

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Definisi Penyuluhan

Penyuluhan adalah kegiatan yang dilakukan untuk merubah sifat manusia menggunakan pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif merupakan pendekatan yang dilakukan dengan rangkaian kegiatan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran aktif individu, kelompok, atau kelompok masyarakat untuk memecahkan suatu masalah dengan mempertimbangkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya daerah setempat. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan edukatif untuk merubah kebiasaan dan perilaku masyarakat yang diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mempertahankan gizi baik (Mumtaz, 2019).

2. Tujuan Penyuluhan

Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat melalui tiga sudut pandang, yaitu tujuan jangka pendek, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek yang dapat dicapai yaitu terciptanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang positif di kalangan masyarakat. Tujuan jangka menengah yaitu terciptanya perilaku masyarakat yang baik di bidang gizi, serta tujuan jangka panjang yaitu tercapainya status gizi masyarakat yang optimal (Harahap, 2019).

3. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan terdiri dari beberapa cara yaitu:

1. Metode ceramah/kuliah

Ceramah merupakan penyajian atau penyampaian suatu masalah atau judul yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu dan dilakukan oleh seorang pembicara. Tujuan metode ceramah yaitu untuk menyajikan fakta dan menyampaikan pendapat tentang suatu masalah.

2. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok merupakan kumpulan beberapa orang yang mempunyai minat bersama terhadap suatu permasalahan, kemudian bertemu dan bertukar pikiran. Tujuan dari diskusi kelompok yaitu

mencari pemecahan suatu masalah, bertukar pikiran, dan menyusun rencana bersama.

3. Curah pendapat

Curah pendapat merupakan acara yang mengedepankan pemikiran kreatif daripada pemikiran praktis. Pada curah pendapat, pendapat benar maupun salah sama-sama dibutuhkan, selain mutunya, yang dipentingkan dalam curah pendapat adalah jumlah pendapatnya. Tujuan dari diadakannya curah pendapat yaitu untuk mendapatkan gagasan sebanyak mungkin, untuk mencari pemecahan masalah dari cara yang sudah gagal, serta untuk mendapatkan gagasan sebanyak mungkin.

4. Peragaan atau demonstrasi

Peragaan merupakan kegiatan yang kegiatannya menunjukkan sesuatu kepada peserta bagaimana cara melakukan atau menggunakan, pada kegiatan demonstrasi biasanya diikuti oleh peserta yang melakukan hal yang sama dengan yang sudah dicontohkan. Tujuan dari kegiatan peragaan yaitu untuk menunjukkan cara melakukan atau menggunakan sesuatu dengan teknik baru dan mengajarkan secara nyata bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu.

5. Sandiwara

Sandiwara merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa adanya scenario yang dibuat sehingga peserta melakukan kegiatannya secara bebas seperti pada kenyataan. Peserta kemudian diminta untuk mengambil makna dari sandiwara dan memikirkan pemecahan masalah yang ada. Tujuan dari metode sandiwara ini adalah untuk memberikan persoalan yang berhubungan langsung dengan manusia yang melibatkan segi sikap dan perasaan secara tajam dari para peserta.

6. Meninjau lapangan

Metode meninjau lapangan merupakan metode dengan cara mendatangi tempat-tempat masyarakat ataupun yang lainnya yang dianggap perlu. Tujuan metode meninjau lapangan yaitu peserta dapat memahami gambaran langsung lapangan sesuai kenyataan, peserta

dapat mengetahui secara langsung kegiatan yang ada di masyarakat, dan peserta dapat memahami permasalahan secara konkrit.

7. Wawancara

Wawancara adalah penyajian materi yang dilakukan oleh satu atau beberapa orang sebagai jawaban dari pertanyaan satu atau beberapa orang. Tujuan dari wawancara yaitu untuk menggali permasalahan yang mendalam.

8. Simulasi

Simulasi merupakan metode penyuluhan dengan permainan yang menyenangkan yang maknanya dapat diambil untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Tujuan dari simulasi adalah untuk menumbuhkan kepekaan peserta agar tahu kelebihan dan kekurangan dari diri sendiri sehingga dapat mengembangkan dirinya serta dapat menyadarkan peserta pada hal-hal yang tidak disadarinya.

