

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Sekolah

2.1.1 Pengertian Anak Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak dengan kelompok usia antara 6-12 tahun. Menurut Susilowati dan Kuspriyanto (2016), anak sekolah adalah generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Pada masa ini anak akan belajar di dalam dan di luar sekolah, dimana anak akan mempelajari banyak hal dan bertemu dengan teman-teman sebayanya, mereka mulai masuk dengan dunia dan lingkungan baru, dan mulai banyak berhubungan dengan orang-orang di luar keluarganya. Sekolah dapat memperluas dunia anak dan merupakan sebuah transisi dari kehidupan mereka yang dapat bermain dengan bebas. Pada usia sekolah anak menuntut kebutuhan dan kehidupan yang menantang.

Periode usia sekolah anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, mereka mendapatkan binaan untuk bersikap mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut dapat mempengaruhi kebiasaan dan pola makan anak. Oleh karena itu, untuk mencapainya dibutuhkan pemberian asupan gizi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Mengonsumsi makanan-makanan yang bergizi dapat memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kesehatan dan status gizi anak sekolah.

2.1.2 Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi yang harus dipenuhi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan hampir semua orang sehat. AKG yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, gender, aktivitas fisik dan kondisi fisiologis tertentu seperti kehamilan dan menyusui. Tujuan dari AKG yang dianjurkan yaitu (Almatsier S.,2009) :

- 1) Merencanakan dan menyediakan suplai pangan untuk penduduk atau kelompok penduduk
- 2) Menginterpretasikan data konsumsi makanan perorangan ataupun kelompok
- 3) Perencanaan pemberian makanan di institusi

- 4) Menetapkan standar bantuan pangan
- 5) Menilai kecukupan persediaan pangan nasional
- 6) Merencanakan program penyuluhan gizi
- 7) Mengembangkan produk pangan baru di industri
- 8) Menetapkan pedoman untuk keperluan labeling gizi pangan

Kebutuhan gizi anak sekolah relatif lebih besar daripada anak umur dibawahnya, karena pertumbuhan dan perkembangannya lebih cepat terutama pertumbuhan tinggi badan. Kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan berbeda karena anak laki laki memiliki massa tubuh yang lebih besar, metabolisme lebih tinggi, dan juga lebih aktif bergerak. Jadi mereka mmebutuhkan energi dan zat gizi lainnya lebih besar daripada anak perempuan.

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Anak Usia Sekolah

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
7-9 tahun	27	130	1650	40	55	250
Laki-laki						
10-12 tahun	36	145	2000	50	65	300
Perempuan						
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280

Sumber : AKG, 2019

2.2 Sarapan Pagi

2.2.1 Definisi sarapan pagi

Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan di pagi hari sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang meliputi zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan merupakan sumber energi dan sangat penting bagi anak sekolah dasar karena dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan dan berbagai aktivitas di sekolah (Fauziyah, 2020).

Sarapan sehat merupakan kegiatan makan dan minum yang aman dan bergizi untuk memenuhi komposisi 15%-30% dari kebutuhan gizi. Kegiatan sarapan yang sehat dilakukan sebelum jam 9 pagi, sebagai salah satu pesan gizi seimbang yaitu dalam rangka mewujudkan perilaku hidup

sehat, cerdas, dan aktif (Purba, 2017). Sarapan dengan beraneka ragam makanan yang bergizi dapat menjamin kecukupan sumber zat gizi untuk tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Permaesih, 2016).

Sarapan yang dianjurkan adalah sarapan dengan serat tinggi dan protein tinggi dengan rendah lemak. Dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki protein dan serat tinggi akan membuat tidak mudah lapar (Purba, 2017). Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat akan dipecah menjadi glukosa. Fungsi glukosa dan mikronutrien dalam otak dapat menghasilkan energi, selain itu dapat memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Dengan sarapan pagi diharapkan terjadi ketersediaan energi yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas.

