

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian anak sekolah dasar

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia sekitar 7 - 13 tahun, anak usia sekolah dasar memiliki berbagai macam kegiatan di sekolah tidak hanya dengan menuntut ilmu tetapi juga dengan berinteraksi dengan teman seusianya. Menurut Nasution (Djamarah, 2008) masa usia anak sekolah dasar merupakan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira sebelas atau dua belas tahun. Usia sekolah dasar ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.66 Tahun 2010, sekolah dasar adalah salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar. (Suharjo, 2006) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak - anak usia 6 - 12 tahun. Hal ini juga diungkapkan (Fuad Ihsan, 2011) bahwa sekolah dasar ditempuh selama 6 tahun.

2. Karakteristik anak sekolah dasar

Karakteristik anak usia sekolah dasar menurut (Adriani dan Wirjatmadi, 2012) adalah :

- a. Karakteristik fisik/jasmani anak usia sekolah :
 - 1) Pertumbuhan lambat dan teratur

- 2) Berat badan dan tinggi badan anak wanita lebih besar dari pada anak laki-laki pada usia yang sama
 - 3) Pertumbuhan tulang
 - 4) Pertumbuhan gigi permanen
 - 5) Nafsu makan besar
 - 6) Timbul haid pada masa ini
- b. Karakteristik emosi anak usia sekolah :
- 1) Suka berteman
 - 2) Rasa ingin tahu
 - 3) Tidak peduli terhadap lawan jenis
- c. Karakteristik sosial anak usia sekolah :
- 1) Suka bermain
 - 2) Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri
- d. Karakteristik intelektual anak usia sekolah :
- 1) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat
 - 2) Minat besar dalam belajar dan keterampilan
 - 3) Ingin coba-coba dan selalu ingin tahu sesuatu
- e. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

Anak akan banyak berada di luar rumah untuk jangka waktu antara 4-5 jam. Aktivitas fisik anak semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah, bermain dengan teman, akan meningkatkan kebutuhan energy. Apabila anak tidak memperoleh energi sesuai kebutuhannya maka akan terjadi pengambilan

cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga anak menjadi lebih kurus dari sebelumnya (Khomsan, 2010).

Pada usia sekolah dasar anak akan mencari jati dirinya dan akan sangat mudah terpengaruh lingkungan sekitarnya, terutama teman sebaya yang pengaruhnya sangat kuat seperti anak akan merubah perilaku dan kebiasaan temannya, termasuk perubahan kebiasaan makan. Peranan orangtua sangat penting dalam mengatur aktivitas anaknya sehari misalnya pola makan, waktu tidur, dan aktivitas bermain anak (Moehyi, 2009).

3. Masalah gizi anak sekolah

Ada beberapa masalah gizi anak sekolah yang berkaitan dengan pola makan yaitu :

a. Gizi kurang

Gizi yang diperoleh seseorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Laporan analisis lanjut data Riskesdas 2010 menyatakan bahwa defisit energi populasi anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 294 kkal/hari. Sedangkan hasil review terhadap berbagai penelitian bidang gizi dan kesehatan di Indonesia anak usia sekolah mengalami defisit asupan energi sebesar 35% dan defisit asupan protein sebesar 20% dari Angka Kecukupan Gizi. Selain itu, 20% anak memiliki kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari (Analitical and Capacity Development, 2013). Analisis Riskesdas 2010 yang dilakukan terhadap konsumsi pangan 35.000 anak sekolah dasar, menunjukkan 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman, dan 44,6% anak sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% AKG.

b. Gizi lebih

Kelebihan berat badan yang terjadi akibat asupan energi yang masuk lebih banyak dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan disebut dengan kondisi gizi lebih. Dampak gizi lebih pada anak terutama pada anak sekolah dasar menjadi sangat serius karena dapat berisiko terhadap faktor pemicu berbagai penyakit tidak menular yang timbul lebih cepat, seperti penyakit metabolik dan degeneratif, antara lain diabetes mellitus tipe 2, penyakit jantung, hipertensi, osteoporosis. Selain itu, gangguan kesehatan lain yang dialami anak penderita gizi lebih, seperti masalah pertumbuhan tungkai, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan.

Ada beberapa factor-faktor yang mempengaruhi masalah gizi dan pola makan anak sekolah dasar yaitu :

a. Faktor yang mempegaruhi masalah gizi

- 1) Konsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang.
- 2) Penyakit infeksi yang berkaitan dengan tingginya kejadian penyakit menular terutama diare, cacingan dan penyakit pernapasan akut (ISPA). Hal ini terjadi karena lingkungan dan kualitas hidup yang kurang sehat.
- 3) Ketersediaan pangan di keluarga, pola asuh, dan juga akses informasi mengenai gizi dan kesehatan.
- 4) Tingkat kemiskinan sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi.

b. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Pola makan yang terbentuk gamabaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan

adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

1) Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan penurunan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat.

pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi, kecendungan untuk mengonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011).

2) Faktor sosial budaya

Pantang dalam mengonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah menjadi kebiasaan atau adat. kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengonsumsi pola makan dengan cara sendiri.

3) Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008).

4) Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

5) Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak (Sulistyoningsih, 2011).

6) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan (Depkes, 2009).

Menurut (Willy, 2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan setiap waktu.

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan Permenkes RI No.41 Tahun 2014 Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan

tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan 12 mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

2. Mengonsumsi keanekaragaman pangan

Mengonsumsi keanekaragaman pangan 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.

1. Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri.
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

2. 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.

3. Memantau berat badan (BB) secara teratur

Untuk mempertahankan berat badan normal Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari Pola Hidup dengan Gizi Seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Umum Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat, namun masih banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai.

C. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (know-how) yang dimiliki oleh manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensia orang tersebut. Pengetahuan dapat disimpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang disimpan tersebut dapat mengalami transformasi jika digunakan sebagaimana mestinya.

Pengetahuan berperan penting terhadap kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat, atau organisasi (Basuki, 2017). Pengetahuan adalah hasil

dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

Menurut (Notoatmodjo, 2007) pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dari pengalaman dan penelitian yang di dasari oleh pengetahuan.

2. Tingkat pengetahuan

Menurut (Makhfudli, 2009) pengetahuan tercakup dalam enam tingkatan yaitu sebagai berikut:

a. Tahu (*Know*)

Tahu adalah proses meningkatkan kembali (*recall*) akan suatu materi yang telah di pelajari. Tahu merupakan pengetahuan yang tingkatannya paling rendah dan alat ukur yang di pakai yaitu kata kerja seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara tepat dan benar tentang suatu objek yang telah di ketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah di pelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau suatu kondisi yang nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lainnya yang dapat di nilai dan di ukur dengan penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek yang didasari pada suatu kriterian yang telah di tentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan

Menurut (Astutik, 2013), adapun beberapa faktor yang memepengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

a. Usia

Usia memepengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang puladaya tangkap dan pola pikir seseorang. Setelah melewati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola pikir sesorang akan menurun.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah di peroleh. Umumnya, pendidikan memepengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah di peroleh dalam memecahkan masalah yang di hadapi saat masa lalu dan dapat di gunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan. Contohnya adalah seperti orang yang memegang besi panas, bagaimana dia mengetahui besi itu panas? dia mengetahui dengan indra peraba. Berarti dia mengetahui panasnya besi itu melalui pengalaman-pengalaman indera perabanya.

d. Informasi

Informasi yang didapat bisa melalui penginderaan seperti melihat, mendengar, merasakan atau meraba, mencium sesuatu objek. Informasi yang didapat melalui pendidikan formal ataupun informal sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Penyuluhan merupakan salah satu cara menyampaikan informasi kepada sasaran agar sasaran tahu, mau dan mampu berperilaku sesuai kaidah yang ditentukan. Penyuluhan tentang gizi seimbang menyampaikan informasi tentang gizi seimbang dengan tujuan sasaran mengetahui, mau dan mampu menerapkan gizi seimbang dalam menu sehari-hari.

e. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersediannya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

f. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan di respon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Lingkungan terutama lingkungan social yang ada disekitar akan mempengaruhi pengetahuan seseorang seperti orang tua, guru, kakak, adik, teman, petugas kesehatan, kader dan lainnya.

4. Pengukuran pengetahuan

Menurut (Arikunto, 2010), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya, adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum di bagi menjadi 2 jenis yaitu:

a. Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pernyataan esay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

b. Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat di nilai secara pas oleh penilai.

Menurut (Arikunto, 2010), pengukuran tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
2. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
3. Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <56% dari total jawaban pertanyaan.

D. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2012).

2. Ciri – ciri sikap

Ciri - ciri sikap menurut (Purwanto dan Rina, 2013) adalah:

- a) Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini yang membedakannya dengan sifat motif - motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.

- b) Sikap dapat berubah - ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang - orang bila terdapat keadaan - keadaan dan syarat - syarat tertentu yang mempermudah sikap orang itu.
- c) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain sikap itu terbentuk dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d) Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal - hal tersebut.
- e) Sikap mempunyai segi - segi motivasi dan segi - segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan - kecakapan atau pengetahuan - pengetahuan yang dimiliki orang.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut (Azwar, 2013) faktor - faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

a) 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.

b) 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.

c) Pengaruh kebudayaan

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

d) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

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

f) Faktor emosional

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

4. Cara pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan sampel terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2003). Skala pengukuran sikap dapat menggunakan skala Likert. Adapun penggunaan skala 1 – 4 untuk setiap sampel

dibagi kedalam 4 pilihan skor jawaban yakni, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) (Sudaryono, 2017).

E. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian penyuluhan gizi

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka pendek. Contoh tujuan jangka panjang penyuluhan gizi adalah tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan penyuluhan jangka menengah adalah terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi. Sementara itu, tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengertian, sikap, dan norma yang positif di bidang gizi (Supariasa, 2012).

Secara umum tujuan penyuluhan adalah perubahan perilaku yang meliputi perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mau melakukan sesuatu menjadi mau, dari tidak mampu melakukan sesuatu menjadi mampu. Seseorang yang sebelumnya tidak mengetahui tentang gizi seimbang setelah penyuluhan menjadi tahu tentang gizi seimbang, Sebelum penyuluh seseorang tidak mau dan tidak mampu menerapkan gizi seimbang dalam pola makannya menjadi mau dan mampu menerapkan gizi seimbang dalam pola makannya.

2. Metode penyuluhan gizi

Menurut (Notoatmodjo, 2012), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

a. Metode penyuluhan perorangan (individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

1) Bimbingan dan penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

2) Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

b. Metode penyuluhan

Kelompok dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

- 1) Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.
- 2) Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan peranan, permainan simulasi.

c. Metode penyuluhan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini bersifat tidak langsung, dan biasanya menggunakan media massa (Notoatmodjo, 2012).

d. Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan pesan gizi. Media penyuluhan yang harus digunakan harus memenuhi syarat alat peraga. Syarat-syarat media tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap, singkat, dan jelas, sesuai dengan pesan-pesan yang akan disampaikan, dan sopan (Supariasa, 2012). Salah satu alat peraga untuk penyuluhan gizi adalah poster dan leaflet.

F. Media Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku dikalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya

peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraan (Subejo, 2010).

Penyuluhan menurut Gondoyowono adalah suatu penerangan yang menekankan pada suatu objek tertentu dan hasil yang diharapkan adalah suatu perubahan perilaku individu atau sekelompok seseorang (Nofalia, 2011). Sebagai proses komunikasi, penyuluhan berarti proses di mana seorang individu (komunikator) menyampaikan lambang-lambang tertentu, biasanya berbentuk verbal untuk ditunjukkan untuk kegiatan mempengaruhi orang lain.

2. Jenis media

Media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan. Alat-alat tersebut merupakan alat untuk memudahkan penyampaian dan penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Jenis-jenis media yang digunakan berupa :

a. Media Audio

Jenis media pembelajaran audio biasanya digunakan untuk menyalurkan pesan audio ke penerima pesan. Media audio ini berkaitan erat dengan indra pendengaran. Pesan yang akan disampaikan dituangkan dalam lambing - lambang auditif, baik verbal (kedalam kata-kata/bahasa lisan) maupun non verbal.

Dilihat dari sifat pesan yang diterima, media audio dapat menyampaikan pesan verbal (bahasa lisan) maupun non-verbal (bunyi-bunyian dan vokalisasi). Contoh media audio seperti; radio, telepon, laboratorium bahasa, tape recorder, dan lainnya. (Tamburaka, 2013)

b. Media Visual

Jenis media pembelajaran visual adalah media yang mengandalkan indra penglihatan. Pada media ini biasanya pendidik akan memanfaatkan berbagai macam teknologi berupa; alat proyeksi atau proyektor.

Kelebihan dari media visual adalah lebih mudah untuk menarik perhatian, memperjelas sajian materi, menggambarkan fakta, dan yang pasti mudah untuk dicerna dan diingat. Contoh media visual berupa leaflet, poster, lembar balik, flashcard, dan lain – lain

c. Media Audio visual

Media audio-visual disebut juga sebagai media video. Jenis media pembelajaran audio visual merupakan media yang menyajikan suara dan gambar. Video merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Dalam media video terdapat dua unsur yang saling bersatu yaitu audio dan visual. Adanya unsur audio memungkinkan siswa untuk dapat menerima pesan pembelajaran melalui pendengaran, sedangkan unsur visual memungkinkan penciptakan pesan belajar melalui bentuk visualisasi. (Arsyad, 2016)

Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan (media) maka dibagi menjadi tiga, yakni (Fitriani, 2011) :

a. Media cetak

- 1) Poster adalah sehelai kertas atau papan yang berisikan gambar-gambar dengan sedikit kata-kata. Kata-kata dalam poster harus jelas artinya, tepat pesannya dan dapat dengan mudah dibaca pada jarak kurang lebih 6 meter. Poster biasanya ditempelkan pada suatu tempat yang mudah dilihat dan

banyak dilalui orang misalnya di dinding balai desa, pinggir jalan, papan pengumuman, dan lain-lain. Poster yang baik adalah poster yang mempunyai daya tinggal lama dalam ingatan orang yang melihatnya serta dapat mendorong untuk bertindak (Notoatmodjo, 2014).

- 2) Leaflet adalah selebaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana. Ada beberapa yang disajikan secara berlipat. Leaflet digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi pengolahan air di tingkat rumah tangga, deskripsi tentang diare dan pencegahannya, dan lain-lain. Leaflet dapat diberikan atau disebarkan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan seperti pertemuan FGD (Focus Group Discussion), pertemuan posyandu, kunjungan rumah, dan lain-lain. Leaflet dapat dibuat sendiri dengan perbanyakannya sederhana seperti di photo copy (Notoatmodjo, 2014).
- 3) Booklet, media cetak yang berbentuk buku kecil. Ciri lain dari booklet adalah berisi informasi pokok tentang hal yang dipelajari, ekonomis dalam arti waktu dalam memperoleh informasi, yang memungkinkan seseorang mendapat informasi dengan caranya sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dengan booklet antara lain booklet itu sendiri, kondisi lingkungan dan kondisi individual penderita (Notoatmodjo, 2014).
- 4) Flipchart (lembar balik) adalah media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya didalam setiap lembaran buku berisi gambar peragaan dan dibaliknyanya terdapat kalimat yang berisi

pesan-pesan dan informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut (Fitriani, 2011).

- 5) Rubrik adalah tulisan dalam surat kabar atau majalah mengenai bahasan suatu masalah kesehatan atau hal yang berkaitan dengan kesehatan (Fitriani, 2011).
- 6) Brosur adalah suatu alat publikasi resmi dari perusahaan yang berbentuk cetakan, yang berisi berbagai informasi mengenai suatu produk, layanan, program dan sebagainya. Brosur berisi pesan yang selalu tunggal, dibuat untuk menginformasikan, mengedukasi, dan membujuk atau mempengaruhi orang. (Fitriani, 2011)

b. Media elektronik

- 1) Televisi yaitu media penyampaian pesan atau informasi melalui media televisi dapat bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab yang berkaitan dengan masalah kesehatan, pidato, TV spot, cerdas cermat atau kuis dan sebagainya.
- 2) Radio yaitu penyampaian pesan atau informasi melalui berbagai obrolan seperti tanya jawab, sandiwara, ceramah, radio spot dan sebagainya.
- 3) Film atau video yaitu merupakan media yang dapat menyajikan pesan bersifat fakta maupun fiktif yang dapat bersifat informatif, edukatif maupun instruksional (Fitriani, 2011).

c. Media papan

Media papan seperti billboard disini mencakup berbagai pesan yang ditulis pada kain, papan yang ditempel tempat-tempat umum (Fitriani, 2011). Selain media diatas, media sosial adalah salah satu dampak yang muncul akibat semakin

berkembangnya dunia baru saat ini yang menjadikan media social sebagai salah satu saran edukasi. Media sosial merupakan media internet yang memungkinkan pengguna dapat mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan dunia lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2016). Jadi manusia dapat saling terkoneksi di internet dan membuat sebuah komunitas sosial di dunia maya dan menciptakan medianya untuk lebih memudahkan lagi dalam berinteraksi satu sama lain.

Berkembangnya media sosial ini tentunya berbanding lurus dengan berkembangnya teknologi komunikasi. Era smartphone menjadi tonggak majunya media sosial. Hal ini dikarenakan semenjak kemunculannya, mulai banyak media sosial yang bermunculan sehingga mempermudah proses komunikasi.

Dalam bukunya, Dr. Rulli Nasrullah (2016) menyimpulkan bahwa media sosial dibagi menjadi beberapa bagian yakni :

- 1) Media Jejaring Sosial (social networking), Media jejaring sosial adalah medium yang paling populer dalam kategori media sosial. Medium ini merupakan sarana yang bisa digunakan untuk melakukan hubungan sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia virtual.
- 2) Jurnal Online (blog), Blog adalah media sosial yang memungkinkan penggunanya untuk mengunggah aktivitas keseharian, saling mengomentari, dan berbagi. Berbagi tautan web lain, informasi dan sebagainya.
- 3) Jurnal Online Sederhana atau Mikroblog (microblogging), Tidak jauh berbeda dengan blog, microblogging adalah jenis media sosial yang

memfasilitasi pengguna untuk menulis dan mempublikasikan aktivitas atau pendapatnya. Secara historis, kehadiran jenis media sosial ini merujuk pada munculnya twitter yang hanya menyediakan atau maksimal 140 karakter.

- 4) Media Berbagi (media sharing), Situs media sharing ini merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk berbagi media, mulai dari dokumen (file) video, audio, gambar dan sebagainya.
- 5) Penanda Sosial (sosial bookmarking), Sosial bookmarking adalah media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola dan mencari informasi atau berita tertentu secara online.
- 6) Media Konten Bersama (wiki), Media sosial ini adalah situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunanya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedi, wiki menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah, hingga rujukan buku.