

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian anak sekolah dasar

Anak sekolah dasar berada pada rentang usia 6-12 tahun dimana berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang keoptimalan pertumbuhannya bergantung pada pemberian asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik (Mahmudah, 2019). Aspek perkembangan anak pada fase ini meliputi fisik-motorik, kognisi, sosio-emosional, bahasa, dan moral keagamaan (Khaulani et al., 2020). Menurut Wong dalam Rosaria & Novika (2018), anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) merupakan masa dimana anak dapat memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasanya serta dapat memperoleh keterampilan tertentu.

Usia anak sekolah dasar 6-9 tahun ditetapkan sebagai masa kanak-kanak awal (Hijriati, 2021). Sementara itu, WHO menetapkan usia 10-20 tahun sebagai batasan usia yang mana bisa dikatakan sebagai usia remaja. Usia 10 tahun dapat dikatakan sebagai masa remaja awal dan usia 20 tahun sebagai masa remaja akhir. Usia anak sekolah dasar 10-12 tahun dapat dikatakan sebagai masa remaja awal. Pada masa ini anak menunjukkan tingkah laku tertentu seperti mudah terangsang perasaannya, susah diatur, dan lain sebagainya. Kemudian, terdapat sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh anak pada masa ini seperti sering gelisah, suka menentang, suka menghayal, suka melakukan aktivitas kelompok, dan ingin mencoba segala sesuatu (Syalis & Nurwati, 2020).

B. Pedoman Gizi Seimbang

1. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan mengandung zat gizi baik makro maupun mikro, dimana memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan,

aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin atau teratur dalam rangka menjaga berat badan normal guna mencegah timbulnya masalah gizi (Permenkes, 2014).

2. Penggantian slogan “4 Sehat 5 Sempurna” menjadi Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah prinsip yang menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna”. Hal ini dilakukan karena slogan “4 Sehat 5 Sempurna” sudah tidak sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, sejak tahun 1955 Pedoman Gizi Seimbang (PGS) mulai diimplementasikan di Indonesia dan disinyalir apabila hal ini dilakukan secara benar maka, semua masalah gizi dapat diatasi (Permenkes, 2014).

3. Perbedaan Pedoman Gizi Seimbang dengan 4 Sehat 5 Sempurna

Tabel 2.1 Perbedaan Pedoman Gizi Seimbang dengan 4 Sehat 5 Sempurna

No	4 Sehat 5 Sempurna	Pedoman Gizi Seimbang
1	Diimplementasikan sejak 1952	Diimplementasikan sejak 1955
2	Menganjurkan untuk mengonsumsi makanan pokok, lauk, sayur, buah dan susu saja, tidak diikuti penjelasan mengenai jumlah dan proporsi makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi individu.	Jumlah dan proporsi jenis makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah) diperhatikan sesuai dengan kebutuhan gizi individu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis.
3	Susu ditekankan sebagai bahan makanan yang dapat “menyempurnakan” kebutuhan gizi harian.	Memasukkan susu dalam kelompok lauk sehingga membuang anggapan bahwa susu adalah makanan penyempurna dan bisa digantikan dengan jenis makanan lain yang memiliki nilai gizi yang sama.
4	Tidak terdapat anjuran untuk mengonsumsi air putih.	Terdapat anjuran untuk mengonsumsi air putih sebagai salah satu kebutuhan gizi.
5	Tidak terdapat anjuran melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik	Terdapat anjuran untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik

No	4 Sehat 5 Sempurna	Pedoman Gizi Seimbang
	dan memantau berat badan normal.	secara teratur, dan memantau berat badan normal.

