

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kemandirian Anak**

##### **1. Pengertian Kemandirian**

Kemandirian menurut Barnadib (dalam Zahroh R, 2022: 69) yaitu perilaku mampu berinisiatif, mampu mengatasi hambatan/masalah, mempunyai rasa percaya diri dan dapat melakukan segala sesuatu sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

Kemandirian adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk berfikir sebelum melakukan sesuatu, dapat melakukan sesuatu sendiri, bertanggung jawab dan dapat mengambil keputusan sendiri (Zahroh R, 2022).

##### **2. Ciri-ciri Kemandirian Anak Usia Dini**

Kemandirian anak yaitu anak memiliki rasa percaya diri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri tanpa menggantungkan diri kepada orang lain. Oleh karena itu, pentingnya mengetahui ciri-ciri kemandirian anak usia dini untuk mencegah terjadinya kurang kemandirian pada anak yang akan membuat anak tidak mampu bertanggung jawab, kemampuan sosial yang rendah, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, ingin selalu ditemani, kepercayaan diri yang rendah dan anak menjadi manja (Amin M, 2020).

Ciri-ciri kemandirian anak usia dini menurut pendapat Nurhayani (dalam Amin M, 2020) yaitu :

- a. Anak dapat makan dan minum sendiri
- b. Anak dapat memakai sepatu sendiri
- c. Anak dapat menyisir rambut sendiri
- d. Anak dapat bertanggung jawab dengan apa yang dilakukan dan yang dia sukai.

Ciri-ciri kemandirian anak usia dini menurut Wiyani yaitu :

- a. Dapat melakukan segala kegiatan secara sendiri walaupun tetap dengan pengawasan orang dewasa
- b. Dapat membuat keputusan dan pilihan sendiri sesuai dengan perbuatan atau perilaku orang disekitarnya
- c. Dapat bergaul dengan orang lain tanpa perlu ditemani orang tua
- d. Memiliki kepercayaan pada diri sendiri
- e. Kreatif dan inovatif, seperti melakukan sesuatu dengan kehendak sendiri tanpa dibantu oleh orang lain, berani mencoba hal-hal yang baru
- f. Bertanggung jawab menerima konsekuensi atas perbuatannya.
- g. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.
- h. Tidak ketergantungan kepada orang lain. (Wiyani, 2013)

### 3. Aspek-aspek Kemandirian Anak Usia Dini

Kemandirian anak terdapat beberapa aspek, menurut Kartono (dalam Wiyani, 2013) yaitu :

- a. Aspek emosi, yaitu anak dapat mengontrol emosi sendiri
- b. Aspek ekonomi, yaitu anak dapat mengatur ekonomi
- c. Aspek intelektual, yaitu anak mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi
- d. Aspek sosial, yaitu anak mampu berinteraksi dengan orang lain

### 4. Cara Orang Tua Melatih Kemandirian Anak

Orang tua perlu melatih kemandirian anak sejak dini untuk membiasakan anak menjadi mandiri dan tidak manja, karena anak usia dini fase tumbuh kembang serta pembentukan karakter anak. Berikut ini beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua dalam melatih kemandirian anak menurut Kanisius yaitu (dalam Asmanita, 2019) :

- a. Mengajak dan memberi semangat anak dalam melakukan keperluannya sendiri, seperti memakai atau melepas baju sendiri. Hal ini dilakukan untuk memberi semangat kepada anak bahwa mereka dapat melakukannya.
- b. Melatih anak dalam melakukan keperluannya sendiri dilakukan dengan bermain. Dapat dilakukan dengan membuat aktivitas latihan menjadi aktivitas yang menyenangkan oleh karena itu, orang tua mesti kreatif dan tidak malu untuk bermain bersama anak.

- c. Memberikan pujian apabila anak dapat melakukan sesuatu. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri anak untuk melakukan keperluannya sendiri.

Cara mengembangkan kemandirian anak pada prinsipnya yaitu dengan memberikan kesempatan untuk mengikuti berbagai aktivitas. Semakin banyak kesempatan maka semakin terampil mengembangkan skillnya sehingga anak akan lebih percaya diri. Menurut Kanisius ada beberapa hal yang seharusnya dilakukan seperti (dalam Asmanita, 2019) :

- 1) Adanya dorongan untuk anak agar mau melakukan sendiri kegiatan sehari-hari seperti makan sendiri, menggosok gigi sendiri, bersisir, berpakaian, dan sebagainya.
- 2) Memberi kesempatan kepada anak untuk sesekali mengambil keputusan sendiri, seperti memilih pakaian yang akan dikenakan.
- 3) Memberi kesempatan kepada anak untuk bermain sendiri tanpa ditemani sehingga dapat melatih pengembangan ide dan berpikir untuk dirinya. Agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan maka atur ruang tempat bermain sehingga aman untuk digunakan dan menghindari adanya barang yang berbahaya.
- 4) Biarkan anak mengerjakan segala sesuatu sendiri, meskipun sering membuat kesalahan
- 5) Bermain sesuai keinginan anak, jika anak tergantung pada orang tua maka beri dorongan agar anak bisa berinisiatif dan dukung keputusannya
- 6) Dorongan anak untuk mengungkapkan perasaan dan idenya.

- 7) Melatih anak untuk bersosialisasi sehingga anak dapat belajar menghadapi masalah sosial yang lebih kompleks. Jika anak ragu-ragu atau takut cobalah untuk menemaninya terlebih dahulu sehingga anak tidak terpaksa.
- 8) Untuk anak yang lebih besar, bisa memulai untuk mengajak anak mengurus rumah seperti menyiram tanaman, membersihkan meja, menyapu, menanam tanaman dan lain-lain.
- 9) Ketika anak mulai memahami konsep waktu, orang tua dapat memberikan dorongan pada mereka untuk mengatur jadwal pribadinya, seperti kapan akan belajar, makan, bermain, les dan sebagainya. Orang tua bisa mendampingi dengan menanyakan alasan-alasan pengaturan waktu.
- 10) Beri tanggung jawab pada anak dan konsekuensinya bila tidak memenuhi tanggung jawabnya. Hal ini akan membantu anak dalam mengembangkan rasa keberartian serta disiplin.
- 11) Kesehatan dan kekuatan biasanya berkaitan dengan kemandirian, sehingga perlu diberikan menu makanan yang sehat dan berolahraga atau melakukan fisik.

Jadi orang tua tidak perlu khawatir jika mendampingi anak akan menyebabkan ketergantungan. Karena mendampingi diperlukan agar anak dapat berkembang secara optimal. Dengan cara melatih anak mandiri sejak usia dini maka anak akan terbiasa melakukan kegiatannya dengan sendiri tanpa membutuhkan bantuan dari orang lain (Asmanita, 2019).

## 5. Faktor Yang Menghambat Kemandirian Anak

Terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat kemandirian anak yang tanpa sadar kurang diperhatikan oleh orang tua dalam mendidik anak menjadi mandiri. Berikut beberapa faktor penghambat kemandirian anak yaitu :

### a. Bantuan Yang Berlebihan

Orang tua yang merasa kasihan melihat anaknya kesulitan pada saat melakukan sesuatu sehingga orang tua segera memberikan pertolongan. Hal seperti itu yang dapat membuat anak cenderung tidak mau berusaha jika mengalami kesulitan.

### b. Rasa Bersalah Orang Tua

Orang tua yang merasa sibuk dengan pekerjaannya atau memiliki anak yang sakit-sakitan/cacat cenderung merasa bersalah pada anak dan menutupi rasa bersalah mereka dengan cara memenuhi segala keinginan anak.

### c. Terlalu Melindungi

Anak yang selalu dijaga orang tua cenderung tumbuh menjadi anak yang rapuh. Mereka akan sering mengalami kesulitan atau manja karena orang tua selalu dipenuhi permintaannya.

### d. Perhatian Dan Ketidakacuhan Berlebih

Anak akan merengek atau menangis karena tahu bahwa orang tuanya perhatian padanya, hal ini juga bisa terjadi pada anak yang orang tuanya bersikap acuh tak acuh. Anak akan sengaja malas melakukan sesuatu sendiri agar mendapatkan perhatian dari orang tuanya.

e. Berpusat Pada Diri Sendiri

Anak akan memfokuskan segalanya untuk kebutuhannya sendiri hal ini karena anak masih sangat egosentris. Anak akan mementingkan dirinya sendiri sehingga orang harus menuruti segala permintaan atau kehendaknya (Rahmawati, 2015).

6. Faktor Yang Memengaruhi Kemandirian Anak

Kemandirian anak terbentuk karena beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dapat membentuk karakter anak dan kemandirian anak usia dini. Oleh karena itu, pentingnya mengetahui faktor-faktor yang dapat mendorong/memotivasi agar membentuk kemandirian anak pada usia dini.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kemandirian anak menurut Mardiana (dalam Rahayu E, 2021) yaitu :

- a. Faktor Internal yang meliputi kondisi fisiologis (berhubungan dengan kondisi fisik) dan kondisi psikologis (gangguan mental pada anak).
- b. Faktor Eksternal yang meliputi lingkungan, rasa cinta dan kasih sayang, Pola asuh, pengalaman dalam kehidupan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian anak menurut Benjamin Spock (dalam Permadani A, 2012), menyebutkan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemandirian anak antara lain :

a. Rasa Percaya Diri Anak

Rasa percaya diri pada anak terbentuk karena anak diberikan kepercayaan dalam melakukan sesuatu yang dapat membuat anak mampu mengerjakannya sendiri.

b. Kebiasaan

Kebiasaan terbentuk karena peran orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Jika dalam kehidupan sehari-hari anak dibiasakan manja dan selalu dilayani, maka anak dapat menjadi ketergantungan kepada orang lain.

c. Disiplin

Disiplin berkaitan erat dengan kemandirian. Sebelum anak dapat mendisiplinkan dirinya, orang tua terlebih dahulu harus mendisiplinkan anaknya.

Faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian anak menurut Dimiyati (dalam Permadani A, 2012). Mengatakan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemandirian anak antara lain :

a. Jenis Kelamin

Kemandirian pada anak laki-laki dan perempuan yang akan berperilaku sesuai dengan ketentuan masyarakat. Pada anak laki-laki cenderung sifat logis, bebas,



dan agresif. Sedangkan, pada anak perempuan cenderung lemah lembut, ramah, dan feminim.

b. Usia

Semenjak kecil, anak sangat ingin mengetahui berbagai hal, berusaha mandiri ketika dia mulai mengeksploitasi lingkungan sekitarnya atas kemauan dan kemampuannya sendiri.

c. Urutan Anak Dalam Keluarga

Anak sulung atau anak tertua biasanya lebih berorientasi pada orang dewasa, cepat, pandai mengendalikan diri, pasif, dan takut gagal. Anak tengah biasanya lebih ekstrovert atau sangat aktif dan kurang mempunyai dorongan, dan memiliki pendirian. Sedangkan, anak bungsu atau anak termuda biasanya lebih disayang oleh orang tuanya dapat memengaruhi kemandirian dalam diri anak.

## 7. Indikator Kemandirian Anak

Indikator dapat menjadi acuan atau pedoman untuk mengevaluasi perkembangan kemandirian pada anak. Indikator kemandirian anak, sebagai berikut :

a. Kemampuan fisik

Anak mampu memenuhi kebutuhannya sendiri seperti makan secara mandiri, menggunakan pakaian sendiri, mandi atau buang air sendiri, dan sebagainya.

b. Percaya diri

Anak mampu menunjukkan keyakinan atau mempercayai kemampuan dalam dirinya pada saat melakukan suatu hal.

c. Bertanggung jawab

Anak berani menanggung resiko atas perbuatannya serta menerima konsekuensi yang diberikan.

d. Disiplin

Anak mampu mengendalikan diri, disiplin, dan tertib.

e. Pandai bergaul/bersosialisasi

Anak mampu menyesuaikan diri pada saat berinteraksi dengan sesamanya maupun yang lebih dewasa dimanapun anak berada.

f. Saling berbagi

Anak mampu memahami keadaan atau kebutuhan orang lain dan bersedia memberikan sesuatu yang dia miliki untuk memenuhi kebutuhan orang tersebut.

g. Dapat mengendalikan emosi

Anak mampu mengatasi rasa tidak puas, marah, atau sedih pada saat mengalami kejadian yang tidak sesuai dengan keinginannya (Aryani K, 2022).

## **B. Pola Makan**

### **1. Pengertian Pola Makan**

Pola Makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan macam bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh satu orang

dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok individu tertentu. Pola makan didefinisikan sebagai karakter dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam melengkapi kebutuhannya akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya juga dapat terpenuhi (Sulistyoningsih, 2011).

Pola makan pada anak usia dini sangat berperan dalam proses pertumbuhannya, karena makanan bergizi memiliki keterikatan dengan kesehatan serta tumbuh kembang anak. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik akan mengakibatkan pertumbuhan anak menjadi terganggu, seperti tubuh kurus, pendek, dan terjadi gizi buruk pada anak. (Sola M, 2021).

## 2. Kebutuhan Gizi Anak Prasekolah

Kebutuhan gizi pada masing-masing umur dan jenis kelamin berbeda. Zat gizi yang dibutuhkan anak usia prasekolah menurut (dalam Afifah, 2018) :

### a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama yang terdiri dari karbohidrat sederhana (gula pasir, gula merah, susu, madu dan sebagainya) dan karbohidrat kompleks (beras, jagung, tepung, gandum, roti, *oatmeal* dan sebagainya).

### b. Protein

Protein adalah sumber zat pembangun untuk pertumbuhan, terdapat pada susu, telur, ikan, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.

### c. Lemak

Lemak adalah sumber energi yang terdapat pada lemak hewan, margarin, dan sebagainya.

d. Vitamin

Vitamin adalah nutrisi tambahan yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil namun berperan penting dalam metabolisme tubuh. Seperti vitamin A, vitamin B, Vitamin C dan sebagainya.

e. Mineral

Mineral adalah zat pengatur karena dapat memperkuat jaringan serta menjaga keseimbangan cairan tubuh. Seperti zat besi, kalsium, dan yodium.

3. Fungsi Zat Gizi

Zat gizi merupakan bahan dasar dalam penyusunan bahan makanan. zat gizi yang baik berpengaruh terhadap perkembangan otak, produktivitas kegiatan, dan kemampuan belajar. Menurut Sediaoetma (dalam Lutviana I, 2021) terdapat lima fungsi zat gizi yaitu :

- a. Sebagai sumber energi atau tenaga, karena jika kekurangan energi dapat mengakibatkan cepat lelah, kurang giat dalam melakukan sesuatu atau tidak memiliki tenaga pada saat beraktivitas.
- b. Memberikan dukungan terhadap pertumbuhan badan, seperti penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.
- c. Memelihara jaringan tubuh, mengganti jaringan tubuh yang rusak.
- d. Mengatur metabolisme dan keseimbangan dalam cairan tubuh seperti keseimbangan asam basa, air, dan mineral.
- e. Dapat berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai antibodi dan antioksidan.

#### 4. Komponen Pola Makan

Pola konsumsi atau pola makan memiliki tiga komponen penting yaitu (Sulistyoningsih, 2011) :

##### a. Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan macam-macam makanan yang disajikan. Jenis makanan meliputi makanan pokok, lauk hewani, nabati, buah, dan sayuran. Asupan makanan yang kurang beragam akan menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan zat gizi bagi tubuh. Makanan yang sehat adalah dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan seimbang, sehingga kebutuhan gizi bagi tubuh terpenuhi dan mampu dirasakan secara fisik dan mental (Novianti, 2019).

##### b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makan adalah keseringan atau berulang kalinya individu mengonsumsi makanan (utama dan kudapan) dalam sehari. Umumnya makan dilakukan tiga kali sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam serta makanan selingan, namun pada beberapa frekuensi makan individu dapat melebihi tiga kali (Alya Safira, 2021)

##### c. Jumlah Makanan

Jumlah makan berhubungan dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011).

#### 5. Cara Menilai Pola Makan

Metode survei konsumsi pangan dapat diidentifikasi dengan berbagai metode yang dapat dibedakan menurut sarannya. Metode survei konsumsi pangan menurut sarannya dapat dibedakan menjadi dua yaitu Metode SKP individu dan Metode SKP kelompok (Astuti, 2019).

Metode SKP individu terdiri dari recall konsumsi 24 jam (*Food Recall 24 Hours*), penimbangan makanan (*Food Weighing*), pencatatan makanan (*Food record*), dan riwayat makan (*Dietary History*).

a. Recall Konsumsi 24 Jam (*Food Recall 24 Hours*)

Recall Konsumsi 24 Jam merupakan metode yang fokusnya pada kemampuan dalam mengingat subjek terhadap makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir. Metode ini dapat dilakukan dengan bantuan seperti foto makanan yang dikonsumsi. Recall 24 jam sangat memungkinkan untuk dilakukan setiap saat apabila dibutuhkan informasi yang bersifat segera dan bertujuan untuk penapisan (skrining) asupan gizi individu (Astuti, 2019).

b. Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Penimbangan Makanan merupakan metode yang fokusnya pada penimbangan makanan dan minuman, yang akan dan sisa yang telah dikonsumsi dalam sekali makan. Makanan yang ditimbang merupakan makanan yang akan dikonsumsi dan juga sisa makanan yang masih tersisa. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah selisih antara berat awal dikurangi berat sisa (Astuti, 2019).

c. Pencatatan Makanan (*Food Record*)

Pencatatan Makanan ini difokuskan pada proses pencatatan aktif oleh subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Metode pencatatan makanan ini tidak dapat dilakukan jika subjek tidak memiliki tempat tinggal menetap dalam periode waktu tertentu. Karena informasi makanan dan minuman yang dikonsumsi harus dapat dicatat dalam periode tertentu waktu yang dimaksud yaitu lima dan tujuh hari. Jika pada periode tersebut tidak dapat dilakukan pencatatan maka metode ini tidak dapat digunakan (Astuti, 2019).

d. Riwayat Makan (*Dietary History*).

Riwayat Makan ini difokuskan pada penelusuran informasi riwayat makan subjek. Riwayat makan meliputi kebiasaan makan subjek. Semakin lama melakukan pengamatan maka semakin jelas terlihat kebiasaan makanan subjek. Jika pengamatan dilakukan dalam waktu singkat dapat mengurangi ketepatan metode ini, karena kebiasaan makan tidak dapat dipraktikkan oleh subjek dalam waktu satu minggu yang disebabkan oleh banyak faktor yaitu ketersediaan makanan karena pengaruh musim atau subjek tidak berada di lingkungan yang asli (Astuti, 2019).

Metode SKP kelompok merupakan metode frekuensi makan (*Food Frequency Questionnaire*), semi frekuensi makan (*Semi-Food Frequency Questionnaire*), pencatatan jumlah makanan (*Food Account*), dan neraca bahan makanan (*Food Balance Sheet*).

a. Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*)

Frekuensi Makan ini difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek. Dalam metode ini lama memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Metode frekuensi makan tidak dapat dilakukan untuk tujuan mengetahui tingkat asupan gizi. Informasi yang dikumpulkan berupa makanan yang paling sering dikonsumsi. Informasi akhir yang diperoleh dari metode ini yaitu sebuah penyakit berhubungan atau tidak berhubungan dengan frekuensi makan makanan tertentu atau tidak (Astuti, 2019).

b. Semi Frekuensi Makan (*Semi-Food Frequency Questionnaire*)

Semi Frekuensi Makan ini difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada subjek ditambah dengan informasi kuantitatif jumlah makanan yang dikonsumsi setiap porsi makan. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Informasi tambahan adalah takaran saji atau porsi yang biasa digunakan untuk setiap jenis makanan. Pada metode ini ulangan (repetisi), diartikan tidak hanya sebagai ragam jenisnya (kualitatif) tetapi banyaknya (kuantitatif) paparan konsumsi makanan pada subjek yang akan berkorelasi positif dengan status asupan gizi subjek dan risiko kesehatan yang menyertainya (Astuti, 2019).

c. Pencatatan Jumlah Makanan (*Food Account*)

Pencatatan Jumlah Makanan ini difokuskan untuk mengetahui jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam skala rumah tangga. Metode ini



berfungsi untuk mengidentifikasi jumlah makanan yang dikonsumsi individu dalam rumah tangga menurut apa yang disediakan di rumah tangga, bukan menurut apa yang sering dikonsumsi diluar rumah (Astuti, 2019).

d. Neraca Bahan Makanan (*Food Balance Sheet*).

Neraca Bahan Makanan (NBM) adalah metode penilaian konsumsi makanan pada kelompok yang lebih luas. Kelompok yang lebih luas paling rendah adalah kabupaten. Metode ini difokuskan pada penilaian ketersediaan pangan ditingkat wilayah dibandingkan dengan banyaknya penduduk sebagai konsumen. Metode ini memiliki keunggulan dibanding metode lainnya karena dapat mengetahui kondisi ketersediaan pangan dalam skala makro. Kondisi ketersediaan pangan skala makro yang bermanfaat untuk deteksi dini munculnya kasus kelaparan, yang dapat berakibat pada malnutrisi. Manfaat dan penggunaan metode ini yaitu memungkinkan digunakan pada wilayah dengan ketahanan pangan yang rendah, sebagai fungsi monitoring dan evaluasi berkelanjutan penyediaan pangan (Astuti, 2019).

6. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pola Makan

Pola Makan anak usia dini makanan yang mereka makan tergantung pada apa yang disediakan oleh orang tua, oleh sebab itu dalam pemberian makanan sangat pada anak harus diperhatikan. Berikut beberapa faktor yang memengaruhi pola makan:

a. Faktor Ekonomi dan Harga

Faktor ekonomi keluarga berpengaruh terhadap konsumsi pangan, terutama untuk golongan ekonomi rendah atau miskin. Ekonomi keluarga yang rendah sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan karena harga juga berpengaruh terhadap konsumsi pangan. Jika keluarga memiliki pendapatan tinggi maka peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik (Pratiwi, 2016).

b. Faktor Sosio-Budaya Dan Religi

Faktor sosio-budaya dan religi berpengaruh terhadap pola makan karena kebudayaan berpengaruh terhadap pemilihan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi, pengolahan serta persiapan dan penyajian makanan (Pratiwi, 2016).

Berikut beberapa faktor yang dapat memengaruhi pola makan (dalam Afifah, 2018) yaitu :

a. Pengetahuan Ibu

Ibu merupakan sosok acuan keluarga dalam hal memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari. Pengetahuan tentang gizi termasuk makanan menjadi dasar dalam penerapannya. Bila pengetahuan tentang gizi kurang akan mengakibatkan pemberian asupan menjadi tidak seragam dan dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya gizi dalam keluarga (Afifah, 2018).

b. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga dapat menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang tersedia atau dibeli. Pendapatan yang rendah akan mengakibatkan menurunnya

daya beli sedangkan, pendapatan keluarga yang tinggi atau cukup dapat memenuhi daya beli pangan dan non pangan (Afifah, 2018).

c. Jumlah Anggota Keluarga

Besarnya anggota keluarga memengaruhi jumlah konsumsi pangan karena akan menyebabkan distribusi makanan yang tidak merata dalam keluarga (Afifah, 2018).

d. Kebiasaan Makan Keluarga

Kebiasaan makan terbentuk dari empat komponen yakni (1) konsumsi makanan meliputi jumlah, jenis, frekuensi dan porsi makan; (2) sikap makan (suka atau tidak suka pada makanan tertentu); (3) pengetahuan tentang makanan (kepercayaan dan tabu terhadap makanan); dan (4) sosial budaya meliputi umur, pendidikan, asal, jumlah keluarga, pekerjaan, ketersediaan makanan. Kebiasaan makan dalam keluarga akan memengaruhi perilaku makan pada anak (Afifah, 2018).

### **C. Media *Flyer***

1. Pengertian *Flyer*

Pengertian *Flyer* menurut bala kumar adalah media visual dan merupakan media komunikasi yang menginformasikan kepada pembaca. *Flyer* atau disebut juga pamflet merupakan salah satu media yang berisi materi di selembar kertas dengan informasi tertentu, dan biasanya dibagikan di jalan atau tempat umum. *Flyer* dalam

perkembangannya berfungsi sebagai penarik perhatian pembaca atau publik (dalam Saputro, 2021).

## 2. Ciri-Ciri *Flyer*

Media cetak memiliki ciri-ciri tersendiri yang membedakan fungsi, tujuan, dan target dari media tersebut. Berikut ciri-ciri dari media *flyer* yaitu :

- a. Biasanya berukuran A5
- b. Cetak satu sisi atau dua sisi
- c. Mempublikasikan acara, event, informasi, atau produk.

## 3. Kelebihan *Flyer*

Berikut terdapat beberapa kelebihan dari media *flyer*, di antaranya sebagai berikut :

- a. Penyebarluasan ide, informasi, dan gagasan suatu pesan
- b. Menghemat waktu dalam penyebaran informasi (Saputro, 2021).

## 4. Kelemahan *Flyer*

Berikut terdapat beberapa kelemahan dari media *flyer*, di antaranya sebagai berikut :

- a. Membuang waktu dan uang yang banyak jika saat pencetakan tidak didistribusikan dengan benar.

- b. Karena lebih banyak konten tertulis maka kurang menarik untuk diperhatikan
- c. Proses penyebaran *flyer* tidak memastikan apakah kelompok sasaran telah memperhatikan atau meluangkan waktu untuk membaca informasi tersebut atau tidak (Saputro, 2021).

#### **D. Buku Saku Gizi**

##### **1. Pengertian Buku Saku**

Buku saku adalah buku berukuran kecil dan ringan yang berisi tulisan dan gambar berupa uraian yang memberikan petunjuk serta mudah dibawa kemana-mana (Melyanti, S. 2019).

##### **2. Sistematika Buku Saku**

Dalam penyusunan buku saku, mengikuti sistematika penulisan sebagai berikut (Melyanti, S. 2019) :

###### **a. Bagian Pendahuluan**

- 1) Kata pengantar
- 2) Daftar isi
- 3) Penjelasan dan tujuan
- 4) Petunjuk penggunaan buku
- 5) Petunjuk pengerjaan soal latihan

###### **b. Bagian Isi**

- 1) Materi dalam bentuk ringkasan
- 2) Soal latihan
- 3) Kunci jawaban

c. Bagian Penunjang

1) Daftar pustaka

2) Lampiran-lampiran

3. Fungsi dan Manfaat Buku Saku

Menurut Tejo Nurseto (dalam Melyanti, S. 2019) Media pembelajaran memiliki fungsi dan manfaat. Fungsi dari media pembelajaran, sebagai berikut :

- a. Sebagai sarana dalam mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih efektif
- b. Sebagai salah satu bagian yang saling berhubungan dalam menciptakan situasi belajar yang diinginkan
- c. Mempercepat proses belajar
- d. Meningkatkan kualitas dalam proses belajar mengajar

Manfaat dari media pembelajaran, sebagai berikut :

- a. Menyamakan persepsi siswa
- b. Menghadirkan materi yang sulit didapat dalam lingkungan belajar
- c. Menampilkan objek
- d. yang terlalu besar atau kecil

4. Kelebihan Media Buku Saku

Buku saku merupakan media belajar yang termasuk dalam media cetak. Media cetak memiliki kelebihan antara lain (Indriana, 2011) :

- a. Materi dapat dipelajari sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan belajar masing-masing
- b. Mudah dibawa kemana-mana sehingga dapat dipelajari kapan saja

- c. Tampilan yang menarik dilengkapi dengan gambar dan warna

Buku saku berukuran kecil memiliki materi yang lengkap dengan penjelasan yang ringkas agar pembaca mudah dalam memahami materi. Buku saku dapat digunakan sebagai media pembelajaran bagi guru karena buku saku merupakan media yang praktis (Melyanti, S. 2019).

## 5. Kelemahan Media Buku Saku

Menurut Dina Indriana kelemahan dari media cetak sebagai berikut :

- a. Proses pembuatan media membutuhkan waktu yang cukup lama
- b. Bahan cetak yang tebal berisiko mengurangi minat baca
- c. Bahan cetak akan mudah rusak dan sobek apabila dalam proses penjilidan kurang bagus
- d. Proses pembuatan dan pencetakan buku saku memerlukan waktu yang cukup lama (Indriana, 2011).