

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi didefinisikan sebagai kombinasi dari strategi pendidikan, disertai lingkungan yang mendukung yang dirancang untuk memfasilitasi konsumsi makanan yang aman dan sehat secara sukarela, dimana pilihan dan perilaku makan dan gizi lainnya kondusif bagi kesehatan dan kesejahteraan. Edukasi gizi juga dapat didefinisikan sebagai proses mengenalkan orang dengan nilai sumber daya yang sudah tersedia dan membujuk mereka untuk merubah praktik pola makan, dari pola makan yang kurang baik menuju pola makan bergizi, sehat, dan aman. Dengan kata lain edukasi gizi diharapkan dapat membawa perubahan positif terhadap pengetahuan, sikap dan praktik dalam rangka meningkatkan status gizi individu dan masyarakat secara keseluruhan (Wirawan, 2017)

2. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan mendasar edukasi gizi adalah membantu individu untuk membangun kebiasaan dan praktik makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi serta disesuaikan dengan pola budaya dan sumber makanan di daerah tempat mereka tinggal. Berbeda dengan edukasi yang digunakan di beberapa bidang sains lain yang berorientasi kesehatan, edukasi gizi bukan hanya sekedar proses mentransfer fakta atau informasi tentang nilai gizi, peran makanan dalam menyebabkan penyakit ataupun masalah gizi, namun edukasi juga berkaitan dengan penciptaan dan pembentukan kebiasaan yang berkaitan dengan semua jenis praktek terkait pangan, terutama yang terkait dengan perbaikan pola konsumsi makanan individu (Wirawan, 2017)

Edukasi gizi bertujuan untuk mengkomunikasikan pesan kesehatan dan gizi dasar dengan tujuan meningkatkan kesadaran. Tujuan edukasi bukan untuk memberi pengetahuan saja, melainkan untuk memperkuat atau mengubah perilaku dan praktik yang berkaitan dengan perawatan ibu dan anak, dan kebiasaan makan sehari-hari agar

menjadi lebih baik. Dengan demikian, edukasi harus sesuai dengan kondisi social, ekonomi, dan budaya masyarakat. Pesan untuk edukasi gizi harus sederhana dan berdasarkan kebutuhan masyarakat(Wirawan, 2017)

3. Pentingnya Edukasi Gizi

Bagian penting dari faktor yang mempengaruhi munculnya permasalahan gizi di masyarakat adalah adanya kesenjangan informasi. Meskipun kondisi ekonomi yang buruk menyebabkan masalah gizi, namun ketidaktahuan mengenai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, rendahnya ketersediaan makanan yang terjangkau, pemanfaatan sumber daya juga berperan terhadap munculnya masalah gizi. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa rendahnya pengetahuan merupakan salah satu penyebab masalah gizi di beberapa Negara (Contento, 2010 dalam Wirawan, 2017)

Menurut Proverawati (2009) dalam Wirawan (2017), anak sekolah adalah kelompok yang sudah terorganisasi sehingga mudah dijangkau oleh program, serta karena kelompok ini merupakan kelompok yang mudah menerima upaya pendidikan. Ahli pendidikan berpendapat bahwa kelompok umur ini sangat sensitive untuk menerima pendidikan, termasuk pendidikan gizi.

4. Metode Pendidikan Kesehatan

Menurut Machfoedz (2007). Metode yang digunakan pada aplikasi pendidikan kesehatan adalah metode belajar-mengajar. Pada garis besarnya metode tersebut dibagi 2 macam, yakni metode didaktik, dan metode sokratik

a. Metode didaktik

Metode ini didasarkan pada cara satu arah atau *one way method*. Pendidikan aktif dan peserta didik pasif. Kelemahannya sulit dievaluasi keberhasilannya. Contohnya siaran radio, tulisan di media cetak, tv, dan film

b. Metode sokratik

Ini adalah metode dua arah atau *two way traffic method*. Dengan demikian peserta didik dapat aktif dan kreatif. Sebagai contoh metode ini adalah diskusi kelompok, diskusi panel, diskusi buzz, diskusi forum, seminar, symposium, lokakarya, konperensi, penugasan

perorangan, studi kasus, latihan lapangan, kunjungan, deminstrasi, role playing, sosiodrama, proyek, modul, dan brain storming

Sedangkan menurut Ali (2010), metode pendidikan kesehatan dibedakan menurut :

a. Tahap komunikasi massa

Tahap dasar pertama dalam pengembangan tekonoli pendidikan adalah dalam bidang komunikasi massa atau pengajaran secara massal.

b. Tahap belajar individual

Dalam teori psikologis perilaku (*behavioural psychology*) yang dipelopori BF Skinner pada 1959 an yang pengembangannya mengarah pada paket belajar individual yang diikuti dengan rencananya dan produksi sistem belajar individu secara lengkap.

a. Tahap belajar kelompok

Teori dasar sistem belajar kelompok ini dikembangkan dalam psikologi kebudayaan. Dalam teori ini dikembangkan bagaimana orang bereaksi dengan orang lain. Notoatmodjo (2007) membagi tahap belajar kelompok dibedakan menjadi kelompok besar dan kelompok kecil.

1. Kelompok besar

Yang dimaksud kelompok besar disini adalah apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang digunakan pada kelompok besar yaitu, antara lain :

a. Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

b. Seminar

Metode ini hanya cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah ke ata. Seminar adalah suatu penyajian (presentasi) dari satu ahli atau beberapa ahli tentang suatu topic yang dianggap penting dan biasanya dianggap hangat di masyarakat

2. Kelompok kecil

Apabila peserta kegiatan itu kurang dari 15 orang biasanya kita sebut kelompok kecil. Metode yang cocok untuk kelompok ini antarlain :

a) Diskusi kelompok

Dalam diskusi kelompok agar semua anggota kelompok dapat bebas berpartisipasi dalam diskusi, aka formasi duduk diatur sedemikian rupa atau saling memandang satu sama lain, misalnya dalam bentuk lingkaran atau segi empat

b) Curah pendapat (brainstorming)

