

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Obesitas

a. Pengertian

Menurut WHO, obesitas adalah kondisi tidak normal akibat penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan. Klasifikasi obesitas dilakukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Seseorang dikategorikan obesitas apabila memiliki IMT sebesar 30 kg/m² atau lebih.

Obesitas merupakan kondisi yang mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan seseorang, yang disebabkan oleh penumpukan jaringan lemak berlebih dalam tubuh. Akumulasi lemak ini menyebabkan berat badan melebihi batas ideal yang seharusnya. Pada individu yang mengalami kegemukan atau obesitas, luas permukaan tubuhnya cenderung tidak sebanding dengan berat badannya. Akibatnya, proses pelepasan panas dari dalam tubuh menjadi kurang efektif. Kondisi ini menyebabkan tubuh kesulitan membuang panas secara optimal, sehingga produksi keringat meningkat secara berlebihan sebagai bentuk kompensasi terhadap suhu tubuh yang meningkat (Pamungkas *et al.*, 2021).

b. Faktor Penyebab Obesitas

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan semakin umum di masyarakat modern, disebabkan oleh berbagai faktor seperti rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan, serta pengaruh lingkungan keluarga. Gaya hidup sedentari, kebiasaan ngemil di depan layar, dan konsumsi makanan cepat saji tinggi kalori seperti rice bowl turut meningkatkan risiko obesitas. Faktor genetik, termasuk usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga juga berperan besar, terutama jika terdapat gangguan metabolisme dan hormon. Di sisi lain, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap dampak obesitas menjadi tantangan dalam upaya pencegahannya. Edukasi gizi dan pemantauan berat badan secara rutin menjadi strategi penting untuk mendorong perilaku hidup sehat. Di Indonesia, kebiasaan makan berlebihan, porsi besar, serta pengaruh promosi makanan dari layanan pesan antar juga turut meningkatkan asupan kalori, yang menyebabkan ketidakseimbangan energi dan risiko obesitas sejak usia dini (Saraswati *et al.*, 2021).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah antara lain adalah pola makan yang kurang sehat (seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji dan camilan tinggi kalori, serta kebiasaan tidak sarapan), lingkungan makanan yang dipengaruhi oleh proses urbanisasi, rendahnya aktivitas fisik (seperti banyaknya waktu yang dihabiskan di depan layar dan

kurangnya kegiatan fisik harian), faktor genetik atau keturunan, kurangnya waktu tidur, serta kondisi ekonomi keluarga yang berkaitan dengan tingkat pendidikan orang tua (Qatrunnada, 2022).

c. Dampak Obesitas

Obesitas berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, karena meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes tipe 2, gangguan pernapasan, serta gangguan fisik lain seperti kesulitan bernapas dan peningkatan risiko cedera akibat beban tubuh berlebih. Selain itu, obesitas juga memengaruhi kondisi psikologis, terutama pada remaja, yang rentan mengalami kecemasan, depresi, dan rendah diri akibat tekanan sosial, perundungan, serta isolasi sosial. Dampak gabungan ini secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup individu, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial (Lumbantoruan *et al.*, 2023).

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung koroner, stroke iskemik, dan diabetes melitus tipe 2. Masalah ini tidak hanya menjadi perhatian di negara maju, tetapi juga semakin sering ditemukan di negara berkembang. Individu dengan obesitas memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan tersebut dibandingkan dengan individu dengan berat badan normal. Penimbunan lemak berlebih dalam tubuh menyebabkan peningkatan aktivitas enzim endothelial lipoprotein lipase, yang memicu produksi

radikal bebas (oksidan) dan merusak organel penting seperti retikulum endoplasma dan mitokondria yang berperan dalam metabolisme sel. Selain itu, pelepasan lemak bebas akibat akumulasi lemak menghambat pembentukan lemak baru (lipogenesis), yang pada akhirnya meningkatkan kadar trigliserida dalam darah. Kondisi hipertrigliseridemia ini menjadi indikator risiko tinggi terhadap berbagai penyakit tidak menular, termasuk gangguan tekanan darah, stroke, dan diabetes. Dengan demikian, obesitas memberikan dampak luas terhadap kesehatan, baik melalui gangguan metabolik maupun peningkatan risiko penyakit kronis yang serius (Salim *et al.*, 2021).

