

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar adalah asset negara yang sangat penting. Pada usia ini anak sekolah mengalami mental, social, pertumbuhan fisik, dan intelektual yang sangat cepat sehingga anak-anak membutuhkan gizi yang sesuai kebutuhan untuk menudukung pertumbuhan tersebut dan aktivitasnya. Anak yang menderita gizi kurang atau bahkan buruk memiliki *intelligence quotient* (IQ) lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki masalah gizi. Konsumsi pangan dan gizi memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap status gizi dan kesehatan anak sekolah. Makanan mempengaruhi perkembangan otak anak, apabila anak mengalami kekurangan makan yang mengandung zat gizi dalam waktu yang berkepanjangan dapat berpengaruh yang tidak baik terhadap pertumbuhan dan mengakibatkan metabolisme otak. Keadaan ini akan membawa pengaruh buruk terhadap perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008).

2.1.1 Karakter Anak Sekolah Dasar

Sekolah merupakan tempat yang memiliki peran penting sebagai dasar pembentukan sumber daya manusia yang bermutu. Adanya sekolah anak belajar untuk mengetahui, membangun potensi dan karakter mereka sebagai bekal menuju kedewasaan (Bens, 2004). Bagi anak ketika masuk ke sekolah dasar terdapat suatu perbuatan yang mana peran dan kewajiban baru dialami. Mulai dari sekolah dasar, anak pertama kali belajar untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang lebih luas dengan orang lain atau orang yang baru mereka kenal.

Pada masa usia sekolah dasar terdapat dua fase yang terjadi diantaranya:

- a) Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6 tahun sampai usia sekitar 8 tahun). Pada usia ini dikategorikan mulai kelas 1 sampai dengan kelas 3.

- b) Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9 tahun samai dengan usia 12 tahun). Pada usia ini dikategorikan mulai kelas 4 sampai dengan kelas 6.

Ciri-ciri sifat anak pada masa kelas tinggi di sekolah menurut (Anonim, 2013) yaitu:

- a) Adanya minat terhadap kehidupan sehari-hari.
- b) Sangat realistic, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c) Menjelang akhir masa ini terdapat minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya. Setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan baik dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- d) Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai hal yang baik mengenai prestasi sekolah.
- e) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama. Didalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada permainan yang tradisional melainkan mereka membuat peraturan sendiri.
- f) Mengidolakan seseorang yang sempurna.

2.1.2 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar memiliki karakter pertumbuhan yang semakin meningkat tetapi dengan sedikit masalah pemberian makanan. Waktu lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas di sekolah sehingga anak menyesuaikan dengan jadwal rutin. Mereka mencoba belajar tentang keterampilan fisik dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain dan berolahraga. Anak sekolah dasar tumbuh dengan perbedaan tinggi badan yang berbeda mulai tampak. Ada sebagian anak yang terlihat relatif lebih pendek atau lebih tinggi. Disisi lain komposisi tubuh anak mulai berubah yakni komposisi lemak meningkat setelah berusia 6 tahun. Hal ini diperlukan untuk mempersiapkan pertumbuhan pubertas.

Gizi memiliki peran penting untuk anak dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang maksimal. Anak usia 7-12 tahun memiliki berbagai aktivitas sehingga kebutuhan gizinya harus diperhatikan karena mudah terpengaruh oleh kebiasaan-kebiasaan diluar keluarga. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar akan lebih maksimal jika kebutuhan gizi anak dapat dipenuhi dan diperhatikan. Selain itu, pembiasaan pola makan sehat dalam keluarga harus benar-benar ditanamkan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal (Damayanti dan Muhilal; 2006).