Metode ini merupakan modifikasi metode diskusi kelompok. Prinsipnya sama dengan diskusi kelompok, perbedaannya yaitu pada permulaan pemimpin kelompok memancing dengan satu masalah, kemudian tiap peserta memberikan jawaban-jawaban atau tanggapan (cara pendapat). Tanggapan tersebut ditulis dalam *flipchart* atau papan tulis

c) Bola salju (snow balling)

Kelompok dibagi dalam pasang-pasangan (1 pasang terdiri dari 2 orang). Kemudian dilontarkan suatu pertanyaan atau suatu masalah , setelah lebih kurang 5 menit tiap 2 pasang bergabung menjadi satu. Mereka tetap mendiskusikan masalah tersebut dan mencari kesimpulannya. Kemudian tiap 2 pasang beranggotakan 4orang ini bergabung lagi dengan pasangan lainnya dan demikian seterusnya hingga menjadi diskusi kelas

d) Kelompok kecil-kecil (bruzz group)

Kelompok langsung dibagi menjadi kelompok kecil-kecil (bruzz group)kemudian dilontarkan suatu permasalahan sama /tidak dengan kelompok lain dan masing-masing kelompok mendiskusikan masalah tersebut. Selanjutnya kesimpulan dari tiap kelompok tersebut akan dicari kesimpulannya

e) Role play (memainkan peranan)

Dalam metode ini beberapa anggota kelompok ditunjuk sebagai pemegang peranan tertentu untuk memainkan permainan misalnya, menjadi dokter Puskesmas, sebagai perawat, atau bidan dan sebagainya, sedangkan anggota lain sebagai pasien atau anggota masyarakat. Mereka meragakan mislanya bagaimana interaksi komunikasi sehari-hari dalam melaksanakan tugas

f) Permainan simulasi(simulation game)

Metode ini merupakan gambaran antara role play dengan diskusi kelompok. Pesan-pesan kesehatan disajikan dalam beberapa bentuk permainan seperti permainan monopoli. Menurut Adriana (2013), dunia anak adalah dunia bermain. Melalui kegiatan bermain, semua aspek perkembangan anak ditumbuhkan sehingga anak-anak menjadi lebih sehat sekaligus cerdas. Saat bermain, anak mempelajari banyak hal penting. Sebagai contoh, dengan bermain bersama teman, anak-anak akan lebih terasah empatinya. Mereka juga bisa mengatasi penolakan dan dominasi, serta bisa mengelola emosi. Tujuan permainan anak usia 6-12 tahun adalah :

- a. Mengembangkan kemampuan menyamakan dan membedakan
- b. Mengembangkan kemampuan berbahasa
- c. Mengembangkan pengertian tentang berhitung, yaitu menambah, dan mengurangi
- d. Merangsang daya imajinasi
- e. Menumbuhkan sportivitas
- f. Mengembangkan kepercayaan diri
- g. Mengembangkan kreativitas
- h. Mengembangkan kemampuan mengontrol emosi, motoric halus, dan kasar
- i. Mengembangkan sosialisasi atau bergaul dengan anak dan orang lain

Menurut Supriasa (2016), keunggulan metode simulasi adalah :

- a. Partisipasi peserta dalam suatu kegiatan. Peserta langsung mengalami dan berbuat (*learning by doing*)
- b. Suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Dari permainan dalam situasi, peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari
- d. Permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam

Sedangkan kelemahan metode simulasi adalah :

- a. Apabila topic permainan tidak tepat, tujuan simulasi tidak akan tercapai
- b. Membutuhkan alat-alat untuk mendukung permainan
- c. Kadang-kadang peserta sulit ditunjuk dan menolak menjadi pemain dalam simulasi
- d. Umumnya berhenti pada permainan dan makna atau manfaatnya tidak dapat digali

5. Media Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2007), yang dimaksud dengan media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan (AVA). Disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat saluran (*channel*) untuk menyampaikan kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Media dibagi menjadi 3 macam, yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan (*bill board*).

Menurut Machfoedz (2007) macam-macam alat bantu/ media kesehatan dibedakan sebagai berikut :

a. Alat bantu lihat (visual aids)

Alat bantu didalam menstimulasi indera mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan, terdapat dua bentuk :

- 1) Alat yang diproyeksikan, misalnya : slide, film, film strip, dan sebagainya
- 2) Alat yang tidak diproyeksikan, misalnya :
 - a) Dua dimensi : gambar, peta , bagan , dan sebagainya
 - b) Tiga dimensi : bola dunia, boneka, dan sebagainya

b. Alat bantu dengar (audio aids)

Adalah alat bantu yang dapat membantu menstimulasikan indera pendengar , pada waktu proses penyampaian bahan pengajaran/pendidikan. Misalnya, piringan hitam, radio, pita suara, dan sebagainya

c. Alat bantu lihat-dengar

Alat bantu pendidikan ini lebih dikenal dengan “*Audio Visual Aids*”

Menurut Machfoedz (2007), Manfaat alat bantu/ media adalah:

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan

- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu mengatasi hambatan bahasa
- d. Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- e. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat
- f. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- g. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik/ pelaku pendidikan
- h. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan
- i. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik
- j. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh

B. Permainan Ular Tangga

Ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ini diciptakan pada tahun 1870. Tidak ada papan permainan standar dalam ular tangga - setiap orang dapat menciptakan papan mereka sendiri dengan jumlah kotak, ular dan tangga yang berlainan.

(Indriani, 2016) menjelaskan bahwa Ular tangga adalah satu kesatuan dari ular dan tangga yang membentuk sebuah permainan. Fungsi ular dalam permainan adalah menurunkan atau memindahkan bidak pemain mundur dan fungsi tangga adalah menaikkan atau memindahkan bidak pemain maju. Komponen yang harus ada dalam sebuah permainan ular tangga selain ada ular dan tangga adalah; (1) kotak (petak), berfungsi sebagai pembatas setiap angka, (2) angka, (3) dadu, sebagai roda permainan yang menentukan harus berapa kotak melangkah, (4) orang (bidak), sebagai penanda (jasad seseorang) dapat pula dilakukan dengan orangnya langsung jika papan ular tangga memungkinkan. Selain dari komponen diatas, permainan ular tangga dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, sehingga dapat pula digunakan dalam pembelajaran selain dari hal yang telah mutlak ada dalam permainan ular tangga yaitu berlatih berhitung. Penggunaan pembelajaran dalam permainan bukan hal

yang salah, karena permainan merupakan sarana menghibur dan banyak disukai anak.

