

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual yang banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. (Wong 2009, dalam Suntari dan Widianah, 2012).

2. karakteristik Anak Sekolah Dasar

Pada usia anak sekolah perkembangan dan pertumbuhan terus berjalan dengan pesat. Hal ini diikuti pula dengan pemenuhan nutrisi yang sesuai dengan usia anak sekolah. Kekurangan nutrisi pada tahap usia ini akan berakibat pada terganggunya pertumbuhan fisik misalnya saja pertumbuhan lambat tidak berdaya dan tidak aktif. Disini orang tua sangat berpengaruh dalam pengawasan anak, sebab dalam tahap ini anak-anak sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Sehingga pengawasan orang tua sangatlah penting (Sofa, 2008).

B. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, penyuluhan gizi merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Umumnya, pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok (Dapartemen Kesehatan, 1991) dalam (Supariasa, 2012).

Salah satu kegiatan promosi kesehatan adalah pemberian informasi atau pesan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan agar memudahkan terjadinya perilaku sehat (Notoatmodjo, 2005).

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Sedangkan tujuan penyuluhan kesehatan ruang lingkupnya lebih luas, tujuan penyuluhan gizi khusus di bidang usaha perbaikan gizi (Supariasa, 2012).

Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat kearah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu :

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d. Mengubah perilaku konsumsi makanan (food consumption behavior) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

3. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. metode yang dikemukakan antara lain metode penyuluhan perorangan (individual), metode penyuluhan kelompok, dan metode penyuluhan massa (Notoatmodjo, 2007).

Salah satu metode dalam penyuluhan adalah ceramah. Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seseorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan (Supariasa, 2012). Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada dengan membaca (Supariasa, 2012).

ceramah bertujuan untuk menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan (Supariasa, 2012).

Metode yang digunakan dalam beberapa penelitian mengenai penyuluhan gizi terkait makanan jajanan anak sekolah yang telah dilakukan adalah ceramah. Penelitian Hartono, dkk (2015) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang

pemilihan jajanan sehat antara sebelum dan sesudah diberi pendidikan gizi ($p=0,001$) sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 30 menit setiap kali pertemuan dengan metode ceramah pada siswa kelas 5 SDN Tumpakrejo 2 Kabupaten Malang. Hasil penelitian Hamida, dkk (2012) menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan tentang keamanan makanan jajanan pada kelompok anak sekolah yang mendapat pendidikan gizi dengan metode ceramah meningkat sebesar 1,11, dari 15,94 menjadi 17,04 dengan nilai maksimal 20. Dari hasil kajian penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan terkait keamanan pangan jajanan anak sekolah.

Penelitian Wijaya (2014) tentang pengaruh penyuluhan terhadap perubahan perilaku (pengetahuan, sikap, dan kebiasaan) jajanan siswa SDN 1 Argosuko kecamatan poncokusumo Kabupaten Malang juga menyimpulkan bahwa penyuluhan dalam bentuk ceramah mampu meningkatkan pengetahuan siswa.

4. Media Penyuluhan

Media penyuluhan sangat penting dalam penyuluhan karena untuk memperjelas pesan dan meningkatkan efektivitas proses penyuluhan. Salah satu media yang digunakan dalam penyuluhan adalah poster. Poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan/atau tulisan, dengan tujuan memengaruhi agar orang itu bertindak. Poster adalah media yang paling umum digunakan di lingkungan kesehatan (Supariasa, 2012).

Penggunaan media poster dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, hal ini sejalan dengan dengan penelitian Suprayitno (2015) bahwa Penggunaan media pembelajaran yaitu menggunakan media poster menunjukkan bahwa hasil sudah mengalami peningkatan.

5. Ketrampilan Menyuluh

Ada beberapa konsep tentang ketrampilan seorang penyuluh. Konsep tersebut pada dasarnya mempunyai persamaan makna. Perbedaannya hanya pada penyajian dan narasinya. Oleh sebab itu, di bawah ini akan disajikan 7 ketrampilan dasar seorang penyuluh (Supariasa, 2012).

1. Ketrampilan Membuka Penyuluhan

Membuka penyuluhan adalah usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk menciptakan prakondisi bagi sasaran agar mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami. Ada

beberapa strategi dalam membuka penyuluhan yaitu : menarik perhatian, menimbulkan motivasi, membuat kaitan, menetapkan acuan.

2. Ketrampilan Menjelaskan

Dalam beberapa kasus penyuluhan terjadi ketidakjelasan materi yang disajikan dan menimbulkan multi-interpretasi dari sasaran penyuluhan. Penyebab masalah ini, antara lain penggunaan istilah (asing) yang kurang tepat, penjelasan yang bertele-tele, dan ketidaksiapan seorang penyuluh.

3. Ketrampilan Bertanya

Penyuluhan yang dilaksanakan dilaksanakan dalam waktu lama tanpa diselingi dengan pertanyaan atau kegiatan inovasi akan membosankan sasaran. Oleh sebab itu, ketrampilan bertanya bagi seorang penyuluh sangat penting dikuasai karena penyuluh dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna.