d. Pencegahan Obesitas

Pencegahan obesitas pada anak sebaiknya dimulai sejak dini melalui pendidikan gizi yang menanamkan kebiasaan makan sehat, seperti rutin sarapan, mengonsumsi buah dan sayur, serta menghindari makanan cepat saji dan minuman manis. Orang tua berperan penting dalam membentuk lingkungan makan yang sehat di rumah, sementara sekolah mendukung melalui pelajaran gizi, aktivitas fisik, dan pengawasan makanan. Aktivitas fisik juga perlu ditingkatkan melalui olahraga dan permainan yang didukung oleh keluarga dan lingkungan sekolah. Pemerintah turut berperan melalui kebijakan yang membatasi iklan makanan tidak sehat, menyediakan makanan bergizi yang terjangkau, serta membangun fasilitas umum untuk aktivitas fisik. Meskipun faktor genetik turut berpengaruh, pola hidup dan lingkungan tetap menjadi

faktor dominan yang dapat dikendalikan. Pencegahan obesitas pada anak membutuhkan kolaborasi antara keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah guna menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan menurunkan risiko penyakit kronis di masa depan (Adam *et al.*, 2025).

2. Penyuluhan Gizi

a. Pengertian Penyuluhan Gizi

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan dengan menyebarkan pesan, menumbuhkan keyakinan, sehingga masyarakat bukan hanya menjadi sadar, tahu, dan mengerti, namun menjadi mau dan dapat melakukan anjuran yang berkaitan dengan kesehatan. Penyuluhan gizi dapat didefinisikan sebagai suatu proses membantu perubahan ke arah lebih baik dari segi pengetahuan atau sikap dalam pembentukan kebiasaan makan yang baik (Supariasa, 2012).

b. Tujuan Penyuluhan Gizi

Tujuan umum dari penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan balita, melalui perubahan perilaku ke arah yang lebih baik sesuai dengan prinsip-prinsip ilmu gizi. Secara khusus, penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi dengan memperluas pengetahuan tentang makanan sehat, menyampaikan informasi gizi terbaru kepada masyarakat, mendorong individu,

keluarga, dan komunitas agar menerapkan perilaku positif terkait pangan dan gizi, serta mengarahkan pola konsumsi makanan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh demi tercapainya status gizi yang optimal (Er *et al.*, 2025).

c. Faktor Penunjang dalam Penyuluhan Gizi

Faktor-faktor keberhasilan dari kegiatan penyuluhan dapat dipengaruhi oleh kesesuaian materi yang disampaikan dengan kebutuhan masyarakat, penggunaan media dan metode yang tepat digunakan, penyediaan anggaran yang cukup untuk penyuluhan gizi, situasi dan kondisi lingkungan penyuluhan gizi, penyediaan alat bantu atau sarana dan prasarana yang memadai, dan tenaga penyuluhan gizi yang sudah terlatih (Chen *et al.*, 2024).

d. Metode Penyuluhan Gizi

Metode penyuluhan gizi yaitu suatu cara atau teknik yang digunakan untuk mencapai tujuan sesuai dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia (Chen *et al.*, 2024). Adapun macam-macam metode dalam penyuluhan gizi yaitu sebagai berikut :

1) Ceramah

Metode ceramah adalah cara penyampaian informasi atau pesan yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh pembicara kepada peserta dengan bantuan alat peraga jika diperlukan. Ceramah digunakan untuk menyampaikan ide atau pesan secara sistematis pada kelompok sasaran yang membutuhkan informasi tertentu,

bersifat terbatas, atau memerlukan pemahaman yang jelas dan tersimpan. Keunggulan metode ini antara lain mudah diterapkan pada berbagai jenis peserta, efisien dari segi waktu dan biaya, cocok untuk gaya belajar auditori, serta dapat digunakan pada kelompok besar tanpa banyak alat bantu. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan, seperti kecenderungan peserta menjadi pasif, risiko kebosanan jika penyampaian monoton, keterbatasan umpan balik, kurang menarik untuk anak-anak, serta hasil penyuluhan yang sulit diukur secara langsung. Selain itu, tidak semua ahli dalam suatu bidang mampu menyampaikan materi dengan baik (Pereira *et al.*, 2023).

2) Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan terstruktur antara tiga orang atau lebih yang membahas topik tertentu dengan dipandu oleh seorang pemimpin diskusi. Metode ini memungkinkan setiap peserta menyampaikan pendapat, mengenali permasalahan kesehatan yang dihadapi, serta menciptakan suasana yang informal agar peserta merasa nyaman, termasuk bagi mereka yang biasanya enggan berbicara. Kelebihan dari diskusi kelompok meliputi partisipasi aktif peserta, pengambilan keputusan secara demokratis, serta pemanfaatan kemampuan dan pengalaman anggota. Komunikasi yang terjadi lebih dekat dan langsung, waktu serta tempat pertemuan dapat disesuaikan, dan metode ini juga mendukung pengembangan

kepemimpinan serta perluasan wawasan. Namun, diskusi kelompok juga memiliki keterbatasan, seperti potensi dominasi oleh peserta tertentu, membutuhkan waktu lebih lama, tidak cocok untuk kelompok besar, dan sangat bergantung pada keterampilan pemimpin diskusi dalam mengelola jalannya pembahasan (Chen *et al.*, 2024).

