

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

1. Pengertian

Anak usia sekolah dasar adalah mereka yang berumur antara 6 sampai 12 tahun. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan yang cepat dalam berbagai aspek seperti kognitif, sosial, emosional, fisik dan bahasa. Pertumbuhan fisik anak sangat pesat, disertai dengan perkembangan kemampuan motorik halus dan kasar. Mereka mulai mampu berpikir lebih kompleks, terlibat dalam interaksi sosial yang lebih rumit, serta belajar mengendalikan emosinya dengan lebih baik (Sinta Zakiyah *et al.*, 2024). Anak-anak pada usia ini juga mulai menguasai keterampilan dasar seperti berhitung, menulis, membaca, serta mengembangkan kemampuan bahasa dan sosial yang sangat penting untuk kehidupan mereka (Marinda L., 2020).

Lingkungan sekitar, baik keluarga, sekolah, maupun teman sebaya, memiliki peran penting dalam mendukung proses perkembangan ini. Oleh sebab itu, guru dan orang tua harus memiliki pemahaman yang cukup agar dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak, sehingga mereka dapat menjalani tugas-tugas perkembangannya secara maksimal (Sinta Zakiyah, *et al.*, 2024).

2. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Menurut (Notoatmodjo, 2012 *dalam* Istri Mas Padmiswari, A., *et al.*, 2022) menyebutkan bahwa anak usia 9–12 tahun atau yang duduk di kelas tinggi sekolah dasar umumnya memiliki sifat lebih realistis, rasa ingin tahu yang tinggi, serta semangat untuk belajar. Mereka juga menunjukkan ketertarikan pada hal-hal praktis dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, anak pada tahap ini senang membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, dan dalam permainan tersebut mereka tidak selalu terikat pada aturan tradisional yang sudah ada.

Dalam penelitian (Sinta Zakiyah, *et al.*, 2024) juga menyebutkan bahwa karakteristik anak sekolah dasar berikut ini.

- (a) Anak usia 6-12 tahun
- (b) Bereaksi cepat
- (c) Otot bergerak sempurna
- (d) Suka bergerak dan bermain
- (e) Pemusatan perhatian baik
- (f) Proses berpikir lebih banyak
- (g) Suka bersosialisasi
- (h) Pemberani berdasarkan logikanya

3. Gizi Anak Sekolah

a. Gizi Seimbang

1) Definisi

Susunan makanan harian yang mengandung nutrisi dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai kebutuhan tubuh, yang memperhatikan prinsip variasi pangan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin untuk menjaga berat badan ideal dan mencegah gangguan gizi.

2) Empat Pilar Gizi Seimbang

Empat pilar gizi seimbang disajikan pada Gambar 1 berikut.



Sumber : (Kemenkes RI, 2014)

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari empat pilar utama yang pada dasarnya bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi dengan melakukan pemantauan berat badan secara rutin.

Empat pilar gizi seimbang dijelaskan berikut ini.

a) Mengonsumsi Beranekaragam Pangan

Keberanekaragaman tidak hanya mencakup variasi jenis makanan, tetapi juga proporsi makanan yang seimbang, dengan jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dikonsumsi secara teratur. Dalam beberapa dekade terakhir, panduan pola makan telah disesuaikan untuk mempertimbangkan proporsi setiap kelompok makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebagai contoh, saat ini dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan anjuran sebelumnya. Sementara itu, konsumsi makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular dianjurkan untuk dikurangi. Asupan air yang cukup juga dimasukkan sebagai bagian dari prinsip gizi seimbang karena peran penting air dalam metabolisme dan pencegahan dehidrasi.

b) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

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 dihindangi 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 cacingan.

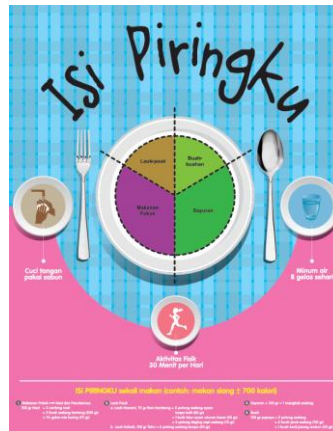
c) Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik, yang mencakup berbagai gerakan tubuh termasuk olahraga, merupakan cara untuk menjaga keseimbangan antara zat gizi yang dikeluarkan dan yang masuk, terutama sumber energi. Aktivitas fisik membutuhkan energi dan membantu memperlancar proses metabolisme tubuh, termasuk metabolisme zat gizi. Dengan demikian, aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan zat gizi yang keluar dan masuk ke dalam tubuh.