2.1.3 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) atau *RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES* (RDA) adalah banyaknya masing-masing zat gizi yang harus dipenuhi dari makanan untuk mencukupi hampir semua orang sehat. Tujuan utama penyusunan AKG adalah perencanaan makanan dan meniai tingkat konsumsi makanan individu atau masyarakat (Almatsier, 2011). Hardiansyah dan Tambunan (2004) mengartikan Angka Kecukupan Energi (AKE) rata-rata dari pangan yang seimbang dengan pengeluaran energi pada kelompok umur, jenis kelamin, ukuran tubuh (berat) dan kegiatan fisik agar hidup sehat dan melakukan kegiatan yang diharapkan. Protein (AKP) dapat diartikan rata-rata konsumsi protein untuk menyeimbangkan protein yang hilang ditambah sejumlah tertentu agar mencapai populasi sehat (97,5%) disuatu kelompok umur, jenis kelamin, dan ukuran tubuh tertentu pada tingkat aktivitas sedang.

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi dari Protein, Lemak, dan Karbohidrat dalam Pola Konsumsi Pangan Anak Usia Sekolah

Umur	Energi Protein	Energi Lemak	Energi Karbohidrat	Total
0-5 bl	9,4	36,2	54,4	100,0
6-11 bl	11,2	29,0	59,8	100,0
1-3 th	13,0	27,9	59,3	100,0
4-6 th	13,1	27,0	59,8	100,0
7-9 th	13,3	27,2	59,5	100,0
Laki-laki				
10-12 th	13,0	26,8	60,2	100,0
13-15 th	13,3	26,4	60,4	100,0
16-18 th	13,3	26,1	60,6	100,0
19-29 th	13,3	25,4	61,3	100,0
30-49 th	13,2	25,0	61,8	100,0
50-64 th	13,2	24,8	62,1	100,0
65-79 th	13,1	24,6	62,3	100,0
80+ th	13,2	24,4	62,4	100,0
Perempuan				
10-12 th	13,1	27,0	59,9	100,0
13-15 th	13,4	27,4	59,2	100,0
16-18 th	13,6	27,4	59,1	100,0
19-29 th	13,8	26,8	59,4	100,0
30-49 th	13,7	26,9	59,4	100,0
50-64 th	13,5	25,8	60,6	100,0
65-79 th	13,3	25,8	60,9	100,0
80+ th	13,2	25,3	61,5	100,0

Sumber Hardiansyah dkk (2011)

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi *Intake* Makan pada Anak Sekolah Dasar

a. Peran Keluarga

Peran keluarga sangat penting bagi anak sekolah pada pemilihan bahan makanan. Makanan bersama keluarga dengan suasana akrab akan dapat meningkatkan nafsu makan mereka (Widodo, 2009).

b. Peran Ibu

Peran ibu terhadap anak harus terus berlangsung sampai seumur hidupnya. Khususnya pengaruh yang berupa pengalaman yang menyenangkan, menakutkan, menggoncangkan dan membahayakan. Secara khusus, ibu sebagai orang paling dekat dengan anak akan dapat menjaga kesehatan anak. Ibu dapat memberikan perbaikan pola asuh makan, meningkatkan kegiatan aktifitas fisik, mengenalkan pendidikan gizi sedini

mungkin, membatasi promosi makanan yang tidak sehat. Semua itu sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

Pola asuh yang tidak memadai dapat menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang dan dapat memudahkan terjadinya infeksi pada anak (Soekirman, 2000).

c. Teman Sebaya

Asupan makan anak banyak dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman-teman atau sekelompoknya. Apa yang diperoleh oleh kelompoknya (berupa figure idola, makanan minuman) juga dengan mudah akan diterimanya. Demikian pula halnya dengan pemilihan bahan makanan. Oleh sebab itu, perlu diciptakan dalam sekelompok itu mendapatkan informasi yang baik dan benar mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya sehingga mereka tidak perlu membenci makanan yang bergizi.

d. Media Massa

Media massa lebih banyak berperan, diantaranya media televise, Koran, dan majalah. Di satu sisi banyak sekali iklan makanan yang kurang memperhatikan perilaku yang baik terhadap pola makan. Oleh karena itu, informasi tersebut harus ditunjang dengan informasi ilmiah yang benar mengenai kesehatan dan gizi (Judiono, 2003).

2.2 Sarapan Sehat

2.2.1 Definisi

Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan pada waktu pagi hari, Kegiatan ini perlu dilakukan oleh setiap manusia karena dengan melakukan ini manusia akan memiliki energi untuk melakukan aktivitas hidup (Ningrum, 2014). Anak sekolah termasuk kategori dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, maka sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, akibatnya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (R.E.Kleinman, 2013). Kenyataannya dilapangan, penerapan sarapan tidak semudah yang diharapkan. Masih ada orang tidak menyempatkan membuat sarapan disebabkan orang tua yang bekerja. Hal tersebut dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa saat ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu

untuk menyiapkan sarapan, akhirnya banyak anak yang tidak sarapan.

2.2.2 Fakta dan Manfaat Sarapan Sehat

Penelitian yang dilakukan oleh Swatiawan (2009) menunjukkan dengan uji statistik spearman rank correlation ditemukan bahwa sarapan sangat bermanfaat bagi anak sekolah untuk memenuhi ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, memudahkan dalam menyerap pelajaran serta membantu mencukupi zat gizi.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Jodi, R, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Source (2002) mengatakan sarapan memberi manfaat peningkatan energi dan kemampuan konsentrasi lebih saat belajar disekolah serta dapat tidak lapar dipagi hari.

Yudi (2008) mengatakan bahwa beberapa manfaat makan pagi diantaranya memberikan energi untuk otak yang dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang serta sebagai pengganti makan malam yang tidak terisi. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, zat gula dalam tubuh akan menurun, sehingga akan digantikan dengan mengonsumsi karbohidrat saat sarapan.

Gomo (2010) mengatakan sarapan dapat meningkatkan stamina kerja dan belajar, kenyamanan kerja dan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif, dan kegemukan.

Sutarno (2007) mengatakan perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun sudah lebih mampu berpikir, belajar, mengingat, dan berkomunikasi karena proses kognitif mereka tidak terlalu egosentris lagi dan lebih logis. Semua itu diperlukan dalam menunjang makanan yang bergizi setiap harinya dan apabila maksimal perkembangan kognitif maka anak akan berprestasi dalam belajarnya.

Sarapan sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Berikut beberapa manfaat sarapan menurut (Khomsan, 2010).

1. Member energi untuk otak

Sarapan menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang normal maka konsentrasi belajar dan bekerja bisa lebih baik sehingga dampak positif untuk meningkatkan produktifitas.

2. Meningkatkan asupan vitamin

Sarapan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang dibutuhkan diantaranya protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi tersebut bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2010).

3. Memperbaiki memori atau daya ingat

menurut penelitian membuktikan bahwa tidur malam membuat otak kelaparan. jika tidak mendapat glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi memori atau fungsi otak akan terganggu.

4. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stress

Anak yang membiasakan untuk sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berpikir positif, ceria, kooperatif, mudah berteman, dan mudah menyelesaikan masalah dengan baik. Ditambah manfaat lain dari sarapan adalah mengurangi kemungkinan membeli jajan yang kurang sehat disekolah dan mengurangi risiko dari bahan tambahan makanan berbahaya seperti zat pewarna, pengawet, pemanis, penyedap, dan sebagainya.

2.2.3 Kerugian Tidak Sarapan

Berikut beberapa kerugian tidak sarapan pagi:

1. Hipoglikemia

Anak yang tidak sarapan membuat menipisnya ketersediaan glikogen otot tidak tergantikan. Kemudian untuk menjaga agar gula tetap normal, tubuh memecah simpanan glikogen dalam hati menjadi gula darah. Apabila pasokan gula darah tersebut habis maka tubuh akan kesulitan dalam memasok jatah gula darah ke otak. Akhirnya anak bisa menjadi gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut bahkan bisa menyebabkan penderita pingsan. Gejala hipoglikemia atau merosotnya gula darah (Ratnawati, 2001).