3) Diskusi Panel

Diskusi panel adalah bentuk diskusi yang melibatkan beberapa orang terpilih, biasanya antara tiga hingga enam orang, yang membahas suatu topik di hadapan audiens dan dipandu oleh seorang moderator. Metode ini digunakan untuk menciptakan komunikasi yang efektif antar anggota, mengenali suatu masalah dari berbagai sudut pandang, serta mencari kesepakatan atau perbedaan pendapat yang konstruktif, terutama dalam kelompok besar yang tidak memungkinkan diskusi secara menyeluruh. Diskusi panel juga cocok ketika panelis memiliki pengalaman dan kemampuan untuk menganalisis masalah secara mendalam. Keunggulan metode ini terletak pada kemampuannya membangkitkan ide-ide kreatif, menyajikan berbagai pandangan, serta memberdayakan individu yang berpotensi. Namun, metode ini juga memiliki kekurangan, seperti perlunya moderator yang terampil, membutuhkan persiapan yang cukup lama, tidak semua peserta bisa aktif berpartisipasi, serta

risiko pembahasan yang melenceng dari topik utama (Notoatmodjo, 2022).

4) Demonstrasi

Demonstrasi adalah metode penyuluhan yang dilakukan dengan memperagakan secara langsung bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu, sering kali disertai dengan diskusi dan diikuti redemonstrasi oleh peserta. Metode ini efektif digunakan untuk mengajarkan prosedur yang benar, terutama jika tersedia alat peraga, benda nyata, serta tenaga pengajar yang terampil. Demonstrasi memungkinkan peserta melihat perbandingan antar cara, memahami proses kerja, dan menguji kebenaran suatu prosedur secara langsung. Keunggulan metode ini adalah penggunaan benda nyata yang dapat diulang, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, membantu peserta memahami materi secara lebih konkret, serta mendorong pengamatan yang teliti. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan, seperti perlunya keterampilan khusus dari penyuluh, kebutuhan alat dan biaya yang tidak selalu tersedia, serta keterbatasan dalam menjangkau peserta dalam jumlah besar, terutama jika alat yang digunakan kecil atau rumit (Er *et al.*, 2025).

3. Isi Piringku

a. Pengertian Isi Piringku

Kementrian Kesehatan mempromosikan konsep untuk mendukung promosi gizi seimbang, yang dikenal dengan "Isi Piringku". Konsep isi

piringku sekilas mengangkat konsep My Plate milik Amerika Serikat, hanya saja yang membedakan porsi makan dan susunan hidangan yang ada didalamnya. Isi Piringku hampir menyerupai 4 sehat 5 sempurna, namun diperjelas dengan bahasa yang lebih sederhana. Isi Piringku merupakan salah satu pedoman gizi seimbang terbaru yang memperbaharui dari 4 sehat 5 sempurna dan 10 pokok gizi seimbang. Menurut Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS), bahwa nasi, lauk, sayur dan buah yang alatnya terdapat nilai yang tinggi yaitu sebagai makanan pokok dengan sumber energi. Sumber protein dan lemak terdapat pada lauk, sumber mineral dan vitamin terdapat pada sayur dan buah. Vitamin dan mineral sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan yang terdapat pada buah dan sayur

b. Panduan Isi Piringku

Dalam isi piringku menggambarkan seberapa banyak makanan yang harus ada didalam piring dan juga jenis makanan apa yang dipilih. Kementerian Kesehatan menganjurkan porsi isi piringku adalah makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari ring, buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring (sebagai sumber vitamin dan mineral). Empat bahan makanan tersebut sekilas mirip dengan konsep 4 Sehat 5 Sempurna, namun yang membedakannya adalah porsi makan dan komponen susu yang dihilangkan. Karena susu merupakan

makanan sumber protein yang sudah terdapat dalam kelompok lauk pauk.

