

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Karakteristik Anak SD (Sekolah Dasar)

a. Pengertian anak SD (Sekolah Dasar)

Anak usia sekolah dasar adalah anak yang rentan usianya 6 - 12 tahun. Seseorang anak memasuki tahap *middle childhood* ketika berada pada rentan usia 5 – 8 tahun. Anak usia SD dikategorikan dalam fase pra-remaja berada pada rentan usia 9 -12 tahun. Ciri anak usia SD yang sehat di antaranya yaitu banyak bermain di luar rumah, melakukan aktifitas fisik yang cukup tinggi, serta berisiko terpapar penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat dari perilaku atau sikap orang lain yang ditiru (12).

b. Perkembangan motorik

Perkembangan motorik anak bisa dipengaruhi karena beberapa faktor yaitu hereditas (keturunan), faktor lingkungan, faktor budaya, dan faktor pemberian asupan zat gizi atau nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Pada masa usia SD anak memiliki ketertarikan terhadap permainan yang realistis atau berwujud dan melibatkan gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Perkembangan motorik seperti keterampilan menulis, keterampilan menggambar, serta peningkatan kreatifitas dan sebagainya dikembangkan saat anak menginjak usia remaja (13)

c. Perkembangan bahasa

Pada tahap usia sekolah anak telah mampu berkomunikasi dengan orang lain dan memiliki keterampilan membaca. Pada anak usia 6 – 8 tahun anak memiliki keterampilan untuk membaca dan mendengar dongen fantasi. Sementara itu, anak usia 10 -12 tahun mulai menyukai cerita yang bersifat kritis. Perbedaan usia pada anak mampu mempengaruhi ketertarikan mereka terhadap bahan bacaan yang dipilih (13)

d. Tugas-tugas Perkembangan Anak SD

Menurut Havighurst (1961) dalam jurnal artikel Oktarisma et al., (2021) mengartikan tugas-tugas perkembangan sebagai tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu, apabila tugas dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikutnya, apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkann penolakan masyarakat, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas berikutnya.

Delapan tugas perkembangan anak pada periode usia 6-12 tahun sebagai beriku:

- 1) Belajar keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam permainan Selama waktu ini anak belajar menggunakan otot-ototnya untuk mempelajari brbagai keterampilan.

Mereka memiliki kebutuhan yang sangat tinggi untuk beraktivitas dan bermain. Mereka dapat melakukan permainan dengan aturannya tertentu. Makin tinggi tingkat kelas anak di sekolah, makin jelas ciri khusus aturan permainan yang harus mereka patuhi.

- 2) Pengembangan sikap terhadap diri sendiri sebagai individu yang sedang berkembang. Tugas perkembangan ini anak paham serta mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat dengan membiasakan diri memelihara kebersihan, kesehatan, dan keselamatan diri serta lingkungannya atau mengetahui akibat yang akan didapatkannya, jika mereka bertingkah laku yang dapat membahayakan diri dan lingkungan.
- 3) Berkawan dengan teman sebaya. Anak usia SD hendaknya sudah mampu berteman dengan orang lain di luar lingkungan keluarganya, khususnya teman sebaya sebagai bentuk interaksi sosial.
- 4) Belajar melakukan peranan sosial sebagai laki-laki dan wanita. Anak perempuan menunjukkan tingkah laku sebagai perempuan, demikian pula dengan anak laki-laki.
- 5) Belajar menguasai keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung. Pada masa ini anak SD sudah mampu untuk membaca, menulis, dan berhitung, karena perkembangannya

kognitif dan biologis anak sudah matang untuk bersekolah, maka anak telah mampu belajar di sekolah dan sudah mampu mengenali simbol-simbol sederhana.

- 6) Pengembangan konsep yang dibutuhkan dalam kehidupan anak. Pada masa ini anak hendaknya mempunyai berbagai konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Seperti konsep warna, konsep jumlah, konsep perbandingan, dan lainnya
 - 7) Pengembangan moral, nilai dan kata hati. Pada usia SD anak hendaknya diajar mengontrol tingkah laku sesuai nilai dan moral yang berlaku. Anak hendaknya dapat mentati peraturan, menerima tanggung jawab dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dan orang lain.
 - 8) Mengembang sikap terhadap kelompok dan lembaga-lembaga sosial. Anak telah mampu belajar untuk menyadari keanggotaannya dalam keluarga dan masyarakat sekolah. Anak harus belajar mentati peraturan-peraturan yang ada dalam keluarga dan sekolah
- e. Faktor yang mempengaruhi perilaku anak

Menurut Notoatmodjo S., (2010), perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan

yang sangat luas antara lain: berjalan,berbicara, menangis, tertawa, bekerja, membaca, menulis dan sebagainya.