Sumber : Rahmy et al (2020)

4. Prinsip gizi seimbang

Menurut Permenkes (2014), empat prinsip dalam Pedoman Gizi Seimbang sebagai berikut :

a) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Dalam dunia ini tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh kecuali Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi baru lahir hingga usia 6 bulan. Hal ini memiliki arti bahwasannya mengonsumsi satu jenis makanan saja tidak dapat menjamin pertumbuhan dan kesehatan tubuh, sehingga diharuskan mengonsumsi jenis makanan yang beraneka ragam guna memenuhi kebutuhan zat gizi baik makro maupun mikro. Tidak hanya itu, prinsip ini juga dimaksudkan untuk mengonsumsi aneka ragam pangan dengan proporsi yang seimbang atau dalam jumlah yang cukup dan dilakukan secara teratur. Contohnya, saat ini sayuran dan buah-buahan dianjurkan untuk dikonsumsi lebih banyak daripada sebelumnya. Selain itu, konsumsi gula, garam, dan lemak dianjurkan untuk dikurangi karena dapat meningkatkan risiko timbulnya penyakit tidak menular.

b) Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi menjadi faktor penting yang secara langsung dapat mempengaruhi status gizi. Penyakit infeksi seperti diare, influenza, dan cacangan dapat menyebabkan penderitanya kekurangan jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, hal ini dikarenakan seseorang yang menderita penyakit ini akan mengalami penurunan nafsu makan. Padahal dalam keadaan infeksi, tubuh memerlukan zat gizi lebih banyak untuk meningkatkan metabolisme penderitanya terutama jika disertai demam. Dalam hal ini, budaya perilaku bersih perlu untuk diperhatikan dan diterapkan, karena budaya

5. Pesan gizi seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (pra-pubertas dan pubertas)

Menurut Permenkes (2014), pesan gizi seimbang untuk usia 10-19 tahun sebagai berikut:

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Kebutuhan zat gizi (energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat) dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Anjuran untuk selalu makan bersama dengan keluarga ini bertujuan untuk menghindarkan anak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi. Selain itu, dianjurkan pula untuk melakukan sarapan setiap hari karena memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan otak anak.

Sarapan sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Hal ini dikarenakan setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl. Apabila tidak melakukan kegiatan makan terutama makanan yang mengandung karbohidrat, maka kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi. Hal ini mengakibatkan jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan prestasi belajar kurang optimal. Membiasakan diri untuk melakukan sarapan juga dapat menghindarkan diri dari peningkatan berat badan karena konsumsi makanan yang tidak terkontrol. Selain itu, konsumsi serat yang cukup saat sarapan juga akan membantu menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.

Pada anak sekolah sebaiknya sarapan dilakukan pada pukul 06.00 atau sebelum pukul 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Penyediaan menu yang bervariasi dan persiapan makanan yang memerlukan waktu singkat pun perlu untuk dipikirkan dan dipertimbangkan, agar memenuhi kebutuhan zat gizi.

b) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Protein merupakan zat gizi yang memiliki fungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak. Selain itu, protein juga memiliki peran sebagai sumber energi. Protein terbagi menjadi dua yaitu protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Sementara itu, sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan seperti kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, dan lainnya.

Kedua macam sumber protein memiliki kelebihan dan kekurangannya. Bahan makanan sumber protein hewani memiliki kelebihan yaitu kandungan asam amino lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Namun, protein ini mengandung kolesterol dan lemak yang tinggi, kecuali pada ikan. Oleh karena itu, konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak dari pada konsumsi daging. Sementara itu, pada bahan makanan sumber protein nabati memiliki keunggulan yaitu mengandung lemak tidak jenuh yang lebih sedikit dibandingkan bahan makanan sumber protein hewani dan mengandung isoflavon yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi seperti hormon estrogen (hormon kewanitaan) serta antioksidan serta anti-kolesterol. Kekurangan pada bahan makanan ini yaitu mengandung protein dan mineral yang lebih rendah dibandingkan pangan hewani. Anjuran konsumsi bahan makanan sumber protein hewani adalah sekitar 30% sementara protein nabati 70%.

c) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Sayuran hijau maupun berwarna merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Sementara itu, buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat juga berfungsi sebagai sumber antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, dan merah. Konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup mampu menjaga kenormalan

tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, serta menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Konsumsi vitamin C dan E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah juga dibuktikan oleh beberapa penelitian bahwa sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner.

Konsumsi sayuran dianjurkan lebih banyak daripada buah. Hal ini dikarenakan buah mengandung karbohidrat dimana apabila kondisinya semakin matang maka kandungan gula berupa fruktosa dan glukosanya akan semakin tinggi. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembatasan dalam mengonsumsi buah yang terlalu matang dan minuman jus bergula untuk mengendalikan kadar gula darah.

- d) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah terdapat kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah dan perlu membawa bekal. Hal ini dilakukan agar anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin dan tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Selain itu, diperlukan pula membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

- e) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak.

Makanan cepat saji sebagian besar mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi sehingga tidak baik bagi kesehatan dan perlu dibatasi dalam konsumsinya di kehidupan sehari-hari. Makanan manis, asin, dan berlemak banyak dihubungkan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

- f) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Biasanya setelah makan terdapat sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Setelah itu, bakteri akan melakukan metabolisme terhadap sisa makanan tersebut dimana selanjutnya akan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan

terjadinya pengeroposan gigi. Dengan demikian, perlu dilakukan pembiasaan diri untuk membersihkan gigi setelah makan dan sebelum tidur sebagai upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi.

g) **Hindari merokok**

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu, sejak dini perlu adanya upaya untuk menghindari kebiasaan merokok. Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berdampak buruk untuk kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Selain itu, merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif).

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Khairunnisak (2015) dalam Mahmudah (2019), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Semakin banyak indera yang digunakan maka semakin tinggi tingkat penyerapan informasi dimana semakin banyaknya informasi yang didapatkan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang.

Demikian pula dengan Notoatmodjo (2010), dimana mengatakan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Waktu pengindraan hingga hasil pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber seperti media massa, elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, poster, dan kerabat dekat (Arinta, 2021).

2. Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) terdapat enam tingkatan pengetahuan yaitu :

a) Tahu (*Know*)

Tahap ini diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya sesudah mengamati sesuatu. Menanyakan pertanyaan seperti mendefinisikan dan menyebutkan dapat mengetahui atau mengukur seseorang tahu akan suatu objek atau tidak.

b) Memahami (*Comprehension*)

Tahap ini bukan sekadar tahu dan dapat menyebutkan terhadap suatu objek, melainkan seseorang harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui.

c) Aplikasi (*Application*)

Materi yang sudah disusun berdasarkan objek yang telah dipahami sebelumnya, selanjutnya diaplikasikan atau diterapkan pada keadaan atau lingkungan yang sebenarnya.

d) Analisis (*Analysis*)

Tahap dimana seseorang memiliki kemampuan untuk menjabarkan dan atau memisahkan, lalu mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Misalnya dapat membuat atau meringkas dengan kata-kata atau kalimat sendiri tentang hal yang telah dibaca atau didengar dan dapat membuat kesimpulan tentang artikel yang telah dibaca atau didengar.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam Suryani (2019), faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya :

a) Pendidikan

Mencapai pengetahuan dan pemahaman yang lebih tinggi mengenai objek tertentu diperlukan proses pembelajaran bagi tiap individu. Pengetahuan yang didapatkan melalui pendidikan formal menyebabkan setiap individu memiliki pola pikir, perilaku, dan akhlak yang sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya. Menurut Nursalam (2009) dalam Arinta (2021), tingkat pendidikan seseorang yang semakin tinggi menyebabkan makin mudahnya orang tersebut menerima informasi sehingga mengakibatkan semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya.

b) Usia

Usia mampu mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia mampu mengembangkan daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin membaik. Menurut Hidayat (2009) dalam Arinta (2021), umumnya seseorang pada usia 20-35 tahun sudah matang dan berfikir lebih dewasa sehingga pengetahuannya lebih baik.

c) Media massa/informasi

Melalui media pembelajaran, siswa dapat melihat media, memegang media, membaca, mendengarkan, menyimpulkan materi dan juga lebih aktif dalam tanya jawab, sehingga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada anak sekolah dasar (Mahmudah, 2019).

