

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Edukasi Gizi**

Edukasi atau pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh edukator. Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik. Edukasi adalah proses belajar dari tidak tahu mengenai nilai kesehatan menjadi tahu (Suliha, 2002b)

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas *audiens* dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Safitri, 2016)

Tujuan edukasi gizi diantaranya adalah: 1) Terciptanya sikap positif terhadap gizi, 2) Terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan, 3) Timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi (Suhardjo, 2003)

Edukasi diperlukan adanya alat yang dapat membantu dalam kegiatan seperti penggunaan media agar terjalinnya kesinambungan antara informasi yang diberikan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi. Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan *audien* sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan (Mubarak, 2007a).

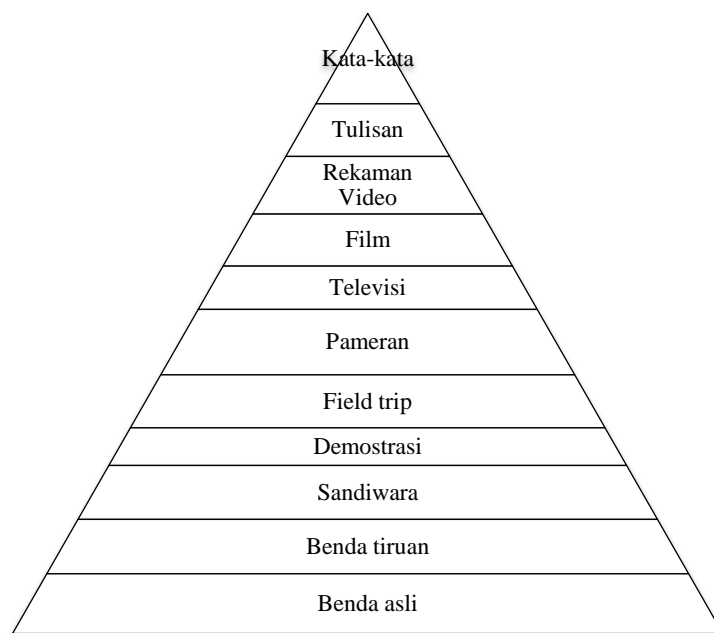
## **2. Media**

Media adalah alat atau bahan yang digunakan sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan. Media berfungsi untuk lebih memperjelas pesan-pesan yang akan disampaikan oleh pemberi pesan kepada penerima pesan (Supriasa, 2013). Media bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan *audien*, sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya (Mubarak, 2007b). Media disebut juga alat bantu atau peraga adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan pendidikan. Alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu ilustrasi dalam proses pendidikan (Notoatmodjo, 2007)

Penggunaan media sangat penting untuk menjelaskan pesan-pesan atau materi yang disampaikan selama penyuluhan. Penggunaan media penyuluhan jangan sampai menimbulkan pemahaman ganda. Media penyuluhan yang digunakan harus memenuhi syarat-syarat media. Syarat-syarat tersebut meliputi menarik, sesuai dengan sasaran penyuluhan, mudah

ditangkap, singkat, jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan, dan sopan (Supriasa, 2013).

Terdapat pedoman yang dapat digunakan dalam penentuan media penyuluhan. Pedoman tersebut adalah “Kalau saya dengar, saya akan lupa. Kalau saya lihat, saya akan ingat. Kalau saya kerjakan, saya akan paham”. Terdapat teori mengenai media penyuluhan oleh Edgar Dale yang membagi alat media menjadi 11 macam dan menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap media dalam sebuah kerucut



Gambar 1. Kerucut Tingkat Intensitas Media Edgar Dale

Sumber: Machfoedz dan Suryani (2009:126)

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa tingkat yang paling bawah adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan materi penyuluhan. Sedangkan penyampaian materi yang hanya dengan kata-kata

saja mempunyai intensitas yang paling rendah atau dengan kata lain sangat kurang efektif (Notoatmodjo, 2007)

Tujuan penggunaan media adalah untuk memudahkan audien memperoleh pengetahuan dan Sikap, karena dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting, karena ketidakjelasan materi yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara (Mubarak, 2007b).

Secara garis besar terdapat tiga macam media. Ketiga jenis media tersebut dijelaskan berikut ini.

#### a. Media lihat

Media lihat adalah alat yang berguna dalam membantu menstimulasi indra penglihatan pada waktu proses penyuluhan. Alat ini ada dua bentuk, yaitu: (1) Alat yang diproyeksikan, misalnya *slide*, film dan film strip, (2) Alat-alat yang tidak diproyeksikan, meliputi alat dua dimensi, misalnya peta dan alat tiga dimensi, misalnya boneka.