2. Obesitas

Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar daripada orang yang sarapan karena asupan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan. Kemudian mereka yang tidak sarapan akan mengonsumsi lebih banyak pada waktu siang dan malam hari. Asupan makan yang banyak di malam hari akan mengakibatkan glukosa meningkat yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini yang mengakibatkan obesitas (Siagian, 2008).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Membiasakan Kebiasaan Sarapan

Faktor – faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan bagi anak:

1. Uang Saku

Anak cenderung mendapat uang saku dari orang tuanya baik harian, mingguan, maupun bulanan untuk keperluan sehari-hari. Pemberian uang saku tersebut berpengaruh terhadap anak untuk bertanggung jawab mengelola uang tersebut. Namun karena uang tersebut kebanyakan maka anak akan menggunakannya untuk mengonsumsi yang aneka ragam makanan. Salah satu faktor seorang anak mengonsumsi aneka ragam makanan adalah uang saku (Rohayati, 2001).

2. Telat Bangun

Telat bangun termasuk penyebab anak banyak yang tidak sarapan pagi. Mereka sering menggabungkan waktu sarapan pagi dengan makan siang.

2.2.5 Kontribusi Sarapan Anak Sekolah

Konsumsi sarapan dimulai antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi kebutuhan gizi harian atau sekitar 15-30% dari kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas dengan kadar tidak lebih dari 300-400 kilo kalori atau 25% dari kebutuhan kalori harian sebesar 1.400-1.500 kilo kalori (Hardinsyah, 2012). Sarapan yang baik yakni apabila selalu dilakukan pada pagi hari bukan menjelang makan siang dan tidak perlu dibedakan antara saat hari kerja atau hari sekolah dan hari libur (Hardinsyah, 2012). Menurut Khomsan (2010) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian yang terdiri dari sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan gizi

sehari termasuk bagian pemenuhan gizi seimbang serta dapat memenuhi daya pikir, aktivitas seseorang, dan usia pertumbuhan. Oleh karena itu, sarapan sebaiknya harus dilakukan setiap hari dengan menu sarapan yang lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh seperti protein, karbohidrat, vitamin, zat besi, dan lemak yang mengandung omega 3 sehingga dapat memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan tubuh anak.

2.3 Penyuluhan

2.3.1 Definisi Penyuluhan

Penyuluhan merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan sikap positif, supaya masyarakat yang mendapatkan penyuluhan dapat membentuk kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari (Departemen Kesehatan, 1991 dalam Supriasi 2014). Pada umumnya penyuluhan adalah salah satu program kesehatan, kemudian dibahas juga secara khusus di dalam ilmu gizi. Perencanaan penyuluhan kegiatan dilakukan secara tim. Hal ini berarti melibatkan banyak pihak. Pihak-pihak yang terlibat terdiri atas pimpinan program yang akan didukung, seperti Kepala Dinas Kesehatan Kota atau Kabupaten. Pihak lain yang terlibat adalah pelatih atau penyuluh.

Perencanaan penyuluhan harus didasarkan pada pengetahuan yang cukup tentang:

- 1) Masalah yang akan ditanggulangi.
- 2) Program yang akan ditunjang.
- 3) Daerah yang membutuhkan penyuluhan.
- 4) Sasaran penyuluhan.
- 5) Sarana dan prasarana yang diperlukan.
- 6) Cara membuat perencanaan penyuluhan yang baik.
- 7) Dasar-dasar penyuluhan.

Evaluasi perencanaan penyuluhan yang baik harus mengandung unsur evaluasi dan penilaian. Penilaian tersebut meliputi unsur evaluasi yang akan menilai materi yang akan dinilai, waktu pelaksanaan penilaian, instrumen penilaian, standar penilaian, dan lain-lain.