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

Pemantauan berat badan normal harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, agar dapat menghindari penyimpangan dari berat badan ideal dan memungkinkan tindakan pencegahan serta penanganan dilakukan secara cepat jika terjadi perubahan berat badan.

3) Isi Piringku



Sumber : (Kemenkes RI, 2014)

Gambar 2. Isi Piringku

Isi piringku adalah susunan makanan dalam satu sajian makan. Isi piringku menggambarkan anjuran makan sehat dimana setengah piring (50%) berisi sayur dan buah dengan porsi sayur lebih banyak dari porsi buah dan setengah piringnya (50%) lagi berisi makanan pokok dan lauk-pauk dengan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Dalam isi piringku juga menganjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan, minum minimal 8 gelas per hari dan aktivitas fisik minimal 30 menit dalam sehari.

b. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

Kebutuhan nutrisi anak usia sekolah dasar terutama meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang harus terpenuhi untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan fisik dan kognitif secara optimal (Makbul *et al.*, 2023). Meskipun kecukupan protein,

lemak, dan karbohidrat pada anak-anak sekolah umumnya sudah memadai, pola makan yang tidak seimbang, termasuk pengaruh konsumsi jajanan di sekolah, dapat menyebabkan pemenuhan energi dan zat gizi makro lainnya menjadi kurang optimal. Asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk perkembangan otak, kesehatan fisik, kekebalan tubuh, serta prestasi akademik anak (Al Rahmad, 2019 *dalam* Makbul *et al.*, 2023).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dijadikan acuan untuk perbaikan asupan makan yang dianalisis secara individual maupun kelompok. Angka Kecukupan Gizi (AKG) ini di antaranya dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin dan faktor infeksi. Beberapa zat gizi yang diperlukan untuk anak usia sekolah sesuai AKG dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Umur (th)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
10-12 (Laki-laki)	36	145	2000	50	65	300
10-12 (Perempuan)	38	147	1900	55	65	280

Sumber : (Kemenkes RI, 2019)

c. Jajanan Sehat

Jajanan sehat atau pangan sehat adalah jajanan yang memiliki nilai minimal terhadap dampak negatif berupa keracunan dan gangguan pencernaan pada anak dengan kriteria makanan jajanan/pangan yang aman, bersih, telah dimasak dan matang, tinggi serat dan protein serta tidak memiliki warna yang mencolok

(Kemenkes, 2024 *dalam* Kelrey *et al.*, 2024). Jajanan sehat adalah jajanan yang tidak kotor, aman, sehat, dan bergizi. Jajanan yang terdapat di lingkungan sekolah belum dapat terjamin keamanan pangannya sehingga mampu menyebabkan anak mengalami keracunan makanan (Aisya Amira & Widya Setyaningtyas, S., 2021). Makanan jajanan yang baik dikonsumsi oleh anak sekolah dasar adalah makanan yang tidak hanya memenuhi standar gizi yang cukup, tetapi juga memenuhi standar kesehatan. Edukasi kepada anak usia sekolah dasar mengenai jajanan sehat penting dilakukan untuk menciptakan generasi unggul yang mampu memilih makanan sehat dengan baik. Tujuannya adalah untuk membentuk perilaku sehat pada anak sekolah dasar dan meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat (Simbolon *et al.*, 2025).

Berikut ciri-ciri jajanan sehat.

- 1) Bebas dari serangga seperti lalat dan kecoa yang dapat membawa kuman penyakit (Simbolon *et al.*, 2025)
- 2) Makanan yang dikukus, direbus atau digoreng harus sampai matang (Simbolon *et al.*, 2025)
- 3) Disajikan dengan menggunakan wadah yang bersih dan sudah dicuci terlebih dahulu (Simbolon *et al.*, 2025)
- 4) Pengambilan makanan yang terbuka menggunakan sendok atau alat yang bersih (Simbolon *et al.*, 2025)

5) Makanan yang tidak mengandung pengawet, pewarna dan pemanis buatan atau mencolok (Gunawan *et al.*, 2023)

6) Tidak menggunakan bahan yang busuk (Gunawan *et al.*, 2023)

d. Tips Memilih Jajanan Sehat

Berikut cara memilih jajanan sehat (Simbolon *et al.*, 2025).