d) Sosial, budaya, dan ekonomi

Tindakan yang dilakukan seseorang tanpa penalaran mengenai suatu tradisi atau budaya dapat menambah pengetahuan walaupun tidak melakukannya. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka secara pengetahuan juga akan baik, tetapi sebaliknya jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu dipengaruhi oleh status ekonomi seseorang. Status ekonomi mampu mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit

dalam memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

e) Lingkungan

Menurut Ann. Mariner dalam Hendrawan (2019), lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

f) Pengalaman

Bekerja merupakan pengalaman belajar dimana mampu memberikan pengetahuan dan keterampilan professional. Selain itu, pengalaman belajar selama bekerja juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

D. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap memiliki arti ekspresi perasaan (*inner feeling*) yang mencerminkan perasaan seseorang apakah senang, suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek (Ma`arif, 2019). Menurut Notoatmodjo (2010), sikap atau dalam bahasa inggris *attitude* adalah respon tertutup seorang terhadap objek tertentu dan melibatkan faktor pendapat serta emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, karena diperlukan faktor lain seperti Tindakan, fasilitas atau sarana dan prasarana. Sementara itu, Rahmayani (2018) menjelaskan sikap adalah kesiapan atau kesediaan seseorang untuk bertindak dan bukan berdasarkan adanya motif tertentu.

2. Tingkatan sikap

Menurut Notoatmodjo (2010), sikap secara umum memiliki tingkatan sebagai berikut :

- a) Menerima (*receiving*), terjadi apabila seseorang (subyek) memiliki keinginan untuk memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b) Menanggapi (*responding*), terjadi apabila seseorang (subyek) memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek

yang dihadapi. Contohnya memberikan jawaban atau tanggapan apabila diberikan pertanyaan.

- c) Menghargai (*valuing*), terjadi apabila seseorang (subjek) memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang bahkan mengajak atau menganjurkan orang lain merespon. Contohnya yaitu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- d) Bertanggung jawab (*responsible*), terjadi apabila seseorang (subjek) bertanggung jawab terhadap apa yang diyakininya, dengan berani menerima segala risiko dari pilihannya.

3. Komponen sikap

Menurut Aronson (2007) dalam Sa'diyah et al (2018) terdapat 3 komponen dalam sikap yang biasa disebut dengan istilah komponen ABC (*affective, behavioral, cognitive*) yaitu sebagai berikut :

a) Komponen afektif (*Affective*)

Komponen ini berhubungan dengan kehidupan emosional seseorang yang terdiri atas reaksi terhadap objek sikap.

b) Perilaku (*Behavioral*)

Komponen ini berhubungan dengan kecenderungan individu dalam bertingkah laku. Menurut Notoatmodjo (2010), sikap merupakan anjang-ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (Tindakan).

c) Kognitif (*Cognitive*)

Komponen ini berhubungan dengan keyakinan individu yang terdiri atas berbagai pemikiran dan keyakinan terhadap objek sikap.

4. Faktor yang memengaruhi pembentukan sikap

Menurut Suryani (2019), faktor yang memengaruhi pembentukan sikap sebagai berikut :

- a) Pengalaman pribadi
- b) Kebudayaan
- c) Pengaruh orang yang dianggap penting (*significant other*),
- d) Media massa
- e) Institusi atau lembaga pendidikan dan agama
- f) Faktor emosional.

E. Penyuluhan

1. Pengertian penyuluhan

Menurut Suhardjo (2003) dalam Gejir et al (2020), penyuluhan adalah upaya untuk melakukan perubahan pada perilaku manusia melalui pendekatan edukatif. Pendekatan ini adalah rangkaian kegiatan yang disusun secara sistematis, terencana, dan terarah serta melibatkan peran individu dan kelompok atau masyarakat secara aktif dengan tujuan untuk memecahkan masalah di masyarakat dengan memperhitungkan faktor sosial ekonomi. Sementara itu, kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu, kelompok, maupun masyarakat dengan tujuan untuk merubah perilaku hidup menjadi lebih sehat dimana diberikan melalui pembelajaran atau instruksi disebut penyuluhan kesehatan (Nurmala et al., 2018).