4. Keterampilan Menyuluh

Menurut Supariasa (2012), ada beberapa konsep tentang keterampilan seorang penyuluh, yaitu:

A. Membuka

Menarik perhatian dalam usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk menciptakan prakondisi bagi sasaran agar mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami. Beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam membuka penyuluhan adalah menarik perhatian, menimbulkan motivasi, membuat kaitan dan menetapkan acuan. Jadi, membuka penyuluhan adalah usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk menciptakan prakondisi bagi sasaran agar mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami.

B. Menjelaskan

Agar dapat menjelaskan dengan baik, penyuluh harus membuat persiapan yang matang, seperti yang tertuang dalam satuan penyuluhan. Strategi yang dapat dilakukan seorang penyuluh agar dapat menjelaskan dengan baik yaitu menjelaskan penjelasan dengan

baik sesuai materi, menyajikan penjelasan dengan jelas dengan disertai contoh dan penekanan serta umpan balik.

C. Bertanya

Keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh sangat penting dikuasai, karena penyuluh dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna dan tidak membosankan. Hal yang perlu mendapat perhatian khusus dalam penerapan keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh adalah pertanyaan diberi acuan, pertanyaan terpusat, pertanyaan digilir, beri cukup waktu untuk berpikir an pemberian tuntunan.

D. Reinforcement (Memberi Penguatan)

Menurut Supriasa (2016), penguatan adalah segala bentuk respons yang diberikan oleh seorang penyuluh atas tingkah laku yang dilakukan sasaran untuk memberikan dorongan yang positif. Melalui keterampilan penguatan (reinforcement) yang diberikan penyuluh, maka sasaran penyuluhan akan merasa terdorong selamanya untuk memberikan respon setiap kali muncul stimulus dari penyuluh akan berusaha menghindari respon yang dianggap tidak bermanfaat.

Penggunaan penguatan secara efektif harus memperhatikan beberapa prinsip yaitu kehangatan dan keantusiasan, kebersamaan, menghindari penggunaan respon negatif, penggunaan bervariasi, dan sasaran penguatan harus jelas. Keterampilan penguatan dapat dilakukan dengan berbagai hal yaitu penguatan verbal, penguatan dengan sentuhan, penguatan dengan simbol atau benda dan penguatan dengan cara mendekati.

E. Pengolahan

Menurut Supriasa (2016), keterampilan mengelola penyuluhan adalah keterampilan penyuluhan dalam menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan yang kondusif dan mengembalikannya apabila ada hal-hal yang mengganggu suasana penyuluhan. Hal yang harus dilakukan seorang penyuluh adalah memiliki sikap yang tanggap, memberikan petunjuk yang jelas, dan membagi perhatian. Suatu kondisi penyuluhan yang optimal dapat tercapai apabila penyuluh mampu mengatur partisipan dan sarana penyuluhan serta

mengendalikannya dalam suasana menyenangkan untuk mencapai tujuan penyuluhan.

F. Variasi

Variasi adalah keanekaragaman yang membuat sesuatu tidak monoton. Variasi di dalam kegiatan penyuluhan dapat menghilangkan kebosanan, meningkatkan minat dan keingintahuan sasaran, serta meningkatkan kadar keaktifan sasaran. Keterampilan bervariasi adalah keterampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap menunjukkan sikap antusias, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif dalam proses penyuluhan. Tujuan keterampilan variasi adalah menumbuhkan perhatian dan minat sasaran agar menerima dengan baik dan tidak bosan. Hal yang harus diperhatikan oleh seorang penyuluh adalah variasi dalam penggunaan media, variasi pola interaksi, dan variasi gaya penyuluh

G. Menutup

Menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang dipelajari selama penyuluhan dan berkaitan dengan pengalaman sebelumnya. Teknik menutup penyuluhan dapat dilakukan dengan cara mengulangi intisari materi penyuluhan, membuat kesimpulan, membangkitkan motivasi untuk mempelajari lebih lanjut, mengadakan evaluasi, dan pemberian tugas

5. Langkah-Langkah Penyuluhan

a. Mengenal masalah, masyarakat, dan wilayah

Penyuluhan dapat dilakukan jika perencanaan penyuluhan mengenal wilayah tempat penyuluhan yang meliputi letak wilayah, jalur transportasi umum, sifat wilayah, dan musim di wilayah tersebut.