1) Tidak membeli jajanan yang dijual di tempat terbuka, tanpa penutup makanan atau kemasan

2) Membeli jajanan ditempat yang bersih, terhindar dari debu dan hujan, angin dan asap kendaraan

3) Membeli makanan yang jauh dari tempat pembuangan sampah

4) Tidak membeli makanan yang dibungkus kertas bekas atau koran

5) Membeli jajanan yang dikemas secara rapat, bersih dan aman

6) Menghindari jajanan yang mengandung pewarna dan pemanis buatan dengan membaca label makanan terlebih dahulu

e. Jajanan Tidak sehat

Jajanan tidak sehat adalah jajanan yang diolah dan disimpan tanpa memperhatikan kebersihan, mengandung bahan tambahan sintetis, serta menggunakan kemasan yang tidak ramah lingkungan cenderung lebih diminati oleh anak-anak karena memiliki tampilan warna, rasa, dan bentuk yang lebih menarik (Simbolon *et al.*, 2025).

Jajanan yang dijual di lingkungan sekolah sering kali kurang terjamin keamanannya sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti keracunan, gangguan pencernaan, dan dalam jangka

panjang dapat berdampak pada penurunan status gizi serta prestasi belajar siswa. Umumnya, jajanan seperti makanan ringan, minuman, dan camilan dikonsumsi pada waktu istirahat atau sepulang sekolah. Namun, tingkat keamanannya masih rendah dan kerap menjadi perhatian. Oleh karena itu, perlu adanya pengawasan dari pihak sekolah dan orang tua untuk memastikan keamanan konsumsi anak (Simbolon *et al.*, 2025).

f. Dampak Memilih Jajanan Tidak Sehat

Perilaku konsumsi jajanan sehat pada anak usia sekolah saat ini cukup mengkhawatirkan. Maraknya penjualan jajanan tidak sehat di sekitar sekolah membuat anak-anak terbiasa memilih dan mengonsumsi makanan yang kurang sehat (Marianthi *et al.*, 2020).

Berikut dampak memilih jajanan tidak sehat.

- 1) Dampak jajanan yang tidak sehat dapat membuat anak sakit-sakitan, sehingga tidak masuk sekolah dan ketinggalan belajar (Mahendra *et al.*, 2024).
- 2) Berbagai gangguan pencernaan seperti diare, disentri dan penyakit lainnya (Briawan *et al.*, 2016 *dalam* Marianthi *et al.*, 2020)
- 3) Zat pewarna atau pengawet yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit hati bahkan keganasan (Briawan *et al.*, 2016 *dalam* Marianthi *et al.*, 2020)

g. Perilaku Makan Yang Tidak Sehat

Anak yang jarang sarapan pagi cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang baik dibandingkan anak yang rutin sarapan. Salah satu alasan utama anak tidak sarapan pagi adalah karena tidak tersedia makanan di rumah, biasanya disebabkan orang tua yang sibuk bekerja sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan. Faktor lain yang memengaruhi adalah ketidaksukaan anak terhadap menu sarapan yang tersedia, terlambat bangun, serta pemberian uang saku yang cukup menyebabkan anak lebih memilih untuk jajan di sekolah daripada sarapan di rumah. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada asupan gizi harian dan kesehatan anak secara keseluruhan (Aulia *et al.*, 2025).

Anak yang tidak terbiasa membawa bekal ke sekolah cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang baik dibandingkan dengan anak yang biasa membawa bekal. Salah satu alasan anak lebih sering membeli makanan jajanan di sekolah adalah karena mereka tidak membawa bekal dari rumah. Hal ini sering terjadi karena sebagian besar orang tua belum membiasakan anak membawa bekal setiap hari. Selain itu, anak-anak juga kadang merasa bosan dengan menu bekal yang disajikan di rumah setiap hari, sehingga mereka lebih memilih untuk makan jajanan bersama teman-temannya di sekolah. Kondisi ini berpotensi memicu konsumsi makanan yang kurang sehat dan berdampak pada status gizi anak. Pemilihan jajanan oleh anak usia sekolah mencerminkan perilaku dan pengetahuan mereka. Banyak

faktor memengaruhi pilihan tersebut, dengan beragam jenis jajanan mulai dari tradisional hingga modern. Anak biasanya memilih jajanan yang mudah dijangkau dan menarik bentuknya. Ketersediaan jajanan sehat maupun tidak sehat akan berdampak pada kondisi kesehatan anak (BPOM, 2013 *dalam* Alza *et al.*, 2023).