2.2.2 Manfaat sarapan pagi

Sarapan pagi sangat penting karena kadar gula dalam darah seseorang akan menurun sekitar dua jam setelah bangun tidur. Menurut Purnamasari (2013) apabila seseorang tidak melakukan sarapan pagi, terkadang akan membuat tubuh lemas atau lesu sebelum tengah hari dikarenakan kadar gula dalam darah sudah menurun. Di dalam PUGS, sarapan pagi bermanfaat untuk anak-anak maupun orang dewasa, bagi orang dewasa untuk memelihara ketahanan fisik dan produktivitas kerja sedangkan bagi anak-anak sarapan dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi belajar (Almatsier, 2011). Manfaat lain dari sarapan pagi yaitu :

a) Meningkatkan konsentrasi

Sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa sehingga siswa mudah memahami pelajaran yang diberikan gurunya (Murphy JM, 2007). Jarak makan malam dengan makan pagi pada besoknya selama sekitar 10-12 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa tubuh puasa dari makanan selama 10-12 jam. Selama itu, cadangan gula darah dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari.

b) Menyumbang energi untuk belajar

Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu menuangkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, mudah berteman dengan siapa saja dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu terlihat malas (Murphy JM, 2007).

c) Meningkatkan memori atau daya ingat

Penelitian terakhir membuktikan bahwa tidur semalaman membuat otak kita kelaparan. Jika kita tidak mendapatkan glukosa yang cukup pada saat kelaparan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu. Menurut penelitian yang dilakukan Bagwel (2008) pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapan yang rutin pada satu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya, menggunakan Tes Daya Ingat yaitu dengan cara memberikan 8 (delapan) kata-kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk dihafal selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu satu menit. Hasil dari tes tersebut didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok dengan kebiasaan sarapan rutin dibandingkan dengan kelompok yang kebiasaannya tidak rutin.

d) Meningkatkan asupan vitamin didalam tubuh

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

e) Mencegah penyakit maag

Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan kerja asam lambung. Jika lambung dibiarkan kosong dapat mengakibatkan rasa perih di lambung dan berakibat sakit maag (Mawarni, 2017).

f) Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan pagi sudah menjadi kebiasaan dalam diri seseorang, merupakan satu langkah yang baik karena dengan sarapan anak akan terhindar untuk mencari makanan yang kurang baik bagi kesehatan untuk pengganti sarapan paginya.

2.2.3 Dampak tidak sarapan pagi

Apabila seseorang tidak melakukan sarapan pagi maka akan menurunkan kadar gula darah sehingga penyaluran energi berkurang untuk kerja otak. 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 beraktifitas tanpa asupan makan 2 jam setelah bangun dari tidur. Selain itu dampak utama yang dapat terjadi pada orang

yang tidak sarapan adalah kelelahan (Hartoyo, 2015). Menurut Purba (2017) seseorang yang melewatkan sarapan pagi akan membuat tubuhnya kekurangan glukosa sehingga menyebabkan tubuh lemah dan konsentrasinya berkurang karena suplai energi sudah tidak tersedia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Murpy (2007), siswa yang melewatkan sarapan pagi dapat mengalami anemia dan menimbulkan gejala lesu, pucat dan tidak bergairah. 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.

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu :

a. Pengetahuan tentang Sarapan

Menurut Hermina (2009), peningkatan pengetahuan yang ada terdapat pada kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas. Hal ini membuktikan bahwa pentingnya pengetahuan gizi yang diberikan kepada anak usia sekolah untuk merubah sikap dan perilaku mereka agar mau membiasakan diri untuk sarapan setiap harinya, pengetahuan gizi mengenai pentingnya sarapan, dampak melewatkan sarapan dan menu sarapan sehat yang mendukung aktivitas anak sekolah setiap harinya (Hermina N, 2009).

b. Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan menu sarapan disediakan oleh ibu atau keluarga di rumah dalam memenuhi kebutuhan zat gizi seseorang yang terdiri dari zat pembangun, zat tenaga, dan zat pengatur (Sediaoetama, 2000). Di Indonesia masih banyak siswa yang tidak sarapan pagi disebabkan oleh tidak tersediannya makanan di rumah, menu makanan yang monoton, dan tidak sempat sarapan karena kesibangan (Khomsan A, 2003).

c. Uang saku

Pemberian uang saku pada anak merupakan bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga kepada anak untuk keperluan harian, mingguan atau bulanan baik untuk keperluan jajan atau keperluan lainnya seperti alat tulis, menabung, dan sebagainya. Namun, anak usia sekolah biasanya diberi uang saku untuk keperluan jajan di sekolah. Hal ini terjadi

pada anak dari keluarga berpendapatan tinggi maupun keluarga berpendapatan rendah. Pemberian uang saku ini berpengaruh kepada anak untuk belajar mengelola dan bertanggungjawab atas uang saku yang dimilikinya. Salah satu alasan seorang anak mengkonsumsi makanan yang beragam adalah uang saku (Rohayati, 2001).

