# **BAB II**

# **TINJAUAN PUSTAKA**

## **Masalah Gizi Anak Sekolah**

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar (Susilowati dan kuspriyanto 2016). Kelompok anak sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada umumnya, kelompok ini berhubungan denga proses pertumbuhan yang relative pesat karena usia sekolah, anak memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relative besar. Kecukupan zat gizi sangat mempengaruhi kesehatan dan produktivitas. Banyak aspek berpengaruh terhadap status gizi antara lain aspek pola pangan, social budaya, dan pengaruh konsumsi pangan (Maryani, 2008).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010).

Anak sekolah yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai stdandar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Aspek perkembangan meliputi perkembangan emosional, perkembangan moral, dan perikalu. Aspek pertumbuhan meliputi keadaan fisik anak (Andriani & Wirjatmadi, 2012).

## **Pengetahuan**

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu tingkat yang paling rendah dalam tingkatan ranah kognitif. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan melalui panca indera manusia yakni indera penglhatan, pendengaran, penciuman, perasa dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojo, 2010).

Menurut Notoatmojo (2010) Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu

1. Tahu (know)

Artinya kemampuan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk diantaranya mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan.

1. Memahami (comprehension)

Artinya kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap suatu objek atau materi harus menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan terhadap suatu bjek yang telah dipelajari,

1. Aplikasi (application)

Artinya kemampuan untuk menggunakan materi yangtelah dipelajari pada situasi atau kondisi real yaitu penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus, prinsip dan sebagainya.

1. Analisis (analysis)

Artinya kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

1. Sintesis (synthesis)

Artinya menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Contohnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dan dapat menyesuaikan.

1. Evaluasi (evaluation)

Artinya kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penialian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian tersebut berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan atau menggunakan kriteria yang telah ada.

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan terdiri dari:

* 1. Umur

Umur merupakan variable yang selalu diperhatikan dalam penelitian-penelitian epidemiologi yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin tinggu umur sesorang, maka semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.

* 1. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan sesorang mempengaruhi cara pandangnya terhadap diri dan lingkungannya. Sehingga akan berbeda sikap orang yang berpendidikan tinggi dan yang berpendidikan rendah. Dengan tingginya pendidikan yang ditempuh diharapkan tingkat pengetahuan seseorang bertambah sehingga memudahkan dalam menerima atau mengadopsi perilaku yang positif.

* 1. Sosial ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer, maupun sekunder keluarga, status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang dengan status ekonomi rendah, semakin tinggi status social ekonomi seseorang semakin mudah mendapatkan pengetahuan, sehingga menjadikan hidup lebih berkualitas.

* 1. Media massa

Melalui berbagai media massa baik cetak maupun elektronik maka berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

* 1. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu sumber pengetahuan atau suatu cara memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang diadapi pada masa yang lalu. Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal biasanya diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses pengembangan misalnya sering mengikuti organisasi.

* 1. Hubungan sosial

Faktor hubungan sosial memperngaruhi kemampuan individu sebagai komunikan untuk menerima pesan menurut model komunikasi media. Apabila hubungan sosial sesorang dengan individu baik maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah.

## **Penyuluhan Gizi**

* + 1. Definisi penyuluhan gizi

Supariasa (2012) menyatakan bahwa penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan umumnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya.

* + 1. Tujuan penyuluhan gizi

Tujuan penyuluhan gizi adalah terciptanya sikap positif terhadap gizi, terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan, timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berhubungan dengan gizi (Maulana, 2007). Hal ini sejalan dengan Wiryana (2016) tujuan utama dari kegiatan penyuluhan yaitu mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau ketrampilannya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidup, keluarga, dan masyarakat.

* + 1. Metode penyuluhan gizi

Supariasa (2012) menyatakan bahwa prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi antara metode satu dengan yang lainnya. Setiap metode memiliki keunggulan dan kekurangan masing- masing. Metode ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan yang dikategorikan menjadi 3 domain yaitu pengetahuan, sikap dan ketrampilan. Apabila tujuan penyuluhan gizi adalah mengubah pengetahuan maka penyuluhan dapat dilakukan menggunakan metode ceramah.

* + 1. Media penyuluhan gizi

Media atau alat peraga menurut Supariasa (2012) dibagi menjadi dua, yaitu secara luas dan secara sempit. secara luas media dapat diartikan berupa orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memudahkan klien memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang baru. Selain itu konselor/penyuluh, buku, dan lingkungan termasuk media. Sedangkan media secara sempit dapat diartikan sebagai grafik, foto, gambar, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau verbal.

* + 1. Poster

Poster merupakan suatu kalimat menarik dan biasanya disertai gambar untuk menyampaikan informasi atau himbauan tertentu. Hal tersebut dapat menaikkan minat pembaca dan memudahkan pemahaman informasi yang terdapat didalamnya. Menurut Notoadmojo (2007) poster merupakan bentuk media cetak berisi pesan-pesan/ informasi kesehatan yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat – tempat umum, atau dikendaraan umum. Sedangkan menurut Supariasa (2012) poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan atau tulisan, dengan tujuan mempengaruhi agar orang itu bertindak. Poster memiliki keuntungan dan kekurangan seperti dibawah ini.