B. Pendidikan Gizi

1. Pengertian Pendidikan Gizi

Pendidikan atau edukasi adalah suatu upaya yang terencana untuk memengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat agar mereka dapat melakukan tindakan yang diharapkan oleh pemberi edukasi. Para ahli pendidikan gizi memberikan definisi yang beragam berdasarkan sudut pandang dan pengalaman masing-masing. Pendidikan gizi diartikan sebagai penyebaran informasi mengenai gizi, termasuk apa yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi. Menurut WHO, tujuan pendidikan gizi adalah mendorong perubahan perilaku positif terkait dengan makanan dan gizi (Sukraniti, D. P., Taufiqurrahman, & Sugeng, I. S., 2018). Menurut Khomsan (2004) *dalam* (Fitriani W.R., *et al.*, 2020) mengatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam menentukan status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi gizinya. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, diharapkan semakin baik pula status gizinya.

Pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang merupakan faktor penting yang memengaruhi penerimaan anak terhadap makanan sehari-hari. Anak yang memahami konsep gizi seimbang serta mengenal berbagai jenis zat gizi cenderung lebih sadar dalam memilih makanan. Pemahaman tersebut juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (Fitria W.R *et al.*, 2025). Menurut Aritonang (2014), pengetahuan pentingnya gizi seimbang diperlukan mengingat meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular yang berkaitan dengan pola hidup tidak sehat dan konsumsi makanan yang kurang seimbang.

2. Jenis-jenis Pendidikan Gizi

Jenis-jenis pendidikan gizi dijelaskan berikut ini.

a. Konseling

Konseling adalah suatu pendekatan dalam asuhan gizi yang bertujuan membantu individu dan keluarga untuk memahami diri mereka dan masalah yang dihadapi. Konseling yang efektif terjadi melalui komunikasi dua arah antara klien dan konselor yang memungkinkan perubahan perilaku makan klien. Hubungan timbal balik yang saling membantu dibangun melalui kesepakatan bersama untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan terlibat dalam proses konseling yang berkelanjutan. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan, keterampilan, serta menggali potensi dan sumber daya klien. Konselor perlu membangun kepercayaan diri klien agar klien

mampu dan mau melakukan perubahan perilaku demi mencapai status gizi yang optimal (Cornelia *et al*, 2013 *dalam* Khairani *et al.*, 2023).

b. Penyuluhan

1) Definisi

Penyuluhan adalah proses pendidikan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang, yang di dalamnya terdapat pemahaman tentang kebutuhan zat gizi makro dan mikro anak sekolah. Proses ini dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan metode yang mudah dimengerti agar anak-anak dapat menerapkan pola makan sehat yang mendukung pertumbuhan optimal dan prestasi belajar yang baik (Lisa *et al.*, 2023). Penyuluhan kesehatan merupakan proses pendidikan nonformal yang terorganisir untuk memberikan informasi dan edukasi kepada individu atau masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehat. Penyuluhan bertujuan mengubah perilaku sehingga individu atau kelompok dapat mengatasi masalah kesehatan mereka secara mandiri dan meningkatkan kualitas kesehatan. Definisi ini menekankan pentingnya perubahan perilaku, pemberdayaan, dan pemahaman yang mendalam, bukan hanya penyampaian informasi saja (Gede, I., Mahatma, Y.B., 2023).

Menurut WHO, penyuluhan kesehatan adalah proses komunikasi edukatif yang bertujuan membantu individu, keluarga

dan komunitas untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan motivasi dalam mengadopsi perilaku hidup sehat. Penyuluhan juga dianggap sebagai strategi utama untuk mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan, terutama dalam upaya pencegahan penyakit dan promosi kesehatan (Zuraida *et al. dalam* Saraswati *et al.*, 2022).

2) Syarat Penyuluhan

Syarat-syarat penyuluhan meliputi berikut ini.