Dalam satu porsi Isi Piringku, separuh bagian piring berisi karbohidrat, protein dan separuh bagian lagi disarankan sayur-sayuran dan buah-buahan. Pembagian makanan dalam isi piringku adalah, setengah porsi piring makan terdiri dari sayuran dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna. Seperempat piring makan diisi dengan protein, seperti ikan, ayam, atau kacang-kacangan, batasi konsumsi daging merah ataupun daging olahan. Seperempat piring makan dipenuhi oleh karbohidrat dari biji-bijian utuh, nasi merah, gandum utuh, atau pasta, dalam pemilihan sumber karbo hati-hati dengan roti atau beras putih karena kandungan gulanya tergolong tinggi. Lalu lengkapi dengan sedikit minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung dan minyak kanola, dan hindari minyak yang mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi. Terakhir, konsumsi air putih yang cukup dan batasi konsumsi susu serta produk turunannya. Membatasi konsumsi susu hingga 2 gelas perhari, jus sekitar satu gelas perhari, dan hindari mengonsumsi minuman dengan kandungan gula tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Panduan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu sebagai berikut:

1) Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang setiap hari dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnis di Indonesia sejak dulu. Macam ragam makanan pokok sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, yaitu beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu. Serta produk olahan, seperti roti, pasta, dan mie. Pada panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring dianjurkan mengonsumsi makanan pokok sebanyak 150 nasi atau setara dengan tiga centong nasi, atau tiga buah kentang ukuran sedang (300 gram), atau 1/5 gelas mie kering (75 gram) (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

2) Lauk-Pauk

Lauk pauk terdiri dari protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani seperti, daging (sapi, kambing), unggas (ayam, bebek), ikan serta makanan laut, telur, susu, dan hasil olahan lain. Sumber protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan (kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, kacang polong dll). Dalam panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring disarankan makan lauk hewani sekitar 75 gram ikan kembung, serta dua potong daging ayam tanpa kulit dengan ukuran sedang (80 gram), atau dua potong daging sapi dengan ukuran sedang (70 gram). Protein nabati yaitu mengonsumsi tahu 100 gram, atau dua

potong tempe dengan ukuran sedang (50 gram) (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

3) Sayur-sayuran

Sayuran adalah sumber vitamin dan mineral. Mengandung karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor. Vitamin dan mineral yang ada dalam sayur berperan sebagai antioksidan. Ada jenis sayur yang dapat langsung dikonsumsi mentah, dan ada yang harus dimasak dengan cara direbus, dikukus, ditumis. Contoh sayuran yang banyak dikonsumsi seperti, terong, timun, daun selada, labu siam, rebung kangkung, daun ubi, lobak, buncis, tomat, wortel, bayam, dll. Dalam panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring disarankan mengonsumsi 150 gram sayur atau dengan ukuran satu mangkuk sedang (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

4) Buah-buahan

Jangan lupa buah-buahan juga sebagai sumber vitamin dan mineral. Yang memiliki banyak vitamin seperti, vitamin A, B, B1, B6, C, mineral, serta serat yang berperan sebagai antioksidan. Dengan mengonsumsi buah setiap hari dapat mencegah berbagai penyakit seperti, jantung, stroke, mencegah kanker dan tekanan darah tinggi, meningkatkan imunitas tubuh dan banyak manfaat lainnya. Contoh buah-buahan yang sering dikonsumsi seperti, pisang, jambu, mangga, jeruk, belimbing, apel, pepaya, rambutan, dll. Dalam panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring

sebaiknya mengonsumsi sekitar 2 potong pepaya sedang (150 gram), dua buah jeruk sedang (110 gram), dan satu pisang ambon kecil (50 gram) (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

5) Panduan Penting Lainnya

Tidak hanya pada makanan, panduan gizi seimbang 'Isi Piringku' dari Kemenkes RI juga meliputi anjuran minum air putih 8 gelas perhari, mencuci tangan pakai sabun, dan berolahraga fisik minimal 30 menit setiap hari.

Dengan mengonsumsi air putih 8 gelas perhari dapat memelihara fungsi ginjal, terhindar dari dehidrasi, melancarkan pencernaan, melembabkan kulit, dan dapat mengontrol kalori. Sebelum dan sesudah makan disarankan mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik bersama air mengalir. Untuk mencegah kuman/penyakit yang menempel ditangan masuk kedalam tubuh, dan mencegah dari penyakit diare, dan cacingan.

Walaupun sudah menerapkan makanan gizi seimbang dengan porsi yang sesuai, penting juga untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari. Dengan berolahraga dapat membakar kalori, juga banyak manfaat bagi tubuh untuk mencegah penyakit dan kesehatan mental.