Keuntungan menggunakan poster:

1. Pada prinsipnya pembuatan poster mudah
2. Waktu pembuatannya tidak terlalu lama
3. Murah
4. Dapat menjangkau sasaran banyak
5. Mudah menggugah orang banyak unuk berpartisipasi
6. Dapat dibawa kemana-mana
7. Merangsang orang yang melihatnya untuk mengikuti maksud poster
8. Membantu meningkatkan efekifitas proses belajar mengajar
9. Dapat ditempel dimana-mana, sehingga tidak memerlukan tempat yang khusus.

Keterbatasan menggunakan poster

1. Mungkin terjadi perbedaan penafsiran gambar oleh yang melihatnya karena tingkat pengetahuan orang yang melihatnya sangat besar pengaruhnya terhadap pemahaman
2. Apabila penempatan kurang tepat/strategis, mungkin poster tersebut tidak banyak dilihat orang sehingga tidak tercapai target sasaran
3. Kualitas gambar sangat besar pengaruhnya terhadap berhasilnya penggunaan poster

Cara pemakaian poster

1. Poster cocok untuk tindak lanjut dari pesan yang sudah disampaikan pada waktu yang lalu
2. Menginngat kembali dan mengarahkan pembaca kearah tindakan tertenu sesuai dengan pesan poster.
3. Sebagai bahan diskusi kelompok
4. Ganti poster sesuai dengan batas waktu yang telah dientukan, jangan pasang poster terlalu lama yang berkesan sebagai hiasan dinding permanen.

## **Pesan Gizi Seimbang**

Menurut Kemenkes (2014) gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pesan gizi seimbang dijabarkan pada 10 pilar yaitu:

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakinbergam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna, dan diserap oleh tubuh lebih baik.

1. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. WHO secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari bagi anak usia sekolah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar dan kegemukan. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indicator sederhana gizi seimbang.

1. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll, daging ungags (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut sama-sama menyediakan protein tetapi masing-masing kelompok pangan tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu gizi yaitu protein, vitamin, dan mineral lebih baik. Karena kandungan zat-zat gizi lebih mudah diserap tubuh. Sedangkan untuk pangan nabati kualitas protein dan mineral di kandung lebih rendah namun mempunyai keunggulan proporsi lemak tidak jenuh lebih banyak dibanding hewani dan juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Oleh karena itu dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan ini perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari.

1. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu, dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasnya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah.

Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (zat besi, zink, asam folat, tiamin, dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi. Cara mewujudkan konsumsi makanan pokok beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat local adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan terigu, singkong goreng keju dan lain-lain.

1. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok the) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

1. Konsumsi gula

Dalam konsumsi gula jika melebihi kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan sacara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Makanan manis juga bedampak pada kerusakan pada gigi. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan cara menggosok gigi sebanyak 2 kali, setelah makan pagi dan sebelum tidur.

1. Konsumsi garam

Garam merupakan sumber yodium yang bermanfaat untuk mencegah peyakit gondok. Namun jika konsumsi terlalu banyak akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Salah satu cara untuk mengurangi tekanan darah tinggi sengan mengkonsumsi garam secukupnya, selain itu dengan mengkonsumsi makanan sumber kalium yang terdapat pada pisang akan mengurangi risiko tekanan darah tinggi.

1. Konsumsi lemak

Lemak yang terdapat di dalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energy, jika mengkonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam system pencernaan relative lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Informasi kandungan gula, garam, dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

1. Biasakan sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

1. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua pertiga dari berat tubuh kita adalah air. Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Persentase kadar air dalam tubuh anak lebih tinggi dibanding dalam tubuh orang dewasa, sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa.

1. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan pengting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes,1995). Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

1. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

PBB mencanangkan tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun, ini dilakukan sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. 45% penyakit dapat dicegah dengan mencuci tangan. Cara mencuci tangan pakai sabun memiliki 5 langkah yang baik dan benar, yaitu:

1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
3. Bersihkan bgian bawah kuku-kuku
4. Bilas dengan air bersih mengalir
5. Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan udara/ dianginkan.
6. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/ energy dan pembakaran energy. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit stiap hari atau minimal 3-5hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turu tangga dan lain-lain. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang.

## **Pengaruh Penyuluhan dengan Media Poster terhadap Tingkat Pengetahuan**

WHO dalam Notoatdmodjo (2007) dalam Salasa, dkk (2013) menyatakan bahwa salah satu strategi untuk pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah penyuluhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Salasa, dkk (2013) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benita (2012) bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Sehubungan dengan penelitian tersebut Najahah dan Imtihanatun (2018) juga mengatakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2018) menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh penyuluhan menggunakan alat peraga poster dari yang sebelumnya nilai skor rata-rata pengetahuan 55,7 menjadi 74,2. Hal tersebut juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan Rahmatika (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media poster terhadap tingkat pengetahuan pada siswa kelas V di MI Al-Hidayat Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang.