

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Gizi Seimbang

a. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Prinsip utama dalam gizi seimbang mencakup keberagaman makanan, aktivitas fisik, penerapan pola hidup bersih, serta pemantauan berat badan agar tetap ideal. Tujuan gizi seimbang adalah memenuhi kebutuhan nutrisi untuk mendukung pertumbuhan, menjaga kesehatan, dan mencegah berbagai penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Konsep ini diperkenalkan sebagai pendekatan yang lebih komprehensif untuk menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna."

b. Komponen gizi seimbang

1) Karbohidrat

Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Saat dikonsumsi, karbohidrat diubah menjadi glukosa yang digunakan sebagai bahan bakar untuk berbagai aktivitas. Karbohidrat memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari karena menjadi sumber kekuatan bagi tubuh. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan kelelahan dan

menurunkan kemampuan tubuh dalam beraktivitas secara optimal (Rejeki *et al.*, 2024). Di Indonesia, sumber karbohidrat yang umum dikonsumsi meliputi beras, jagung, ubi, dan singkong.

2) Protein

Protein memiliki peran krusial dalam membangun serta memperbaiki jaringan tubuh. Tersusun dari asam amino, protein berfungsi sebagai bahan dasar untuk pertumbuhan dan regenerasi sel (Nomira *et al.*, 2024). Selain itu, protein juga berperan dalam pembentukan enzim, hormon, dan antibodi yang mendukung berbagai proses biologis dalam tubuh (Iswari *et al.*, 2022). Susu dan produk olahannya mengandung protein kasein, protein whey, serta asam amino esensial yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh.

3) Lemak

Lemak merupakan sumber energi yang efisien serta berperan penting dalam melindungi organ vital, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta berkontribusi dalam produksi hormon dan pembentukan membran sel (Nomira *et al.*, 2024). Asupan lemak yang seimbang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal.

4) Vitamin

Vitamin merupakan senyawa organik yang dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk mendukung berbagai fungsi tubuh, seperti metabolisme, pertumbuhan, dan perkembangan (Nomira *et al.*, 2024). Vitamin berperan dalam menjaga kesehatan mata, kulit, sistem saraf, serta sistem kekebalan tubuh.

5) Mineral

Mineral merupakan zat anorganik yang berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, seperti pembentukan tulang dan gigi, pengaturan keseimbangan cairan, serta mendukung fungsi saraf dan otot (Nomira *et al.*, 2024).

6) Konsumsi aneka ragam pangan

Mengonsumsi berbagai jenis makanan sangat penting untuk memastikan tubuh memperoleh seluruh zat gizi yang dibutuhkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Witari *et al.* (2020), keberagaman makanan diperlukan karena tidak ada satu jenis makanan yang mampu menyediakan semua zat gizi serta komponen kesehatan lain yang diperlukan tubuh. Pola makan yang beragam mencakup sumber karbohidrat seperti nasi, lauk pauk sebagai sumber protein, serta sayur dan buah yang kaya akan vitamin dan mineral (Wayan *et al.*, tanpa tanggal).

7) Perilaku hidup bersih

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memiliki peran penting dalam pencegahan penyakit serta pemeliharaan kesehatan, terutama bagi anak-anak. penerapan PHBS di lingkungan sekolah merupakan upaya yang dilakukan siswa dan guru untuk mencegah penyakit, menciptakan lingkungan yang lebih sehat, serta meningkatkan kualitas kesehatan tubuh (Terok dan Patandung, 2024).

8) Aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat penting untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam kaitannya dengan gizi seimbang, olahraga berperan dalam menjaga keseimbangan energi, meningkatkan metabolisme, serta mencegah berbagai penyakit kronis (Terok dan Patandung, 2024).

9) Pemantauan berat badan

Mempertahankan berat badan ideal merupakan aspek penting dalam penerapan gizi seimbang, karena mencerminkan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Berat badan yang sehat berperan dalam mencegah berbagai penyakit kronis serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Terok dan Patandung, 2024).

b. Tumpeng gizi seimbang



Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang

Tumpeng Gizi Seimbang adalah pedoman visual berbentuk tumpeng yang menunjukkan proporsi makanan yang perlu dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Pedoman ini menekankan pentingnya mengonsumsi beragam jenis makanan, termasuk makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan air putih.

Tumpeng Gizi Seimbang dirancang untuk membantu masyarakat memahami pola makan sehat dengan mencakup berbagai kelompok pangan dalam proporsi yang tepat. Selain itu, pedoman ini juga mengingatkan untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih serta mendorong peningkatan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan (Kusmiyati *et al.*, 2022).

c. Isi piringku



Gambar 2. Isi piringku

Isi Piringku merupakan pedoman gizi seimbang yang menggantikan konsep "4 Sehat 5 Sempurna." Dalam pedoman ini, satu piring makan dibagi menjadi dua bagian utama: setengahnya

berisi sayur dan buah, sementara setengah lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk. Isi Piringku bertujuan memberikan panduan praktis kepada masyarakat mengenai porsi makanan seimbang dengan visualisasi sederhana sehingga mudah dipahami oleh semua kalangan. Selain itu, pedoman ini juga menekankan pentingnya konsumsi air putih dan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Hardiyanti, 2022).

2. Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian anak-anak

WHO (World Health Organization) mendefinisikan anak usia sekolah sebagai kelompok anak yang berusia antara 7 hingga 15 tahun. Pada tahap ini, mereka memasuki fase penting dalam perkembangan kognitif dan sosial, di mana mereka mulai mengembangkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial yang lebih kompleks, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, anak adalah individu yang berusia di bawah 18 tahun, termasuk mereka yang berada di lingkungan sekolah. Anak usia sekolah didefinisikan sebagai kelompok usia lebih dari 6 tahun hingga sebelum 18 tahun, yang mencakup anak-anak yang sedang menempuh pendidikan formal pada tingkat dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Anak-anak adalah individu yang berada dalam tahap belajar dan perkembangan. Mereka membutuhkan dukungan dari orang tua serta lingkungan untuk menunjang proses tersebut. Ini menekankan betapa pentingnya peran keluarga dan sekolah dalam mendukung pertumbuhan dan pembelajaran anak.

b. Karakteristik anak sekolah dasar

Anak sekolah dasar merupakan fase krusial dalam perkembangan mereka. Pada tahap ini, anak mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, sosial-emosional, bahasa, dan moral. Memahami karakteristik anak SD sangat penting bagi pendidik dan orang tua agar dapat memberikan dukungan yang sesuai dalam proses belajar dan tumbuh kembang mereka.

1) Perkembangan fisik dan motorik

Pada usia sekolah dasar, pertumbuhan fisik anak ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berat badan, dan kekuatan otot. anak lebih aktif dan kuat untuk melakukan kegiatan fisik seperti berlari, memanjat, melompat, berenang, serta aktivitas luar ruangan lainnya. Perkembangan motorik halus dan kasar juga terus meningkat, memungkinkan anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan lebih terampil (Sinta Zakiyah *et al.*, 2024).

2) Perkembangan kognitif

Anak-anak sekolah dasar mengalami perkembangan kognitif yang pesat, ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir logis, memahami konsep abstrak, dan menyelesaikan masalah yang lebih kompleks. Pada tahap ini, anak-anak mulai memahami sebab akibat serta mengembangkan pemahaman terhadap ruang dan waktu. Selain itu, kemampuan berbahasa mereka juga semakin berkembang, mencakup keterampilan membaca, menulis, dan berbicara dengan lebih baik (Sinta Zakiyah *et al.*, 2024).

3) Perkembangan sosial-emosional

Pada usia sekolah dasar, interaksi dengan teman sebaya menjadi semakin penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Mereka belajar berkomunikasi, berbagi, bekerja sama, serta menyelesaikan konflik dengan teman-teman mereka. Selain itu, pemahaman anak terhadap emosi diri sendiri dan orang lain juga semakin berkembang. Teman sebaya memiliki peran penting karena anak bisa belajar dan mendapatkan informasi dari teman tersebut (Sinta Zakiyah *et al.*, 2024).

3. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman individu tentang makanan, kandungan zat gizi, serta kaitannya dengan kesehatan. Pengetahuan ini mencakup informasi mengenai jenis makanan

bergizi, fungsi zat gizi, kebutuhan gizi berdasarkan usia dan kondisi fisiologis, serta dampak kekurangan atau kelebihan gizi terhadap kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan informasi yang dimiliki individu mengenai makanan dan zat gizi yang penting untuk mendukung kesehatan dan mencegah penyakit. Pemahaman gizi yang baik membantu individu dalam memilih makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka (Safitri *et al.*, 2022).

b. Cara mengukur pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi dapat diukur menggunakan berbagai metode, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Salah satu metode yang paling umum adalah kuesioner, yang terdiri dari serangkaian pertanyaan untuk menilai pemahaman individu tentang berbagai aspek gizi. Pertanyaan dalam kuesioner dapat berbentuk pilihan ganda, benar-salah, atau pertanyaan terbuka. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi siswa sekolah dasar sebelum dan sesudah intervensi pendidikan gizi (Ayuningtiar *et al.*, 2019).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan sebaiknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Salah satu bentuk yang banyak digunakan dan direkomendasikan adalah soal pilihan ganda dengan empat opsi jawaban (A–D). Instrumen ini memiliki keunggulan dalam menilai pemahaman secara lebih mendalam dibandingkan dengan instrumen kuesioner dalam bentuk pernyataan benar–salah. Pada pernyataan

benar–salah, siswa hanya dihadapkan dua pilihan jawaban sehingga kemungkinan menjawab benar secara acak mencapai 50%. Hal ini dapat menurunkan validitas hasil karena jawaban benar belum tentu mencerminkan pemahaman yang sesungguhnya. Sebaliknya, pilihan ganda dengan empat opsi (A–D) menurunkan peluang menebak menjadi 25%, sehingga siswa lebih dituntut untuk benar-benar memahami materi agar dapat menjawab dengan tepat (Chandratilake *et al.*, 2011). Selain itu, pilihan ganda dengan empat opsi (A-D) dinilai efektif untuk mengukur pemahaman siswa secara lebih mendalam karena adanya distraktor (jawaban pengalih) yang menguji kemampuan analisis dan pengambilan keputusan siswa (Wind *et al.*, 2019).

c. Teori yang mendukung perubahan pengetahuan gizi

1) Teori Kerucut Pengalaman Edgar Dale (*Cone of Experience*)