d. Peraturan Orang Tua tentang Sarapan Pagi

Peraturan orang tua tentang pola makan merupakan salah satu faktor penting terhadap makan anak. Dengan adanya peraturan orang tua menjadi pengaruh yang baik terhadap pola makan seperti rutin mengkonsumsi sayur dan buah sehingga memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Orang tua menjadi contoh yang baik dan positif dalam kebiasaan makan yang sehat dan berperan dalam ketersediaan makanan yang bernutrisi di rumah (Pedersen S, dkk, 2015).

2.2.5 Sarapan Pagi Bergizi Seimbang

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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Almatsier, 2010).

PEDOMAN GIZI SEIMBANG



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, sarapan pagi menyumbang 15-30% dari kebutuhan energi dan zat gizi sehari. Jenis menu sarapan pagi tetap bervariasi tidak hanya

mencakup karbohidrat saja tetapi juga ada lauk pauk, sayur dan buah. Sumber bahan makanan yang dapat digunakan sebagai menu sarapan sesuai dengan tumpeng gizi seimbang adalah :

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi untuk tubuh. Dalam tumpeng gizi seimbang sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar. Para pakar mengatakan tentang konsumsi karbohidrat sebesar 45 – 65% dari kebutuhan energi total (Kurniasih, dkk, 2010). Jenis karbohidrat ada 3 yaitu pati, serat dan gula. Manfaat mengonsumsi karbohidrat dengan cukup yaitu memelihara pencernaan, menurunkan kadar kolesterol jahat, membantu penyerapan kalsium. Contoh sumber karbohidrat yaitu nasi, jagung, gandum, roti, umbi-umbian, mie dll.

b. Protein

Protein adalah zat gizi yang membentuk/membangun jaringan tubuh. Jenis protein ada 2 yaitu protein hewani (bersumber dari hewan) dan protein nabati (bersumber dari tumbuhan) (Bintang, M, 2010). Contoh sumber protein hewani yaitu telur, ayam, daging, ikan dan olahannya. Sedangkan sumber protein nabati yaitu kacang-kacangan dan olahannya seperti tahu, tempe, dll. Manfaat mengonsumsi protein dengan cukup yaitu dapat memperbaiki sel tubuh yang rusak, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu mengangkut vitamin.

c. Lemak

Lemak adalah zat gizi yang memberikan kita energi/cadangan energi. Lemak berlebihan dapat mendorong terjadinya kegemukan serta berbagai masalah kesehatan pembuluh darah dan jantung akibat kadar kolesterol darah yang melebihi normal (Kurniasih, dkk, 2010). Menurut Almatsier (2010), sumber lemak seperti minyak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarin dan lemak hewan (daging dan ayam). Manfaat mengonsumsi lemak dengan cukup yaitu menjadi cadangan energi, melarutkan vitamin A, D, E, K, melindungi organ.

d. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral yaitu zat gizi mikro yang mempunyai peran sebagai zat pengatur dan pembangun bersama zat gizi lain dalam tubuh, sebagai pemelihara keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, dan mengatur proses pembekuan darah. (Syafiq, Achmad, dkk, 2014). Tubuh

memerlukan kadar vitamin dan mineral dalam jumlah yang tidak terlalu besar. Vitamin dibagi menjadi 2 yaitu vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K), vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Mineral juga dibagi menjadi 2 yaitu makromineral (natrium, klorida, kalium, kalsium, fosfor, magnesium, sulfur) dan mikromineral (tembaga, seng, zat besi, boran, selenium, krom, mangan, molibdenum, yodium). Kandungan gizi utama dalam buah dan sayuran adalah vitamin dan mineral.

2.3 Edukasi

2.3.1 Definisi Edukasi

Menurut KBBI, edukasi adalah suatu upaya mengubah sikap dan perilaku seseorang ataupun kelompok melalui proses latihan dan juga proses pembelajaran. Sedangkan menurut Depkes RI (2021), edukasi merupakan suatu proses seseorang atau kelompok dalam upaya meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan kemauan yang didorong karena adanya faktor tertentu. Berbeda dengan pendapat Notoatmodjo (2012), edukasi adalah suatu kegiatan atau upaya menyampaikan pesan kepada individu, masyarakat ataupun kelompok. Pesan yang disampaikan bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih baik.