b. Menentukan prioritas masalah gizi

Menentukan masalah gizi harus sejalan dengan program yang akan ditunjang. Menentukan masalah gizi sebaiknya dilakukan dengan petugas-petugas program terkait gizi.

c. Menentukan tujuan penyuluhan gizi

Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka

pendek. Tujuan jangka panjang seperti tercapainya status gizi masyarakat yang optimal, tujuan jangka menengah seperti terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi, dan tujuan jangka pendek yaitu terciptanya pengertian, sikap, dan normal yang positif di bidang gizi.

d. Menentukan sasaran penyuluhan gizi

Sasaran dalam penyuluhan gizi adalah kelompok masyarakat yang dilihat dari penduduk rawan gizi seperti ibu hamil, ibu menyusui, penduduk berpenghasilan rendah, serta kelompok rawan gizi lainnya seperti anak sekolah.

e. Menentukan materi penyuluhan gizi

Materi penyuluhan disesuaikan dengan potensi yang dimiliki sasaran, bahasa yang mudah dipahami, pesan yang tidak bertele-tele, serta materi harus dikuasai oleh penyuluh.

f. Menentukan metode penyuluhan gizi

Penentuan metode ditentukan berdasarkan tujuan penyuluhan. Metode penyuluhan dapat dilakukan dengan ceramah jika tujuan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan, dan menggunakan metode simulasi atau role play untuk mengubah sikap.

g. Menentukan media penyuluhan gizi

Media penyuluhan digunakan untuk memperjelas pesan-pesan gizi yang disampaikan.

h. Membuat rencana penilaian (evaluasi)

Suatu rencana yang baik, harus memikirkan bagaimana evaluasi dilaksanakan. Oleh sebab itu, dalam perencanaan harus memperhatikan hal-hal seperti: tujuan harus jelas, tersedianya indikator evaluasi, jenis kegiatan yang akan dievaluasi, metode dan instrument yang akan dievaluasi, petugas yang melakukan evaluasi, sarana dan prasarana yang digunakan dalam evaluasi, serta rencana umpan balik hasil evaluasi.

i. Membuat rencana jadwal pelaksanaan

Perlu dibuat jadwal penyuluhan gizi untuk memudahkan pelaksanaan penyuluhan. Jadwal yang dibuat meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

j. Rencana teknis seorang penyuluh

Rencana teknis penyuluhan dilakukan dalam rangka persiapan penyuluhan yang dituangkan dalam satuan acara penyuluhan.

6. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Penyuluhan

Menurut Septalia (2010), Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam keberhasilan suatu penyuluhan adalah:

1. Tingkat pendidikan.

Tingginya tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi yang diterimanya. Semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah orang menerima informasi yang diberikan.

2. Tingkat sosial ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonominya, maka semakin mudah seseorang dapat menerima informasi.

3. Adat istiadat

Masyarakat kita masih kental dengan istilah adat istiadat, sehingga adat istiadat merupakan suatu hal yang tidak dapat dilupakan dalam kegiatan penyuluhan

4. Kepercayaan masyarakat

Biasanya masyarakat lebih dapat menerima informasi dari orang yang sudah mereka kenal sebelumnya.

5. Ketersediaan waktu di masyarakat

Waktu yang ditentukan penyuluhan harus disesuaikan dengan waktu luang masyarakat sekitar agar peluang banyaknya peserta yang datang semakin besar.

7. Media Penyuluhan

Media penyuluhan merupakan alat bantu penyuluh dalam melakukan penyuluhan yang dapat merangsang sasaran untuk dapat menerima pesan-pesan penyuluhan, dapat berupa media cetak, terproyeksi, visual, audio visual, dan computer.

Media dalam penyuluhan kesehatan juga dapat digolongkan berdasarkan bentuk umum penggunaannya dan berdasarkan cara produksi. Berdasarkan bentuk umum penggunaannya, media terdiri dari bahan bacaan dan bahan peragaan. Media yang termasuk dalam bahan

bacaan adalah modul, buku rujukan, folder, leaflet, majalah, dan bulletin. Sedangkan media yang termasuk bahan peragaan adalah poster, flipchart, slide, dan film. Berdasarkan cara produksi, terdiri dari media cetak, media elektronika, dan media luar ruang (Zidni et al., 2018).

Manfaat alat peraga menurut Supriasa (2012) yaitu memperjelas pesan-pesan yang akan disampaikan dan menambah efektivitas proses pendidikan gizi. Sedangkan menurut Depkes 1982 dalam buku Supriasa (2012) yaitu:

1. Menumbuhkan minat kelompok sasaran
2. Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain
3. Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru
4. Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajarinya
5. Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa
6. Dapat mencapai sasaran lebih banyak
7. Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak

B. Sarapan Pagi

1. Definisi Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan pemenuhan Sebagian kebutuhan tubuh sebanyak 15-30%. Sarapan dilakukan dengan makan dan minum pada pagi hari dimulai dari bangun pagi hingga jam 9 pagi. Ketika sarapan pagi, dianjurkan untuk makan makanan yang bergizi seimbang yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral yang tersusun atas makanan pokok, lauk pauk yang berasal dari hewani maupun nabati, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Melewatkan sarapan akan menyebabkan hipoglikemia atau kekurangan kadar glukosa yang mengakibatkan tubuh menjadi pusing, lemas, gemetar, dan sulit konsentrasi belajar (Indana, 2022).

2. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang dapat memberikan energi untuk manusia melaksanakan kegiatan dalam sehari. Sarapan juga mempunyai manfaat untuk meningkatkan konsentrasi dan kondisi fisik yang prima. Bagi anak sekolah, sarapan pagi bermanfaat untuk meningkatkan prestasi belajar.

Sarapan berpengaruh terhadap peningkatan kadar gula dalam darah yang berkaitan dengan konsentrasi belajar pada pagi hari. Sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak yang berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sarapan pagi memberikan nilai positif untuk aktivitas otak yang menyebabkan otak dapat berpikir lebih cerdas, lebih peka, dan mudah dalam menerima pelajaran. Anak yang tidak sarapan dapat menghambat pemasukan energi dan zat gizi ke dalam tubuh yang dapat menghambat masuknya asupan gula ke dalam sel darah. Kejadian tersebut menyebabkan penurunan daya konsentrasi anak ketika belajar dengan tanda-tanda munculnya rasa malas, lemas, lesu, pusing, dan juga mengantuk yang berpengaruh pada prestasi anak (Rumapea et al., 2016).

3. Pentingnya Sarapan Pagi

Sarapan pagi memengaruhi konsentrasi belajar anak, karena jika tubuh kekurangan intake energi, maka anak akan sulit berkonsentrasi. Bagi anak sekolah, konsentrasi merupakan hal yang sangat penting, karena konsentrasi anak ketika belajar dapat mencetak prestasi yang akan diraih anak. Salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi anak yaitu dengan membiasakan melakukan sarapan pagi setiap harinya. Kebiasaan sarapan pagi juga didorong dengan pengaruh orang tua seperti pola asuh yang baik (Putra et al., 2022).

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Febryanto, 2017).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007) yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Semakin tinggi pendidikan, maka semakin mudah seseorang dalam menerima informasi.

b. Media Masa/Sumber Informasi

Media masa berfungsi sebagai sumber informasi yang terdiri dari berbagai bentuk seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain. Media masa mempunyai pengaruh yang 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 tersebut baik atau buruk. Status ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan individu untuk melakukan kegiatan tertentu, semakin tinggi status ekonomi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang terdapat di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di lingkungan tersebut.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan bagi individu yang merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang Kembali pengetahuan yang diperoleh sebelumnya sehingga dapat memecahkan masalah yang telah dihadapi di masa lalu

3. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

1. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat Kembali (recall) suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk pengetahuan ini adalah bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (Comprehention)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan suatu materi tersebut secara benar. Seseorang yang memahami objek atau materi akan dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, dan membuat kesimpulan terhadap objek yang telah dipelajari.

3. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, prinsip, dan sebagainya.

4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam kaitan antara satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja.

5. Sintesis (Syntesis)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk menjelaskan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk menyusun formasi baru dari formasi-formasi yang ada.

6. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan penelitian terhadap suatu obyek.

4. Pengukuran Penyuluhan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau penyebaran angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden penelitian. Tingkat pengetahuan yang ingin diketahui oleh peneliti atau yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan sesuai dengan kategori skor (Notoadmodjo, 2012)

D. Sikap

1. Definisi Sikap

Menurut (Febryanto, 2017), sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan kecenderungan bertindak dari individu berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek.