Menurut Notoatmodjo S., (2010), berdasarkan teori “S-O-R” perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua,yaitu:

1) Perilaku tertutup (covert behavior)

Perilaku tertutup terjadi apabila respon terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan.

2) Perilaku terbuka (overt behavior)

Perilaku terbuka terjadi apabila respons terhadap stimulus sudah berupa tindakan, atau praktek ini dapat diamati orang lain dari luar.

Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo S., (2010) membedakan adanya dua determinan yang menjadi penyebab masalah kesehatan, yaitu faktor perilaku (behavioral factors) dan faktor non-perilaku (non-behavioral factors). Faktor perilaku sendiri ditentukan oleh 3 faktor utama, antara lain:

1) Faktor predisposisi (predisposing factors)

Faktor predisposisi (predisposing factors), yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya. Faktor-faktor

predisposisi yang dapat mempermudah atau mengpresdeposisikan terjadinya perilaku pada diri anak adalah pengetahuan dan sikap anak tersebut terhadap apa yang dilakukan.

2) Faktor pemungkin (enabling factors)

Faktor pendukung (enabling factors), yang terwujud dalam fasilitas atau sarana /lingkungan dan media. Faktor pemungkin atau pendukung (enabling) perilaku adalah lingkungan yang mendukung atau yang memfasilitasi terjadinya perilaku seseorang. Pengetahuan dan sikap saja belum menjamin terjadinya perilaku, maka masih diperlukan fasilitas lingkungan/sarana dan media untuk memungkinkan atau mendukung perilaku tersebut.

3) Faktor penguat (reinforcing factors)

Faktor penguat atau pendorong (reinforcing factors) yang terwujud dalam sikap dan perilaku orang lain, entah petugas kesehatan, orang tua atau guru, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku anak. Pengetahuan, sikap dan media yang tersedia kadang-kadang belum menjamin terjadinya perilaku anak

2. Sikap

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi

yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya) (16). Sikap adalah kecenderungan untuk bertindak, berpersepsi dan merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi atau nilai. Terdapat tiga komponen pokok dari sikap, yaitu:

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek

Kecenderungan untuk bertindak (trend to behave) Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (total attitude). Dalam penentuan sikap yang utuh, pengetahuan, pikiran, keyakinan serta emosi memegang peranan yang penting

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung, secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Menurut Notoatmodjo S., (2010) sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu:

- a. Menerima (Receiving) diartikan bahwa seseorang atau subjek mau memperhatikan stimulus yang diberikan. Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah.
- b. Menanggapi (Responding) diartikan memberi jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi. Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

- c. Menghargai (Valuing) diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau memengaruhi orang lain untuk merespon.
- d. Bertanggung Jawab (Responsible) Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Pengukuran sikap dapat dilakukan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata “setuju” atau “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan atau objek tertentu.

3. Pengetahuan

Pada dasarnya pengetahuan terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang dapat memahami sesuatu gejala dan memecahkan masalah yang dihadapi. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman langsung ataupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui penyuluhan baik secara individu maupun kelompok untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan yang bertujuan untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan optimal.

Menurut (15) pengetahuan mempunyai enam tingkatan yaitu:

a. Tahu (Know)

Diartikan sebagai penguasaan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bagian yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, mendefinisikan, mengatakan.

b. Pemahaman (Comprehension)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah memahami terhadap objek atau materi atau harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyampaikan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan buku, rumus, metode, prinsip dalam konteks, atau situasi lain. Misalnya adalah dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian

dan dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan dari kasus-kasus yang diberikan.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian kedalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dan formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, merencanakan, meringkas, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan-kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan jenis kuesioner yang bersifat self administered questioner yaitu jawaban diisi sendiri oleh responden. Bentuk pertanyaan berupa

pilihan berganda, dimana hanya ada satu jawaban yang benar. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari penilaian yang bersifat subjektif.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Wawan and Dewi, (2010) dalam jurnal artikel Jztika, (2020). antara lain :

a. Faktor internal

1) Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan bertujuan untuk mendapatkan informasi yang akhirnya dapat mempengaruhi seseorang. Pada umumnya, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga.