Edukasi gizi adalah suatu upaya memberikan informasi kepada seseorang untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang agar tercipta status gizi yang baik. Academic Nutrition and Dietetics (AND) menyatakan edukasi gizi merupakan suatu proses melatih kemampuan seseorang dan meningkatkan pengetahuan seseorang dalam memiliki makanan untuk dikonsumsi, aktivitas fisik, dan perilaku yang berkaitan dengan perbaikan gizi. Edukasi gizi dapat bersifat individu maupun kelompok. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong seseorang untuk melakukan perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan konsumsi makanan dan gizi (Supariasa, 2011).

2.3.2 Metode Edukasi

Menurut Notoatmodjo (2012), metode edukasi dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

1. Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Pada metode ini, edukasi berhubungan langsung maupun tidak langsung dengan sasaran secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus. Kelemahan metode ini adalah dari segi sasaran yang ingin dicapai kurang efektif, karena terbatasnya jangkauan untuk

mengunjungi dan membimbing sasaran individu, selain itu juga membutuhkan banyak tenaga dan membutuhkan waktu yang lama.

2. Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Edukasi berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerja sama. Salah satu cara efektif dalam metode pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah. Dalam pendekatan kelompok banyak manfaat yang dapat diambil seperti transfer informasi, tukar pendapat, umpan balik, dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman. Namun pada metode ini terdapat kesulitan dalam mengkoordinir sasaran karena faktor geografis dan aktifitas

3. Metode berdasarkan pendekatan massa

Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah yang banyak. Ditinjau dari segi penyampaian informasi, metode ini cukup baik, tapi terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran dan keingintahuan saja.

2.3.3 Media Edukasi

Media adalah sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan informasi sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien kemudian dapat mendorong terjadinya proses belajar. Menurut Mubarak (2007), media dalam promosi kesehatan merupakan alat yang digunakan untuk menyampaikan bahan pembelajaran yang akan membantu dalam proses edukasi agar pesan – pesan kesehatan dapat disampaikan lebih jelas dan sasaran edukasi dapat menerima edukasi dengan baik.

Suiraoka et al. (2012) menyatakan bahwa manfaat dari penggunaan media sangat luas, sebagaimana dapat diuraikan berikut ini:

- a. Merangsang minat sasaran pendidikan. Dengan menggunakan media dalam pendidikan kesehatan, maka sasaran akan lebih termotivasi untuk mengikuti pendidikan kesehatan. Dalam tahap awal media mampu menimbulkan perhatian atau atensi sasaran terhadap materi yang akan disampaikan. Media dapat menyebabkan proses pendidikan kesehatan menjadi lebih menarik perhatian sasaran pendidikan dan tidak kaku, sehingga menumbuhkan motivasi belajar.

- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, bahasa dan daya indera. Media dapat mengatasi berbagai keterbatasan dalam proses pendidikan kesehatan. Misalnya keterbatasan ruang. Jika suatu materi kesehatan harus disampaikan kepada masyarakat luas yang tidak bisa dilakukan pada ruang terbatas maka materi ini dapat disampaikan melalui media (saluran) yang sifatnya massa, sehingga dapat diterima secara luas
- c. Mengatasi sikap pasif sasaran pendidikan dan dapat memberikan perangsangan, pengalaman serta menimbulkan persepsi yang sama. Interaksi belajar dapat ditingkatkan serta persepsi terhadap suatu konsep diantara semua sasaran bisa sama
- d. Mendorong keinginan sasaran untuk mengetahui, mendalami dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik. Dengan menggunakan media pendidikan kesehatan, sasaran akan lebih tertarik untuk mendalami apa yang telah diketahuinya sehingga mereka akan memperoleh pengertian yang lebih baik
- e. Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain

Menurut Mubarak (2007) media dibagi menurut jenis dan karakteristiknya diantaranya yaitu:

a. Media Grafis

Media grafis merupakan media yang berfungsi untuk menyalurkan pesan berupa simbol-simbol komunikasi visual untuk menarik perhatian, memperjelas informasi, memberikan ilustrasi informasi yang akan cepat dilupakan apabila tidak digrafiskan/digambarkan. Jenis grafis meliputi foto atau gambar, sketsa, diagram, bagan, grafis, poster, puzzle dll.

b. Media Berbasis Audio Visual

Media audio-visual merupakan media edukasi yang terjangkau, media ini dapat menampilkan pesan yang memotivasi dan juga materi pada media audio visual dapat disesuaikan dengan kemampuan seseorang. Jenis media audio visual yaitu seperti radio, kombinasi slide dan suara, film rangkai, mikrotis, televise, video dll.

2.4 Media Video Animasi

2.4.1 Pengertian Video Animasi

Video adalah teknologi untuk menangkap, merekam, memproses, mentranmisikan, menata ulang gambar bergerak. Video yang informasinya

disimpan menggunakan signal dari video televise, film, video tape atau media non komputer lainnya. Video merupakan gambaran suatu objek yang bergerak bersama- sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video memiliki kemampuan dalam melukiskan gambar hidup dan suara memberinya daya tarik tersendiri. Pada umumnya video digunakan untuk tujuan- tujuan hiburan, dokumentasi, dan pendidikan. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat, atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

Video sangat membantu proses pembelajaran dengan efektif karena merupakan media yang melibatkan dua indera, yakni pendengaran dan penglihatan, karena apa yang dipandang oleh mata dan terdengar oleh telinga lebih cepat dan lebih mudah diingat daripada apa yang hanya dapat dibaca saja atau hanya didengar saja. Animasi adalah urutan frame yang ketika diputar dalam frame dengan kecepatan yang cukup dapat menyajikan gambar bergerak lancar seperti sebuah film atau video. Animasi juga diartikan dengan menghidupkan gambar, sehingga perlu mengetahui dengan pasti setiap detail karakter, mulai dari tampak depan (depan, belakang, 3/4 dan samping) detail muka si karakter dalam berbagai ekspresi (normal, diam, marah, senyum, ketawa, kesal dan lainnya) lalu pose/gaya khas karakter bila sedang melakukan kegiatan tertentu yang menjadi ciri khas si karakter tersebut.

Video animasi adalah suatu media yang sempurna dan menarik perhatian siswa memperoleh informasi lebih lanjut dalam waktu yang singkat. Visual animasi pula dapat menumbuhkan minat siswa memberikan hubungan antara isi pelajaran dengan dunia nyata, agar menjadi efektif, media animasi sebaiknya ditempatkan pada konteks yang bermakna untuk meyakinkan terjadinya proses informasi yang baik (Ashar, 2011).

2.4.2 Kelebihan Media Video Animasi

Berikut adalah beberapa kelebihan dari menggunakan media video animasi :

1. Menarik perhatian
2. Menampilkan aksi-aksi yang tidak terlihat atau proses fisik yang berbeda
3. Dapat memotivasi dan meningkatkan semangat belajar siswa

4. Dapat menggabungkan sejumlah data ilmiah ke dalam suatu gambaran yang simple dan praktis
5. Penggabungan unsur media lain seperti audio, teks, video, gambar, grafik, dan suara menjadi suatu kesatuan penyajian sehingga mengakomodasi sesuai dengan modalitas siswa
6. Mempermudah seseorang untuk menyampaikan dan menerima materi, fikiran dan peran serta dapat menghindarkan salah pengertian
7. Media video animasi dapat memudahkan siswa menyimak alur cerita yang disajikan

2.4.3 Kelemahan Media Video Animasi

Berikut adalah kelemahan dari video animasi :

1. Fine details, yaitu tidak dapat menampilkan obyek sampai sekecilkecilnya dengan sempurna
2. Menggunakan alat berupa proyektor dan laptop sehingga sulit dijangkau jika digunakan dalam proses belajar siswa SD
3. Audio visual harus menyesuaikan keadaan, jika keadaan rebut maka tidak akan terdengar jelas
4. Pengambilan yang kurang tepat dapat menyebabkan timbulnya keraguan penonton dalam menafsirkan gambar dan informasi yang dilihatnya
5. Pentingnya penulisan naskah untuk memperjelas objek
6. Memerlukan kreatifitas dan keterampilan yang cukup memadai untuk mendesain animasi yang dapat secara efektif digunakan sebagai media pembelajaran
7. Memerlukan tempat penyimpanan dan memori yang cukup besar (Daryanto,2010)

2.5 Pengetahuan

2.5.1 Pengertian Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2012) pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