- a) Penyuluhan harus disesuaikan dengan kebutuhan sasaran, agar materi atau pesan yang disampaikan terasa relevan dan bermanfaat bagi individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat (Saraswati *et al.*, 2022).
- b) Bahasa yang digunakan dalam penyuluhan harus mudah dimengerti oleh sasaran sehingga pesan tidak sulit dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Saraswati *et al.*, 2022).
- c) Sasaran penyuluhan meliputi individu hingga komunitas, sehingga penyuluhan dapat dilakukan di berbagai tempat seperti rumah sakit, puskesmas, posyandu, keluarga binaan, dan masyarakat umum (Saraswati *et al.*, 2022).
- d) Petugas penyuluhan harus memiliki kompetensi yang cukup, termasuk kemampuan menganalisis kebutuhan sasaran, menentukan prioritas masalah kesehatan, memilih strategi dan

metode penyuluhan, serta melakukan evaluasi hasil penyuluhan secara sistematis (Said *et al.*, 2020).

- e) Evaluasi dalam penyuluhan dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran, dapat menggunakan pre-test dan post-test, tanya jawab, umpan balik, dan observasi keaktifan peserta (Said *et al.*, 2020).

3) Cara Melakukan Penyuluhan

Cara melaksanakan penyuluhan (Saraswati *et al.*, 2022) berikut ini.

a) Persiapan

Persiapan sebelum penyuluhan sebagai berikut:

- (1) Menentukan tempat pelaksanaan.
- (2) Menyiapkan alat, bahan, serta media penyuluhan.
- (3) Membagi tugas tim pelaksana.
- (4) Mengurus izin kepada pemerintah setempat.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan sebagai berikut:

- (1) Peserta diberikan *pre-test* sebelum materi
- (2) Memberikan materi penyuluhan tentang stunting oleh tenaga ahli.
- (3) Dilanjutkan dengan diskusi interaktif agar peserta aktif bertanya dan memberi tanggapan.

c) Evaluasi

Evaluasi setelah penyuluhan sebagai berikut:

- (1) Evaluasi proses : menilai keaktifan peserta dalam diskusi dan umpan balik.
- (2) Evaluasi akhir (*post-test*) : mengukur perbedaan pengetahuan setelah materi.

C. Media Pendidikan

1. Definisi

Media pendidikan gizi merupakan alat atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan, informasi dan edukasi tentang gizi kepada kelompok sasaran yang bertujuan agar sasaran mampu mengerti dan memahami materi dengan mudah (Asri Syawitri, W., & Riski Seffrina L., 2022). Program pendidikan gizi yang dilaksanakan di lingkungan sekolah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif terhadap penerapan pola makan sehat (Habibie *et al.*, 2022).

2. Jenis-jenis Media

Media terbagi menjadi media audio, media visual dan media audio visual seperti berikut ini.

a. Media Audio

Media audio merupakan sarana penyampaian pesan yang hanya dapat diterima melalui indera pendengaran. Informasi yang disampaikan dikemas dalam bentuk simbol-simbol bunyi seperti kata-kata, musik, serta efek suara (Sulsiliana dan Riyana, 2007 *dalam*

Putri, M., *et al.*, 2022). Media audio dalam pembelajaran merupakan bahan ajar yang memuat pesan dalam bentuk suara, seperti rekaman atau piringan suara, yang berfungsi merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan motivasi siswa agar proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif (Putri, M., *et al.*, 2022).

b. Media Visual

Media visual adalah alat bantu pengajar yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran yang bisa dinikmati oleh peserta didik melalui visi atau panca indera. Biasanya menggunakan media visual ini kita lebih mengarah ke praktiknya bukan ke materinya dan contoh media visual itu antara lain: Gambar, Foto, Ilustrasi, Film Bingkai dan Grafik (Nurfadhillah *et al.*, 2021).

1) Digital

Media pembelajaran digital memberikan berbagai manfaat dalam menunjang proses belajar mengajar, terutama di jenjang sekolah dasar. Penggunaan media digital sebagai bentuk inovasi pembelajaran membawa keuntungan bagi baik guru maupun siswa. Media ini berfungsi sebagai sarana bantu yang efektif dalam kegiatan belajar di SD, namun keberhasilannya bergantung pada kemampuan guru dalam mengoperasikan teknologi, karena penggunaannya membutuhkan perangkat seperti ponsel dan laptop (Novela Dina *et al.*, 2024). Menurut Fatimah (2021) bahwa media digital dapat mendukung pelaksanaan proses pembelajaran secara

optimal serta mendorong pendidik untuk menerapkan berbagai inovasi dalam kegiatan belajar mengajar.