3) Umur

Semakin tua umur individu, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja.

- 4) Informasi Seseorang yang memiliki sumber informasi maka memiliki peluang yang lebih luas dalam memperoleh pengetahuan

b. Eksternal

- 1) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan dapat mempengaruhi perilaku dan perkembangan seseorang atau kelompok.

- 2) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada suatu masyarakat dapat mempengaruhi dalam sikap menerima suatu informasi.

4. Konsep Pedoman Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi

Menurut Depkes, (2013) dalam jurnal artikel Gunti Dewi, (2018) Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta harus memperhatikan prinsip keanekaragaman variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan menjaga berat badan ideal.

b. Prinsip Gizi Seimbang

- 1) Empat pilar gizi seimbang

Pedoman gizi seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia pada tahun 1955 adalah realisasi dari

rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi (18).

Mengimplementasikan pedoman diyakini masalah gizi beban ganda dapat teratasi. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (18).

Menurut Kemenkes, 2014, ada beberapa penjelasan empat pilar gizi seimbang tersebut adalah :

- a) Mengonsumsi makanan beragam atau bervariasi

Maksud beranekaragam dalam prinsip ini yaitu keanekaragaman jenis pangan dalam proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur sesuai jam makan. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya.

b) Perilaku hidup bersih dan sehat

Membiasakan perilaku hidup bersih menghindarkan dari keterpaparan terhadap sumber infeksi, yaitu:

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sesudah makan, sebelum memegang bayi, sesudah memegang hewan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air kecil dan air besar, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri.
- Selalu menutup makanan yang disajikan agar menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu-debu yang membawa berbagai kuman penyebab penyakit.
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacingan.

c) Melakukan aktivitas fisik

Kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya menyeimbangkan pengeluaran dan

pemasukan zat gizi sumber energi di dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi..

d) Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Salah satu indikator bagi anak-anak hingga dewasa yang menunjukkan bahwa terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk proporsi tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pemantauan BB normal merupakan bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga mencegah penyimpangan berat badan dari BB normal, apabila terjadi penyimpangan dapat segera melakukan langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan usianya.

5. GERMAS Konsumsi Buah dan Sayur

GERMAS adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat.

a. Makan Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk makan buah dan sayur yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Beberapa jenis makanan dan minuman seperti junk food dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi makanan dari buah dan sayur merupakan contoh GERMAS yang dapat dilakukan oleh siapapun. Masalah selanjutnya adalah bagaimana cara mengatasi agar anak mau makan buah dan sayur, untuk hal ini anda dapat mengaplikasikan jurus tips anak mau makan buah dan sayur sebagai berikut yaitu salah satunya dengan mengkreasikan makanan dari buah dan sayur dengan mengubahnya menjadi tampilan yang menarik, contohnya dari karakter kartun yang disukai anak menggunakan buah tomat dan sayur ketimun sehingga tadinya anak susah makan buah dan sayur menjadi mau makan sayur dan buah

Adapun salah satu kampanye GERMAS adalah kampanye makan buah dan sayur yang memberikan informasi betapa besarnya manfaat dan kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari. Karena anda harus memahami pentingnya kenapa harus makan buah dan sayur setiap hari, berikut adalah dampak akibat kurang makan buah dan sayur untuk kesehatan tubuh,

contohnya seperti permasalahan BAB, peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekan darah tinggi dan lainnya.

Dengan memahami pentingnya perilaku makan buah dan sayur, diharapkan masyarakat dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan kampanye makan buah dan sayur untuk tingkatkan kesehatan masyarakat di seluruh Indonesia (19)

6. PHBS Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat. PHBS memiliki 5 tatanan yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari salah satunya adalah di sekolah. PHBS di lingkungan sekolah mempunyai delapan indikator, yaitu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan fasilitas jamban bersih dan sehat, melaksanakan olahraga secara teratur, memberantas jentik nyamuk di sekolah, tidak merokok di lingkungan sekolah, mengukur berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempat yang telah disediakan (20)

Salah satu indikator PHBS di sekolah yaitu mengonsumsi jajanan sehat, Mengonsumsi makanan sehat merupakan suatu keharusan, terutama bagi anak usia sekolah yang berada dalam tahap

pertumbuhan dan perkembangan. Pengetahuan kesehatan gizi dan budaya makan sehat juga sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih jajanan yang tepat, bergizi, seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seorang anak. Makanan jajanan yang baik dikonsumsi terutama bagi anak sekolah dasar adalah makanan jajanan yang bukan hanya memenuhi standard gizi yang cukup bagi kebutuhan anak tetapi juga memenuhi standard kesehatan dan aman (21).

