%), cukup (60-80%), dan kurang (<60%).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Pendidikan

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

terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

3) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologi atau mental. Pada aspek psikologi atau mental, taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa.

4) Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang sangat mendalam dan membekas

dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman baik ini akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

- 6) Kebudayaan lingkungan sekitar Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.
- 7) Informasi Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

6. Media Booklet

Orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam menyiapkan bekal anak sekolah. Masih banyak orang tua yang menyediakan bekal hanya bersifat mengenyangkan, dan kurang memperhatikan ragam jenisnya. Pola hidup masyarakat dengan mobilitas yang cukup tinggi juga mempengaruhi terhadap kecenderungan mengkonsumsi makanan cepat saji tanpa sayur dan buah. Pemberian makanan yang kurang sempurna untuk anak sekolah sering sekali terjadi, ini dapat diakibatkan oleh kurangnya pemahaman orang tua terhadap sifat dan manfaat dan cara menentukan makanan bagi anaknya . Oleh karena itu perlu untuk diberikan edukasi untuk orang tua anak mengenai bekal makanan anak sekolah. Ada

beberapa media yang dapat digunakan untuk edukasi, salah satunya dengan media booklet.

Booklet merupakan media pendidikan atau promosi kesehatan yang digolongkan sebagai media cetak sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan kesehatan. Booklet merupakan media untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk buku yang berisi tulisan dan gambar, berukuran kecil tidak lebih dari 24 lembar. Isi booklet harus jelas, tegas dan di mengerti.(8)

Beberapa kelebihan booklet adalah sebagai berikut :

- a. Dapat disimpan lama
- b. Sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri
- c. Pengguna dapat melihat isinya pada saat santai
- d. Dapat membantu media lain
- e. Mengurangi kegiatan mencatat
- f. Isi dapat dicetak kembali

Namun kelemahan booklet antara lain sebagai berikut.

- a. Hanya bermanfaat untuk orang yang melek huruf
- b. Menuntut kemampuan untuk membaca
- c. Menuntut kemauan baca sasaran, terlebih pada masyarakat yang kebiasaan membacanya rendah.

Menurut Setiana(7) manfaat booklet sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran pendidikan tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi oleh sasaran pendidikan serta mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik. Di dalam penelitiannya menunjukkan bahwa media booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi. Hal ini sesuai dengan tujuan pemberian media booklet yaitu menghasilkan peningkatan pengetahuan

7. Media Leaflet

Leaflet adalah selembaar kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman. Leaflet didefinisikan sebagai selembaar kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. (20)

Kelebihan media leaflet antara lain sebagai berikut :