Teori Kerucut Pengalaman yang dikembangkan oleh Edgar Dale menggambarkan tingkatan pengalaman belajar dari yang paling abstrak hingga paling konkret. Menurut teori ini, individu lebih mudah memahami dan mengingat informasi apabila belajar melalui pengalaman yang melibatkan banyak indera secara langsung. Dalam konteks edukasi gizi, penggunaan media visual seperti buku cerita bergambar dan poster menempatkan siswa pada tingkatan “melihat gambar” yang memiliki daya retensi lebih tinggi dibandingkan hanya mendengarkan ceramah atau

membaca teks tanpa ilustrasi. Kombinasi antara teks naratif dan ilustrasi visual membantu siswa dalam memproses informasi gizi secara lebih efektif sehingga pengetahuan yang diperoleh bertahan lebih lama dalam memori jangka panjang (Ikrom *et al.*, 2025).

2) Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Jean Piaget membagi perkembangan kognitif anak menjadi empat tahap, yaitu sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal. Anak sekolah dasar usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap di mana anak belajar paling efektif melalui pengalaman konkret dan stimulus visual yang nyata, bukan melalui konsep abstrak semata. Oleh karena itu, penyampaian materi gizi seimbang melalui media yang menggunakan ilustrasi nyata seperti gambar makanan, porsi makan, dan aktivitas fisik sangat sesuai dengan karakteristik kognitif siswa kelas V sekolah dasar. Pendekatan ini memudahkan siswa dalam memahami konsep gizi seimbang secara konkret dan kontekstual sehingga meningkatkan pengetahuan mereka secara lebih optimal (Marinda, 2020).

3) Teori *Meaningful Learning* David Ausubel

David Ausubel menyatakan bahwa belajar bermakna terjadi ketika informasi baru dikaitkan secara relevan dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya oleh siswa. Dalam

proses pembelajaran yang bermakna, informasi tidak sekadar dihafal melainkan dipahami secara mendalam dan dihubungkan dengan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi gizi seimbang melalui media yang dikaitkan dengan konteks kehidupan anak, seperti makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari atau aktivitas makan di rumah, akan mendorong terjadinya pembelajaran bermakna. Informasi yang dipelajari secara bermakna terbukti lebih mudah diingat dan lebih tahan lama dalam memori jangka panjang siswa dibandingkan informasi yang dipelajari secara hafalan saja (Wibowo *et al.*, 2023).

4. Sikap Gizi

a. Pengertian sikap gizi

Sikap merupakan respon atau kecenderungan individu dalam bertindak terhadap suatu objek secara konsisten, baik bersifat positif maupun negatif. Dalam konteks gizi, sikap gizi merujuk pada respon seseorang terhadap informasi, nilai, dan norma yang berkaitan dengan pola makan sehat dan bergizi seimbang. Sikap gizi mencerminkan sejauh mana individu menerima, menolak, menghargai, dan bersedia menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan sarapan, konsumsi sayur dan buah, menjaga kebersihan makanan, serta pemilihan makanan yang aman dan sehat (Hapsari *et al.*, 2022).

b. Cara mengukur sikap gizi

Salah satu metode yang paling umum dan efektif digunakan untuk mengukur sikap gizi adalah dengan menggunakan angket skala Likert. Instrumen ini terdiri dari serangkaian pernyataan yang berkaitan dengan topik gizi, dan responden diminta untuk menyatakan tingkat persetujuannya terhadap setiap pernyataan. Penggunaan skala 4 poin dinilai lebih sesuai untuk anak-anak karena menghindarkan mereka dari memilih opsi "netral" sebagai jawaban aman. Dengan pilihan genap, anak didorong untuk mengambil sikap yang lebih jelas terhadap pernyataan yang diajukan (Baliwati *et al.*, 2025).

Untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi secara menyeluruh, dilakukan dua kali *posttest* dengan rentang waktu yang berbeda. *Posttest* pertama dilakukan 3–5 hari setelah edukasi guna menilai peningkatan pengetahuan dan sikap awal siswa. Jeda ini cukup untuk menghindari efek hafalan jangka sangat pendek, namun tetap capture respons masih segar terhadap materi yang diberikan (Gutkowska *et al.*, 2023). Selanjutnya, *posttest* kedua dilaksanakan 2–4 minggu setelah intervensi, dengan tujuan mengukur retensi pengetahuan dan stabilitas sikap siswa. Jeda ini efektif untuk menilai apakah perubahan kognitif dan afektif benar-benar bertahan dalam jangka menengah, menunjukkan keberlanjutan dari efek edukasi (Hamulka *et al.*, 2018).

c. Teori yang mendukung perubahan sikap gizi

1) Teori S-O-R (*Stimulus-Organism-Response*)

Teori S-O-R (*Stimulus-Organism-Response*) yang dikembangkan oleh Hovland menjelaskan bahwa perubahan sikap seseorang merupakan hasil dari proses pengolahan stimulus yang diterima oleh organisme. Dalam konteks edukasi gizi, media edukasi berperan sebagai stimulus yang menyampaikan pesan-pesan tentang pentingnya gizi seimbang. Stimulus tersebut kemudian diterima dan diolah oleh siswa sebagai organisme, yang selanjutnya menghasilkan respons berupa perubahan sikap terhadap pola makan sehat. Kualitas dan

daya tarik stimulus yang diberikan, termasuk desain media, isi pesan, dan cara penyampaian, akan sangat menentukan seberapa besar perubahan sikap yang terjadi pada siswa (Notoatmodjo, 2012). Teori ini menegaskan bahwa semakin menarik dan relevan media edukasi yang digunakan, semakin besar kemungkinan terbentuknya sikap positif siswa terhadap gizi seimbang.