2. Metode penyuluhan

Menurut Effendy (2003) dalam Nurmala et al (2018) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan memiliki 2 metode diantaranya sebagai berikut :

a) Metode didaktik

Metode penyuluhan ini dilakukan satu arah oleh pemateri, dimana peserta tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan hanya bertindak untuk mendengarkan saja.

b) Metode sokratik

Metode penyuluhan ini dilakukan dua arah dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pendapat dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan.

Notoatmodjo (2007) dalam Nurmala et al (2018) membedakan metode penyuluhan berdasarkan sasarannya diantaranya sebagai berikut:

a) Penyuluhan individual

Metode penyuluhan ini bertujuan untuk mengubah perilaku individu dengan menyesuaikan kebutuhan dan kemampuan individu tersebut.

b) Penyuluhan kelompok

1) Kelompok besar

Kelompok ini memiliki jumlah peserta >15 orang dan dapat menggunakan metode ceramah, seminar, dan demonstrasi.

a. Ceramah

Sasaran pada metode ini diberikan informasi dari narasumber secara lisan dan setelahnya dilakukan proses tanya jawab. Metode ceramah memiliki ciri yaitu adanya penentuan kelompok sasaran dan terdapatnya pesan yang ingin disampaikan, adanya pembatasan pertanyaan yang dapat diajukan setelah ceramah, dan terdapatnya alat peraga apabila jumlah kelompok sasaran sangat banyak. Metode ini memiliki keuntungan yaitu tidak mengeluarkan biaya yang relatif besar, mudah untuk dilakukan, waktu dapat disesuaikan dengan kebutuhan kelompok sasaran, serta mudah diterima oleh hampir semua kelompok masyarakat walaupun tidak dapat membaca dan menulis.

b. Seminar

Metode ini dilakukan dengan dipandu oleh ahli pada bidangnya untuk membahas sebuah isu.

c. Demonstrasi

Metode ini menggunakan alat peraga dan mengutamakan peningkatan kemampuan (*skill*) kelompok sasaran.

2) Kelompok Kecil

a. Metode diskusi kelompok ini dipimpin oleh satu orang untuk membahas topik tertentu dan diikuti oleh 5-15 orang.

b. Metode curah pendapat dilakukan guna mencari solusi dari seluruh peserta diskusi serta melakukan evaluasi secara bersama-sama terhadap pendapat tersebut.

c. Metode panel menghadirkan minimal 3 orang panelis di depan khalayak sasaran menyangkut topik yang telah ditentukan.

d. Metode bermain peran dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan perilaku dan pihak yang terkait dengan isu

tertentu dan digunakan sebagai bahan pemikiran bagi kelompok sasaran.

F. Media Video Animasi

1. Pengertian media

Kata “media” berasal dari kata latin, dimana merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Secara luas, media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pengajaran. Menurut Schram dalam Aroni (2022) media adalah perantara dari pengajar dimana teknologi pada media ini digunakan sebagai pembawa pesan dan dimanfaatkan untuk keperluan pengajaran.

2. Fungsi media

Media memiliki fungsi yang jelas yaitu untuk memotivasi dan mengefisienkan peserta didik dalam proses belajarnya dengan memperjelas, memudahkan, dan membuat menarik pesan kurikulum yang disampaikan oleh pengajar. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sarana visual dapat membantu proses belajar mengajar lebih efektif, dimana 11% dari yang dipelajari melalui indra pendengaran dan 83% melalui indra penglihatan. Dijelaskan pula, bahwasannya manusia hanya mampu mengingat 20% dari apa yang didengar dan mengingat 50% dari apa yang dilihat dan didengar (Aroni, 2022).

3. Pengertian video

Kata “vidi” atau “visum” merupakan bahasa latin dari video yang berarti melihat atau mempunyai penglihatan. Menurut Yunita dan Astuti (2017) dalam Apriansyah (2020) menjelaskan bahwa media yang menghasilkan gambar dan suara dalam waktu bersamaan disebut sebagai video. Sementara itu, Notoatmodjo (2007) dalam Syakir (2018), menyampaikan bahwa video merupakan alat bantu pendidikan yang bertujuan untuk menyampaikan pesan kesehatan dengan menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan.