#### b. Media dengar

Media dengar adalah alat yang dapat membantu untuk menstimulasi indra pendengaran pada waktu proses penyuluhan. Contoh media dengar meliputi piring hitam, radio dan pita suara.

#### c. Media lihat-dengar

Media yang memadukan gambar dan suara dalam suatu tampilan. Media lihat-dengar contohnya meliputi televisi dan *video cassette*. Jenis media ini lebih dikenal dengan *Audio Visual Aids (AVA)* (Notoatmodjo, 2007)

### **3. Booklet**

*Booklet* adalah suatu media untuk menyampaikan pesan yang terbentuk dalam buku. Dalam buku tersebut terdapat tulisan maupun gambar. *Booklet* merupakan media cetak yang dapat digunakan untuk edukasi kesehatan (Machfoedz & Suryani, 2009). *Booklet* bertujuan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk cetakan dan dapat berupa promosi, anjuran, dan larangan kepada masyarakat (Purwanto, 2008).

*Booklet* dapat memberikan *efektifitas* dan *efisiensi* dalam proses dan hasil edukasi yang akan dilakukan. Dalam *booklet* minimal terdapat 5 halaman, namun tidak lebih dari 48 halaman, belum terhitung sampul (Purwanto, 2008).

Selain sebagai media edukasi kesehatan, *booklet* juga berfungsi sebagai pamflet, souvenir, dan buku panduan singkat. *Booklet* merupakan media edukasi yang baik untuk digunakan karena mudah dibagikan, disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat, juga dapat disimpan dan dibaca setiap saat, dan bisa dibagikan kepada masyarakat luas (Purwanto, 2008)

Isi dalam *booklet* terdiri dari kalimat, gambar maupun keduanya. Bahasa yang digunakan dalam *booklet* adalah bahasa yang sederhana dan mudah dipahami dalam waktu singkat. Desain *booklet* di cetak dalam kertas yang bagus supaya menarik perhatian pembaca. Biasanya *booklet* terlihat seperti buku dalam ukuran kecil. (Arief, 2009).

Adapun kelebihan *booklet* sebagai media edukasi yaitu :  
(Notoatmodjo, 2007)

a. Murah dan mudah dibuat

Biaya dalam pembuatan *booklet* bisa lebih murah daripada pembuatan media audio atau media audiovisual, karena pembuatan *booklet* melalui media cetak

b. Proses edukasi dengan media *booklet* dapat dilakukan kapan saja sesuai kondisi sasaran edukasi

Dalam *booklet* terdapat tulisan maupun gambar, bacaan dibuat ringkas dan jelas, sehingga dapat menarik perhatian dan keinginan pembaca dalam memahami isi *booklet* tersebut. (Suliha, 2002a).

#### **4. Leaflet**

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi bisa berupa kalimat, gambar atau kombinasi keduanya dalam bentuk selebaran yang dapat dilipat menjadi tiga bagian. Dalam *leaflet* dibuat singkat, padat, dan jelas sehingga dapat meningkatkan minat pembaca untuk membacanya. Sekitar 75-87% dari pengetahuan disampaikan melalui indra penglihatan, salah satunya penggunaan media leaflet (Dianna, 2020).

Kelebihan dari *leaflet* adalah mudah disimpan, murah, dan bisa sebagai pengingat bagi sasaran (Indra Martias, 2017). Selain itu *leaflet* juga dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak, dapat dipelajari sesuai dengan kebutuhan dan minat, dan dapat dipelajari kapan saja karena bisa di bawa kemanapun. Sedangkan kekurangan

media leaflet yaitu cepat rusak dan robek jika kualitas cetakan dan kertasnya kurang bagus (Adila et al., 2017)

## 5. Pengetahuan

*Pengetahuan* adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan sebagian besar didapatkan melalui mata dan telinga. Salah satu pedoman dalam pembentukan tindakan seseorang adalah pengetahuan (Maulana, 2009) .

Dalam pengetahuan terdapat 6 tingkatan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Maulana, 2009).

### a. Tahu (*know*)

Tahu yaitu mengingat sesuatu yang telah dipelajari atau diterima sebelumnya. Tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah. Tahu dapat diukur bahwa seseorang dapat menyebutkan, menjelaskan, mengartikan, dan menyatakan.

### b. Memahami (*comprehension*)

Memahami yaitu kemampuan dalam menjelaskan secara benar tentang sesuatu yang diketahui dan dapat menerapkan materi tersebut secara tepat. Seseorang yang paham pasti bisa menjelaskan dan menyimpulkan apa yang sudah diketahui.