7. Promosi Kesehatan (Komunikasi Informasi dan Edukasi)

Menurut Tones and Green, (2004) dalam buku Dwi, (2016)

“Promosi kesehatan” merupakan salah satu bentuk intervensi di bidang kesehatan untuk memperbaiki status kesehatan masyarakat. Dilihat dari keluasan dan keberagaman aktivitasnya, dapat dikatakan bahwa promosi kesehatan adalah bentuk baru dari kesehatan masyarakat. Atau dengan artian Promosi Kesehatan merupakan program yang dirancang untuk memberikan perubahan di bidang kesehatan terhadap manusia, organisasi, masyarakat dan lingkungan.

Tujuan promosi kesehatan terdiri dari 3 tingkatan tujuan, yaitu:

- a. Tujuan Program Merupakan pernyataan tentang apa yang akan dicapai dalam periode waktu tertentu yang berhubungan dengan status kesehatan.

- b. Tujuan Pendidikan Merupakan deskripsi perilaku yang akan dicapai dapat mengatasi masalah kesehatan yang ada.
- c. Tujuan Perilaku Merupakan pendidikan atau pembelajaran yang harus tercapai (perilaku yang diinginkan). Oleh sebab itu, tujuan perilaku berhubungan dengan pengetahuan dan sikap.

Tujuan Intervensi Perilaku dalam promosi kesehatan

- a. Mengurangi perilaku negatif bagi kesehatan. Misal : mengurangi kebiasaan memakan makanan-makanan cepat saji
- b. Mencegah meningkatnya perilaku negatif bagi kesehatan. Misal : mencegah meningkatnya perilaku tidak suka sayur
- c. Meningkatkan perilaku positif bagi kesehatan. Misal : mendorong kebiasaan makan-makanan yang sehat
- d. Mencegah menurunnya perilaku positif bagi kesehatan. Misal : mencegah menurunnya perilaku makan kaya serat.

Menurut Maisyarah., dkk (2021) dalam mempromosikan program kesehatan kepada masyarakat dapat dilakukan melalui pendekatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dengan berbagai sasaran. Penyusunan bahan untuk melakukan KIE perlu adanya pertimbangan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat dan yang tidak kalah penting adalah bagaimana menggunakan bahan KIE secara maksimal dan efektif, dalam upaya menyadarkan nilai-nilai perubahan pengetahuan dan perilaku yang lebih baik pada masyarakat. KIE dapat digunakan sebagai intervensi di lapangan untuk memudahkan

menyampaikan pesan kesehatan yang dapat digunakan oleh fasilitator atau aktifis kesehatan. Pemanfaatan media dalam pendidikan kesehatan dapat membantu proses pendidikan yang dapat dijadikan sebagai alat peraga untuk memudahkan dalam menyampaikan dan penerimaan pesan-pesan kesehatan untuk masyarakat. Demikian juga dalam pelaksanaan promosi kesehatan media juga berperan penting dalam menyampaikan informasi kesehatan, yang bertujuan untuk :

- a. Membantu mengatasi hambatan pemahaman informasi kesehatan yang disampaikan
- b. Mencapai sasaran lebih luas dengan perantara media
- c. Dapat merangsang daya minat sasaran dalam menerima pesan dan meneruskan kepada yang lain
- d. Untuk memudahkan petugas kesehatan dalam menyampaikan informasi
- e. Menumbuhkan minat peserta didik terhadap informasi yang disampaikan.