Di dalam buku Cizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar, terdapat kebutuhan gizi anak Sekolah (Per- orang per-hari), yaitu:

1) Kelompok umur 7-9 tahun, mengonsumsi sumber energi sebanyak 1850 kkal, protein 49 gram, lemak 72 gram, karbohidrat 254 gram, serat 26 gram dan air (mineral) 1990 liter, untuk jenis kelamin laki-laki dan perempuan

2) Kelompok umur 10-12 tahun:

Untuk laki-laki mengonsumsi sumber energi sebesar 2100 kkal, protein 56 gram, lemak 70 gram, karbohidrat 289 gram, serat 30 gram, dan air (mineral) 1800 liter. Sedangkan untuk perempuan mengonsumsi sumber energi sebesar 2000 kkal, protein 60 gram, lemak 67 gram, karbohidrat 275 gram, serat 28 gram, dan air (mineral) 1800 liter

4. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya (Karumpa, Halimah and Dahlan, 2022).

Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia

yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan.

b. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan yang termasuk dalam domain kognitif, menurut Notoatmodjo (2012), dibagi menjadi enam tingkatan, yaitu: tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*).

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dibagi menjadi internal dan eksternal. Secara internal, pendidikan menjadi salah satu aspek penting karena semakin tinggi pendidikan seseorang, diharapkan pengetahuannya pun semakin luas, meskipun pengetahuan juga bisa diperoleh dari pendidikan non-formal. Pengetahuan terhadap suatu objek melibatkan aspek positif dan negatif yang dapat memengaruhi sikap individu. Selain itu, pekerjaan juga berperan karena lingkungan kerja memberi peluang bagi seseorang untuk memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung. Usia pun turut memengaruhi, di mana seiring bertambahnya usia, pemahaman

dan pola pikir seseorang biasanya berkembang, sehingga pengetahuan juga meningkat (Gaspar *et al.*, 2022).

Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan dan sosial budaya. Lingkungan fisik, biologis, dan sosial sangat berpengaruh terhadap cara individu menerima dan membentuk pengetahuan, karena adanya interaksi timbal balik antara individu dengan lingkungannya. Norma sosial budaya juga dapat membentuk sikap individu dalam menerima informasi. Tradisi dan adat yang dijalankan tanpa mempertimbangkan kebenarannya bisa membentuk pengetahuan, bahkan tanpa disadari atau tanpa tindakan khusus dari individu tersebut (Improta *et al.*, 2026).

5. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan suatu keadaan jiwa dan pikiran yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman serta dapat memengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada tindakan atau praktik seseorang. Sikap dikatakan sebagai respon yang hanya timbul apabila seseorang dihadapkan pada suatu rangsangan atau stimulus (Utami, 2024).

b. Tingkatan Sikap

Tingkatan sikap dapat dijelaskan melalui beberapa tahap, yaitu menerima (receiving), menanggapi (responding), menghargai (valuing), dan bertanggung jawab (responsible) (Utami, 2024).

c. Komponen Sikap

Komponen sikap terdiri dari tiga aspek utama. Pertama, komponen kognitif yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan seseorang dalam mempersepsikan suatu sikap. Kedua, komponen afektif yang mencerminkan respon emosional terhadap objek sikap, baik berupa kepuasan yang bersifat positif maupun ketidakpuasan yang bersifat negatif, dan menunjukkan arah dari sikap tersebut. Ketiga, komponen konatif yang berhubungan dengan niat atau dorongan untuk bertindak terhadap objek sikap, serta mencerminkan seberapa kuat komitmen seseorang dalam mewujudkan sikap tersebut melalui perilaku (Clément, 2026).

d. Sifat Sikap

Sikap dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif ditunjukkan melalui keinginan untuk mendekati, menyukai, atau merespons secara antusias terhadap suatu objek, seperti merangkul atau mendambakan sesuatu. Sebaliknya, sikap negatif ditandai dengan keinginan untuk menjauh, menolak, atau menunjukkan ketidaksukaan terhadap objek tertentu (Alhamami, 2022).

e. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Sikap seseorang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, orang-orang yang dianggap penting, budaya, media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta kondisi emosional. Faktor-faktor ini membentuk cara individu menilai dan merespons suatu objek atau situasi (Shi *et al.*, 2022).

6. Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), definisi siswa adalah individu yang sedang bersekolah pada tingkat pendidikan dasar dan menengah. Sementara itu, pelajar merujuk kepada seseorang yang sedang mengikuti pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Umum (SMU). Artinya siswa SD merupakan murid yang mengenyam pendidikan pada jenjang Sekolah Dasar (SD). Sekolah dasar (SD) merupakan pendidikan pertama bagi anak usia sekolah dan umumnya memiliki rentang usia sekolah yaitu usia 6-12 tahun. Anak yang berada di kelas 4 dan 5 SD memiliki usia antara 9 hingga 11 tahun.

b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak usia Sekolah Dasar (SD) mengalami kemajuan dalam perkembangan kognitif, termasuk perkembangan memori, pemikiran yang lebih kritis, kreativitas, dan bahasa. Pada usia ini, anak juga banyak menumbuhkan keterampilan bersosialisasi, mempelajari nilai-nilai moral dan budaya dari lingkungan keluarga dan mengembangkan keterampilan konsep diri, membaca, menulis dan berhitung serta belajar menghargai di lingkungan sekolah (CDC, 2024).