### c. Aplikasi/penerapan (*application*)

Aplikasi yaitu kemampuan dalam menerapkan materi yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

### d. Analisis (*analysis*)

Analisis yaitu kemampuan menjabarkan materi atau sesuatu ke dalam bagian-bagian yang lebih sederhana, tetapi masih terdapat pada dalam kaitan yang sama. Kemampuan analisis bisa dilihat dari apabila orang tersebut bisa membedakan, mengelompokkan, memisahkan, membuat bagan terhadap pengetahuan tersebut

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis yaitu kemampuan seseorang untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada. Misalnya, seseorang dapat menyusun, merancang, memberi ringkasan, dan dapat menyesuaikan pada suatu teori yang telah ada.

f. Evaluasi

Evaluasi yaitu kemampuan dalam melakukan penilaian terhadap sesuatu. Evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan kriteria sendiri maupun kriteria yang sudah ada.

Pengukuran pengetahuan bisa dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan mengenai isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Pendidikan

Pendidikan artinya pemberian pengetahuan maupun bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu agar bisa dipahami. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah mereka dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak



pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya juga, apabila tingkat pendidikan seseorang rendah, maka akan menghambat penyerapan pengetahuan yang akan diterima

## 2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan bisa menjadikan seseorang mendapatkan pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung

## 3) Umur

Perubahan aspek fisik dan psikologis (mental) dapat terjadi karena bertambahnya umur. Terdapat empat kategori pertumbuhan fisik secara umum, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya ciri-ciri baru. Hal tersebut terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, pikiran seseorang akan jauh lebih matang dan dewasa.

## 4) Minat

Minat yaitu suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Seseorang yang mempunyai minat tinggi akan mencoba menekuni apa yang diinginkan, sehingga memperoleh pengetahuan lebih banyak dan mendalam.

## 5) Pengalaman

Pengalaman yaitu suatu hal yang pernah dialami seseorang dalam kehidupan di lingkungannya. Seseorang yang mempunyai

pengalaman kurang baik, cenderung akan berusaha untuk melupakannya. Sebaliknya, apabila seseorang mempunyai pengalaman yang menyenangkan maka akan timbul kesan yang mendalam dan membekas pada dirinya, sehingga dapat membentuk pesan positif untuk kesehariannya.

#### 6) Kebudayaan lingkungan sekitar

Pembentukan sikap seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dimana seseorang tersebut tinggal. Misalnya dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan, maka kemungkinan besar masyarakat lingkungan sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang

#### 7) Informasi

Adanya kemudahan dalam mendapatkan informasi bisa mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

### **6. Sikap**

Sikap adalah kemampuan sederhana untuk mengimplementasikan pengetahuan secara teoritis dalam keadaan tertentu (Jannah, 2020). Sikap adalah kecenderungan untuk mendekati atau menjauhi atau melakukan sesuatu, baik secara positif maupun secara negatif terhadap sesuatu. Sikap merupakan suatu sistem dari tiga komponen yang saling

berhubungan, yaitu pengenalan, perasaan, dan kecenderungan untuk bertindak.

Kategori sikap terdiri dari: (Azwar, 2011)

1) Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

2) Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban dari pertanyaan yang diberikan, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dan sikap.

3) Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah bersama.

4) Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Sikap yang paling tinggi adalah bertanggung jawab atas segala sesuatu yang terjadi dan menerima resikonya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap (Azwar, 2011)

1) Pengalaman pribadi

Segala sesuatu yang sedang kita jalani dan apa yang sudah terjadi dapat membentuk dan mempengaruhi terhadap stimulus sosial.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Seseorang akan memiliki sikap yang searah dengan orang yang mereka anggap penting. Seseorang yang dianggap penting seperti : orang tua,

orang yang memiliki status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, dan sebagainya.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah karena kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

4) Media massa

Dalam menyampaikan informasi, media massa membawakan pesan-pesan yang dapat mempengaruhi orang lain. Pesan dalam informasi tersebut apabila cukup kuat akan memberi dampak seseorang untuk menilai sesuatu.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama mempunyai pengaruh dalam membentuk sikap seseorang karena lembaga tersebut meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam individu

6) Pengaruh faktor emosional

Sikap dapat didasari oleh emosi yang berfungsi untuk menyalurkan atau mengalihkan suatu ego. Gender dapat mempengaruhi keadaan emosional seseorang. Perempuan lebih merasa mempunyai tanggung jawab terhadap emosi orang lain. Perempuan sangat memperhatikan keadaan emosi orang lain sehingga lebih mampu untuk memahami

perubahan emosional. Oleh karena itu perempuan biasanya jauh lebih memiliki empati daripada laki-laki (Azwar, 2011).

## **7. Gizi Seimbang**

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang berupa rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat Pilar tersebut adalah :

### **a. Mengonsumsi makanan beragam**

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

### **b. Membiasakan perilaku hidup bersih**

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

Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi.

c. Melakukan aktivitas fisik

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

zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

- d. 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.

Dalam Pedoman Gizi Seimbang, terdapat 10 Pesan Gizi Seimbang, yaitu:

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- 2) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
- 3) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
- 4) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 5) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- 6) Biasakan sarapan pagi
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Banyak makan buah dan sayur
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 6-9 tahun

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga  
Kebutuhan zat gizi anak usia 6-9 tahun dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan. Makan bersama keluarga dianjurkan karena untuk mengurangi anak agar tidak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi. Anak-anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga sarapan setiap pagi sangat penting untuk mereka.
- 2) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya  
Ikan adalah sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu adalah sumber protein nabati. Protein sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan, karena protein memiliki fungsi sebagai zat gizi yang untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak. Protein juga berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah konsumsi yang memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.
- 3) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan  
Konsumsi sayuran dan buah-buahan di Indonesia masih sangat kurang. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia 63,3% dari



jumlah konsumsi yang dianjurkan, dan pada buah-buahan 62,1% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Padahal sayuran di Indonesia ada berbagai macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Bekal untuk makan siang sangat diperlukan apabila anak memiliki kegiatan setelah jam sekolah atau kegiatan sampai sore. Makan siang disekolah sebaiknya memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Selain itu juga perlu 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.

Kebiasaan masyarakat terutama masyarakat perkotaan salah satunya yaitu mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan. Dalam makanan cepat saji mengandung makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik untuk kesehatan. Oleh sebab itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus dibatasi.

6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Upaya yang baik untuk menghindari kerusakan atau pengeroposan yaitu dengan membiasakan membersihkan gigi setelah makan. Selain itu sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila disela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

7) Hindari merokok

Merokok adalah kebiasaan, bukan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok bisa dihindari sejak usia dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa merokok dapat berpengaruh tidak baik bagi kesehatan, seperti 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 Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas) (*No Title*, 2014)

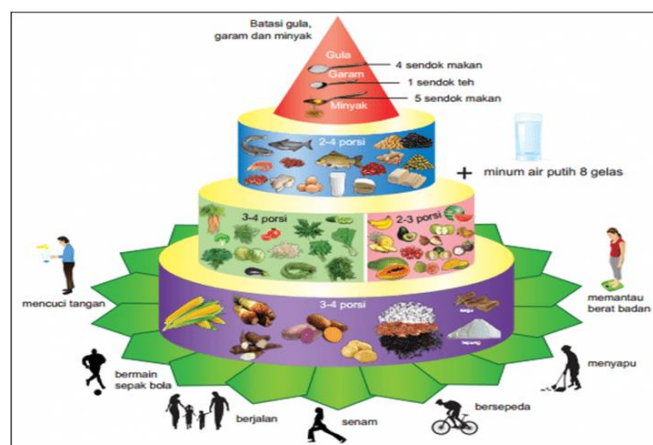
Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yaitu masa lebih dewasa dari usia sebelumnya. Anak remaja laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi

pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan.

Pesan Gizi Seimbang untuk usia 10-19 tahun sama dengan pesan-pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yang membedakan adalah porsi yang lebih banyak.

## 8. Bentuk Visual Gizi Seimbang

Ada dua visual Gizi Seimbang, yaitu 1) Tumpeng Gizi Seimbang dan 2) Piring Makanku, Sajian Sekali Makan. Tumpeng Gizi Seimbang diartikan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktifitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).



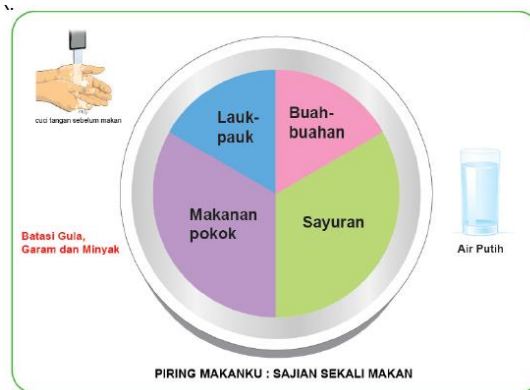
Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) terdapat empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis berarti Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantaun berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi.

Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Contohnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi sejumlah 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Selanjutnya untuk visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas, berarti bahwa setiap hari dianjurkan untuk minum air putih sebanyak 8 gelas dalam sehari.

Dalam visual TGS juga terdapat pesan cuci tangan sebelum dan sesudah makan disertai air yang mengalir. melakukan aktifitas fisik termasuk olahraga dan menimbang berat badan secara teratur. Aktivitas fisik yang dianjurkan minimal 3 kali dalam seminggu dan memantau berat badan setiap bulan.



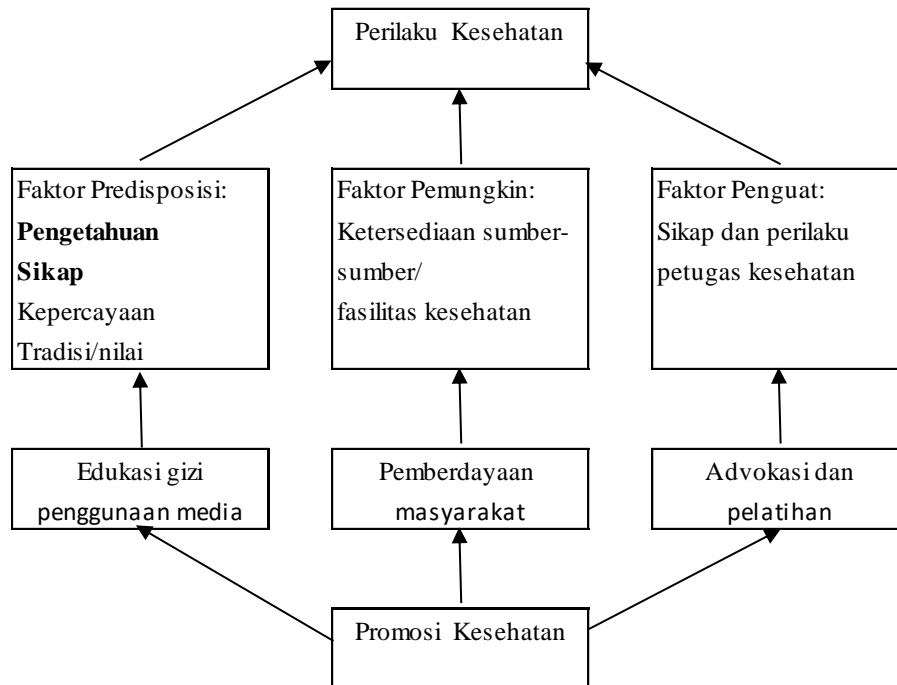
Gambar 3. Piring Makanku

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2014

Berdasarkan gambar 3, menunjukkan sajian sekali makan pada piring makanku. Gambar piring makanku merupakan panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan. Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan dimana 50% dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan 50% lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan bahwa porsi makan sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Dalam Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, yaitu bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Walaupun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, bukan berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

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

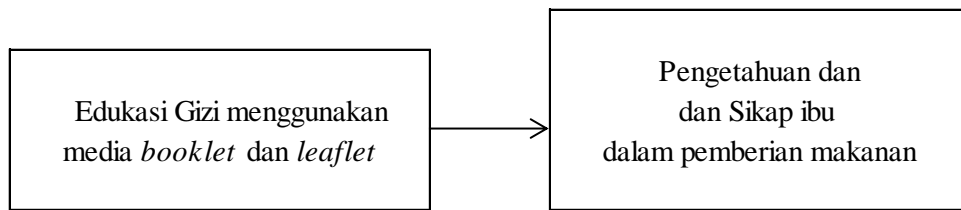
## B. Kerangka Teori



Gambar 4. Kerangka Teori tentang Pengaruh Pemberian Media *Booklet* terhadap Pengetahuan dan Sikap

Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2007)

### C. Kerangka konsep



Gambar 5. Kerangka Konsep Pengaruh media *Boogize*

### D. Hipotesis

1. Ada perbedaan pengetahuan ibu anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *Boogize* (*Booklet* gizi seimbang)
2. Ada perbedaan sikap ibu anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *Boogize* (*Booklet* gizi seimbang)
3. Ada perbedaan pengetahuan ibu anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *leaflet*
4. Ada perbedaan sikap ibu anak Sekolah Dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *leaflet*
5. Ada perbedaan efektivitas penggunaan media *boogize* dan *leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian makanan anak Sekolah Dasar