Media permainan ular tangga dalam pembelajaran adalah sebagai alat penyalur pesan ke penerima pesan. Sebagai pembawa pesan dalam pembelajaran media permainan ular tangga bertujuan untuk mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Siswa tidak semata-mata hanya untuk mendapat kesenangan, melainkan kegiatan untuk mempermudah pemahaman siswa dalam belajar. Nailussunah(2010)

Menurut Wulandari (2007) dalam Hutagalung (2016), permainan ular tangga dapat digunakan untuk mencapai tujuan kognitif secara umum, terutama yang termasuk pengenalan, membedakan, pemahaman, hafalan, rumus-rumus matematika, dan lain-lain.

Menurut (Indriani, 2016), aturan dalam melakukan permainan ular tangga yaitu:

1. Siapkan alat permainan,yaitu papan ular tangga dan dadu.
2. Semua pemain berada di petak start yang biasa terdapat pada kotak nomor 1
3. Pemain menentukan urutan bermain, dapat dilakukan dengan pelemparan dadu, pemain yang mendapatkan nilai tertinggi, maka ia akan maju pertama dan seterusnya menyesuaikan.
4. Satu persatu pemain melempar dadu.
5. Pemain memajukan bidaknya beberapa petak sesuai dengan angka hasil lemparan dadu.
6. Angka tertinggi pada dadu adalah 6, maka ketika pemain mendapat angka 6 dari hasil melempar dadu, maka pemain tersebut mendapat giliran sekali lagi untuk melempar dadu dan memajukan bidaknya sesuai angka yang diperoleh dari pelemparan dadu terakhir.
7. Jika bidak pemain berakhir pada petak yang mengandung kaki tangga, maka bidak tersebut berhak menaiki tangga atau maju ke ujung tangga paling atas.
8. Jika bidak pemain berakhir pada petak yang mengandung mulut ular, maka bidak tersebut harus turun atau mundur pada petak yang terdapat ekor dari ular tersebut.
9. Pemenang dari permainan ini adalah pemain yang pertama kali berhasil mencapai kotak nomor tertinggi, misalnya kotak nomor 100.

Menurut Mulyati (2009) dalam Hutagalung (2016), salah satu model pembelajaran yang relevan dengan pengaitan konsep pembelajaran adalah dengan menggunakan permainan ular tangga. Model pembelajaran dengan menggunakan metode ular tangga mempunyai beberapa keunggulan, yang diantaranya yaitu:

1. Dapat menciptakan suasana pembelajaran yang fun atau menyenangkan.
2. Lebih merangsang siswa dalam melakukan aktivitas belajar individual maupun kelompok.
3. Dapat mengembangkan kreativitas.
4. Kemandirian siswa menciptakan komunikasi timbal balik.
5. Dapat membina tanggung jawab dan disiplin siswa.
6. Struktur pengetahuan yang diperoleh siswa sebagai hasil dari proses belajar bermakna akan stabil.
7. Tersusun secara relevan sehingga teraja dalam ingatan.

Sedangkan kekurangannya antara lain :

1. Penggunaan media permainan ular tangga memerlukan banyak waktu untuk menjelaskan kepada anak.
2. Permainan ular tangga tidak dapat mengembangkan semua materi pembelajaran.
3. Kurangnya pemahaman aturan permainan oleh anak dapat menimbulkan kericuhan.
4. Bagi anak yang tidak menguasai materi dengan baik akan mengalami kesulitan dalam bermain.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca ndera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atrau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari beberapa pengalaman dan penelitian

ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. (Notoatmodjo, 2010)

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (know)

Diartikan hanya sebagai recall (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan- pertanyaan.

b. Memahami (comprehension)

Memahami suatu objek bukan sekadar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekadar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisa (analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan/atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen- komponen pengetahuan yang dimiliki.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

b. Media masa / sumber informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu

Cara mengukur pengetahuan responden dengan cara skoring (Baliwati,dkk, 2004) yaitu :

- 1) Tingkat pengetahuan baik bila hasil (80-100%) jawaban benar
- 2) Tingkat pengetahuan cukup bila hasil (60-80%) jawaban benar
- 3.) Tingkat pengetahuan kurang bila hasil (< 60%) jawaban benar

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap satu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan 'pre-disposisi' tindakan atau perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup,

bukan merupakan reaksi terbuka tingkah laku yang terbuka. Lebih dapat dijelaskan lagi bahwa siap merupakan reaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap (Azwar, 2010)

2. Komponen sikap

Menurut Azwar (2010), komponen sikap adalah :

a. Kognitif

Kognitif terbentuk dari pengetahuan dan informasi yang diterima yang selanjutnya diproses menghasilkan suatu keputusan untuk bertindak.

b. Afektif

Menyangkut masalah emosional subyektif sosial terhadap suatu obyek, secara umum komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap suatu obyek.

c. Konatif

Menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan obyek sikap yang dihadapinya.

3. Tingkatan sikap

Berbagai tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2003) terdiri dari :

a. Menerima (Receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

b. Merespon (Responding)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

c. Menghargai (Valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan/mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap.

d. Bertanggung jawab (Responsile)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi.

4. Faktor- faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap

Menurut Azwar (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah

a. Pengalaman pribadi

Pembentukan kesan atau tanggapan terhadap obyek merupakan proses kompleks dalam diri individu yang melibatkan individu yang bersangkutan, situasi dimana tanggapan itu terbentuk, dan atribut atau ciri-ciri objektif yang dimiliki oleh stimulus. Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. Dalam faktor yang melibatkan emosi, penghayatan akan pengalaman akan mendalam dan lebih lama berbekas

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang lain di sekitar kita merupakan salah satu diantara komponen social yang ikut mempengaruhi sikap kita. Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang kita harapkan persetujuannya bagi setiap gerak tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan, atau seseorang yang berarti khusus bagi kita (*significant others*), akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu. Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orangtua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri atau suami, dan lain-lain

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

d. Media massa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang mengarahkan opini seseorang

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan sikap moral dalam diri individu

f. Pengaruh faktor emosional

Tidak semua sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merubah sikap sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang lebih presisten dan bertahan lama.