4. Ketrampilan Memberi Penguatan

Penguatan adalah segala bentuk respons yang diberikan oleh seorang penyuluh atas tingkah laku yang dilakukan sasaran untuk memberikan dorongan yang positif. Melalui ketrampilan memberikan penguatan oleh penyuluh, sasaran akan merasa terdorong untuk memberikan respons setiap kali muncul stimulus. Secara umum, fungsi penguatan adalah memberikan penghargaan kepada sasaran sehingga sasaran akan lebih bergairah mengikuti penyuluhan.

5. Ketrampilan Mengelola Penyuluhan

Ketrampilan mengelola penyuluhan adalah ketrampilan penyuluhan dalam menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan yang kondusif dan mengembalikannya apa bila ada hal-hal yang mengganggu suasana penyuluhan.

6. Ketrampilan Bervariasi

Ketrampilan bervariasi adalah ketrampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap menunjukkan sikap antusias, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif dalam proses penyuluhan.

7. Ketrampilan Menutup Penyuluhan

Kegiatan menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang telah dipelajari selama penyuluhan dan keterkaitan dengan pengalaman sebelumnya. Menutup penyuluhan berarti mengakhiri kegiatan penyuluhan.

C. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu, pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan mempunyai 6 tingkatan sebagai berikut

1. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang terjadi antara lain menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (Comprehention)

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

3. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau komponen-komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari pengguna kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (Syntesis)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu

kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat meringkas, dapat merencanakan dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. (Notoatmodjo, 2007).

Notoatmodjo (2003) mengatakan bahwa kurang lebih 75-87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui mata sehingga dapat disimpulkan bahwa alat-alat media visual mempermudah cara menyampaikan dan penerimaan pesan atau informasi.

D. Teori Perubahan Menurut Roger

Hidayat (2004) menyatakan tentang teori perubahan menurut Roger (1962) yang menjelaskan 5 tahap dalam perubahan, yaitu: kesadaran, keinginan, evaluasi, mencoba, dan penerimaan atau dikenal juga sebagai *AIETA (Awareness, Interest, Evaluation, Trial and Adoption)*. Menurut Roger untuk mengadakan suatu perubahan perlu ada ada langkah yang di tempuh sehingga harapan atau tujuan akhir dari perubahan dapat tercapai. Langkah-langkah tersebut antara lain :

1. Tahap *awarness*

Tahap ini merupakan tahap awal yang mempunyai arti bahwa dalam mengadakan perubahan di perlukan adanya kesadaran untuk berubah apabila tidak ada kesadaran untuk berubah. Maka tidak mungkin tercipta suatu perubahan.

2. Tahap *interest*

Tahap yang kedua dalam mengadakan perubahan harus timbul perasaan minat terhadap perubahan yang dikenal. Timbul minat yang mendorong dan menguatkan kesadaran untuk berubah.

3. Tahap *evaluasi*

Pada tahap ini terjadi penilaian terhadap suatu yang baru agar tidak terjadi hambatan yang akan ditemukan selama mengadakan perubahan. Evaluasi ini dapat memudahkan tujuan dan langkah dalam melakukan perubahan.

4 Tahap *trial*

Tahap ini merupakan tahap uji coba terhadap suatu yang baru atau hasil perubahan dengan harapan suatu yang baru dapat diketahui hasilnya sesuai dengan kondisi atau situasi yang ada dan memudahkan untuk diterima oleh lingkungan.

5. Tahap *adoption*

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari perubahan yaitu proses penerimaan terhadap suatu yang baru setelah dilakukan uji coba dan merasakan adanya manfaat dari suatu yang baru sehingga selalu mempertahankan hasil perubahan.

E. Teori Jendela Johari

Teori jendela johari diperkenalkan oleh Joseph Luth dan Harrington Ingham. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri baik perilaku perasaan dan pikirannya sendiri (Setianto, 2015).

Sebuah kaca jendela yang diri dari empat bagian:

- a. Kuadran 1 (OPEN)
- b. Kuadran 2 (BLIND)
- c. Kuadran 3 (HIDDEN)
- d. Kuadran 4 (UN KNOW)



Gambar. 2 Teori Jendela Johari

1. Wilayah Terbuka

Segala aspek dalam diri, seperti tingkah laku perasaan dan pikiran selain diketahui oleh diri sendiri juga diketahui orang lain. Jika wilayah ini makin melebar, dalam arti dapat memahami orang lain dan orang lain dapat memahami diri kita sehingga terjadi

komunikasi yang baik. Sebaliknya jika wilayah ini makin menyempit berarti komunikasi semakin tertutup.