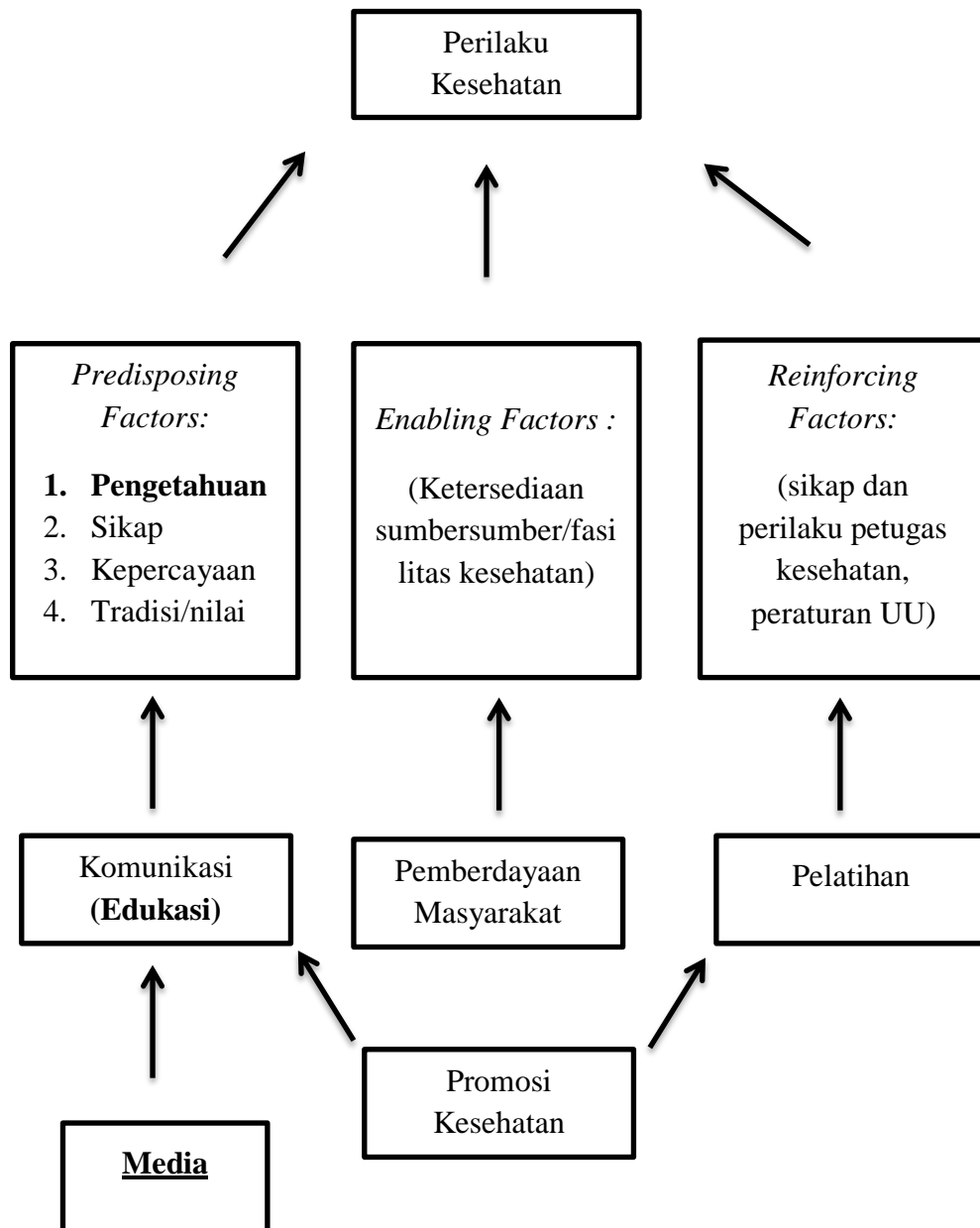
- a. Dapat disimpan dalam waktu lama
- b. Lebih informatif dibanding dengan poster
- c. Dapat dijadikan sumber pustaka atau referensi
- d. Dapat dipercaya, karena dicetak oleh lembaga resmi

- e. Jangkauan dapat lebih luas, karena satu leaflet mungkin dibaca oleh beberapa orang.
- f. Penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain
- g. Mudah dibawa kemana-mana.

Kekurangan media leaflet antara lain seperti berikut :

- a. Hanya bermanfaat untuk orang yang melek huruf dan tidak dapat dipakai oleh orang yang buta huruf.
- b. Mudah tercecer dan hilang.
- c. Perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya.

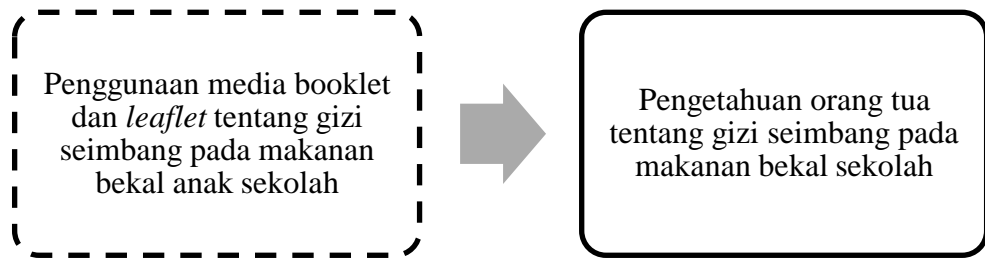
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Teori Lawrence Green dalam Notoadmojo (12) Faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesa

Ada perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang pada makanan bekal sekolah berdasarkan penggunaan booklet dan leaflet