Penggunaan media digital di sekolah dasar memberikan berbagai manfaat penting bagi kegiatan pembelajaran. Berikut merupakan beberapa keuntungan utama yang diperoleh dari penerapannya (Novela Dina *et al.*, 2024):

- a) Memberikan rasa semangat dan motivasi siswa dalam pembelajaran
- b) Mendukung pembelajaran visual dan audiovisual
- c) Mendorong siswa untuk belajar secara mandiri sesuai dengan minat dan ketertarikannya.
- d) Meningkatkan kemudahan akses serta keluwesan dalam proses pembelajaran.

2) Cetak

a) Leaflet

Leaflet merupakan media cetak berbentuk lembaran kertas yang dilipat dan memuat berbagai informasi untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat, seperti halnya kepada peserta didik. Leaflet adalah media sederhana berbentuk lembaran yang menyajikan pengetahuan secara terstruktur dan mudah dipahami, sehingga membantu pembaca memperoleh pemahaman yang lebih mudah terhadap materi yang disampaikan (Nur Haliza, S., *et al.*, 2022).

b) Poster

Pemanfaatan poster sebagai media pembelajaran tidak hanya menjadikan proses belajar lebih menyenangkan dan kreatif, tetapi juga efektif dalam menyampaikan informasi secara visual, baik sebagai alat peringatan, pemberitahuan, instruksi, maupun pemicu minat. Poster mampu menggambarkan konsep-konsep secara visual yang membantu siswa lebih mudah memahami materi, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi belajar mereka (Maslahah & Fitria, 2023 *dalam* Harvani Firmansyah, M., *et al.*, 2024).

c) Komik

Komik adalah media visual yang menyenangkan dengan alur cerita berurutan dan ilustrasi menarik, yang mampu meningkatkan motivasi, memori, serta pemahaman pembaca terhadap materi yang disajikan. Komik berwarna lebih diminati karena warna pada teks atau gambar lebih mampu menarik perhatian mata; semakin terang warnanya, semakin besar daya tariknya. Warna dalam proses pembelajaran memberikan efek psikologis positif dengan memberikan rangsangan yang membangkitkan minat. Selain itu, warna menambah keindahan visual, membedakan bagian-bagian dalam gambar, meningkatkan daya ingat, serta dapat merangsang emosi,

fokus, dan pikiran apabila dipilih dengan baik (Adella Carolina Megasenja, P., & Desi Puspareni, L., 2020).

Komik memiliki beberapa keunggulan utama sebagai media pembelajaran yang efektif, yaitu komik dapat memotivasi siswa karena gambar secara alami menarik perhatian, sehingga minat membaca tetap terjaga dan kombinasi antara gambar dan teks pada komik memudahkan pembaca untuk memahami cerita karena keduanya saling melengkapi (Daryanto, 2010 *dalam* Nafala, N.M., 2022). Komik juga bersifat permanen dan pembaca bisa mengatur kecepatan membaca sendiri, berbeda dengan video atau film yang kecepataannya tetap, mampu menyederhanakan konsep yang kompleks dengan bahasa yang mudah dipahami dan membantu siswa menjadi pembaca yang lebih kritis terhadap pesan yang disampaikan. Dengan kelebihan-kelebihan tersebut, komik menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan materi pembelajaran secara menarik dan komunikatif (Nafala, N.M., 2022).

Unsur bahasa yang sederhana, warna yang menarik dan mudah dipahami dalam buku komik membuat siswa tidak merasa bosan membacanya. Media komik yang dikembangkan dapat merangsang minat baca dan meningkatkan hasil belajar.

Media gambar mampu mengirimkan energi untuk menambah imajinasi sehingga siswa terlibat langsung dengan pengalaman belajarnya. Kesederhanaan komik menjadikannya media yang efektif untuk menyampaikan pesan edukatif, didukung oleh kekuatan visual dan narasi yang dimilikinya (Suganda *et al.*, 2022). Komik mampu memvisualisasikan informasi secara menyenangkan yang membuat penasaran pembacanya. Komik dapat dikembangkan sebagai salah satu media belajar dan berfungsi sebagai alat bantu visual yang memudahkan siswa dalam memahami materi pelajaran (Hardjito *et al.*, 2021).

Kelemahan media komik dalam pembelajaran adalah siswa cenderung lebih memperhatikan gambar daripada teks, sehingga siswa yang kurang lancar membaca mungkin hanya memahami gambar tanpa mencoba membaca teksnya. Selain itu, siswa yang terbiasa dengan gambar bisa merasa bosan atau kurang tertarik ketika menghadapi teks, dan karena komik biasanya menyajikan materi secara singkat, hal ini berpotensi menyebabkan kesalahpahaman (Ayu, D., & Payanti, K. D., 2022).