2.3.2 Tujuan Penyuluhan

Tujuan dilakukan penyuluhan adalah menurut Supriasi (2014):

- 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat melalui peningkatan pengetahuan.
- 2) Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- 3) Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positive.
- 4) Mengubah perilaku konsumsi makanan (*food consumption behaviour*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

2.3.3 Metode Penyuluhan

Metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan (KBBI, 1997). Metode pendidikan kesehatan adalah setiap cara, teknik, maupun media yang terencana untuk diterapkan berdasarkan prinsip-prinsip yang dianut (Santoso, 1981). Dalam pendidikan kesehatan serta berdasarkan atas komunikasi, secara umum para pakar tersebut menyimpulkan bahwa metode pendidikan adalah suatu cara atau strategi untuk mencapai tujuan sesuai dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia.

Berikut hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode. Secara sistematis, menurut Supriasa (2014), penentuan metode memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tujuan yang ingin dicapai

Jika tujuan pendidikan hanya untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman dapat digunakan metode ceramah, seminar, dan presentasi. Apabila tujuan pendidikan mengubah sikap dapat digunakan metode diskusi, bermain peran, dan konsultasi. Jika tujuan pendidikan adalah mengubah keterampilan metode yang dapat digunakan yaitu studi kasus, *learning by doing*, dan demonstrasi.

b. Sasaran

Ciri dan karakteristik sasaran perlu dipertimbangkan dalam memilih metode yaitu meliputi tingkat pendidikan sasaran, jumlah sasaran, bahasa yang dimengerti, adat istiadat, dan pengalaman sasaran.

c. Situasi

Bagaimana situasi kegiatan pendidikan dan apakah ruangan yang tersedia luas atau sempit. Apabila ruangan yang tersedia luas dapat menggunakan metode ceramah, namun apabila sebaliknya maka dapat menggunakan metode konsultasi atau diskusi kelompok kecil. Waktu yang tersedia juga merupakan salah satu pertimbangan. Contoh metode yang membutuhkan waktu panjang adalah kunjungan lapangan atau *field trip*.

d. Petugas

Beberapa metode mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda dalam penggunaannya. Sebaliknya, petugas memilih metode yang memang sudah dapat dan biasa ia gunakan dan tidak memilih metode yang belum pernah atau sulit digunakan oleh petugas.

e. Biaya

Beberapa metode pendidikan dan penyuluhan memang ada yang membutuhkan biaya yang besar. Salah satu contoh metode tersebut adalah kunjungan lapangan. Metode yang membutuhkan biaya yang relatif sedikit antara lain konsultasi dan ceramah. Menurut Van de Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Lucie (2015), pilihan seorang agen penyuluhan terhadap suatu metode atau teknik penyuluhan sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Metode termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain:

- Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Metode ini, penyuluhan berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari penyuluh. Adapun kelemahan dalam metode ini yakni dari sasaran yang ingin dicapai, kurang efektif karena terbatasnya jangkauan penyuluhan untuk mengunjungi dan membimbing sasaran secara individu, selain itu ada juga membutuhkan banyak tenaga penyuluh dan membutuhkan waktu yang lama.

- Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Metode ini, penyuluh berhubungan dengan sasaran penyuluhan secara kelompok. Selain itu metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok banyak manfaat yang dapat diambil, disamping dari transfer informasi juga terjadi tukar pendapat dan pengalaman antara sasaran penyuluhan dalam kelompok yang bersangkutan serta adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya. Kelemahan metode ini yakni adanya kesulitan dalam mengkoordinasi sasaran karena faktor geografis dan aktivitas sasaran. Salah satu cara yang efektif dalam metode pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah karena metode ini untuk masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi ataupun rendah.