Cara mengukur sikap responden dengan cara skoring (Sugiyono, 2011) yaitu :

- 1) Rata-rata jawaban responden sangat setuju bila hasil skor 30-40
- 2) Rata-rata jawaban responden setuju bila hasil skor 20-30
- 3) Rata-rata jawaban responden tidak setuju bila hasil skor 10-20
- 4) Rata-rata jawaban responden sangat tidak setuju bila hasil skor 0-10

Selanjutnya data dianalisis persentase persetujuan dengan pernyataan yang telah diberikan dan disajikan dalam bentuk tabel serta dianalisis secara deskriptif

E. Anak Usia Sekolah

1. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak sekolah menurut World Health Organization (WHO) yaitu golongan yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak berusia antara 7-12 tahun. Golongan ini mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan atau norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pada pertumbuhan dan perkembangan, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005 dalam Pritasari 2017).

Riskesdas 2013 dalam surveynya terhadap anak sekolah, membagi anak dalam 3 tingkatan usia yaitu: usia 5-12 tahun (Sekolah Dasar/SD), 13-15 tahun (Sekolah Menengah Pertama/SMP), dan usia 16-18 tahun (Sekolah Menengah Atas/SMA) (Purnamasari, 2018)

Menurut Wong (2008) dalam Pritasari (2017), anak sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya.

Purnamasari (2018) menjelaskan, usia sekolah merupakan periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu untuk bekal masa depannya

Gunarsa (2006) dalam Pritasari (2017) menjelaskan bahwa anak sekolah memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan anak adalah segala perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek antarlain aspek fisik (motorik), emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya) yang terjadi dalam usia anak (*infancy toddlerhood* di usia 0-3 tahun, *early childhood* usia 3-6 tahun, dan *middle childhood* usia 6-12 tahun) (Adriani, 2012)

Sediaoetama (2010) menjelaskan, Anak usia sekolah adalah kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila suatu masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relative pesat, yang memerlukan zat gizi relative lebih besar. Hal tersebut diperkuat oleh Pritasari (2017) bahwa Anak SD yang berusia sekitar 7-13

tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Dimana kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula.

Pertumbuhan fisik pada anak usia sekolah tidak secepat pada masa sebelumnya. Anak akan tumbuh antara 5-6 cm setiap tahunnya. Pada masa ini, terdapat perbedaan antara anak perempuan dan anak laki-laki. Namun, pada usia 10 tahun ke atas pertumbuhan anak laki-laki akan menyusul ketertinggalan mereka. Perbedaan lain yang akan terlihat pada aspek fisik antara anak laki-laki dan perempuan adalah pada bentuk otot yang dimiliki. Anak laki-laki lebih berotot dibandingkan anak perempuan yang memiliki otot lentur.

Dibandingkan anak prasekolah, anak usia sekolah dapat mengingat lebih banyak. Mereka mampu menghubungkan antara informasi yang baru dan informasi yang dimiliki sebelumnya. Kelebihan dalam ingatan ini disebabkan oleh beberapa aspek, seperti kapasitas ingatan jangka pendek. Kapasitas ingatan jangka pendek anak bertambah seiring bertambahnya usia. Hal lain yang menyebabkan anak usia sekolah memiliki daya ingat yang lebih banyak yaitu pengetahuan mengenai strategi dalam mengingat, seperti pengulangan (rehearsal) materi-materi yang akan diingat, sedangkan anak usia prasekolah mengingat sebuah informasi tanpa melakukan pengulangan-pengulangan. (Pritasari, 2017)

Pertumbuhan seorang anak bukan hanya sekedar gambaran pertumbuhan berat, tinggi badan, atau tubuh lainnya, tetapi lebih dari itu memberikan gambaran tentang keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi seorang anak dalam proses tumbuh. Gangguan gizi yang terjadi pada waktu lama dapat terlihat pada pertumbuhan tinggi badan. Keadaan gizi yang seimbang tidak hanya penting bagi proses pertumbuhan yang normal tapi juga bagi proses-proses lainnya seperti perkembangan anak, kecerdasan, pemeliharaan kesehatan, dan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. (Mubarak, 2014)

3. Prinsip Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah

Ada beberapa alasan mengapa kebutuhan gizi anak sekolah perlu diperhatikan, antara lain sebagai berikut :

a. Usia sekolah

Usia sekolah adalah usia puncak pertumbuhan anak sekolah dasar yang berusia sekitar 7-12 tahun. Usia sekolah merupakan masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakkan untuk perkembangan mental yang mengacu kepada keterampilan anak. Asupan gizi diperlukan untuk memenuhi fisik dan mental anak. Makanan yang kaya akan zat gizi sangat memengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal

b. Selalu aktif

Anak usia sekolah merupakan usia yang senang bermain dan senang menghabiskan waktunya untuk belajar mengetahui lingkungan sekitar. Untuk itu perlu asupan gizi dan energi yang banyak untuk menunjang aktifitas fisiknya

c. Perubahan sikap terhadap makanan

Anak usia sekolah tidak dapat ditebak selera makan yang disenangi. Perubahan sikap terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengaruh dari luar. Pada masa-masa inilah, perhatian ibu terhadap pengaruh pola konsumsi makanan sangat penting

d. Tidak suka makanan-makanan yang bergizi

Anak usia sekolah sangat sulit untuk dapat mengkonsumsi makanan-makanan yang ia perlukan untuk masa pertumbuhan. Kriteria makanan yang banyak disukai oleh anak usia ini adalah makanan yang banyak mengandung gula dan mempunyai warna yang cerah sehingga menarik untuk dikonsumsi

4. Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Kebutuhan gizi anak sekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Usia