Anak usia Sekolah Dasar (SD) juga lebih aktif dalam memilih makanan yang disukainya dan menyebabkan pengonsumsian makanan jajanan menjadi meningkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengajarkan pengetahuan dasar mengenai gizi dan kebutuhan makanan

yang sehat kepada anak-anak, agar mereka mempunyai pemahaman, sikap, dan tindakan yang tepat saat memilih makanan baik di sekolah, di rumah, atau di masyarakat. Selain itu, anak membutuhkan gizi yang cukup dan seimbang supaya proses berpikir, belajar, dan beraktivitas tidak terhambat, apabila kebutuhan gizunya tidak tercukupi maka dapat menyebabkan kekurangan gizi yang mengakibatkan terganggunya fungsi motorik kasar, motorik halus, kecerdasan, perilaku, dan interaksi sosial (Lee, 2026).

7. Media

a. Pengertian Media

Istilah media berasal dari bahasa Latin *medius* yang berarti "tengah" "perantara" atau "pengantar". Dalam bahasa Arab, media diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima. Media berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, dan motivasi penerima sehingga mendorong terjadinya proses belajar. Seseorang cenderung belajar lebih efektif dan meningkatkan hasil belajar jika media digunakan dengan cara yang kreatif (Anggrio, 2020).

Dalam konteks pembelajaran, media berperan sebagai alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan materi dari guru ke siswa agar siswa lebih mudah memahami materi pelajaran. Media adalah komponen dalam lingkungan belajar yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Media juga didefinisikan sebagai segala bentuk alat bantu yang berfungsi untuk menyampaikan pesan demi tercapainya tujuan pembelajaran.

b. Jenis-jenis Media

Saat ini, media pembelajaran tersedia dalam berbagai bentuk, mulai dari yang sederhana hingga kompleks, serta dari yang murah hingga mahal. Media tersebut dapat dikategorikan menjadi sepuluh golongan, yaitu:

- 1) Audio : Kaset audio, siaran radio, CD
- 2) Cetak : Buku pelajaran, modul, gambar
- 3) Audio cetak : Kaset audio yang dilengkapi bahan tertulis
- 4) Proyeksi visual diam : OHT, flim bingkai (slide)
- 5) Proyeksi audiovisual diam : Film bingkai (slide) bersuara
- 6) Visual gerak : Film bisu
- 7) Audiovisual gerak : Film gerak bersuara, video, Tv
- 8) Objek fisik : Benda nyata, model, specimen
- 9) Manusia dan lingkungan : Guru, pustakawan, laboran
- 10) Komputer : CAI (pembelajaran berbantuan komputer) dan CBI (pembelajaran berbasis komputer) (Anggrio, 2020).

c. Manfaat Media

Penggunaan media dalam pembelajaran sangat penting karena membantu memperlancar interaksi antara guru dan siswa, sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih efektif dan efisien. Menurut Fathurrohman dan Sutikno dalam (Anggrio, 2020), media pembelajaran bermanfaat untuk menarik perhatian siswa, mempercepat pemahaman, memperjelas pesan agar tidak hanya bersifat verbal, serta mengatasi keterbatasan ruang. Media

juga menjadikan pembelajaran lebih komunikatif, mengurangi kebosanan, menyesuaikan waktu belajar, meningkatkan motivasi, melayani berbagai gaya belajar, dan mendorong keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

d. Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan gizi, atau alat peraga, adalah sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan guna mempermudah pemahaman, memperjelas isi pesan, serta memperluas jangkauannya (Chen *et al.*, 2024). Jenis media ini dibagi ke dalam beberapa kategori, antara lain *Audio Visual Aids (AVA)* yang mencakup media visual seperti papan tulis, buku, brosur, poster, *leaflet*, dan food model, baik yang tidak diproyeksikan maupun yang menggunakan proyeksi seperti slide dan film. Media audio mencakup pengeras suara, radio, dan tape recorder, sedangkan media audiovisual seperti video tape dan film bersuara menggabungkan unsur gambar dan suara. Selain itu, media penyuluhan juga dapat diklasifikasikan berdasarkan kompleksitasnya, yaitu media rumit seperti film atau slide yang memerlukan alat proyeksi khusus dan berbiaya tinggi, serta media sederhana seperti poster atau *leaflet* yang mudah dibuat dengan bahan yang tersedia secara lokal (Notoatmodjo, 2012).