2) Teori Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Dalam konteks pembentukan sikap gizi, Teori Kerucut Pengalaman Edgar Dale juga memiliki relevansi yang kuat. Semakin konkret pengalaman belajar yang diperoleh siswa, semakin kuat pula kesan emosional dan kognitif yang terbentuk, yang pada akhirnya mempengaruhi sikap siswa terhadap informasi yang diterima. Media visual yang menampilkan gambar makanan bergizi secara nyata, aktivitas makan sehat, dan dampak positifnya bagi kesehatan akan lebih mudah membangun sikap positif dibandingkan penyampaian informasi secara verbal atau teks saja. Paparan media visual yang menarik secara konsisten akan memperkuat pembentukan sikap positif siswa terhadap pentingnya menerapkan pola makan sehat dan bergizi seimbang (Ikrom *et al.*, 2025).

3) Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Teori Perkembangan Kognitif Piaget juga turut mendukung terjadinya perubahan sikap pada siswa sekolah dasar. Pada tahap operasional konkret, anak mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat secara logis berdasarkan pengamatan nyata. Pemahaman yang berkembang ini menjadi dasar terbentuknya penilaian dan sikap yang lebih rasional terhadap berbagai hal, termasuk sikap terhadap makanan bergizi. Ketika siswa memahami dengan baik manfaat makanan sehat dan dampak negatif dari pola makan yang buruk, pemahaman tersebut secara bertahap akan membentuk sikap positif terhadap pilihan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Marinda, 2020). Dengan demikian, edukasi gizi yang dirancang sesuai tahap perkembangan kognitif anak akan lebih efektif dalam menghasilkan perubahan sikap yang positif dan berkelanjutan.

4) Teori *Meaningful Learning* David Ausubel

Dalam perspektif Teori *Meaningful Learning*, perubahan sikap yang berkelanjutan hanya dapat terjadi apabila informasi yang diterima mampu dikaitkan secara bermakna dengan pengalaman nyata dan nilai-nilai yang sudah dimiliki oleh siswa. Edukasi gizi yang dikemas dalam konteks kehidupan sehari-hari anak, misalnya melalui cerita tentang kebiasaan makan yang sehat dalam keluarga atau dampak nyata dari kekurangan gizi,

akan lebih efektif dalam membentuk sikap positif yang tahan lama. Pembelajaran yang bermakna tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menyentuh aspek afektif siswa sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap penerapan gizi seimbang dalam kehidupan nyata (Wibowo *et al.*, 2023).

5. Teori Lawrence Green

Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2012) mengembangkan model analisis perilaku kesehatan yang dikenal dengan model PRECEDE (*Predisposing, Reinforcing, and Enabling Constructs in Educational/Environmental Diagnosis and Evaluation*). Teori ini menyatakan bahwa perilaku kesehatan seseorang, termasuk perilaku gizi, dipengaruhi oleh tiga kelompok faktor utama, yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor penguat (*reinforcing factors*). Ketiga faktor tersebut bekerja secara sinergis dalam membentuk dan mempertahankan perilaku seseorang.

Faktor pertama adalah faktor predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang menjadi dasar motivasi atau alasan seseorang untuk berperilaku. Faktor predisposisi mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, persepsi, dan kondisi sosiodemografi. Dalam konteks gizi seimbang pada anak sekolah dasar, pengetahuan tentang zat gizi, manfaat makanan

sehat, dan risiko pola makan buruk merupakan komponen predisposisi yang sangat penting. Edukasi gizi yang efektif secara langsung menyoroti faktor predisposisi ini dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif siswa terhadap pola makan bergizi seimbang (Notoatmodjo, 2012).

Faktor kedua adalah faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor-faktor lingkungan yang memungkinkan individu untuk mewujudkan motivasi dan sikapnya dalam bentuk tindakan nyata. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan dan keterjangkauan fasilitas kesehatan, akses terhadap informasi gizi, sumber daya yang dimiliki, serta keterampilan yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, penggunaan media edukasi gizi seperti buku cerita bergambar dan poster merupakan bagian dari faktor pemungkin karena menyediakan akses yang mudah bagi siswa untuk memperoleh informasi gizi seimbang dalam format yang menarik dan mudah dipahami (Green dan Kreuter, 1991 dalam Notoatmodjo, 2012).