8. Metode Penyuluhan kesehatan

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan adalah pemilihan metode pelatihan yang tepat. Pemilihan metode dapat diidentifikasi melalui besarnya kelompok peserta. Berdasarkan metode pendidikan kesehatan maka metode penyuluhan gizi menjadi tiga yakni metode pendidikan individu, kelompok, dan massa. Pemilihan metode tergantung pada tujuan,

kemampuan pelatih/pengajar, besar kelompok sasaran, kapan/waktu pengajaran berlangsung dan fasilitas yang tersedia (15)

Menurut (24) bahwa metode pendidikan kesehatan dapat dibagi atas 2 yaitu metode pendidikan perorangan (individual) dan metode pendidikan kelompok.

- a. Metode pendidikan perorangan Metode pendidikan perorangan digunakan untuk membina perilaku baru atau membina seseorang yang telah mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Menurut Fitriani (2011) bentuk pendekatan ini antara lain bimbingan dan penyuluhan, wawancara.
- b. Metode pendidikan kelompok Menurut Notoatmodjo (2010) bahwa dalam memilih kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dan sasaran. Kelompok besar akan berbeda metodenya dengan kelompok kecil. Kelompok besar yaitu jika peserta lebih dari 15 orang peserta seperti ceramah dan seminar. Kelompok kecil yaitu jika peserta pendidikan kesehatan memiliki peserta kurang dari 15 orang peserta. Metode yang baik dilakukan adalah diskusi kelompok, curah pendapat (brain storming), bola salju (snow bolling), kelompok-kelompok kecil (buzz group), role play (memainkan peran), permainan simulasi (simulasi game), permainan (game).

9. Konsep Media Pendidikan dan Penyuluhan

Media dalam penyuluhan kesehatan atau gizi dapat diartikan sebagai alat bantu untuk penyuluhan kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi. Alat bantu ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima melalui panca indera (16)

a. Fungsi media pendidikan dan penyuluhan

Menurut Ahmad, (2016) dalam jurnal artikel (25) Media dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para peserta didik. Pengalaman tiap peserta didik berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang menentukan kekayaan pengalaman anak, seperti ketersediaan buku, kesempatan melancong, dan sebagainya. Media pembelajaran dapat mengatasi perbedaan tersebut. Jika peserta didik tidak mungkin dibawa ke obyek langsung yang dipelajari, maka obyeknyalah yang dibawa ke peserta didik. Obyek dimaksud bisa dalam bentuk nyata, miniatur, model, maupun bentuk gambar – gambar yang dapat disajikan secara audio, visual dan audio visual

b. Manfaat media pendidikan

Menurut Sudjana (2002) manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

- 1) Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- 2) Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran

c. Jenis media pendidikan

Menurut Sudjana, (2002) terdapat berbagai jenis media pembelajaran, diantaranya :

- 1) Media Visual: grafik, diagram, chart, bagan, poster, kartun, komik.
- 2) Media Audial: radio, tape recorder, laboratorium bahasa, dan sejenisnya.
- 3) Projected still media: slide; over head proyektor (OHP), in focus dan sejenisnya.
- 4) Projected motion media: film, televisi, video (VCD, DVD, VTR), komputer dan sejenisnya..

10. Permainan Ular Tangga

a. Pengertian Permainan

Permainan adalah kegiatan aktivitas yang menarik yang didalamnya terdapat beberapa aturan untuk mencapai tujuan. Setiap konteks antara pemain berinteraksi satu sama lain dan mengikuti aturan tertentu. Permainan menjadi sumber belajar

atau media pembelajaran apabila bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan dalam pembelajaran (10)

b. Alasan Menggunakan Permainan

Menurut Suyatno dalam Gunti Dewi, (2018), terdapat beberapa alasan belajar menggunakan permainan, yaitu:

1) Anak belajar melalui berbuat (Learning by doing)

Diberi kesempatan untuk selalu mencoba hal baru untuk bereksplorasi, anak-anak akan banyak memperoleh pengalaman baru, inilah yang dapat disebut sebagai proses belajar yang sebenarnya.

2) Anak belajar melalui paca indra

Anak belajar melalui rasa, penglihatan, perabaan, pendengaran, dan penciuman. Semua panca indra ini adalah saluran untuk penerimaan informasi keotak. Semakin banyak panca indra yang dilibatkan, semakin banyak informasi yang akan diterima kedalam otak, dan disinilah proses belajar terjadi.

3) Anak belajar melalui bahasa

Anak perlu diberikan kesempatan mengemukakan perasaan atau pikirannya dari pengalaman yang diperoleh. Cara memicu perkembangan bahasa anak yaitu dengan memperlihatkan beranekaragam tulisan. Secara tidak

langsung anak dapat mengembangkan kosa kata dan kemampuannya dalam berbahasa.