- Metode berdasarkan pendekatan massal

Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi penyampain informasi, metode ini baik namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan saja. Adapun penelitian mengatakan bahwa metode pendekatan missal dapat mempercepat proses perubahan tapi jarang dapat mewujudkan dalam perilaku. Kemudian yang termasuk dalam metode ini antara lain: rapat umum, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan lain sebagainya.

2.4 Media Buku Saku

1. Pengertian

Buku saku diartikan buku dengan ukurannya yang kecil, ringan, dan bisa disimpan disaku, sehingga praktis untuk dibawa kemana-mana, dan kapan saja bisa dibaca (Setyono,dkk, 2013: 121). Definisi lain menyebutkan bahwa buku saku adalah buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan (Eliana D & Solikhah, 2012).

Menurut (Yuliani & Herlina, 2015: 105) bahwa buku saku adalah suatu buku yang berukuran kecil yang mana berisi informasi yang dapat disimpan dalam saku sehingga mudah dibawa kemana-mana. *Pocket book* atau buku

saku dicetak dengan ukuran kecil agar lebih efisien, praktis dan mudah dalam menggunakan. Menurut Arsyad (Laksita dkk, 2013: 15) *pocket book* termasuk dalam media cetak maka perlu juga memperhatikan hal-hal saat merancang media pembelajaran berupa cetak seperti: (1) konsistensi penggunaan simbol dan istilah (2) penulisan materi secara singkat dan jelas (3) penyusunan teks materi pada *pocket book* sedemikian rupa sehingga mudah dipahami (4) memberikan kotak atau label khusus pada rumus penekanan materi, dan contoh soal (5) memberikan warna dan desain yang menarik pada *pocket book* (6) ukuran font standard isi 9-10 point, jenis font menyesuaikan isinya

2. Manfaat Buku Saku bagi Siswa

Manfaat buku saku adalah media singkat yang memberikan informasi adalah media singkat yang memberikan informasi mengenai suatu hal tertentu dan mudah dibawa. Manfaat pemberian buku saku pentingnya sarapan kepada anak sebagai pendidikan kesehatan adalah dapat mengubah pengetahuan anak, mengubah sikap anak, dan menanamkan tingkah laku yang baru (Notoatmodjo, 2007). Manfaat buku saku pentingnya sarapan sebagai alat bantu pendidikan antara lain menimbulkan perhatian sesuatu masalah yaitu banyak masyarakat yang tidak sarapan, mengartikan sarapan cukup minum pagi, dan banyak belum tahu manfaat sarapan.

2.5 Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pemahaman umum pengetahuan adalah keseluruhan pemikiran, gagasan, ide, konsep dan pemahaman yang dimiliki manusia tentang dunia dan isinya termasuk manusia dan kehidupannya (Keraf, 2011). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tau seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2015). Manusia memiliki rasa ingin tahu, lalu ia mencari, hasilnya ia tahu sesuatu, sesuatu itu lah yang dinamakan pengetahuan (Tafsir, 2004).

Proses pembelajaran terjadi bila ada pertukaran pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan untuk bertindak. Belajar adalah proses seumur hidup yang tidak terbatas pada pendidikan formal saja. Adapun dua jenis belajar antara lain (1) secara generative, hal ini dilakukan untuk

mengembangkan kemampuan dan bersikap kreatif (2) cara adaptif untuk bereaksi dan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Pengetahuan mencakup penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu (Keraf, 2001).

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru dalam diri seseorang terjadi proses yang berurutan), yaitu:

a. *Awareness* (kesadaran)

Orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

b. *Interest* (merasa tertarik)

Terdapat stimulus atau objek tersebut. Pada kondisi ini sikap subjek sudah mulai timbul.

c. *Evaluation* (menimbang-nimbang)

Terdapat baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

d. *Trial*

Sikap dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

e. *Adaption*

Dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Jadi, pentingnya pengetahuan disini adalah menjadi dasar dalam merubah perilaku sehingga perilaku yang dilakukan akan bersifat langgeng.

2. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Pengetahuan

Notoatmodjo (2007), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam dan diluar sekolah serta berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Adanya pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

b. Informasi atau Media Massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi perubahan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adapun informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kogniti baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Sehingga seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu dan kemudian status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologi, maupun social. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengetahuan orang lain. Pengalaman ini termasuk suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai sehingga menambah pengetahuan. Dua sikap tradisional mengenai jalannya perkembangan hidup:

- Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
- Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Diperkirakan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosakata dan pengetahuan umum.

Menurut pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perihal yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan sebagai berikut:

1. *Awareness* (Kesadaran), yakni orang tersebut, menyadari dalam arti mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.
2. Interest atau orang yang mulai tertarik kepada stimulus.

3. Evaluation (menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus terhadap dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. *Trial* orang telah mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adoption* subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran dari sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

2.5.3 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Nursalam, 2008).

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila skor $\geq 75\%$ - 100%
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56% - 75%
- 3) Tingkat pengetahuan kurang bila skor $< 56\%$

2.6 Sikap

Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya (Widayatun, 1999). Para pakar psikologi sosial selalu mengkaji sikap sebagai komponen yang terdiri dari tiga bagian yang disebut skema triadic yaitu keyakinan mencerminkan komponen kognitif, sikap merupakan komponen efektif, dan tindakan yang mencerminkan komponen perilaku (Atkinson et al 1983:371). Sikap manusia merupakan prediktor yang utama bagi perilaku tindakan sehari-hari, meskipun masih ada faktor-faktor lain seperti lingkungan dan keyakinan seseorang.

Adapun beberapa tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2012) → sebagai berikut:

a. Menerima

Dapat diartikan orang mau dan mempertahankan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon

Memberikan jawaban apabila yang ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu intikasi dari sikap karena dengan adanya suatu usaha untuk menjawab suatu pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang itu menerima ide tersebut.

c. Menghargai

Mengajak orang lain mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab atas segala pilihan serta risiko yang akan diterima. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek.

Sedangkan secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat responden. Seseorang yang yakin bahwa tindakan yang dilakukan menimbulkan dampak positif bagi dirinya, orang tersebut akan bersikap cenderung melakukan kegiatan tersebut. Demikian sebaliknya jika orang tersebut yakin tindakan yang akan dilakukan berdampak negative pada dirinya ia akan menolak melakukan tindakan tersebut. Selain itu disamping keyakinan pribadi, keyakinan kelompok juga turut menentukan tindakan seseorang. Apabila orang tersebut yakin bahwa tindakan tersebut akan disetujui kelompok atau lingkungan sosialnya maka dia akan melakukannya.

Ciri-ciri sikap menurut Purwanto dalam Rina (2013:16) adalah:

- 1) Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya.
- 2) Sikap dapat dirubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-

keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah orang tersebut.

- 3) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain sikap itu terbentuk dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- 4) Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- 5) Sikap memiliki segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuanyang dimiliki orang.

Sikap terbentuk dari adanya interaksi yang dialami oleh individu. Interaksi sosial mengandung arti lebih daripada sekedar adanya kontak sosial dan hubungan antar individu sebagai anggota kelompok sosial. Dalam interaksi sosial, terjadi hubungan saling mempengaruhi diantara individu yang satu dengan yang lainnya.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Adapun secara langsung dapat dengan ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek.