Faktor ketiga adalah faktor penguat (*reinforcing factors*), yaitu faktor-faktor yang datang dari lingkungan sosial yang berfungsi memperkuat atau memperlemah perilaku yang sudah terbentuk. Faktor penguat mencakup dukungan keluarga, teman sebaya, guru, tenaga kesehatan, serta penghargaan dan sanksi sosial. Pada anak sekolah dasar, dukungan positif dari guru, orang tua, dan teman dalam menerapkan pola makan sehat akan memperkuat perubahan pengetahuan dan sikap

yang telah terbentuk melalui edukasi gizi. Dengan demikian, ketiga faktor dalam Teori Lawrence Green ini bekerja secara terpadu: edukasi gizi memperbaiki faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap), media edukasi memperkuat faktor pemungkin, dan dukungan sosial menjadi faktor penguat yang mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini menggunakan kerangka Teori Lawrence Green sebagai landasan teoritis karena teori ini relevan dan komprehensif dalam menjelaskan bagaimana intervensi edukasi gizi, khususnya melalui media edukasi, dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa kelas V sekolah dasar. Pengetahuan dan sikap yang merupakan komponen faktor predisposisi menjadi variabel utama yang diteliti, sedangkan media buku cerita bergambar dan poster berperan sebagai instrumen pemungkin dalam menyampaikan informasi gizi secara efektif kepada sasaran.

6. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap gizi

a. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor internal yang membentuk dasar motivasi seseorang dalam mengadopsi perilaku kesehatan. Faktor ini mencakup aspek kognitif dan afektif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menerima informasi, memprosesnya, dan mengubahnya menjadi sikap atau tindakan yang sesuai.

1) Pengetahuan

Pengetahuan menjadi landasan penting dalam membentuk sikap dan kebiasaan seseorang. Bagi anak-anak, pemahaman yang baik tentang gizi membantu mereka mengenali jenis makanan yang bermanfaat bagi kesehatan dan yang sebaiknya dihindari. Melalui pengetahuan, anak dapat memahami alasan mengapa makanan bergizi dibutuhkan, apa saja kandungan dalam makanan, serta risiko yang muncul jika pola makan tidak sehat terus dilakukan (Wibowo *et al.*, 2023). Di lingkungan sekolah, informasi tentang gizi bisa diperoleh dari berbagai pihak, mulai dari guru, orang tua, media, hingga pengalaman pribadi. Umumnya, anak yang pengetahuannya lebih luas akan cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap pentingnya gizi dan menjaga kesehatan tubuh.

2) Sikap

Sikap merupakan kecenderungan seseorang dalam merespons suatu hal, yang bisa bersifat positif maupun negatif. Dalam konteks gizi, sikap mencerminkan bagaimana seorang anak menilai pentingnya makan makanan sehat, minatnya untuk mencoba sayur dan buah, ataupun penolakannya terhadap jajanan yang kurang sehat. Sikap ini dibentuk dari pengalaman sehari-hari, proses belajar, serta hasil penilaian terhadap informasi yang diterima. Ketika anak memiliki sikap yang baik terhadap makanan sehat, besar kemungkinan ia juga akan

menunjukkan kebiasaan makan yang mendukung kesehatan (Aeni dan Formen, 2023).

3) Kepercayaan

Kepercayaan adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap suatu hal, termasuk nilai atau konsep tertentu. Dalam hal gizi, baik anak-anak maupun orang tua bisa memiliki pandangan khusus terhadap makanan, misalnya anggapan bahwa “sayuran hanya cocok untuk orang dewasa” atau “semakin banyak makan daging, semakin kuat.” Meskipun tidak selalu didukung oleh fakta ilmiah, kepercayaan semacam ini tetap berpengaruh terhadap cara seseorang menerima atau menolak informasi baru tentang gizi. Bila kepercayaan yang keliru terus dipertahankan, hal itu bisa menjadi kendala dalam membangun sikap yang mendukung kebiasaan makan yang sehat (Damayanti *et al.*, 2021).

4) Budaya

Budaya berperan besar dalam membentuk kebiasaan makan, selera, dan norma yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Anak-anak tumbuh dalam lingkungan budaya tertentu yang memengaruhi pilihan makan sehari-hari (Selva dan Krianto Karjoso, 2023). Misalnya, jenis makanan yang biasa disantap saat sarapan atau jajanan khas yang sering dikonsumsi. Budaya juga memengaruhi bagaimana seseorang menerima

makanan baru serta bagaimana keluarga merespons informasi seputar gizi. Jika dalam lingkungan keluarga tidak terbiasa mengutamakan makanan bergizi, maka anak-anak pun cenderung bersikap cuek terhadap pentingnya gizi.

5) Sosiodemografi

Faktor-faktor sosiodemografis seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, serta kondisi ekonomi keluarga turut memengaruhi sejauh mana anak mampu memahami informasi tentang gizi. Anak yang berasal dari keluarga dengan pendidikan tinggi dan kondisi ekonomi yang cukup umumnya memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan informasi gizi yang akurat. Sebaliknya, anak-anak dari keluarga dengan latar belakang pendidikan dan pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi yang dapat menunjang pengetahuan dan sikap yang baik terhadap gizi (Syauqan *et al.*, 2024).

b. Faktor pemungkin

Faktor pemungkin adalah kondisi atau sumber daya yang memungkinkan seseorang untuk mengadopsi perilaku yang diinginkan. Tanpa dukungan lingkungan yang memadai, meskipun anak memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, ia mungkin tidak bisa menerapkan perilaku gizi sehat.

1) Ketersediaan pelayanan kesehatan

Keberadaan fasilitas pelayanan kesehatan seperti posyandu, UKS, dan layanan gizi di sekolah memberikan peluang bagi anak dan keluarganya untuk memperoleh informasi serta memantau status gizi secara berkala. Fasilitas-fasilitas ini juga berfungsi sebagai sarana edukasi gizi yang tersusun dengan baik. Jika layanan tersebut mudah diakses dan aktif memberikan penyuluhan, maka hal ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif anak terhadap pentingnya gizi (Damayanti *et al.*, 2021).

2) Aksesibilitas dan kemudahan pelayanan kesehatan

Akses terhadap informasi gizi harus mudah didapatkan, terutama bagi anak usia sekolah yang belum bisa mencari informasi secara mandiri. Kemudahan ini mencakup bahasa yang digunakan, cara penyampaian yang menarik, serta lokasi yang dekat dan ramah anak. Ketika akses dan layanan mudah dijangkau dan ramah anak, maka pengetahuan gizi lebih mudah diserap dan diterima dengan sikap positif (Damayanti *et al.*, 2021).

3) Peraturan-peraturan dan komitmen masyarakat

Peraturan seperti kantin sehat di sekolah, larangan jualan jajanan tidak sehat, atau program makan siang sehat merupakan bentuk komitmen komunitas untuk mendukung perilaku makan

sehat. Peraturan ini menjadi pembatas dan sekaligus pendorong perilaku. Jika lingkungan mendukung dengan kebijakan yang jelas, maka informasi gizi yang diterima anak akan lebih mudah diinternalisasi menjadi sikap yang konsisten (Damayanti *et al.*, 2021).

c. Faktor penguat

Faktor penguat adalah dukungan dari lingkungan sosial yang memperkuat atau melemahkan perilaku seseorang. Dalam konteks anak sekolah, ini sangat penting karena mereka masih sangat dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya.

1) Dukungan sosial

Dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya dapat memperkuat pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi (Risti *et al.*, 2021). Ketika orang tua memberikan contoh konsumsi makanan sehat dan guru mendukung dengan pembelajaran aktif, maka anak merasa bahwa perilaku makan sehat itu normal dan patut ditiru. Dukungan ini juga membuat anak merasa dihargai atas perubahan perilaku yang ia lakukan.

2) Pengaruh teman

Anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Mereka cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh teman, termasuk dalam memilih makanan. Jika lingkungan teman mendukung perilaku makan sehat, maka anak cenderung ikut

serta. Sebaliknya, jika teman terbiasa membeli makanan tidak sehat, maka meskipun anak tahu bahwa makanan itu buruk, ia bisa tetap mengikuti karena tekanan sosial (Ragelienė dan Grønhøj, 2020).

3) Kiritk dan saran baik

Masukan yang membangun dari guru, orang tua, atau tenaga kesehatan dapat memperkuat pengetahuan dan sikap anak (Damayanti *et al.*, 2021). Feedback ini penting untuk memperbaiki pemahaman yang keliru dan memotivasi anak untuk mempertahankan perilaku baik. Misalnya, saat anak memilih bekal sehat, apresiasi dari guru bisa menjadi penguat sikap positif terhadap gizi.

7. Pendidikan gizi

a. Pengertian

Pendidikan gizi merupakan proses penyampaian informasi dan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang serta gaya hidup sehat kepada individu maupun kelompok. Tujuan dari pendidikan gizi adalah meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi. Pendidikan gizi adalah upaya untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pola makan sehat serta perilaku hidup bersih yang dapat mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Terok dan Patandung, 2024).

b. Tujuan

Tujuan dari pendidikan gizi meliputi beberapa aspek penting, antara lain:

1) Meningkatkan pengetahuan

Memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebutuhan nutrisi tubuh serta dampak dari pola makan yang tidak seimbang.

2) Mendorong perilaku sehat

Membantu masyarakat dalam mengadopsi kebiasaan makan dan gaya hidup yang lebih sehat.

3) Mencegah penyakit

Mengurangi risiko penyakit yang berkaitan dengan gizi, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, melalui pemahaman yang lebih baik tentang gizi seimbang.

4) Meningkatkan kualitas hidup

Memiliki pengetahuan yang tepat tentang gizi, individu dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka.

Menurut Terok dan Patandung (2024), Pendidikan gizi di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam menanamkan kesadaran pada anak-anak mengenai pentingnya menerapkan pola makan sehat sejak usia dini (Terok dan Patandung, 2024).

c. Manfaat

Pendidikan gizi memberikan banyak manfaat bagi individu dan masyarakat. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1) Meningkatkan kesadaran gizi

Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2) Perubahan perilaku makan

Pendidikan gizi mendorong individu untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat, seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta mengurangi asupan makanan tinggi gula dan lemak jenuh.

3) Dukungan untuk pertumbuhan anak

Pada anak-anak, pendidikan gizi berperan dalam mencegah masalah gizi seperti stunting dan obesitas, sehingga membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka.

4) Pengurangan beban kesehatan masyarakat

Dengan meningkatnya pemahaman tentang gizi seimbang, risiko penyakit kronis dapat dikurangi, yang pada akhirnya menekan beban kesehatan di masyarakat.