4) Anak belajar dengan bergerak

Anak memiliki keterbatasan dalam berkonsentrasi, oleh karena itu perlu dimotivasi dengan menggerakkan seluruh bagian tubuh, seperti kepala, tangan, kaki, dan badan.

c. Kelebihan permainan

Menurut Indah Rahmawati dalam Dewi 2018, terdapat beberapa kelebihan media permainan yaitu:

- 1) Sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan, menghibur dan menarik.
- 2) Memungkinkan terjadinya partisipasi aktif anak untuk belajar.
- 3) Dapat memberikan umpan balik secara langsung.
- 4) Memungkinkan anak untuk bisa membantu memecahkan masalah.
- 5) Memberikan pengalaman nyata dan bisa diulangi sebanyak yang diinginkan dan membantu anak meningkatkan kemampuan komunikatifnya
- 6) Membantu anak yang sulit belajar.
- 7) Bersifat luwes, dapat dipakai sebagai tujuan pendidikan.
- 8) Permainan dapat dengan mudah dibuat dan diperbanyak.

d. Pengertian ular tangga

Ular tangga merupakan permainan papan bergambar ular dan tangga yang dimainkan oleh dua orang atau lebih dengan menggunakan dadu dan bidak. Menciptakan kondisi yang menyenangkan bagi anak-anak, dan teknik permainan ular tangga dapat dikembangkan sebagai alat bantu penguasaan anak-anak terhadap aspek perkembangan pengetahuan atau sikap (27)

Permainan ular tangga dapat dibuat menjadi media pembelajaran yang efektif, karena sifat permainan yang sederhana dan mengasyikkan membuat anak-anak antusias dalam bermain. Dalam permainan ini gambar di petak-petak ular tangga diganti dengan gambaran kesehatan dan kesehatan gizi (10).

1) Ciri permainan ular tangga

Permainan ular tangga memenuhi ciri-ciri sebagai alat permainan edukatif, apabila:

- a) Desain yang mudah dan sederhana sehingga tidak menghambat kebebasan anak untuk beraktivitas dan berfikir.
- b) Multifungsi (serba guna) karena permainan ular tangga ini dapat dimainkan lebih dari dua orang baik bagi anak laki-laki maupun perempuan.

- c) Menarik permainan ular tangga merupakan peralatan yang memungkinkan dapat memotivasi anak diberbagai kegiatan, serta tidak memerlukan pengawasan yang menerus, atau penjelasan yang rumit mengenai cara mainannya. Sehingga, anak dengan penuh kesukaan dan kegembiraan dalam mengekspresikan kegiatan kreatifnya.
- d) Bisa dicetak berukuran besar dan mudah diaplikasikan sehingga anak lebih leluasa dalam memainkannya.

2) Alat permainan

Untuk melakukan permainan ular tangga dibutuhkan beberapa alat, yaitu:

a) Papan kertas (banner/spanduk)

Papan kertas ukuran 2x2 m berisi kotak bergambar gambar ular, tangga, dan gambar-gambar yang berhubungan dengan materi

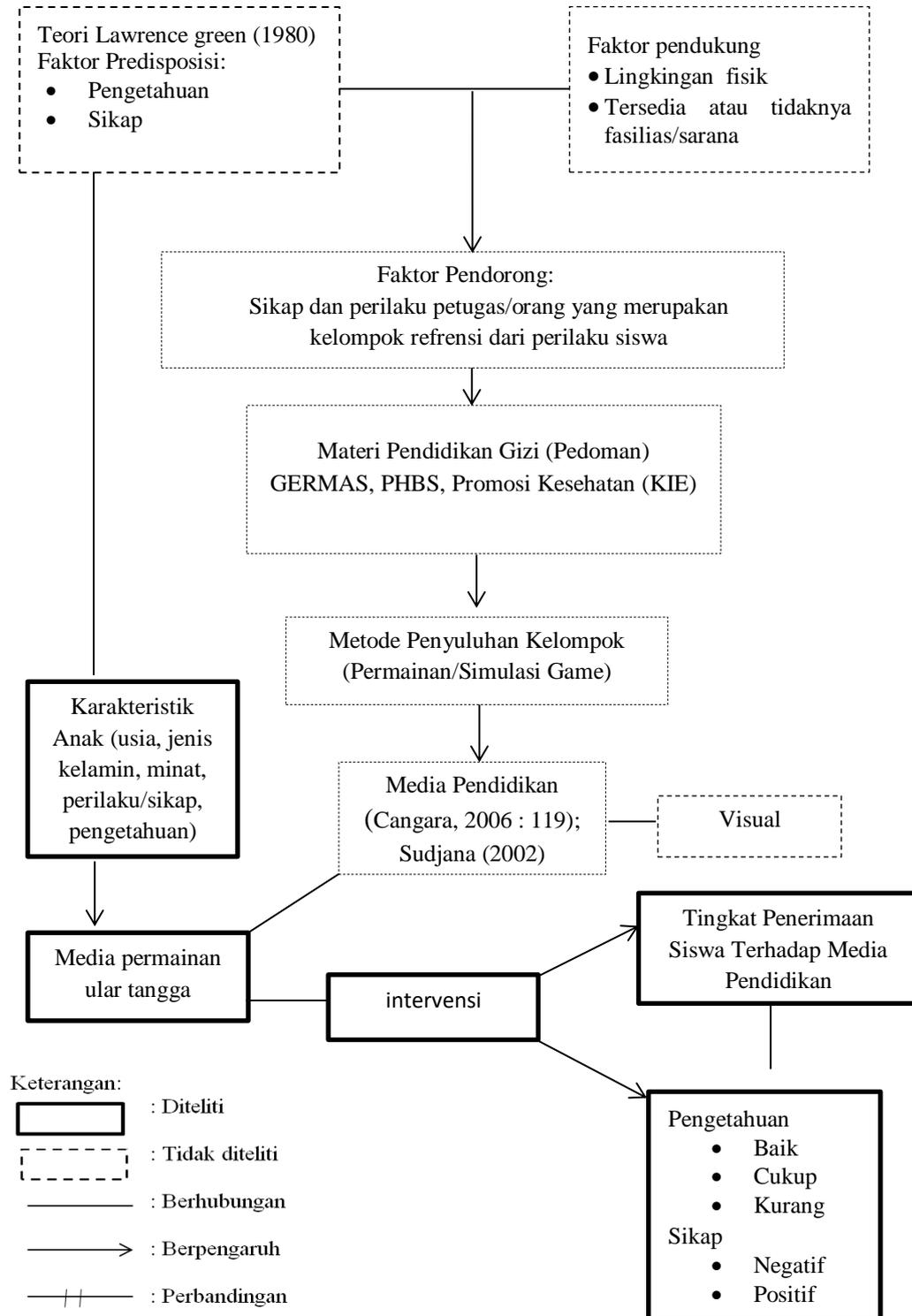
b) Dadu

Dadu sebuah benda yang berbentuk balok yang dibagian luarnya terdapat angka 1-6 dadu tersebut digunakan untuk menyalakan ke kolom-kolom yang ada dalam banner.

c) Kartu materi dan pertanyaan

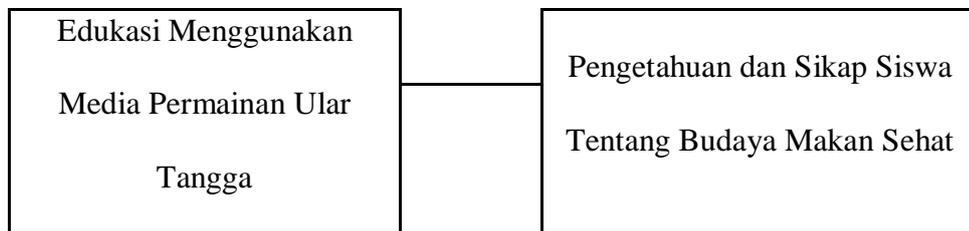
Berisi materi dan pertanyaan yang harus dibaca serta dijawab oleh responden atau peserta permainan tentang gizi seimbang yang berhubungan dengan salah satu kotak di ular tangga.

B. Landasan Teori



Gambar 2. 1 Landasan Teori

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

H1 = Ada pengaruh permainan ular tangga modifikasi terhadap pengetahuan dan sikap budaya makan sehat pada anak SD

H0 = Tidak Ada pengaruh permainan ular tangga modifikasi terhadap pengetahuan dan sikap budaya makan sehat pada anak SD