2.5.2 Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut Notoatmodjo (2012), terdapat 6 tingkatan pengetahuan, antara lain:

a. Tahu (Know)

Tahu merupakan tingkatan pengetahuan paling rendah. Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang sebelumnya pernah. Kegiatan mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik termasuk dalam tingkatan pengetahuan.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami merupakan suatu kemampuan menjelaskan dan menginterpretasikan suatu materi yang diketahui. Seseorang yang “memahami” suatu materi yang telah dipelajari harus dapat menjelaskan, menyebutkan contohnya, menyimpulkan dan lain lain (Notoatmodjo, 2012). Misalnya seseorang mempelajari mengenai makanan bergizi, kemudian ia dapat menjelaskan apa itu makanan bergizi, contoh makanan bergizi, dan mengapa harus mengonsumsi makanan yang bergizi.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi dan situasi yang sebenarnya. Aplikasi yang dimaksud yaitu penggunaan hukum hukum, rumus, prinsip, metode dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (Analysis)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan suatu materi ke dalam komponen-komponen yang masih berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis seseorang dapat diketahui dari caranya menggunakan kata kerja seperti membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012)

e. Sintesis (synthesis)

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

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian didasarkan pada kriteria yang ditentukan.

2.5.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman (2013), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah menerima berbagai informasi, sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang tersebut.

b. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di keadaan masa lalu

c. Media massa atau informasi

Informasi yang diperoleh seseorang dari suatu pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Seiring perubahan teknologi menjadi canggih akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

2.5.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subyek penelitian/responden (Notoadmodjo, S. 2010). Untuk memudahkan terhadap pemisahan tingkat pengetahuan dalam penelitian, tingkat pengetahuan dibagi berdasarkan skor yang terdiri dari :

- 1) Pengetahuan "baik" apabila skor pengetahuan 76% - 100%
- 2) Pengetahuan "cukup" apabila skor pengetahuan 56% - 75%
- 3) Pengetahuan "kurang" apabila skor pengetahuan <55%

(Arikunto, 2013)

2.6 Sikap

2.6.1 Pengertian Sikap

Menurut Notoadmodjo (2012), sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan keadaan mental dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman dan memberikan pengaruh dinamik terhadap respon individu pada semua obyek. Sikap manusia merupakan predikat yang utama bagi

perilaku tindakan sehari-hari, meskipun masih ada faktor-faktor lain seperti lingkungan dan keyakinan seseorang. Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk dapat menerima atau menolak sesuatu, baik dalam bentuk konsep, atau kumpulan ide.

2.6.2 Tingkatan Sikap

Ada beberapa tingkatan sikap menurut pendapat Notoatmodjo (2012) yaitu :

a. Menerima

Seseorang dapat menerima dan mempertahankan stimulus yang diberikan (objek)

b. Merespon

Merespon yaitu memberikan jawaban apabila ada pertanyaan, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Dengan adanya suatu usaha untuk menjawab suatu pertanyaan atau mengerjakan tugas yang telah diberikan maka orang itu menerima ide yang telah diberikan

c. Menghargai

Bersikap menghargai adalah mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah yang ada

d. Bertanggung jawab

Sikap bertanggung jawab merupakan sikap yang telah dipilih atas segala sesuatu dengan suatu resiko yang ada

2.6.3 Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Purnamasari (2013), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap diantaranya yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Dalam individu menerima, memilih segala sesuatu, dan mengolah, serta menentukan mana yang akan diterima dan tidak diterima. Sehingga individu merupakan faktor penentu pembentukan sikap.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar individu, yaitu berupa stimulus untuk merubah dan membentuk sikap

2.6.4 Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran sikap dibedakan menjadi 3 yaitu :

a. Langsung terstruktur

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

b. Langsung tidak terstruktur

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

Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan penyataan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner (Notoadmodjo, 2011).