8. Media Cerita Bergambar

a. Pengertian media

Media edukasi adalah berbagai alat atau sumber daya yang digunakan untuk menyampaikan informasi dan mendukung proses pembelajaran. Media ini bisa berbentuk cetak, audio, visual, maupun digital, yang dirancang untuk membantu pemahaman dan meningkatkan keterlibatan peserta didik. Media edukasi merupakan sarana untuk menyampaikan pesan pendidikan dan membantu siswa memahami materi pelajaran dengan lebih efektif (Aisyah *et al.*, 2024). Penggunaan media edukasi yang sesuai dapat meningkatkan motivasi belajar, mempermudah pemahaman konsep yang rumit, serta mendukung interaksi antara pengajar dan siswa.

b. Macam-macam media

1) Media audio

Media audio merupakan jenis media yang mengandalkan suara sebagai sarana utama dalam menyampaikan informasi. Contohnya meliputi rekaman suara, radio, podcast, serta materi audio dalam format digital. Media ini sangat efektif dalam pembelajaran yang berfokus pada keterampilan mendengar dan pemahaman verbal. Dalam penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media audio dapat meningkatkan keterampilan menyimak pada siswa kelas IV sekolah dasar (Erwin *et al.*, 2021).

2) Media visual

Media visual menggunakan gambar, grafik, diagram, foto, dan video sebagai sarana untuk menyampaikan informasi. Penggunaan media ini membantu menjelaskan konsep yang abstrak serta mempermudah pemahaman. Dalam penelitian menyebutkan bahwa media visual dapat meningkatkan motivasi siswa, membuat mereka lebih antusias, serta mendukung proses pembelajaran (Ikrom *et al.*, 2025). Contoh media visual antara lain poster, buku cerita bergambar, infografis, dan presentasi slide.

3) Media audiovisual

Media audiovisual menggabungkan elemen suara dan gambar untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif. Contohnya meliputi video pembelajaran, film dokumenter, animasi dengan narasi, serta presentasi multimedia interaktif.

c. Pengertian media cerita bergambar

Media cerita bergambar merupakan sarana pembelajaran yang mengombinasikan teks dan ilustrasi untuk menyampaikan sebuah kisah, sehingga mempermudah pemahaman serta menarik perhatian peserta didik. Penggunaan media ini sangat efektif dalam dunia pendidikan, khususnya bagi anak-anak, karena dapat membantu mereka memahami konsep dengan lebih baik sekaligus

meningkatkan minat baca. Media cerita bergambar dapat menyampaikan pesan secara sederhana dan mudah dipahami oleh siswa, sehingga mampu meningkatkan keterampilan membaca serta ketertarikan mereka terhadap bacaan (Apriliani dan Radia, 2020).

Buku cerita bergambar memiliki beberapa ciri utama, yaitu (1) ilustrasi yang menarik dan mendukung alur cerita sehingga membantu anak memahami isi cerita; (2) penggunaan teks sederhana dengan bahasa yang mudah dipahami anak-anak; (3) adanya balon kata sebagai dialog visual untuk memperjelas komunikasi antartokoh; (4) keseimbangan antara teks dan gambar agar pembaca tetap tertarik; (5) penyajian unsur intrinsik, seperti tema, tokoh, dan alur, melalui kombinasi visual dan teks untuk membangkitkan emosi pembaca; serta (6) ilustrasi berwarna-warni yang mampu merangsang imajinasi dan kreativitas anak (Radjak *et al.*, 2024).

d. Manfaat media cerita bergambar

1) Meningkatkan pemahaman

Media cerita bergambar mempermudah siswa dalam memahami materi pembelajaran dengan lebih efektif (Ine Laka *et al.*, 2022). Ilustrasi yang menarik juga dapat membantu mereka mengingat informasi dengan lebih mudah (Yuananda *et al.*, 2024).

2) Meningkatkan minat

Penggunaan media buku cerita bergambar dapat menumbuhkan minat baca siswa, terutama saat kegiatan literasi berlangsung, karena terbukti efektif dalam meningkatkan ketertarikan mereka terhadap membaca (Nur Vadilah *et al.*, 2017).

3) Meningkatkan motivasi

Media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan perhatian siswa terhadap materi serta merangsang respons awal dalam proses pembelajaran (Fuadah, 2022). Selain itu, penggunaan ilustrasi dapat memperkuat daya ingat anak dan mempermudah mereka dalam memahami isi cerita (Wulandari, 2021).

e. Efektivitas media cerita bergambar dalam pendidikan gizi

Media cerita bergambar merupakan alat yang efektif dalam menyampaikan informasi gizi kepada anak-anak. Kombinasi antara gambar dan teks mempermudah pemahaman mereka terhadap konsep gizi secara lebih menarik dan interaktif.

1) Meningkatkan pengetahuan gizi

Dalam pendidikan gizi, media berperan sebagai komponen penting dalam menyampaikan pesan kepada sasaran. Penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan motivasi