2. Tingkatan Sikap

Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menurut Notoadmodjo (2003), tingkatan pengetahuan terdiri dari:

- a. Menerima, diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek)
- b. Merespon yaitu dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai, yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d. Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang dipilihnya.

3. Komponen Sikap

Menurut Azwar (2013) struktur terdiri dari 3 komponen yaitu:

a. Komponen Kognitif

Komponen kognitif menggambarkan apa yang dipercayai oleh seseorang pemilik sikap. Kepercayaan menjadi dasar pengetahuan seseorang mengenai objek yang akan diharapkan.

b. Komponen Afektif

Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional terhadap suatu objek. Komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap suatu objek.

c. Komponen Konatif

Komponen konatif adalah aspek kecenderungan seseorang dalam berperilaku berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya dengan cara-cara tertentu.

4. Ciri-Ciri Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010), ciri-ciri sikap antara lain:

- a. Sikap merupakan sesuatu yang tidak dibawa dari lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan dalam hubungannya dengan objeknya.
- b. Sikap dapat berubah-ubah sehingga sikap dapat dipelajari dan dapat berubah-ubah pada tiap orang bila terjadi suatu keadaan dan syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang tersebut.
- c. Sikap tidak berdiri sendiri, melainkan sikap senantiasa mempunyai hubungan tertentu dengan suatu objek. Sikap terbentuk, dipelajari, atau berubah mengikuti suatu objek.
- d. Sikap mempunyai segi motivasi dan perasaan.

5. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Sikap anak dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Safirana, 2012) antara lain:

a. Kebudayaan

Kebudayaan yang berkembang di keluarga dapat membentuk karakteristik anak mengenai makanan yang disukai dan tidak disukainya. Apabila di keluarga mempunyai pengetahuan gizi yang baik, maka pola makan anak akan terbentuk dengan baik juga.

b. Psikologi anak

Makanan yang disukai dan tidak disukai oleh anak akan terbentuk dengan variasi psikologi yang tumbuh pada masa kanak-kanak dan pada umumnya akan berlanjut hingga usia dewasa

c. Lingkungan pendidikan

Lingkungan pendidikan merupakan salah satu perluasan lingkungan yang terjadi ketika anak memasuki usia sekolah. Peran lingkungan pendidikan sangat berpengaruh terhadap sikap anak dalam menghadapi segala hal.

6. Cara Mengukur Sikap

Pengukuran sikap dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaimana pendapat atau pernyataan sampel terhadap suatu objek. Sedangkan secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat sampel.

Pengukuran sikap juga dapat dilakukan dengan menggunakan skala Likert. Adapun penggunaan skala 1-4 untuk setiap sampel dibagi kedalam 4 pilihan skor jawaban yakni, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) (Sudaryono, 2017).

E. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah

Berdasarkan World Health Organization (WHO), anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7-15 tahun. Dimana pada fase ini anak membutuhkan asupan nutrisi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Pada pemulaan anak umur 7 tahun, anak mulai mengenal dunia baru, anak-anak mulai bergaul dengan orang lain selain keluarganya, dan mulai mengenal suasana baru disekitarnya.

2. Karakteristik Anak Sekolah

Karakteristik perkembangan anak usia sekolah yaitu fisiknya sudah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Pada aspek kecerdasan, anak sekolah mampu melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatkan perbendaharaan kata, senang berbicara,

memahami sebab akibat, dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu.(Sabani, 2019).

3. Masalah Gizi Anak Sekolah

Anak sekolah merupakan waktu dimana anak berada pada fase tahap pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan anak sekolah memiliki risiko lebih besar terserang penyakit. Anak yang mengalami masalah gizi mudah terkena infeksi penyakit sehingga menyebabkan penurunan prestasi akademik. Masalah gizi yang dialami anak dapat disebabkan oleh ketidaktepatan dalam memilih makanan ataupun konsumsi makanan yang berlebihan (Aulia, 2022).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya ketersediaan pangan keluarga, kurang baiknya higiene sanitasi lingkungan sekitar, kurangnya pengetahuan masyarakat terkait gizi, dan kurangnya menu seimbang serta kesehatan di masyarakat. Sedangkan masalah gizi lebih dapat disebabkan karena kemajuan ekonomi masyarakat tertentu yang disertai dengan kurangnya pengetahuan terkait gizi yang menyebabkan masyarakat mengonsumsi makanan lebih dari kebutuhan yang ditentukan (Rahmawati & Marfuah, 2016).

4. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Pada anak sekolah, tubuh membutuhkan zat gizi untuk melakukan banyak hal terutama dalam proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh karena itu, anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral.

Jumlah kebutuhan zat gizi anak Indonesia ditetapkan dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2014). Kebutuhan gizi tersebut ditetapkan berdasarkan usia anak 7-9 tahun dengan ukuran tubuh tinggi badan (TB) 130 cm dan berat badan (BB) 27 kg, dan anak usia 10-12 tahun pada anak laki-laki dengan BB 34 kg dan anak perempuan BB 36 kg dan TB 145 cm.

Untuk mencapai hidup sehat, tumbuh, belajar, dan bermain dengan aktif, anak usia 10-12 tahun memerlukan energi 2050 kkal setiap harinya dengan 50 gram protein, 600 RE vitamin A, 13 mg zat besi, dan 50 mg vitamin C. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut, seorang anak dianjurkan mengonsumsi makanan dengan porsi sebagai berikut:

1. Nasi 5 porsi (@100 gram)
 2. Tempe 3 potong (@50 gram)
 3. Daging 2,5 potong (@50 gram)
 4. Sayur 3 porsi (@100 gram)
 5. Buah 4 porsi (@50 gram)
 6. Minum air putih minimal 6 gelas
5. Gizi Seimbang Anak Sekolah

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan pedoman yang berisi kebutuhan pangan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan. PGS menganjurkan terkait empat pilar gizi seimbang untuk diterapkan sehari-hari. Empat pilar gizi seimbang tersebut terdiri dari mengonsumsi aneka ragam pangan, berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Masalah yang terjadi terkait konsumsi pangan yang belum sesuai dengan PGS dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik gizi yang rendah (Irnani & Sinaga, 2017).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) diterapkan oleh Kementerian Kesehatan dengan Keputusan Nomor 41 Tahun 2014 yang terdiri dari hal-hal sebagai berikut:

- a. Biasakan makan tiga kali sehari

Pangan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung nilai gizi yang cukup seperti energi, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Pengaturan diet pangan dalam sehari dibagi menjadi makan pagi, makan siang, dan makan malam serta diselingi dengan jajanan sehat diantara waktu makan.

- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Ikan sebagai sumber protein hewani yang mengandung asam amino lebih lengkap. Selain ikan, protein hewani juga dapat diperoleh dari

daging, ayam, maupun telur. Ikan juga sebagai sumber asam lemak tidak jenuh dan zat gizi mikro. Konsumsi protein yang baik mengandung 30% protein hewani dan 70% protein nabati.

- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
Sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Sumber vitamin A dapat dibedakan menjadi dua yaitu: (1) *Preformed* vitamin A yaitu vitamin A bentuk jadi atau bentuk aktif vitamin A yang biasa disebut dengan retinol dan (2) Provitamin A yaitu bahan baku dengan kandungan vitamin A atau precursor.
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
Anak yang melakukan sekolah hingga sore hari akan memerlukan makan siang di sekolah, sehingga bekal dari rumah lebih menjamin kelengkapan kebutuhan gizi anak dari segi keamanan, jumlah, dan keragaman.
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak
Makanan cepat saji yang menjadi makanan kebiasaan yang dikonsumsi masyarakat Indonesia mengandung tinggi gula, garam, dan lemak yang berhubungan dengan penyakit kronis seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung.
- f. Biasakan menyikat gigi dua kali sehari.
Sisa-sisa makanan di sela-sela gigi akan dimanfaatkan bakteri yang menghasilkan asam, yang dapat menyebabkan kerusakan gigi. Membersihkan gigi tepat waktu akan menghindari pengerosan dan kerusakan gigi.
- g. Hindari merokok
Perilaku merokok usia dini sudah banyak terjadi pada anak sekolah. Perokok aktif maupun pasif sebaiknya dihindari oleh anak sekolah. Lingkungan anak sekolah harus bebas rokok karena merokok dapat menyebabkan terganggunya kesehatan anak seperti paru dan kesehatan reproduksi.