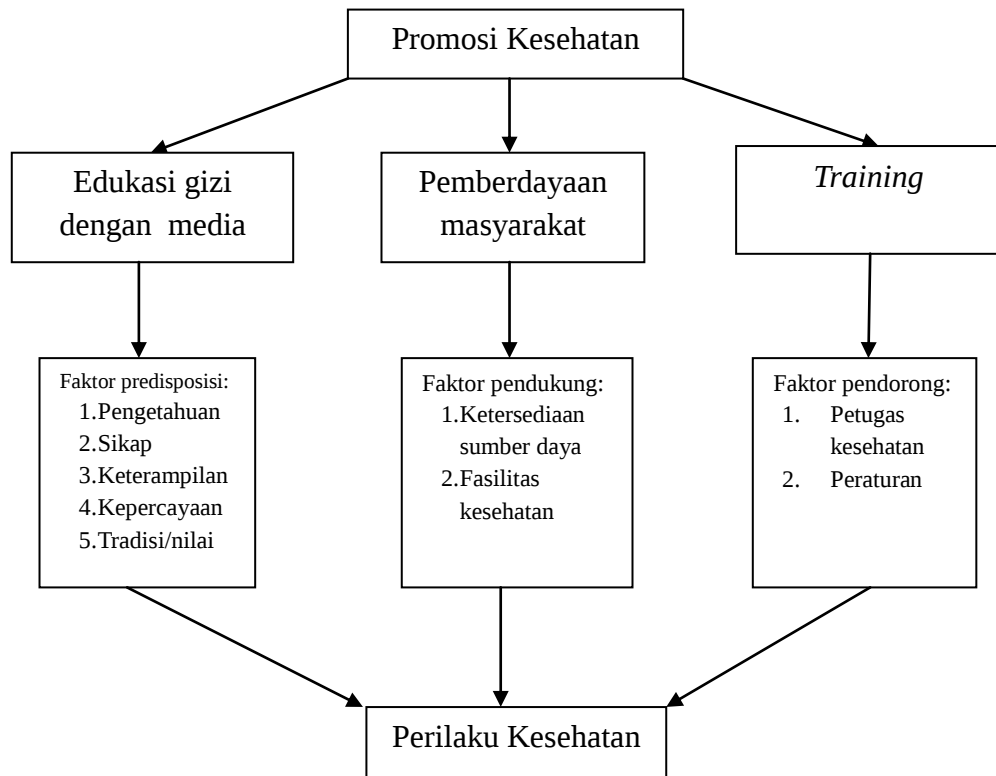
c. Media Audio Visual

Media audio visual merupakan alat perantara yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran, sehingga mampu menciptakan

situasi belajar yang membantu peserta didik dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, maupun sikap untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran (Serungke *et al.*, 2023). Menurut Nurfadhillah *et al.*,(2021) pemanfaatan media audio visual dalam proses pembelajaran dapat membantu peserta didik mencapai hasil belajar yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk menampilkan pengalaman pendidikan yang sebenarnya kepada siswa.

D. Kerangka Teori

Kerangka teori pada penelitian ini disajikan pada Gambar 3 berikut.

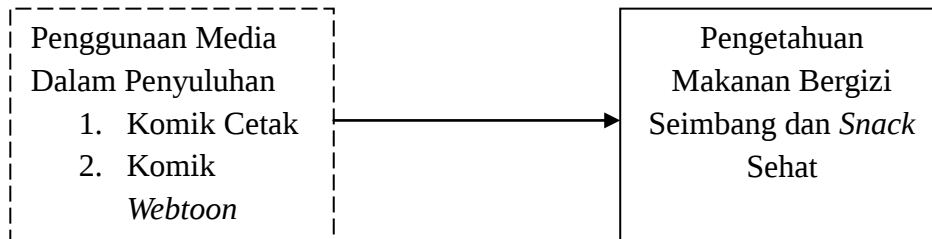


Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014) dengan modifikasi

Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini disajikan pada Gambar 4 berikut.



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

F. Hipotesis

Penggunaan media komik *webtoon* sebagai media edukasi makanan bergizi seimbang dan *snack* sehat lebih efektif dari media komik cetak dalam meningkatkan pengetahuan makanan bergizi seimbang dan *snack* sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar.