

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Penyuluhan

#### 1. Pengertian 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).

Menurut Supriasa (2012) metode yang akan digunakan dalam penyuluhan harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Jika tujuan penyuluhan untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman dapat dengan metode ceramah, seminar dan presentasi. Apabila tujuan penyuluhan untuk mengubah sikap maka dapat digunakan metode diskusi kelompok, bermain peran dan konsultasi, sedangkan untuk penyuluhan dengan tujuan keterampilan maka dapat digunakan metode studi kasus, learning by doing dan demonstrasi. Menurut Notoatmodjo (2011), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran.

#### 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).

Tujuan dilakukan penyuluhan adalah menurut Supriasa (2014):

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
2. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
3. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
4. Mengubah perilaku konsumsi makanan (food consumption behaviour) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

### **3. Metode Penyuluhan**

Metode pembelajaran dalam penyuluhan kesehatan dipilih berdasarkan tujuan penyuluhan kesehatan, kemampuan tenaga pengajar, kemampuan objek sebagai pendengar, besarnya kelompok, waktu pelaksanaan, dan ketersediaan sarana prasarana (Notoadmojo, 2012).

Berikut hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode. Secara sistematis, menurut Supriasa (2014), penentuan metode memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tujuan yang ingin dicapai Jika tujuan pendidikan hanya untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman dapat digunakan metode ceramah, seminar, dan presentasi. Apabila tujuan pendidikan mengubah sikap dapat digunakan metode diskusi, bermain peran, dan konsultasi. Jika tujuan pendidikan adalah mengubah keterampilan metode yang dapat digunakan yaitu studi kasus, learning by doing, dan demonstrasi
- b. Sasaran  
Ciri dan karakteristik sasaran perlu dipertimbangkan dalam memilih metode yaitu meliputi tingkat pendidikan sasaran, jumlah sasaran, bahasa yang dimengerti, adat istiadat, dan pengalaman sasaran.
- c. Situasi  
Bagaimana situasi kegiatan pendidikan dan apakah ruangan yang tersedia luas atau sempit. Apabila ruangan yang tersedia luas dapat menggunakan metode ceramah, namun apabila sebaliknya maka dapat menggunakan metode konsultasi atau diskusi kelompok kecil. Waktu yang tersedia juga

merupakan salah satu pertimbangan. Contoh metode yang membutuhkan waktu panjang adalah kunjungan lapangan atau field trip

d. Petugas

Beberapa metode mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda dalam penggunaannya. Sebaliknya, petugas memilih metode yang memang sudah dapat dan biasa ia gunakan dan tidak memilih metode yang belum pernah atau sulit digunakan oleh petugas

e. Biaya

Beberapa metode pendidikan dan penyuluhan memang ada yang membutuhkan biaya yang besar. Salah satu contoh metode tersebut adalah kunjungan lapangan. Metode yang membutuhkan biaya yang relatif sedikit antara lain konsultasi dan ceramah. Menurut Van de Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Lucie (2015), pilihan seorang agen penyuluhan terhadap suatu metode atau teknik penyuluhan sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai.

## **B. Sarapan Pagi**

### **1. Pengertian Sarapan Pagi**

Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Depkes, 2005). Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara pukul 06.00 WIB hingga pukul 09.00 wib (hanim dkk, 2021). Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012).

Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan pada waktu pagi hari, Kegiatan ini perlu dilakukan oleh setiap manusia karena dengan melakukan ini manusia akan memiliki energi untuk melakukan aktivitas hidup (Ningrum, 2014). Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. 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. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian.

### **2. Manfaat Sarapan Pagi**

Berikut adalah manfaat sarapan: (Bagwel, 2008)

#### **a. Memberi energi untuk otak**

Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktu nyamakan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi

b. Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mie, pasta dan lain-lain.

c. Memperbaiki memori atau daya ingat

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

d. Meningkatkan daya tahan terhadap stres

Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas.

Menurut Khomsan (2010) sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas fisik. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik.

### **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).

### **4. Dampak Tidak Sarapan Pagi**

Dampak buruk tidak sarapan yang lain bagi anak antara lain; status gizi (peningkatan IMT), kesehatan dan stamina anak menurun; menggagalkan penanaman kebiasaan gizi seimbang dan pencapaian prestasi optimal anak; pemborosan investasi pendidikan; dan menghambat peningkatan kualitas SDM bangsa (Brown, Beardslee, Prothrow-Stith 2008; Tin et al. 2011. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kemenkes RI, 2014).

Dampak melewatkan sarapan selain menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya mengarah pada penurunan prestasi belajar anak, juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sa-rapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak memengaruhi tingkat kecerdasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simeon dan Mc-Gregor (1998) skor intelligence quotient (IQ) lebih tinggi pada anak yang terbiasa sarapan dari-pada yang tidak sarapan.

Makan pagi perlu dilakukan untuk mencegah hipoglikemi. Saat bangun tidur, kadar gula darah rendah. Persediaan yang ada hanya cukup untuk dua jam saja. Padahal gula darah sangat penting untuk menunjang tubuh sebagai sumber tenaga dan energi. Hal ini juga berarti bahwa pada individu yang tidak melakukan makan pagi, maka kemungkinan akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun mental setelah beraktivitas tanpa asupan makanan 2 jam setelah bangun dari tidur. Selain itu dampak utama yang dapat terjadi pada orang yang tidak makan pagi adalah kelelahan (Hartoyo dkk, 2015)

#### **5. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi**

Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak sekolah:

##### **a. Uang saku**

Uang saku merupakan pendapatan yang diperoleh seseorang dari orang tuanya (Rosyidah & Andrias, 2013) dan selanjutnya uang ini dapat mempengaruhi pola konsumsi baik rutin maupun tidak rutin (Rozain, Noni. & Harahap, 2019). Pemberian uang saku kepada anak adalah bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga kepada anak untuk keperluan harian, mingguan, atau bulanan, baik keperluan jajan maupun keperluan lainnya. Contohnya untuk alat tulis, menabung, makan, minum dan lain sebagainya (Widyoningsih, Subakti, & Kusnaeni, 2016).

##### **b. Pekerjaan ibu**

Bekerja adalah kegiatan yang dilakukan dengan maksud memperoleh atau membantu penghasilan. Seorang ibu rumah tangga yang memiliki peran ganda, jenis kegiatannya akan bertambah sehingga biasanya ibu rumah tangga yang bekerja mengurangi alokasi waktunya 21 untuk pekerjaan rumah tangga dan kegiatan sosial lainnya. Khomsan (2010) menambahkan bahwa peranan ibu dalam pembentukan kebiasaan sarapan pada anak sangat menentukan karena ibu terlibat langsung dalam penyediaan makanan rumah tangga. Faktor kesibukan ibu, khususnya yang bekerja seringkali mengakibatkan ibu tidak sempat untuk membuat sarapan

c. Jenis kelamin

Banyak penelitian dilakukan yang menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan konsumsi pangan antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian yang dilakukan yang dikutip oleh Kusumaningsih (2007), menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung menyukai makanan ringan atau tidak mengenyangkan. Selain itu diketahui pula bahwa sumbangan makanan selingan terhadap total konsumsi ternyata cukup besar terutama terhadap anak perempuan.

a) Besar anggota keluarga

Besar keluarga adalah sekelompok orang yang terdiri dari ayah, ibu, anak serta anggota keluarga lainnya yang hidup dari pengeluaran sumberdaya yang sama. Besar keluarga akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga.

## **C. Video Animasi**

### **1. Pengertian Media**

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari "medium" yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar (Depdiknas, 2003). Makna umumnya adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Proses belajar mengajar pada dasarnya juga merupakan proses komunikasi, sehingga media yang digunakan dalam pembelajaran disebut media pembelajaran. Media pembelajaran merupakan kombinasi antara perangkat lunak (bahan ajar) dan perangkat keras (alat belajar). Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan (Kholid, 2019). Media pendidikan atau Promosi Kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Notoadmodjo, 2010).

Media video dapat digunakan sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran dengan menampilkan gambar yang bergerak, tulisan dan penjelasan yang bersuara, serta memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai hal yang dijelaskan sehingga dapat memperkuat ingatan dan meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat (MR Mahmud, 2019; MI Mulyadi et al, 2018; Notoadmojo, 2014). Media audio visual memberikan stimulasi melalui penggunaan indera penglihatan dan pendengaran.

## **2. Pengertian Video**

Video berasal dari bahasa latin yaitu dari kata vidi atau visum yang artinya melihat atau mempunyai penglihatan. Menurut Agnew & Kallerman dalam (Munir, 2014) mendefinisikan video sebagai media digital yang menunjukkan susunan atau urutan gambar-gambar dan memberikan ilusi, gambaran serta fantasi pada gambar bergerak, sedangkan menurut (Purwati, 2015) mengungkapkan video merupakan media penyampai pesan yang bersifat fakta maupun fiktif, informatif, edukatif maupun instruksional. Adapun seorang ahli mengatakan bahwa video merupakan rekaman gambar dan suara dalam kaset pita video ke dalam pita magnetik yang dapat memberikan gambaran nyata, dan mampu memanipulasi waktu dan tempat (Rayandra, 2012). Dari penelitian para ahli, mata merupakan indera yang paling sering menyampaikan pesan dari materi dalam pendidikan kesehatan (kurang lebih 75% sampai 87%, sedangkan pengetahuan seseorang didapatkan dari indera lainnya yang berdampak bertambah banyak panca indera digunakan maka semakin jelas informasi yang didapatkan (Pakpahan et al. 2021). Hanya 20% informasi yang didengar dapat diingat dikemudian hari. Sehingga melalui “mendengar” dan melihat” akan diperoleh kesan yang lebih mendalam (Aroni, 2022). Peningkatan pengetahuan responden yang mengikuti penyuluhan menggunakan media audio visual lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengikuti penyuluhan menggunakan modul dan kontrol. Hal tersebut dikarenakan terdapat pengaruh antara penyuluhan dengan media video terhadap pengetahuan responden

### 3. Pengertian Animasi

Animasi sendiri berasal dari bahasa latin yaitu “anima” yang berarti jiwa hidup, semangat. Sedangkan karakter adalah orang, hewan maupun objek nyata lainnya yang dituangkan dalam bentuk gambar 2D maupun 3D. sehingga karakter animasi dapat diartikan sebagai gambar yang memuat objek yang seolah-olah hidup, disebabkan oleh kumpulan gambar yang beraturan dan bergantian ditampilkan. Objek gambar bisa berupa tulisan, bentuk benda, warna dan special efek. Animasi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuk dan dimensi yang memengaruhi animasi tersebut.

Secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a. Animasi 2D (2 Dimensi).

Pada film ini latar dan gambar seolah-olah hanya dapat dilihat dari satu sisi saja. Contoh animasi jenis ini adalah TOM and Jerry dan Scooby-doo, Remi. Pencetus awal animasi dua dimensi adalah Walt Disney pada tahun 1930-an.

b. Animasi 3D (3 Dimensi)

Animasi ini seolah-olah memiliki dimensi yang lebih rumit. Ketika dilihat dilayar maka seolah-olah kita melihat ke luar cermin. Contoh dari animasi 3D adalah upin-ipin dan shrek.

c. Stop Motion Animation

Animasi ini dibuat dengan memotret objek tanah liat dengan digerakan sedikit-sedikit. Kemudian disusun secara sistematis sehingga membentuk adegan. Contoh animasi ini adalah Nightmare Before Christmas.

d. Animasi Jepang (anime),

animasi ini biasanya dibuat berdasarkan komik yang populer di Jepang. Contoh animasi ini adalah Astro Boy, Inuyasa dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka animasi yang penulis gunakan adalah animasi 2D karena animasi gambar seolah-olah hanya dapat dilihat dari satu sisi saja.