8. Media Buku Saku

a. Definisi Buku Saku

Buku saku merupakan salah satu bentuk media pembelajaran cetak yang dirancang secara ringkas namun tetap informatif. Media ini berfungsi sebagai sumber belajar yang menyajikan materi secara praktis dan

sistematis, sehingga memudahkan peserta didik dalam memahami isi pembelajaran. Buku saku biasanya didesain dengan tampilan visual yang menarik dan berwarna, serta menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Keunggulan lainnya adalah ukurannya yang kecil dan ringan, sehingga dapat dengan mudah dibawa ke mana saja oleh peserta didik, tanpa membebani aktivitas sehari-hari. Pada kelompok usia remaja, buku saku dinilai mampu meningkatkan fokus dan perhatian mereka saat proses pembelajaran berlangsung. Dengan penyajian yang menarik dan isi yang relevan, buku saku dapat membangkitkan minat serta memotivasi peserta didik untuk membaca dan mempelajari isi materi yang terkandung di dalamnya secara mandiri dan berulang-ulang (Wulansari, Winarni and Handy, 2021).

b. Spesifikasi Buku Saku

Menurut Sankarto dan Endang (2008), buku saku memiliki beberapa karakteristik yaitu: (1) jumlah halaman kelipatan 4, hal ini karena untuk menghindari kelebihan dan kekurangan halaman kosong, (2) disusun mengikuti kaidah penulisan ilmiah populer, (3) penyajian informasi sesuai dengan kepentingan, (4) pustaka yang dirujuk tidak dicantumkan dalam teks, tetapi dicantumkan pada akhir tulisan, (5) dicantumkan nama penyusun.

Rahmawati *et al.* dalam Setiyaningrum (2020) menyatakan bahwa ukuran buku saku umumnya berkisar antara 10 cm × 7 cm, sedangkan Windayani (2018) dalam Setiyaningrum (2020) menerapkan ukuran 15 cm

× 12 cm. Selain itu, Lestari dan Aman (2018) dalam Setiyaningrum (2020) menggunakan buku saku dengan ukuran 9 cm × 12 cm. Penelitian lain oleh Elisa *et al.* (2021) menerapkan ukuran 13 cm × 10 cm, sementara Aprilia *et al.* (2021) menggunakan buku saku berukuran 14,8 cm × 10,5 cm (A6). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, pada penelitian ini buku saku dirancang dengan ukuran 14,8 cm × 10,5 cm (A6) dan menggunakan jilid spiral agar mudah dibawa serta memudahkan pembaca dalam membaca isi materi secara jelas.

c. Kelebihan dan Kelemahan Buku Saku

Kelebihan buku saku :

- 1) Dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak,
- 2) Pesan atau informasi dapat dipelajari oleh sesuai dengan kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing,
- 3) Dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa,
- 4) Akan lebih menarik apabila dilengkapi dengan gambar dan warna,
- 5) Perbaikan/revisi mudah dilakukan.

Kelemahan buku saku :

- 1) Proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama,
- 2) Bahan cetak yang tebal akan membosankan dan mematikan minat yang membacanya,
- 3) Apabila jilid dan kertasnya berkualitas rendah, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek.

9. Media *Leaflet*

a. Pengertian *Leaflet*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *leaflet* adalah Lembaran kertas berukuran kecil mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa. Upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan pengetahuan masyarakat pada umumnya dan anak dapat dilakukan melalui program KIE yaitu Komunikasi, Informasi dan Edukasi. Penyampaian materi pada program ini dilakukan dengan metode dan media yang bervariasi. Media yang digunakan dapat berupa media tradisional hingga media elektronik yang modern. Media cetak dalam program KIE lebih efektif dalam menyampaikan informasi, karena merupakan media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual yang terdiri dari gambar atau foto dengan gambaran sejumlah kata dalam tata warna yaitu dapat berupa poster, *leaflet*, brosur, majalah, modul, dan buku saku.

Leaflet merupakan salah satu jenis media cetak berbentuk lembaran yang memiliki fungsi untuk penyampaian informasi atau pesan pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Media ini memuat isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar bahkan kombinasi antara keduanya. Lembaran *leaflet* hanya dilipat yang kemudian desain menarik dengan menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh pembaca.