Anak SD yang berusia sekitar 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Dimana kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan,

pendidikan juga ditujukan untuk perkembangan mental yang mengacu pada keterampilan anak. Asupan gizi diperlukan untuk memenuhi keduanya yaitu: kesehatan fisik dan mental anak. Karena tentunya fisik dan mental merupakan sesuatu yang berbeda namun saling berkaitan. Makanan yang kaya akan zat gizi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal, untuk itu keluarga adalah pihak pertama yang harus memperhatikan asupan gizi anaknya. Pengetahuan keluarga akan gizi sangat berpengaruh disini.

b. Aktivitas fisik

Semakin tinggi tingkat aktivitas tubuh maka zat gizi dan energi juga akan semakin banyak diperlukan, anak usia SD atau Usia sekolah merupakan usia yang senang bermain. Senang menghabiskan waktunya untuk belajar mengetahui lingkungan sekitar. Untuk itu perlunya zat gizi dan asupan energi yang banyak untuk menunjang aktivitas fisiknya. Sulitnya untuk memenuhi kebutuhan makanan bergizi adalah tantangan yang perlu dihadapi oleh orang tua.

c. Sikap Terhadap Makanan

Anak Usia SD tidak dapat ditebak, apa selera makan yang saat ini sedang ia senangi, perubahan sikap terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengaruh dari luar, bisa dari teman-temannya atau dari media. Pada masa-masa inilah perhatian ibu atau pengasuh terhadap pola konsumsi makanan anak harus ditingkatkan. Tidak suka makanan-makanan yang bergizi. Telah terbukti, anak usia sekolah sangat sulit untuk dapat mengkonsumsi makanan-makanan yang sedang ia perlukan untuk masa pertumbuhan. Kriteria makanan yang banyak disukai oleh anak usia ini adalah makanan yang banyak mengandung gula dan mempunyai warna yang cerah sehingga menarik anak untuk mengkonsumsinya. (Pritasari, 2017)

5. Kebiasaan Makan Anak Usia Sekolah

Menurut Adriani (2012), anak usia sekolah sudah mulai mengerti bahwa makanan yang bergizi sangat berguna untuk kesehatan dan

petumbuhan, tetapi pengertiannya terbatas. Waktu makan merupakan waktu yang tepat untuk kontak social

Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan dimana mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat, maka perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari bagi seorang anak

Untuk seorang anak, makan dapat dijadikan media untuk medidik anak agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik juga makanan yang cukup dan bermutu. Dengan demikian, dapat dibina kebiasaan yang baik tentang waktu makan dan melalui cara pemberian makan yang teratur maka anak biasa makan pada waktu yang lazim yang sudah ditentukan

6. Dampak Masalah Gizi pada Anak Sekolah

Terdapat berbagai macam dampak status gizi kurus anak terhadap kesehatan dan perkembangan kognitifnya. Penelitian yang dilakukan oleh Saadah (2014) menunjukkan adanya hubungan antara kejadian kurus dengan prestasi belajar pada anak sekolah. Anak yang kurus akan terjadi perubahan pada metabolisme yang berdampak pada kemampuan kognitif dan otak. Kurangnya konsumsi gizi akan berdampak pada fungsi hipotalamus dan korteks dalam membentuk dan menyimpan memori, perkembangan IQ terhambat sehingga berdampak pada prestasi belajarnya

F. Sarapan

1. Pengertian Sarapan

Kata sarapan berasal dari kata sarap yang diberi akhiran –an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari. Dalam bahasa Inggris disebut *Breakfast*. Kemudian setelah diberi akhiran –an menjadi kata benda, memiliki arti makan pada pagi hari (Istianah, 2008 dalam Hartoyo 2015)

Sarapan termasuk dalam 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang yang kini disebut 10 Pesan Gizi Seimbang, yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Gizinet, 2009). Jumlah makanan yang dikonsumsi saat sarapan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Konsumsi sarapan yang disarankan adalah 300-500 kkal. (Khomsan A, 2004 dalam Hartoyo 2015)

Purnamasari (2018) menjelaskan, sarapan atau makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada waktu rentang bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian. Proporsi kalori yang dikonsumsi saat sarapan dianjurkan berkisar 15-30% dari total kebutuhan kalori sehari. Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktifitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina dalam menempuh kegiatan di dalam proses belajarnya. Kebiasaan sarapan pagi juga dapat meningkatkan resiko makan makanan jajanan yang tidak sehat. Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan laukpauk, sayuran atau buah-buahan, dan minuman.

2. Perilaku Sarapan Anak Sekolah

Kebiasaan sarapan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan sarapan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Bagi sebagian orang sarapan merupakan kegiatan yang tidak menggairahkan karena nafsu makan belum ada. Selain itu, keterbatasan menu yang tersaji di meja makan dan waktu yang terbatas menyebabkan orang sering meninggalkan sarapan (Khomsan, 2010 dalam Putri, 2016). Takut menjadi gemuk juga sering dijadikan alasan untuk meninggalkan sarapan. Membiasakan sarapan pada anak memang terasa sulit. Adanya citra sarapan sebagai suatu kegiatan yang dirasakan merepotkan perlu diubah menjadi suatu kebiasaan yang disukainya.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengubah citra tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Anak-anak perlu dibiasakan bangun lebih pagi, agar tersedia waktu yang cukup untuk makan pagi.
- b. Para orangtua hendaknya memberi contoh yang baik, yaitu membiasakan sarapan.
- c. Pada saat sarapan, sebaiknya anak ditemani oleh salah seorang anggota keluarga.
- d. Orangtua atau guru hendaknya tidak bosan untuk mengingatkan anak selalu makan pagi dan member penjelasan mengenai manfaat sarapan.
- e. Bagi anak yang tidak sempat sarapan, sebaiknya makanan dibawa ke sekolah.
- f. Untuk membiasakan anak yang belum biasa sarapan dengan takaran (porsi) yang sedikit kemudian secara bertahap, porsi makanan ditambah sesuai anjuran

(Depkes RI, 2009)

Berdasarkan analisis, dapat diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah, sekitar 26,1% sarapan dengan air minum, dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan energi per hari (Persagi, 2012).