2. Wilayah Buta

Segala aspek tingkah laku, perasaan dan pikiran diketahui orang lain tapi tidak diketahui diri sendiri/tidak disadari diri sendiri. Jika wilayah makin melebar dan mendesak wilayah lain sehingga terjadi kesulitan komunikasi. Wilayah ini ada pada tiap manusia dan sulit dihapuskan, kecuali mengurangi dengan cara bercermin pada nilai norma dan hukum.

3. Wilayah Tersembunyi/Rahasia

Kemampuan yang kita miliki tersembunyi tidak diketahui orang lain
Ada dua konsep :

- b. Over Disclosed (terlalu banyak mengungkapkan sesuatu hal yang harus disembunyikan juga diutarakan).
- c. Under Disclosed (terlalu menyembunyikan sesuatu yang harus dikemukakan).

4 Wilayah Tidak Dikenal

Wilayah paling kritis dalam komunikasi aspek dalam diri tidak dikenal diri sendiri maupun orang lain.

F. Jajanan

1. Pengertian Jajanan

Jajanan adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum, atau tempat lain, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi atau di rumah atau di tempat berjualan (FAO, 1991 & 2000) dalam (Judarwanto, W. 2012).

2. Jenis Jajanan

Menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2004) dalam Dinkes Payakumbuh (2013). Jenis makanan jajanan digolongkan menjadi 3 (tiga), yaitu:

- a. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue-kue kecil, pisang goreng, kue bugis dan sebagainya.
- b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti mi bakso, nasi goreng, mi goreng, mi rebus, pecel, dan sebagainya.

- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti es krim, es campur, jus buah, dan sebagainya.

3. Manfaat Jajanan

Menurut Adriani (2012) manfaat jajanan ada 3, yaitu :

- G. Sebagai upaya memenuhi kebutuhan energi
- H. Mengenalkan anak pada diversifikasi (keanekaragaman) jenis makanan
- I. Meningkatkan gengsi anak di mata teman-temannya

4. Cara memilih

Menurut Adriani (2012) cara memilih jajanan ada 3, yaitu:

- a. Terhindar dari benda-benda fisik
Seperti : rambut, kuku, perhiasan, logam, debu, batu, kerikil, tanah, kayu, pecahan kaca, besi, stapler, klip yang terbawa bersama makanan
- b. Terhindar dari bahaya biologi
Seperti : bakteri, jamur
- c. Terhindar dari bahaya kimiawi
Seperti : cairan pembersih, pestisida, cat, bungkus makanan yang lepas dan masuk ke makanan (koran), pewarna tekstil, pengawet (formalin dan boraks), sakarin

d. Jenis-jenis jajanan

Menurut Adriani (2012) jenis-jenis jajanan ada 2, yaitu:

- a. Jajanan sehat
Contohnya : susu, roti, biscuit, buah-buahan
- b. Jajanan tidak sehat
 - 1) Es mambo berwarna mencolok dan terlalu manis, pemanis buatan dan pewarna pakaian
 - 2) Permen pemanis buatan dan pewarna pakaian
 - 3) Bakso bahan pengenyal
 - 4) Chiki/ makanan ringan yang menggunakan MSG sebagai penambah rasa, zat pewarna dan pemanis buatan
 - 5) Kue berwarna mencolok yang memakai pewarna pakaian
 - 6) Kue berwarna mencolok yang memakai pewarna pakaian
 - 7) Cilok dan bakso digoreng pakai saus atau sambal berwarna merah cerah dan terbuat dari bahan-bahan yang telah busuk

- 8) Es sirup/ minuman berwarna mencolok dan tidak higienis, memakai air mentah, dan terdapat zat pewarna pakaian

e. Dampak

Menurut Adriani (2012) dampak bila mengkonsumsi jajanan tidak sehat yaitu:

1. Karies gigi

Disebabkan karena terlalu sering konsumsi camilan yang lengket dan banyak mengandung gula. Contohnya kripik kentang, permen (terutama : permen karet), kue yang berisi krim, kue kering, dan minuman manis. Namun pada prinsipnya makanan apapun dapat menimbulkan karies jika sesudah makan tidak dibiasakan menggosok gigi.

2. Pemanis buatan : sakarin dapat mengakibatkan kanker kandung kemih

3. Pewarna tekstil : rhodamine b dapat mengakibatkan pertumbuhan lambat, gelisah

4. Bahan pengental (boraks) : demam, kerusakan ginjal, diare, mual, muntah, pingsan, kematian

5. Penambah rasa : mono sodium glutamate (MSG) dapat mengakibatkan pusing, selera makan terganggu, mual, kematian

6. Bahan pengawet (formalin) : sakit perut, kejang-kejang, muntah, kencing darah, tidak bisa kencing, muntah darah, hingga akhirnya menyebabkan kematian.

7. Timah : pikiran kacau, pingsan, lemah, tidak ingin bermain, sulit bicara, mual, muntah

8. Makanan tidak bergizi : gangguan berfikir makanan mengandung mikroba, basi atau beracun, sakit perut, diare.