Dengan Adanya media *leaflet* dapat diharapkan menjadi referensi (bahan bacaan) masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap buku guna memperoleh pengetahuan yang lebih praktis (Buraini, 2023).

b. Kelebihan dan Kelemahan *Leaflet*

Leaflet umumnya digunakan sebagai media promosi, baik berupa barang, produk atau jasa *leaflet* biasanya terdiri dari tiga sampai empat lipatan dalam selembarnya. Menurut Septian Emma Dwi Jatmika dkk dalam bukunya yang berjudul Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan meskipun *leaflet* menjadi salah satu media promosi yang efektif namun media tetap memiliki kekurangan. Berikut kelebihan dan kekurangan media *leaflet* (Buraini, 2023).

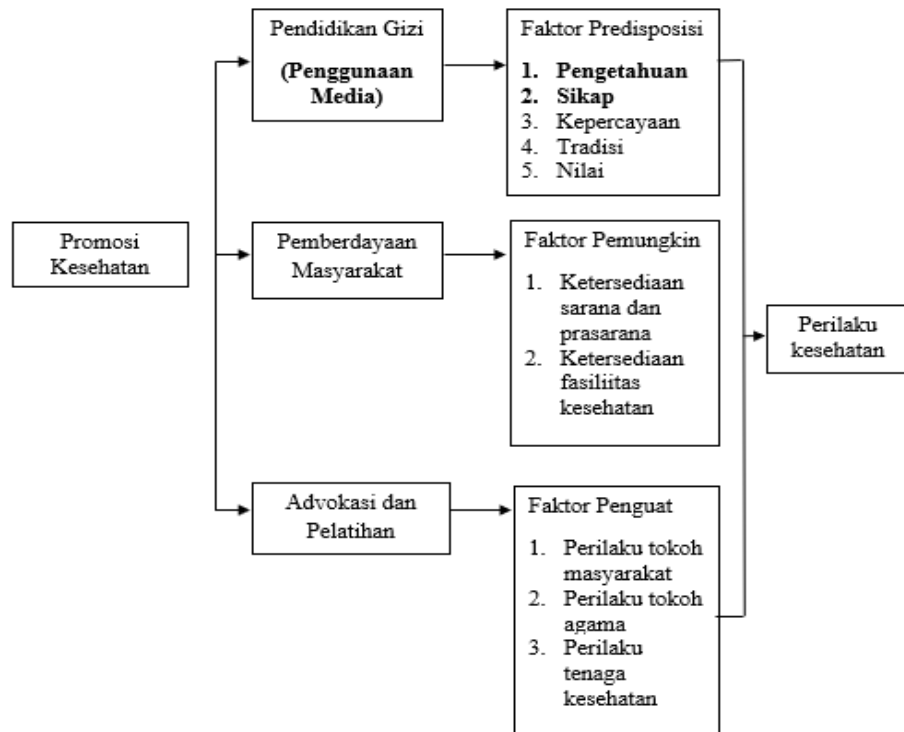
Kelebihan dari menggunakan media *leaflet* adalah:

- 1) Mudah dibawa kemanapun dan dimanapun.
- 2) Biaya produksi relatif terjangkau.
- 3) Dapat disimpan dalam waktu yang lama.
- 4) Merupakan media promosi yang memiliki desain yang menarik dan unik

Kekurangan dari menggunakan media *leaflet* adalah:

- 1) Membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus.
- 2) Membutuhkan keterampilan untuk membuatnya.
- 3) Membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar

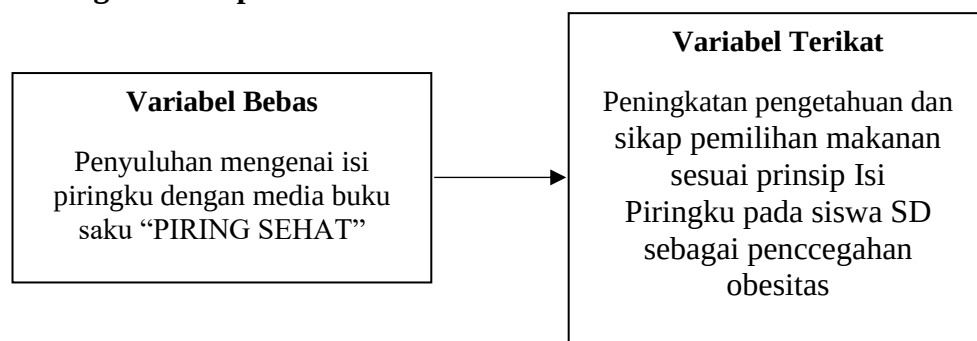
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Lawrence green (1980) dalam Notoadmodjo (2014)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah penggunaan media buku saku "PIRING SEHAT" lebih efektif dibandingkan dengan *leaflet* sebagai media penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sesuai prinsip Isi Piringku sebagai pencegahan obesitas pada siswa sekolah dasar.