Dalam pengukuran sikap secara tidak langsung skala yang umum digunakan adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan, baik bersifat favorable (positif) bersifat unfavorable (negatif). Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif Sistem penilaian dalam skala Likert adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2016):

Item Favorable (Positif) : sangat setuju (5), setuju (4), ragu-ragu (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1)

Item Unfavorable (Negatif) : sangat setuju (1), setuju (2), ragu-ragu (3), tidak setuju (4), sangat tidak setuju (5)

Menurut Azwar (2011) cara menentukan skor sikap individu menjadi skor standar menggunakan skor T, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$T = 50 + 10 \left(\frac{x - \bar{x}}{s} \right)$$

Keterangan :

x = skor responden

\bar{x} = skor rata-rata kelompok

s = standar deviasi kelompok

Menentukan skor T mean dalam kelompok menggunakan rumus :

$$MT = \frac{\sum T}{n}$$

Keterangan :

$\sum T$ = jumlah rata-rata

n = jumlah responden

Kemudian untuk mengetahui kategori sikap dicari dengan membandingkan skor responden dengan T mean dalam kelompok, maka akan diperoleh :

- a. Sikap positif, bila skor T responden > skor T mean
- b. Sikap negatif, bila skor T responden < skor T mean

2.7 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap

Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan sikap dapat diilustrasikan dengan teori Kurt Lewin. Lewin berpendapat bahwa perilaku manusia adalah suatu keadaan yang seimbang antara kekuatan – kekuatan pendorong (driving forces) dan kekuatan – kekuatan penahan (restining forces).

- 1) Kekuatan – kekuatan pendorong meningkat. Hal ini terjadi karena stimulus yang mendorong untuk terjadinya perubahan perilaku. Stimulus ini berupa penyuluhan atau informasi perilaku.
- 2) Kekuatan-kakuatan penahan menurun. Hal ini terjadi karena adanya stimulus-stimulus yang memperlemah kekuatan penahan tersebut.
- 3) Kekuatan pendorong meningkat, kekuatan penahan menurun Keadaan semacam ini jelas akan terjadi perubahan perilaku.

Dapat diilustrasikan juga dengan teori kognisi sosial yaitu interaksi yang terus-menerus antara suatu perilaku, pengetahuan, dan lingkungan. Setiap orang akan mengalami proses observasi, dia akan melihat pengalaman orang lain, dan proses tersebut akan memengaruhi orang dalam berperilaku. Perilaku kebiasaan sarapan setiap hari disebabkan mereka sudah melihat perilaku sarapan tersebut dilakukan oleh orang-orang disekitarnya

2.8 Hubungan Antara Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sarapan

Edukasi gizi adalah suatu upaya memberikan informasi kepada seseorang untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang agar tercipta status gizi yang baik.

Academic Nutrition and Dietetics (AND) menyatakan edukasi gizi merupakan suatu proses melatih kemampuan seseorang dan meningkatkan pengetahuan seseorang dalam memiliki makanan untuk dikonsumsi, aktivitas fisik, dan perilaku yang berkaitan dengan perbaikan gizi. Media akan membantu saat melakukan proses edukasi sehingga sasaran akan lebih memahami isi atau pesan yang disampaikan (Mubarak, 2007). Media mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan, media yang digunakan dalam penelitian ini adalah video animasi.

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 (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. Menurut Nurul (2015). Peningkatan pengetahuan dan sikap responden dengan metode media animasi karena penyuluhan memberikan proses belajar mengajar pada responden dengan memanfaatkan semua alat inderanya dan memutar media animasi sebanyak 3 kali pemutaran. Media video animasi sesuai untuk anak usia sekolah karena mendapatkan suasana menyenangkan dan dapat meningkatkan minat belajar anak karena dengan tampilan video bentuk animasi yang menarik akan mudah dipahami (Siwi dkk, 2014).

Media video animasi dalam edukasi gizi dimaksudkan sebagai alat penyalur pesan ke penerima pesan yang bertujuan untuk mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran yaitu materi tentang sarapan. Menurut Sania A.R, dkk (2019), pada penelitiannya yang berjudul "Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Sarapan pada Anak Sekolah Dasar dengan Media Video Animasi Motion Graphic" menyimpulkan bahwa penyuluhan gizi dengan media video animasi dapat meningkatkan pengetahuan maupun perilaku sarapan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sarapan adalah karena penggunaan media yang kreatif dan inovatif sehingga menjadikan materi yang disampaikan tidak monoton. Hal ini juga dibuktikan pada penelitian Azizah, dkk (2021) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Status Gizi Lebih di SMAN 1 Pasirian Lumajang" menunjukkan bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Test* yang diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media video animasi. Dengan demikian dapat diketahui bahwa penggunaan video animasi berpengaruh terhadap sikap responden.