3. Fungsi Sarapan

Menurut Almatsier (2007) dalam Hartoyo (2015), sarapan mengacu pada gizi seimbang dengan pemberian makanan yang memenuhi zat energi, pengatur, dan pembangun

4. Manfaat Sarapan

Menurut Istianah (2008) dalam Hartoyo (2015) manfaat sarapan adalah :

- a. Memelihara ketahanan tubuh
- b. Agar dapat bekerja atau belajar dengan baik
- c. Membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran
- d. Membantu mencukupi zat gizi
- e. Menambah kecerdasan akademik dan kemampuan psikososial

Sedangkan menurut Hardinsyah (2013) manfaat sarapan adalah :

- a. Anak mempunyai kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik
- b. Anak memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik
- c. Anak memiliki kemampuan membaca, berhitung (matematika) dan skor kemampuan sejenis (bahasa & logika) yang lebih baik
- d. Anak jarang sakit dan jarang pusing, sakit telinga, sakit perut
- e. Anak memiliki stamina & disiplin yang lebih baik

Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi untuk beraktivitas pada pagi hari. Tubuh manusia yang kurang mengonsumsi makanan di pagi hari akan merasa lemah, baik lemah dalam kegiatan fisik atau dalam berpikir karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh yang dapat menghasilkan energi. Berdasarkan penelitian pada tahun 2005, para peneliti di Universitas Florida menemukan, anak-anak dan remaja yang secara teratur sarapan memiliki profil yang unggul dalam hal zat gizi dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of the American Dietetic Association* itu juga menunjukkan keistimewaan lain dari sarapan, yaitu dapat meningkatkan kemampuan memori, hasil tes, serta tingkat kehadiran sekolah. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik. (Khomsan, 2002 dalam Hartoyo, 2015)

5. Kerugian Tidak Sarapan

Menurut Irianto (2017), kebiasaan tidak sarapan bagi pada anak akan menyebabkan lambung kosong dan kadar gula darah berkurang (hipoglikemia) sehingga menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon.

Gula darah sangat penting untuk menunjang tubuh sebagai sumber tenaga/ energi. Hal ini juga berarti bahwa pada individu yang tidak melakukan sarapan, kemungkinan akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun mental setelah beraktivitas tanpa asupan makan 2 jam setelah bangun dari tidur. Selaik itu dampak utama yang dapat terjadi pada orang yang tidak sarapan adalah kelelahan (Hartoyo, 2015)

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan Fachruddin Perdana pada tahun 2013, dampak buruk tidak sarapan yang lain bagi anak antara

lain; status gizi, kesehatan dan stamina anak menurun; menggagalkan penanaman kebiasaan gizi seimbang dan pencapaian prestasi optimal anak; pemborosan investasi pendidikan; menghambat peningkatan kualitas SDM bangsa

Hardinsyah (2013) menjelaskan kerugian tidak sarapan adalah :

- a. Memarginalkan gizi dan kesehatan anak
- b. Memarginalkan stamina anak
- c. Menggagalkan penanaman kebiasaan gizi seimbang
- d. Menggagalkan pencapaian prestasi optimal anak
- e. Pemborosan investasi pendidikan
- f. Menghambat peningkatan kualitas SDM bangsa

6. Masalah Sarapan di Indonesia

Menurut Hardinsyah (2013) masalah sarapan di Indonesia adalah sebagai berikut:

- a. Masih banyak penduduk terutama anak sekolah, remaja & dewasa tidak sarapan
- b. Banyak yang salah memaknai sarapan: hanya makan pagi saja atau minum pagi saja
- c. Banyak yang belum tahu manfaat sarapan
- d. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja 16,9%-59% dan pada dewasa 31.2%
- e. 4.6% anak sekolah sarapan dengan kualitas rendah

Disamping itu, masih banyak masyarakat di Indonesia yang memiliki makna sarapan yang salah, seperti :

- b. Hanya minum air/kopi/teh sudah dianggap sarapan
- c. Hanya makan sepotong kue kecil sudah dianggap sarapan
- d. Makan jam 10 pagi saat jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sarapan

Oleh sebab itu perlu diadakan upaya mewujudkan sarapan sehat berupa:

- a. Goal & Strategi Jam 9 Pagi
- b. Program & Kegiatan
- c. Komunikasi, Informasi & Edukasi
- d. Momentum berkala (Pekan Sarapan nasional)
- e. Kemitraan dan partisipasi masyarakat

Hardinsyah (2013) juga menegaskan tentang 6 pilar sarapan sehat, yaitu :

- a. Makanan
- b. Minuman
- c. Bergizi (15-30% AKG)
- d. Aman
- e. Sebelum jam 9 pagi
- f. Tidak tergesa-gesa

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sarapan

Faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan antara lain: usia anak, jenis kelamin anak, pengetahuan anak mengenai kesehatan dan gizi, ketersediaan makanan pagi di rumah, waktu tempuh atau jarak antara rumah dengan sekolah, jumlah uang saku, kebiasaan jajan yang mengenyangkan, kebiasaan membawa bekal dari rumah, persepsi tubuh ideal (ingin seperti model), serta pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan orang tua. Sandercock 2010 dalam Perdana 2013).