4. Pengertian animasi

Animasi pada dasarnya merupakan kumpulan gambar-gambar yang berurutan kemudian digerakkan hingga menjadi sebuah video

animasi (Maryanti & Kurniawan, 2018). Sementara itu, Menurut Buchari et al (2015) dalam Apriansyah (2020) menjelaskan bahwa proses merekam dan memainkan kembali serangkaian gambar statis untuk mendapatkan sebuah ilusi pergerakan yang mampu menghidupkan suatu gambar disebut sebagai animasi. Animasi merupakan salah satu media penyuluhan gizi yang memudahkan penyampaian informasi dan penerimaan pesan bagi sasaran penyuluhan. Animasi juga cenderung disukai anak sekolah dasar sebagai media pembelajaran inovatif karena visual dan audio yang menarik (Sandyka et al., 2020).

5. Pengertian video animasi

Video animasi merupakan media yang digunakan untuk menarik perhatian peserta didik, mampu menyajikan objek secara detail dan dapat membantu memahami pelajaran yang sifatnya sulit dimana menggabungkan media audio dan visual. Menurut Puspita (2017) dalam Apriansyah (2020) video animasi terbukti mampu menarik perhatian, meningkatkan retensi, dan memungkinkan visualisasi dari konsep imajinasi, objek, dan hubungan-hubungannya dalam suatu pembelajaran.

6. Kelebihan dan kekurangan media video animasi

Menurut Johari (2014) dalam Apriansyah (2020), kelebihan dan kekurangan media video animasi sebagai berikut :

a) Kelebihan

- 1) Dapat dipakai dalam jangka waktu yang panjang asalkan materi yang terdapat dalam video masih relevan dengan materi yang ada
- 2) Media pembelajaran yang menyenangkan
- 3) Mampu membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dan membantu guru dalam proses pembelajaran
- 4) Dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas dan mudah diakses

b) Kekurangan

- 1) Memerlukan waktu yang panjang dalam proses pembuatannya
- 2) Hanya dapat dipergunakan dengan bantuan komputer dan memerlukan bantuan proyektor dan speaker saat digunakan pada proses pembelajaran
- 3) Pembuatan video memerlukan biaya yang cukup besar

G. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Memberikan pendidikan gizi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi makanan dan status gizi seseorang, sehingga baik dilakukan sedini mungkin karena anak-anak memiliki keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu. Pendidikan gizi dapat diberikan melalui penyuluhan dengan metode ceramah atau menggunakan media tertentu.

Menurut penelitian Tamrin et al (2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang memilih jajanan yang baik dan benar ($p=0,000$). Hal ini dipengaruhi oleh penggunaan media video animasi yang dapat menunjang proses pendidikan gizi berupa penyuluhan.

Penelitian Syakir (2018) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan ($p=0,0001$). Rata-rata peningkatan skor pengetahuan dari 69,88 sebelum penyuluhan menjadi 77,70 sesudah penyuluhan dengan perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 7,9. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitri et al (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar ($p=0,009$). Hasil penelitian Fitri et al (2020) menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 10,5 menjadi 11,9 dengan perbedaan skor sebelum dan sesudah penyuluhan sejumlah 1,4.

Begitu pula dengan penelitian Azhari & Fayasari (2020) menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pengetahuan antara kelompok ceramah dan video, dengan skor pengetahuan kelompok video lebih besar daripada kelompok ceramah ($p=0,004$). Hal ini dikarenakan media video atau audiovisual lebih baik dalam mentransfer informasi daripada media lainnya, terutama dalam hal pengetahuan.

Penelitian Mahmudah (2019), juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media ($p=0,000$). Rata-rata peningkatan skor pengetahuan dari 41,33 menjadi 71,67 sesudah Pendidikan gizi dengan perbedaan skor sebelum dan sesudah penyuluhan sejumlah 30,333. Hal ini disebabkan siswa menjadi lebih aktif

dalam proses penyerapan informasi karena dapat melihat media, memegang media, membaca, mendengarkan, menyimpulkan materi dan juga lebih aktif dalam tanya jawab.

H. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Suatu sikap akan terbentuk ketika seseorang telah terpapar informasi berulang sehingga tercipta pemahaman dan kemudian akan terbentuk sikap. Menurut Notoatmodjo (2010), hal ini dikarenakan sikap adalah suatu bentuk reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek dan sebuah bentuk evaluasi terhadap suatu aspek di sekitarnya maka pengalaman sebelumnya adalah faktor penentu perubahan sikap seseorang.

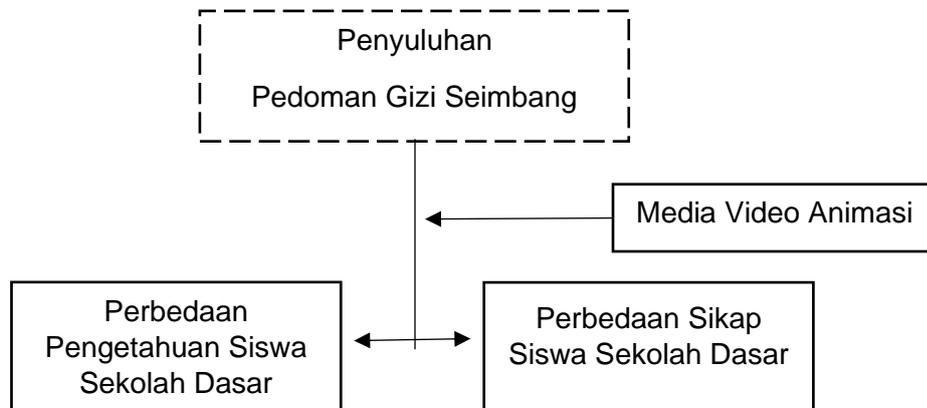
Menurut penelitian Syakir (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap perubahan sikap ($p=0,0001$). Rata-rata peningkatan skor sikap dari 34,50 menjadi 36,07 sesudah penyuluhan dengan peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 1,57. Menurut Azwar (2010) dalam Syakir (2018) hal ini disebabkan subjek dapat menangkap informasi secara maksimal dari penyuluhan yang diberikan, sehingga mereka memiliki pengetahuan yang cukup dan menyebabkan emosional mereka bereaksi dengan stimulus yang ada dan terbentuklah perubahan sikap menjadi positif.

Penelitian Wiradona et al (2022) menyatakan pula bahwasannya terdapat peningkatan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan media video animasi ($p=0,000$). Meningkatnya sikap responden sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video animasi karena adanya peningkatan pengetahuan dan sikap responden yang juga mampu menerima serta merespon informasi yang didapatkan dengan baik. Pengetahuan yang diperoleh responden menimbulkan kesadaran untuk melakukan perubahan pada perilakunya menjadi lebih baik.

Penelitian Febriani et al (2019) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media animasi ($p= 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa media animasi lebih efektif terhadap peningkatan sikap karena responden memiliki objek materi yang dapat diamati terutama melalui indera pendengaran dan penglihatan,

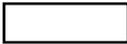
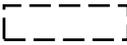
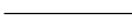
sehingga terjadi proses transfer informasi yang menyebabkan kognitif pengetahuan responden pun lebih baik. Rata-rata peningkatan skor sikap dari 78,55 sebelum penyuluhan menjadi 85,65 sesudah penyuluhan dengan perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah penyuluhan sebesar 7,10.

J. Kerangka konsep



Gambar 2 1 Kerangka konsep

Keterangan :

-  : Variabel Diteliti
-  : Variabel Tidak Diteliti
-  : Berhubungan
-  : Berpengaruh

Penjelasan kerangka konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini terdiri atas dua variabel untuk memberikan gambaran penelitian. Variabel bebas (*independent variable*) pada penelitian ini adalah penyuluhan pedoman gizi seimbang menggunakan media video animasi. Variabel terikat (*dependent variable*) pada penelitian ini adalah perbedaan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar sebelum dan sesudah penyuluhan.

Hipotesis penelitian

Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan pedoman gizi seimbang menggunakan media video animasi pada siswa kelas V di SDN Pucang 1 Sidoarjo.