#### **4. Kelebihan dan kekurangan Video**

Video mempunyai kelebihan maupun kekurangan. Kelebihan dari media video adalah dapat dipakai dalam jangka waktu yang panjang dan kapan pun jika materi yang terdapat dalam video ini masih relevan dengan materi yang ada, video merupakan media pembelajaran yang menyenangkan, video mampu membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dan membantu guru dalam proses pembelajaran, video pembelajaran dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas dan mudah diakses. Sementara kekurangan dari media video animasi adalah memerlukan waktu yang panjang dalam proses pembuatannya dan dalam pembuatan video memerlukan biaya yang cukup besar (Johari, 2014). Nugroho dalam (Yusuf, 2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa video animasi yang digunakan pada proses pembelajaran bisa meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga menyebabkan peningkatan pada hasil belajar siswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Hesdhitiana (2020) yang menyebutkan bahwa menggunakan media video animasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sarapan pagi. Faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan nilai rata-rata kelompok perlakuan meningkat yaitu responden menyebutkan bahwa penggunaan media video animasi merupakan media yang menarik perhatian bagi responden dan kata-kata dalam video animasi juga mudah untuk dipahami. Lebih lanjut (Noviyanti & Kusudaryati, 2023) menyebutkan bahwa penyuluhan sarapan pagi

menggunakan media video animasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

#### **D. Anak Usia Sekolah**

##### **1. Pengertian Remaja**

Menurut UNICEF & WHO masa remaja adalah penduduk yang sedang berada pada rentang usia 10 – 19 tahun dalam periode transisi dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Menurut (Pattimah, 2021) masa remaja dibagi menjadi 2 yaitu 1) Masa remaja awal (10 -14 tahun) adalah masa utama perkembangan dan perubahan sosial remaja serta waktu yang penting untuk bekerja dengan remaja putri dengan membangun kepercayaan diri, keterampilan kepemimpinan, dan melengkapi setiap individu dengan alat dan kekuatan untuk menghadapi tantangan pada masa remaja. 2) Masa remaja akhir (15 – 19 tahun) merupakan masa dimana remaja dalam transisi menuju masa dewasa, pada tahap ini remaja akan lebih berkonsentrasi pada rencana pada masa yang akan datang dan meningkatkan pergaulan serta pada masa ini akan terjadi proses berpikir kompleks untuk memfokuskan diri pada masalah – masalah yang berkaitan dengan idealisme dan toleransi. Menurut (Utami et al., 2021) Remaja adalah tahap perkembangan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial antara umur 12 – 19 tahun.

##### **2. 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).

### **3. Empat Pilar Gizi Seimbang**

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan anatara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (Kemenkes, 2014). Pedoman gizi seimbang di Indonesia juga menggunakan visual piramida yang digambarkan sebagai “Tumpeng Gizi Seimbang”. Pada “Tumpeng Gizi Seimbang” dijelaskan tentang empat pilar gizi seimbang, empat pilar tersebut antara lain

#### **1) Mengonsumsi makanan beragam**

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali air susu ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh : nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral ; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama

protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip gizi seimbang karena penyakit infeksi akan mudah menyerang apabila tidak membiasakan hidup bersih. Adanya penyakit infeksi akan mempengaruhi nafsu makan sehingga status gizi seseorang akan menurun.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh karena dapat

4) Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan Normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal Dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Status gizi dikatakan normal jika IMT 18,5 – 25,0 (Kemenkes, 2014)

#### 4. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman gizi seimbang merupakan penyempurnaan pedoman-pedoman yang lama dan memiliki 4 pilar prinsip dalam mewujudkan tujuannya meliputi konsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta memantau berat badan normal. Pedoman Gizi Seimbang (2014) terbaru dilengkapi dengan pesan visualisasi untuk konsumsi sehari-hari yang digambarkan dengan “Tumpeng”, dan panduan sajian sekali makan digambarkan dengan “Piring makanku” (Kemenkes RI, 2014).

Pesan Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra –purbertas dan purbertas)

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

Kebutuhan zat gizi (energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral) akan terpenuhi apabila mengonsumsi makanan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan atau snack sehat sebanyak 2 kali dalam sehari. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan prestasi belajar kurang optimal. Pada tubuh seseorang yang normal, 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 kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi

Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi atau sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat

penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi

Dalam melakukan makan pagi atau sarapan sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi atau sarapan, dapat dihindari makan yang tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan membantu menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.

Sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Persiapan makanan untuk makan pagi atau sarapan yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplisit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%.

Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber zat gizi mikro. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak dari pada konsumsi daging.

Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100g (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik. Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek, burung puyuh, burung dara) merupakan sumber protein hewani. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.

Susu dan hasil olahannya (yogurt, keju dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok anak usia 6-9 tahun sangat membantu untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan daya ingat dan kognitif di sekolah.

- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia baru 63,3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan, dan pada buah-buahan baru 62,1% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan Vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner. Banyak keuntungan apabila konsumsi sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan tubuh. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu,

wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh

- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah  
Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang disekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan. Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orang tua.
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.  
Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan 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

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di selasela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila di sela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

g. Hindari merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

5. Kebutuhan dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak, oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral. Umumnya pada anak usia sekolah gigi susu tanggal secara berangsur dan diganti dengan gigi permanen. Anak juga sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Adapun kecukupan zat gizi anak usia sekolah berdasarkan Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) tahun

2018 yaitu:

Kelompok Umur	Energi (kkal/hr)	Protein (g/hr)	Lemak (g/hr)	KH (g/hr)	Serat (g/hr)
Laki-laki					
7-9 tahun	1650	40	55	250	23
10-12 th	2000	50	65	300	28
13-15 th	2400	70	80	350	34
16-18 th	2650	75	85	400	37
Perempuan					
10-12 th	1900	55	65	280	27
13-15 th	2050	65	80	300	29
16-18 th	2100	65	85	300	20

**Sumber AKG (2019)**

## **E. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini dihasilkan setelah orang melakukan pengindraan terhadap sesuatu objek. Pengindraan dapat terjadi melalui panca indra yang dimiliki manusia yaitu terdiri dari indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain sangat penting dalam pembentukan tindakan pada seseorang (Nurmala et al., 2018).

Pengetahuan juga merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan orang untuk mengungkapkan kembali apa yang sudah diketahui dalam bentuk bukti jawaban baik lisan maupun tulisan. Bukti tersebut merupakan suatu reaksi dari suatu stimulasi yang berupa pertanyaan baik lisan atau tulisan (Pasanda 2016).

Pengetahuan adalah domain sangat penting di dalam terbentuknya tindakan dari seseorang (Susilowati, 2016). Pengetahuan adalah hasil setelah seseorang melakukan pengindraan pada suatu obyek. Pengindraan dapat diperoleh dari 5 macam indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, perasa, penciuman, dan peraba. Namun

sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo S, 2010).

## 2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Sulaiman (2015), tingkatan pengetahuan terdiri dari 4 macam, yaitu pengetahuan deskriptif, pengetahuan kausal, pengetahuan normatif dan pengetahuan esensial. Pengetahuan deskriptif yaitu jenis pengetahuan yang dalam cara penyampaian atau penjelasannya berbentuk secara objektif dengan tanpa adanya unsur subyektivitas. Pengetahuan kausal yaitu suatu pengetahuan yang memberikan jawaban tentang sebab dan akibat. Pengetahuan normatif yaitu suatu pengetahuan yang senantiasa berkaitan dengan suatu ukuran dan norma atau aturan. Pengetahuan esensial adalah suatu pengetahuan yang menjawab suatu pertanyaan tentang hakikat segala sesuatu dan hal ini sudah dikaji dalam bidang ilmu filsafat.

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi 6, yaitu sebagai berikut.

### a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat atau memanggil memori yang telah dipelajari sebelumnya, yaitu setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

### b. Memahami (*comprehension*)

Memahami bukan hanya sekedar tahu, melainkan diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah memahami objek atau materi harus dapat

menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila seseorang yang telah memahami objek tersebut dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui, tetapi masih dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan seseorang untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Penilaian (*evaluation*)

Penilaian atau evaluasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek tertentu. Penilaian didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan :

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2010).

#### **b. Media masa**

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial, budaya dan ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola

pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden (Retnaningsih, 2016).

## **F. Sikap**

### **1. Pengertian Sikap**

Menurut Notoatmodjo (2012) sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap adalah respon tertutup terhadap stimulasi atau objek tertentu. Sebagai contohnya yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan atau senang tidak senang, setuju tidak setuju, baik tidak baik dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010). Sikap adalah kesiapan atau kesediaan motif tertentu (Newcomb dalam notoatmodjo, 2012). Sikap belum merupakan tindakan tetapi tindakan atau perilaku.

Sikap responden sebelum penyuluhan menurut Notoastmojo (2012) sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Menurut (Febriyanto, 2017) sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.

### **2. Tingkatan sikap**

Menurut Notoadmojo (2012), menyatakan bahwa sikap dapat dibagi berbagai tingkatan yaitu :

#### **a. Menerima (Receiving)**

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

#### **b. Merespon (Responden)**

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

#### **c. Menghargai (valuing)**

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah

d. Bertanggung Jawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risikonya

### **3. Faktor yang mempengaruhi sikap**

Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap seseorang, sebagai berikut:

1) Pengalaman Pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh Kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya

4) Media Massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap

6) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego

**G. Perbedaan penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap**

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk membantu orang lain dalam membentuk dan memiliki kebiasaan yang baik. Penyuluhan dapat diukur melalui domain pengetahuan, sikap dan perilaku. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek (Notoatmodjo, 2010).

Menurut WHO dalam Notoatmodjo (2010) salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap yang dapat dilakukan adalah dengan penyuluhan. Tujuan dari penyuluhan antara lain agar individu mengubah perilaku menjadi perilaku hidup sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Azwar dalam Fitriani (2011) bahwa penyuluhan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Oleh karena itu penyuluhan merupakan salah satu upaya pendekatan edukatif yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar mengenai gizi.

Perubahan sikap responden diharapkan mampu mempengaruhi emosional responden dan evaluasi responden terhadap obyek yang diberikan, yang akhirnya pada jangka panjangnya mempengaruhi responden dalam bertindak dan mempraktekkan ilmu yang didapatkannya. Sikap dapat menggambarkan cerminan perasaan seseorang yang berupa nilai positif maupun negatif terhadap obyek tertentu, dimana sikap tersebut berpengaruh

terhadap jalan seseorang untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut berkaitan dengan pemberian respon seseorang terhadap suatu stimulus yang datang dari luar. Sikap yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama sehingga terbentuk sikap yang positif dan perilaku yang baik (Notoatmodjo, 2010).

#### **H. Perbedaan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap**

Untuk dapat menyampaikan penyuluhan secara jelas dan dapat dimengerti maka penyuluhan memerlukan media. Media akan membantu saat melakukan proses penyuluhan sehingga sasaran akan lebih memahami isi atau pesan yang disampaikan. Daya tarik yang tinggi akan menjadi aset awal bagi partisipan untuk mencermati setiap isi pesan yang dituangkan dalam media. Mereka lebih tertarik melihat gambar bergerak daripada gambar diam apalagi disertai dengan narasi suara yang menarik sehingga informasi yang akan disampaikan dapat dicerna dengan mudah dan menyenangkan. Video animasi motion graphic dapat disajikan dengan beragam gaya. Seringkali, video animasi motion graphic mengambil desain yang sederhana sehingga pesan yang disampaikan pun jadi lebih mudah diingat. Dengan grafis yang sederhana, kamu dapat menyampaikan data yang rumit agar jauh lebih mudah dimengerti.

Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media dapat menarik perhatian responden dalam memberikan informasi kesehatan sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran. Menurut Alport dalam Notoatmodjo (2010) sikap yang terbentuk pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa komponen diantaranya adalah komponen kognitif yang berhubungan dengan kepercayaan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap obyek.