Di Indonesia, menurut (Khomsan 2005 dalam Perdana 2013) alasan banyaknya anak yang tidak biasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah adalah karena tidak tersedia pangan untuk disantap, pangan tidak menarik, jenis pangan yang disediakan monoton (membosankan), tidak cukup waktu (waktu terbatas) karena harus berangkat pagi. Di perkotaan tidak sarapan seringkali disebabkan kesibukan ibu bekerja dan waktu yang amat terbatas dipagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Bagi orang tua, khususnya ibu, masalah utama untuk membiasakan sarapan pada anak adalah sulitnya membangunkan anak dari tidurnya untuk sarapan (59%), sulit mengajak anak untuk sarapan (19%), sulit meminta anak menghabiskan sarapan (10%), dan khawatir anak telat sekolah (6%) (Hardinsyah 2012 dalam Perdana 2013). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Willi Gumilang pada tahun 2015, faktor yang mempengaruhi sarapan adalah sebagai berikut

a. Frekuensi Sarapan

Menurut Yang et al. (2006) dalam Gumilang (2015) frekuensi sarapan dikatakan teratur apabila ≥ 4 kali dan dikatakan tidak teratur jika hanya sarapan sebanyak 3 kali selama hari sekolah. Roberts dan Williams dalam Waluya (2007) dalam Gumilang (2015) yang menyatakan

bahwa remaja khususnya remaja putri biasanya percaya bahwa mereka dapat mengontrol berat badan dengan cara tidak makan pagi. Wan et al (2004) dalam Gumilang (2015) menambahkan bahwa ketakutan akan menjadi gemuk menyebabkan remaja melewatkan waktu makan dan perilaku ini dianggap sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan. Hasil penelitian Dubois et al. (2008) dalam Gumilang (2015) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang tidak teratur dalam seminggu (<7 hari) dapat dihubungkan dengan rendahnya kualitas makan dan asupan energi.

b. Waktu Sarapan

Sarapan yang baik adalah bila selalu dilakukan pada waktu pagi hari bukan menjelang makan siang, dan tidak perlu dibedakan antara saat hari kerja/sekolah dan hari libur. Mempertimbangkan hasil kajian kontribusi berbagai zat gizi sarapan terhadap asupan zat gizi harian, di Indonesia lebih tepat bila kontribusi zat gizi sarapan adalah 15-30 % asupan gizi. Oleh karena target asupan gizi harian yang ideal adalah memenuhi kebutuhan gizi (100% AKG) maka sarapan yang dianjurkan adalah mengandung zat gizi 15-30% zat gizi, yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi. (Hardinsyah dan Aries 2012 dalam Gumilang 2015). Waktu sarapan dikategorikan menjadi 4, yaitu pukul 05.00-05.59, 06.00-06.59, 07.00-07.59, dan 08.00-09.00.

c. Tempat Sarapan

Lokasi subjek biasa melakukan sarapan dikategorikan menjadi empat, yaitu di rumah, diperjalanan, di sekolah, dan di kosan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2010) dalam Gumilang (2015) tempat siswa melakukan sarapan biasanya berhubungan dengan jarak antara rumah siswa dan lokasi sekolah. Jarak rumah dan sekolah yang tidak terlalu jauh memungkinkan siswa untuk sarapan di rumah. Sedangkan jarak rumah ke sekolah yang jauh membuat siswa lebih sering melakukan sarapan di perjalanan ataupun di sekolah. Hasil studi di Australia mengungkapkan bahwa beberapa anak sekolah yang memiliki kebiasaan sarapan diperjalanan atau di sekolah umumnya mengkonsumsi pangan sarapan dengan jumlah kandungan gizi yang rendah dibandingkan anak sarapan di rumah (Khan 2005) dalam Gumilang (2015)

d. Kebiasaan sarapan bersama

Kebiasaan sarapan bersama dapat dijadikan salah satu faktor penguat (reinforcing factors) yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku dalam wujud sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya, merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat. Referensi ini dapat berasal dari keluarga, guru, atau teman sebaya (Hermina et al. 2009) dalam Gumilang (2015). Kebiasaan sarapan bersama dikategorikan menjadi 4 yaitu diri sendiri, bersama anggota keluarga (sebagian), bersama anggota keluarga (seluruh), dan teman (Khan 2005 dalam Gumilang 2015).

e. Jenis sarapan

Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang (Depkes, 2014).

Menurut Gumilang (2015) Jenis sarapan dapat dikategorikan menjadi 11 kelompok, yaitu :

- 1) makanan pokok
- 2) makanan pokok+lauk hewani
- 3) makanan pokok+lauk nabati
- 4) makanan pokok+lauk hewani+lauk nabati
- 5) makanan pokok+lauk hewani+sayuran
- 6) makanan pokok+lauk nabati+sayuran
- 7) makanan jajanan
- 8) buah
- 9) susu
- 10) roti+susu
- 11) teh manis

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Dyanika Putri pada tahun 2016, pengelompokan jenis hidangan yang dikonsumsi oleh anak sekolah untuk sarapan terbagi menjadi 8 jenis, yaitu :

- 1) Makanan pokok
- 2) Makanan pokok dan hewani
- 3) Makanan pokok dan nabati
- 4) Makanan pokok, hewani dan nabati

- 5) Makanan pokok, hewani, nabati dan sayuran
- 6) Makanan pokok, nabati dan sayuran
- 7) Makanan pokok, hewani, nabati, sayuran dan makanan jajanan
- 8) Makanan jajanan

Disamping itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Dear Apriyani Purba pada tahun 2017 tentang faktor-faktor yang mempengaruhi sarapan yaitu :

a. Faktor Predisposisi

1) Pengetahuan Tentang Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh manusia melalui mata dan telinga.

2) Sikap Terhadap Gizi

Sikap merupakan belum suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka (Purnamasari, 2013). Sikap belum otomatis terjadinya suatu tindakan. Seseorang melihat stimulus atau objek kesehatan terlebih dahulu, selanjutnya melakukan penilaian terhadap apa yang diketahui, dan mempraktekannya. Untuk mewujudkan suatu sikap yang menjadi tindakan yang nyata perlu adanya faktor yang mendukungnya seperti fasilitas. (Ambarwati, 2014).

3) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi. Kebutuhan energi pada laki-laki lebih banyak dibandingkan kebutuhan energi perempuan. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi (Almatsier, 2005). Jenis kelamin juga memegang peran yang penting dalam perkembangan fisik dan mental seseorang. Sedangkan anak laki-laki lebih cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak perempuan. Salah satu alasan untuk perbedaan jenis kelamin dalam konsumsi sarapan, adalah karena keinginan anak perempuan

untuk mengendalikan berat badan mereka (Hallström et al., 2012). Terdapat perbedaan kebutuhan energi harian yaitu pada laki-laki dan perempuan usia 10 -12 tahun yaitu pada laki-laki 2100 kkal dan pada perempuan 2000 kkal (AKG, 2013).

b. Faktor penguat

Peraturan orang tua tentang sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting terhadap pola makan anak. Adanya peraturan orang tua menjadi pengaruh yang kuat pada pola makan yang sehat seperti rutin mengonsumsi buah-buahan dan memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Orang tua dapat menjadi contoh yang baik dalam kebiasaan makan yang sehat dan berperan dalam ketersediaan makanan yang bergizi di rumah (Van Lippevelde et al., 2013; Pedersen et al., 2015). Ketiadaan peraturan orang tua terhadap pola makan dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak yang tidak sehat (van Ansem et al., 2014).

c. Faktor Pemungkin

1) Faktor Uang Saku

Pemberian uang saku kepada anak merupakan bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga kepada anak untuk keperluan harian, mingguan atau bulanan, keperluan anak-anak seperti untuk alat tulis, menabung dan jajan. Namun, anak usia sekolah biasanya diberi uang saku untuk keperluan jajan di sekolah. Pemberian uang saku ini memberikan pengaruh kepada anak untuk belajar mengelola dan bertanggungjawab atas uang saku yang dimilikinya (Thoha, 2003). Berdasarkan beberapa penelitian yang ada, umumnya anak yang mendapatkan uang saku yang besar dari orang tuanya cenderung akan sering jajan dibandingkan dengan anak yang memiliki uang saku yang kecil. Karena orang yang memiliki uang lebih banyak cenderung lebih mudah mengeluarkan uangnya tanpa berfikir panjang, cenderung memiliki daya beli yang cukup besar, dan lebih memiliki sifat konsumtif (Fitri, 2012).

2) Ketersediaan Sarapan Pagi di Rumah

Ketersediaan sarapan adalah ada tidaknya menu sarapan yang tersedia yang disediakan oleh ibu atau keluarganya di rumah dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang terdiri dari zat pembangun,

zat tenaga, dan zat pengatur (Sediaoetama, 2000). Di Indonesia kebanyakan siswa yang tidak sarapan pagi disebabkan oleh tidak tersediannya makanan di rumah, menu makanan yang monoton, dan pangan yang tidak menarik (Khomsan, 2005 dalam Perdana 2013). Berdasarkan penelitian siswa yang sering sarapan pagi dirumah memiliki kecenderungan untuk hanya mengkonsumsi dua jenis makanan yaitu es (minuman) dan nasi (makanan berat). (Alamin & Syamsianah, 2014).

3) Jarak Rumah ke Sekolah

Jarak ke sekolah merupakan waktu tempuh atau jumlah menit yang dibutuhkan siswa untuk menuju ke sekolah dari rumah serta dengan melihat kendaraan atau alat transportasi yang digunakan. Jarak dari rumah ke sekolah dapat juga mempengaruhi kebiasaan sarapan siswa. Hal ini disebabkan siswa yang rumahnya jauh dari sekolah harus berangkat pagi dari rumahnya, sehingga dia tidak sempat sarapan di rumah (Kumala, 2013). Jarak rumah ke sekolah mempunyai peran dalam sikap kebiasaan sarapan pagi. Berdasarkan beberapa penelitian, siswi yang jarak rumahnya dekat berpotensi untuk terbiasa sarapan pagi dibanding dengan siswi yang memiliki jarak rumah yang jauh dari sekolah (Hermina et al., 2009).

G. Hubungan Antara Edukasi Gizi Menggunakan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Sarapan

Edukasi gizi didefinisikan sebagai proses mengenalkan orang dengan nilai sumber daya yang sudah tersedia dan membujuk mereka untuk merubah praktik pola makan, dari pola makan yang kurang baik menuju pola makan bergizi, sehat, dan aman. Media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan (AVA). Disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat saluran (*channel*) untuk menyampaikan kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Media mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan, media yang digunakan dalam penelitian ini adalah ular tangga.

Media permainan ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih, metode ini adalah metode dua arah atau *two way traffic method*, dengan demikian peserta didik dapat aktif dan kreatif. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ular tangga termasuk dalam jenis media/ alat bantu lihat (visual aids) dua dimensi. Tahap pembelajaran kelompok kecil dengan melibatkan <15 orang untuk setiap kelompok permainan. Menurut Supariasa (2016), keunggulan metode ini adalah partisipasi peserta dalam suatu kegiatan, peserta langsung mengalami dan berbuat (*learning by doing*), suasana lebih santai dan peserta dapat memahami permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, peserta dapat menarik makna sesuai dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam. Permainan ular tangga dimodifikasi dengan pemberian kuis dan informasi terkait sarapan yang terdapat di petak permainan. Pemberian kuis dimaksudkan untuk melatih kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan yang terdapat pada *Pre-test dan Post-test*, sedangkan pemberian informasi terkait sarapan berupa pesan-pesan singkat dimaksudkan untuk menambah pengetahuan terkait materi.

Media permainan ular tangga dalam pembelajaran adalah sebagai alat penyalur pesan ke penerima pesan yang bertujuan untuk mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran yaitu materi tentang sarapan terkait pengertian, manfaat, kerugian tidak sarapan, dan 6 pilar sarapan sehat. Nailussunah(2010) dalam Hutagalung (2016). Permainan ular tangga dapat digunakan untuk mencapai tujuan kognitif secara umum, terutama yang termasuk pengenalan, membedakan, pemahaman, hafalan, rumus-rumus matematika, dan lain-lain. Wulandari (2007) dalam Hutagalung (2016)

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astrianingsih pada tahun 2012 bahwa terdapat pengaruh pengetahuan dan sikap siswa SD dalam pencegahan impaksi serumen setelah diberikan media permainan ular tangga pada kelompok perlakuan sedangkan pada kelompok control tidak terdapat pengaruh pemberian media permainan ular tangga.

Hal tersebut juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maarif pada tahun 2017 bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ($p=0,04$) dan sikap ($p=0,016$) tentang kesehatan reproduksi setelah diberikan media permainan ular tangga. Ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah

diberikan pendidikan kesehatan dengan media powerpoint ($p=0,000$), serta tidak ada perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media powerpoint ($p = 0,483$).