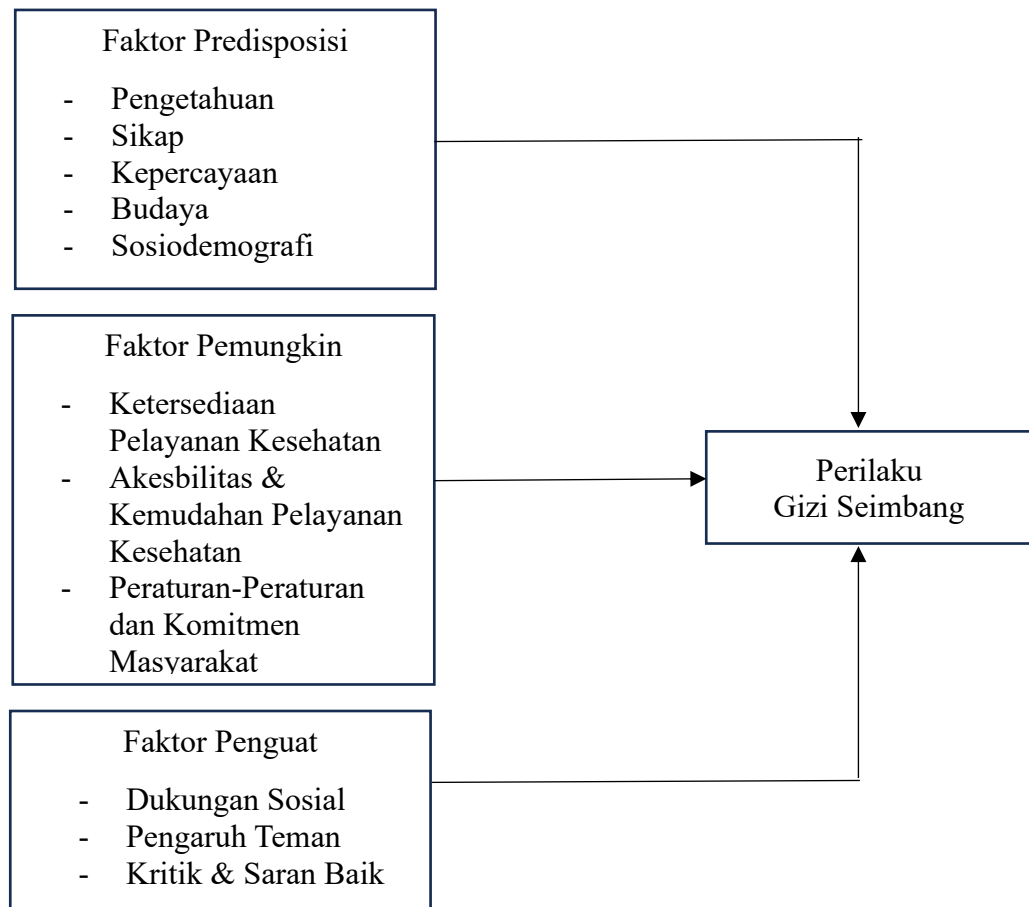
belajar dan meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran (Terok dan Patandung, 2024).

2) Meningkatkan minat konsumsi sayur dan buah

Salah satu faktor utama yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur serta buah pada anak adalah paparan yang berulang melalui pendidikan gizi, salah satunya dengan menggunakan media cerita bergambar (Terok dan Patandung, 2024).

B. Kerangka Teori

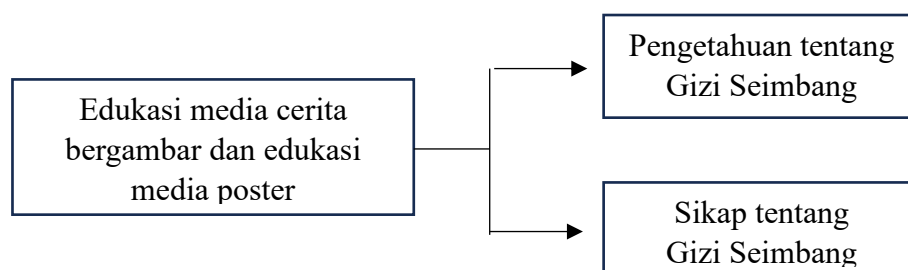
Kerangka teori ini mengacu pada model Lawrence Green yang menunjukkan bahwa perilaku gizi seimbang dipengaruhi oleh tiga faktor utama: faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan, budaya, dan sosioekonomografi), faktor pemungkin (akses dan ketersediaan layanan, peraturan, serta komitmen masyarakat), dan faktor penguat (dukungan sosial, pengaruh teman, serta kritik dan saran). Dimana edukasi gizi sendiri dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap yang merupakan faktor predisposisi.



Gambar 3. Kerangka Teori Lawrence Green (Notoadmodjo, 2012)

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini menggambarkan bahwa edukasi melalui media cerita bergambar diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap gizi seimbang.



Gambar 4. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. Pengetahuan siswa kelas V sekolah dasar pada kelompok eksperimen meningkat setelah diberikan perlakuan edukasi dengan media cerita bergambar.
2. Sikap siswa kelas V sekolah dasar pada kelompok eksperimen meningkat setelah diberikan perlakuan edukasi dengan media cerita bergambar.
3. Pengetahuan siswa kelas V sekolah dasar pada kelompok pembandingan meningkat setelah diberikan perlakuan edukasi dengan media poster.
4. Sikap siswa kelas V sekolah dasar pada kelompok pembandingan meningkat setelah diberikan perlakuan edukasi dengan media poster.
5. Edukasi gizi dengan media cerita bergambar lebih efektif dibandingkan dengan media poster terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas V sekolah dasar.
6. Edukasi gizi dengan media cerita bergambar lebih efektif dibandingkan dengan media poster terhadap tingkat sikap gizi seimbang pada siswa kelas V sekolah dasar..