Pengukuran sikap secara langsung yaitu:

a. Langsung Berstruktur

Cara mengukur sikap dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun dalam suatu alat yang telah ditentukan dan langsung diberikan kepada subjek yang diteliti.

b. Langsung Tidak Berstruktur

Cara mengukur sikap yang sederhana dan tidak diperlukan persiapan yang cukup mendalam, misalnya mengukur sikap dengan wawancara bebas atau *free interview*, pengamatan langsung atau *survey*.

c. Tidak Langsung

Cara pengukuran sikap dengan menggunakan tes. Umumnya digunakan skala sematik-diferensial yang terstandar. Hasil pengukuran berupa kategori sikap, yakni mendukung (positif), menolak (negatif), dan netral. Skala sikap dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak

melalui rentangan nilai tertentu. Salah satu skala sikap yang digunakan adalah skala Likert. Skala ini didalamnya terdapat pernyataan yang diajukan, baik pernyataan positif maupun negatif, dinilai oleh subjek dengan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pengolahan data dengan menggunakan perhitungan Skala Likert untuk menentukan nilai interval dari masing-masing skala. Maka diperoleh rumus sebagai berikut:

$$\text{Interval Skala (RS)} = \frac{m - n}{b}$$

Keterangan:

m = Angka tertinggi dalam skor jawaban

n = Angka terendah dalam skor jawaban

b = Banyaknya kelas/kategori jawaban

Setelah diketahui rentang skala yang diperoleh maka dilanjutkan perhitungan dengan KEPMENPAN No. 16 Tahun 2014. Perhitungan disimpulkan sebagai berikut:

Jumlah responden: 26

Jumlah unsure pernyataan: 12

Jumlah bobot pernyataan: 1

Untuk memperoleh nilai indeks persepsi user maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Penimbang} = \frac{\text{Jumlah Bobot}}{\text{Jumlah Unsur}}$$

$$\text{Indeks Persepsi Usur} = \frac{\text{Total Nilai Persepsi per Unsur}}{\text{Total Unsur}} \times \text{Nilai Penimbang}$$

Hasil perhitungan berdasarkan rumus-rumus data diatas maka diperoleh nilai persepsi, interval indeks dan konversi interval yang disajikan pada tabel berikut

Tabel 2. Nilai persepsi, Interval Indeks persepsi, Konversi Interval, Indeks Persepsi dan Pernyataan Kemudahan

Nilai Persepsi	Interval Indeks Persepsi	Konversi Interval Indeks Persepsi	Pernyataan Kemudahan
1	1,0 – 1,8	20 – 36	Sangat Tidak Mudah
2	1,9 – 2,6	37 – 52	Tidak Mudah
3	2,7 – 3,4	53 – 68	Mudah
4	3,5 – 4,2	69 – 84	Sangat Mudah
5	4,3 – 5	85 – 100	Sangat Mudah Sekali

Sumber: (Badan Kelautan dan Perikanan, 2015)

2.7 Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmojo, 2010). Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh Pendidikan formal yang telah ditempuh, semakin tinggi pendidikan yang telah ditempuh seseorang maka semakin luas pengetahuan dan semakin mudah untuk cepat untuk menerima informasi yang diberikan.

Menurut Notoatmodjo (2012). Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan dan sikap datang dari pengalaman yang telah dilakukan.

Keberhasilan penyampaian informasi kepada masyarakat luas sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara berkomunikasi, dan memberikan edukasi yang diterapkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nuryanto, dkk tahun 2014 pada jurnal yang berjudul Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar, menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi Pendidikan gizi.

Hasil penelitian Hamida; dkk tahun 2012, Efektifitas penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang menu sarapan terhadap siswa sekolah dasar menunjukkan hasil yang baik. Pengetahuan anak meningkat diikuti dengan sikap dalam memilih menu sarapan.

2.8 Pengaruh Penyuluhan terhadap Sikap

Sikap adalah kondisi mental relatif menetap untuk merespon suatu objek atau perangsang tertentu yang mempunyai arti, baik bersifat positif, netral, atau negatif, mengangkat aspek-aspek kognisi, afeksi, dan kecenderungan untuk bertindak.

Hasil penelitian Safitri (2016) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight bahwa penyuluhan dengan media *booklet* memiliki pengaruh terhadap sikap. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok edukasi melalui ceramah dan buku saku ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan media buku saku memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja.