

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Menurut Brown J (2005), anak usia sekolah dapat dibagi menjadi dua golongan usia yaitu anak usia pertengahan (*middle childhood*) yang berusia antara 5-10 tahun dan pra remaja (*preadolescence*) yang berusia antara 9-11 tahun untuk perempuan serta 10-12 tahun untuk laki-laki.

Menurut Adriani, dkk (2012) masalah gizi yang sering timbul pada kelompok usia anak sekolah diantaranya anemia defisiensi besi, penyakit defisiensi yodium, karies gigi, berat badan berlebih (obesitas), berat badan kurang. Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap (Arisman, 2010).

Permasalahan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi di keluarga yang diterapkan kepada anak (Pratitasari, 2010). Pada penelitian Purnamasari *et al.* (2016) ditemukan faktor-faktor yang menjadi penyebab konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah adalah konsumsi dan pengetahuan gizi anak. Selain itu masih banyaknya orangtua dengan pengetahuan rendah yaitu sebanyak 40,6 %, faktor yang mempengaruhi pengetahuan seperti usia, pendidikan, sosial ekonomi, lingkungan (Notoatmodjo, 2007). Gizi dibutuhkan anak sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangan, energi berpikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan anak adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Zat gizi yang dibutuhkan disesuaikan dengan usia, berat badan, dan tinggi badan anak. Menginjak usia 6 tahun anak sudah mulai menentukan pilihan makanannya sendiri, tidak seperti saat balita lagi yang sepenuhnya tergantung pada orangtua. Periode ini merupakan periode yang cukup kritis dalam pemilihan makanan, karena anak baru saja belajar memilih

makanan dan belum mengerti makanan yang bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya sehingga anak memerlukan bimbingan orangtua dan guru.

1) Kebiasaan Makan Anak Usia Sekolah

Makanan pada anak usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya, serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Pemberian makanan yang baik harus sesuai dengan jumlah, Jenis dan Jadwal. Pada umur anak tertentu ketiga hal tersebut harus terpenuhi sesuai usia anak secara keseluruhan (Judarwanto, 2005).

Perilaku makan dan pilihan makanan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orangtua dan saudaranya yang lebih tua. Orangtua bertanggungjawab terhadap situasi saat makan di rumah, jenis dan jumlah makanan yang disajikan dan waktu makan anak. Dibutuhkan perilaku positif dari orang tua dan keluarga secara berkelanjutan untuk menunjukkan dan memberikan contoh perilaku makan yang sehat. Orangtua juga harus memberikan bimbingan dan nasehat supaya anak dapat memilih makanan yang baik dan sehat saat mereka makan di luar rumah (Brown,2005).

Kebiasaan makan anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga. Hal ini merupakan proses yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu untuk makan siang. Hal ini merupakan pertama kalinya anak memiliki kesempatan untuk memilih sendiri makanan yang akan dikonsumsinya. Anak mulai menyadari bahwa makanan yang sehat dan bergizi baik untuk kesehatan tubuh mereka, tetapi mereka belum mengetahui lebih lanjut bagaimana proses tersebut dapat berlangsung dalam tubuh (Pramita, 2007).

Pada masa ini anak banyak mengonsumsi makanan ringan (*snack*) karena umumnya anak tidak dapat mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dalam satu waktu sehingga memerlukan "*snack*" untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Keluhan ibu pada kelompok umur sekolah biasanya mereka kurang nafsu makan, sehingga sulit sekali disuruh makan yang cukup dan teratur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada anak SD, diperoleh bahwa 40%

anak tidak makan sayur, 20% tidak makan buah dan 36% makan snack (Sodiaetama, 2000).

Menurut Moehji (2003), ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi pada anak usia sekolah dasar. Faktor yang pertama yaitu pada usia ini anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang disukai atau tidak. Dalam hal ini seringkali anak memilih makanan yang salah, terlebih jika orangtua tidak memberi petunjuk atau bimbingan pada anak. Faktor yang kedua adalah kebiasaan anak untuk jajan. Jika jajanan yang dibeli merupakan makanan yang bersih dan bergizi tentulah tidak menjadi masalah. Namun pada kenyataannya jajanan yang mereka beli merupakan makanan yang disukai saja. Makanan yang manis dan gurih menjadi pilihan anak-anak seusia ini pada umumnya. Faktor ketiga yang dapat memperburuk keadaan gizi anak adalah malas makan di rumah dengan alasan sudah terlalu lelah bermain di sekolah.

2) Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas SDM, kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan produktifitas kerja dan daya tahan tubuh, yang berakibat meningkatnya kesakitan dan kematian. Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap individu, sejak janin yang masih didalam kandungan, bayi, anak-anak, remaja dewasa sampai usia lanjut. Ibu atau calon ibu merupakan kelompok rawan, karena membutuhkan gizi yang cukup sehingga harus dijaga status gizi dan kesehatannya, agar dapat melahirkan bayi yang sehat (Depkes, 2003).

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain. Untuk itu pemberian menu seimbang dengan makanan yang beraneka ragam sangat dibutuhkan dalam memenuhi kecukupan gizi (Almatsier, 2002). Menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (KemenkesRI, 2014)

Menurut Prof. Soekirman, prinsip gizi seimbang adalah kebutuhan jumlah gizi disesuaikan dengan golongan usia, jenis kelamin, kesehatan, serta aktivitas fisik. Tak hanya itu, perlu diperhatikan variasi jenis makanan. Bahan makanan dalam konsep gizi seimbang terbagi atas tiga kelompok, yaitu:

- a) Sumber energi/tenaga : Padi-padian, umbi-umbian, tepung-tepungan, sagu, jagung, dan lain-lain.
- b) Sumber zat Pengatur : sayur dan buah-buahan
- c) Sumber zat pembangun : ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, oncom, susu kedelai.

Menurut Istiany dan Ruslianti (2013) Pola makan anak untuk setiap usia tidak sama. Kebutuhan energi kelompok usia 10-12 Tahun relatif lebih besar daripada kelompok usia 7-9 Tahun, karena pertumbuhan terjadi lebih cepat khususnya penambahan tinggi badan. Mulai kelompok usia 10-12 Tahun, kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan kebutuhan gizi anak perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih besar, sedangkan anak perempuan mulai memasuki masa pubertas sehingga memerlukan protein dan zat besi yang lebih banyak. Anjuran pembagian makanan dalam sehari untuk anak kelompok usia 10 – 12 tahun disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi menurut Kecukupan Energi untuk Kelompok Umur 10-12 Tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 Tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 Tahun	
		Laki-laki (2100 Kalori)	Perempuan (2000 Kalori)
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Lauk hewani	3 p	2 ½ p	2 p
Lauk Nabati	3 p	3 p	3 p
Sayur	3 p	3 p	3 p
Buah	2 p	4 p	4 p
Susu	1 p	1 p	5 p
Minyak	5 p	5 p	1 p
Gula	2 p	2 p	2 p

Sumber : Kemenkes RI, 2014.

Keterangan :

1. Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal

6. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

Konsep gizi seimbang menetapkan sepuluh pesan dasar sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman. Tujuannya agar status gizi serta kesehatan yang optimal dapat tercapai serta dipertahankan. Adapun 10 Pesan Umum Gizi Seimbang adalah sebagai berikut :

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan sarapan
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan
- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Adapun Pesan Khusus Gizi Seimbang Pada Anak dan Remaja (6 – 19 tahun) sebagai berikut :

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
- 2) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- 3) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- 4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- 5) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- 7) Hindari merokok

B. Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi

Tingkat konsumsi adalah perbandingan konsumsi individu terhadap berbagai macam zat gizi dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) yang dinyatakan dalam persen. Sedangkan status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari

nutriture dalam variabel tertentu. Semakin baik tingkat konsumsi, maka semakin baik pula status gizinya (Supariasa, dkk. 2012).

Tabel 2. Angka kecukupan Gizi (AKG) 2013

Usia (tahun)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
7-9	1850	49	72	254
10-12 (laki-laki)	2100	56	70	289
10-12 (perempuan)	2000	60	67	275

Sumber : Kemenkes RI, 2013.

Menurut Supariasa, dkk. (2012), AKG (disajikan pada Tabel 2.) yang tersedia bukan menggambarkan AKG individu akan tetapi untuk golongan umur, jenis kelamin, tinggi badan dan berat badan standar. Menurut Darwin dan Muhilal (1996) dalam Supariasa, dkk. (2012) AKG individu dapat dilakukan dengan cara menyesuaikan berat badan aktual individu/perorangan dengan berat badan standar yang terdapat pada tabel AKG. Penyesuaian kebutuhan energi dan protein individu berdasarkan perbedaan berat badan aktual dengan berat badan standar dalam AKG. Perhitungan AKG berdasarkan BB aktual dapat dilakukan dengan rumus :

$$\text{AKG berdasarkan BBA} = \frac{\text{Berat Badan Aktual (kg)}}{\text{Berat Badan dalam AKG (kg)}} \times \text{AKG (kkal)}$$

Menurut Almatsier (2009), konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dalam keadaan baik. Sediaoetama (2006) menyatakan bahwa keadaan kesehatan gizi juga tergantung dari tingkat konsumsi energi dan zat gizi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kulaitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh didalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan kwantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Apabila susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya.

Penilaian tingkat konsumsi dilakukan dengan membandingkan antara konsumsi zat gizi aktual dengan AKG berdasarkan BB aktual, yaitu :

$$\text{Tingkat Konsumsi Energi} = \frac{\text{Konsumsi Energi Aktual}}{\text{AKG Energi berdasarkan BBA}} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat konsumsi Protein} = \frac{\text{Konsumsi Protein Aktual}}{\text{AKG Protein berdasarkan BBA}} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Konsumsi Lemak} = \frac{\text{Konsumsi Lemak Aktual}}{\text{AKG Lemak berdasarkan BBA}} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Konsumsi Karbohidrat} = \frac{\text{Konsumsi Karbohidrat Aktual}}{\text{AKG Karbohidrat berdasarkan BBA}} \times 100\%$$

Selanjutnya, hasil perhitungan tingkat konsumsi yang dinyatakan dalam % AKG dikategorikan menurut Studi Diet Total (2014), yaitu :

Klasifikasi Tingkat Konsumsi Energi:

- >130% : Diatas AKG
- 100 – <130% : Normal
- 70 – <100% : Kurang
- <70% : Sangat Kurang

Klasifikasi Tingkat Konsumsi Zat Gizi (Protein, Lemak, Karbohidrat):

- >120% : Diatas AKG
- 100 - <120% : Normal
- 80 - <100% : Kurang
- <80% : Sangat Kurang

C. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil dari tahu, dan itu terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2003).

Adanya pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Selain itu, pengetahuan gizi mempunyai peranan penting untuk dapat membuat manusia hidup sejahtera dan berkualitas. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya (Soediaoetama, 2000).

Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong untuk menyediakan makanan sehari-hari daam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai

dengan kebutuhan. Menurut Notoatmojo (2007) Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan :

- 1) Tahu (*Know*), diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam tingkat pengetahuan ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2) Memahami (*comprehension*), yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi (*application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
- 4) Analisis (*analysis*), adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.
- 5) Sintesis (*synthesis*), menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- 6) Evaluasi (*evaluation*), berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi/objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

Menurut Notoatmodjo (2012) perubahan pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain sumber pesan, isi pesan dan penerima pesan. Sumber pesan dapat berasal dari seseorang atau sesuatu yang dipercaya oleh penerima pesan. Media Audiovisual yang menyajikan pengetahuan dan pengalaman yang nyata sehari-hari akan lebih mudah diterima oleh anak sehingga cepat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak.

Sebagai alat memberikan penyuluhan pangan dan gizi kepada masyarakat luas dalam rangka memasyarakatkan gizi seimbang, pada tahun 1995 Direktorat Gizi Depkes telah mengeluarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Pedoman ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu rekomendasi

konferensi gizi internasional di Roma pada tahun 1992 untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi (*nutritional well-being*) semua penduduk yang merupakan prasyarat untuk pembangunan sumberdaya manusia. PUGS merupakan penjabaran lebih lanjut dari pedoman 4 sehat 5 sempurna yang memuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan masalah gizi kurang, maupun masalah gizi lebih yang selama 20 tahun terakhir telah mulai menampakkan diri di Indonesia.

Kategori pengetahuan gizi menurut Khomsan (2000) dapat dibagi dalam tiga kelompok sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori Pengetahuan

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	>80%
Sedang	60% – 80%
Kurang	<60%

Sumber : Ali Khomson, 2000

Berdasarkan tabel 3 diketahui kategori pengetahuan kategori baik apabila skor >80%, pengetahuan kategori sedang apabila skor 60 – 80% dan pengetahuan kategori kurang bila skor <60%. Pengukuran pengetahuan gizi seseorang dapat diukur berdasarkan penelitiannya, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan wawancara baik secara tertutup maupun terbuka dengan menggunakan alat pengumpul data berupa kuisioner. Selain wawancara, metode lain yang dapat digunakan adalah angket terbuka atau tertutup. Sementara itu, penelitian kualitatif dapat menggunakan metoda wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus pada 6-10 orang (Notoatmodjo, 2010).

Pengukuran pengetahuan gizi seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berupa pertanyaan pilihan berganda (*Multiple Choice Test*). *Multiple Choice Test* merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi penyuluhan gizi terkait perubahan pengetahuan gizi seseorang. Bentuk tes ini dapat digunakan untuk mengukur berbagai aspek yang terkait dengan ranah kognitif. Dalam membuat instrument yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi sebaiknya memperhatikan aspek reabilitas dan keakuratan alat ukur yang digunakan (Purwanti, 2010 dalam Arimurti, 2012).

Pada penelitian Demitri (2015) digunakan metode game puzzle untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makan seimbang. Hasil dari penelitian tersebut bahwa, ada peningkatan pengetahuan anak tentang gizi setelah diadakannya pendidikan gizi dengan metode game puzzle.

D. Sikap

Menurut Notoadmojo (2003) 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 dalam kehidupan sehari – hari. Lebih lanjut, Azwar (2012) menyatakan sikap merupakan respons evaluatif yang dapat berbentuk positif maupun negatif. Sikap mempunyai arah, artinya sikap terpilah pada dua arah kesetujuan yaitu apakah setuju atau tidak setuju, apakah mendukung atau tidak mendukung, apakah memihak terhadap sesuatu atau seseorang sebagai objek.

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada obyek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang *favourable*. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal negatif mengenai obyek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap obyek sikap. Pernyataan seperti ini disebut dengan pernyataan yang tidak *favourabel*. Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan *favourable* dan tidak *favourable* dalam jumlah yang seimbang. Dengan demikian pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan tidak semua negatif yang seolah-olah isi skala memihak atau tidak mendukung sama sekali obyek sikap (Azwar, 2012).

Hasil penelitian Hikmawati, dkk (2016) tentang pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 06 Poasia Kota Kendari dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap sikap responden tentang

gizi seimbang di SDN 06 Poasia tahun 2016. Berkaitan dengan hal tersebut, penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang merupakan hal yang masih baru. Dari hasil penelitian Hikmawati, dkk (2016) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi yang diberikan berdampak positif pada peningkatan sikap responden terhadap gizi seimbang.

Hasil penelitian Februhartanthy (2005) membuktikan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan pada anak usia sekolah efektif untuk mengubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan. Anak usia sekolah lebih mudah untuk mengubah perilaku dibandingkan dengan orang dewasa. Pendidikan gizi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah dasar mengenai pedoman gizi seimbang. Pengetahuan akan memengaruhi sikap dan praktik gizi seimbang dalam keseharian. Praktik gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan anak. Hal ini dapat dilihat dari praktik makan anak sehari-hari. Salah satu upaya memantau praktik makan anak adalah *School feeding program*. *School feeding* sudah diterapkan dan diperhatikan penyelenggaraannya di negara maju. Indonesia belum menerapkan *School feeding* di semua sekolah, sehingga praktik gizi diamati dari bekal menu seimbang yang dibawa anak ke sekolah.

Praktik membawa bekal menu seimbang dinilai melalui kesesuaian dengan visual Piring Makanku. Terdapat 2 aspek penilaian yang dilakukan, yaitu keanekaragaman makanan dan jumlah atau porsi makanan yang dibawa. Praktik dikategorikan menjadi dua, yaitu sesuai, jika bekal makanan beranekaragam dengan porsi yang tepat berdasarkan Piring Makanku dan tidak sesuai jika tidak memenuhi anjuran Piring Makanku. Hasil penelitian Proverawati, et al. (2008) menunjukkan bahwa anak-anak cenderung menyukai makanan yang kaya akan karbohidrat dan protein hewani. Protein dibutuhkan untuk membantu proses tumbuh kembang anak. penelitian Mohammad & Madanijah (2015). Keanekaragaman menu bekal yang dibawa oleh subyek meningkat dari pre-test hingga post-test 3, tetapi jumlah dan porsi dari menu tersebut belum mengalami perbaikan. Hasil penelitian Yurni & Sinaga (2017) tentang Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara asupan energi, lemak, dan karbohidrat pada pre-test dan post-test 2 ($P < 0,05$) tetapi tidak ada

perbedaan antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada pre-test dengan post-test 3 ($p>0,05$), sedangkan terdapat perbedaan signifikan antara asupan serat pre-test dan post-test 3 ($p<0,05$).

E. Penyuluhan Gizi

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan gizi secara singkat merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Pendekatan penyuluhan gizi umumnya merupakan pendekatan kelompok (Depkes RI. 2010).

Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik. Menurut Supariasa (2012), tujuan penyuluhan gizi adalah sebagai berikut:

- a. Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
- b. Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- c. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- d. Membangun individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- e. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

Pendidikan gizi pada dasarnya hanya akan berhasil bila subjek merasa perlu tertarik dengan isi pendidikan tersebut karena menyangkut kesehatan dan kesejahteraannya. Hasilnya akan berbeda apabila konsep pendidikan yang telah diberikan hanya berdasar pada kebutuhan peneliti atau ahli untuk menyampaikan pengetahuan atau informasi tersebut kepada subjek penelitian. Oleh karena itu, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyampaikan informasi atau pengetahuan, khususnya mengenai gizi, adalah tidak hanya kesesuaian isi, tetapi juga cara komunikasi terhadap subjek penelitian. Pendidikan gizi melalui

komunikasi untuk merubah kebiasaan atau perilaku sangat berhubungan dengan pola asuh, pola hidup dan praktek hidup sehat. Selain itu, lingkungan yang mendukung, seperti fasilitas dan sarana-prasarana, teman, keluarga dan orang tua dapat membantu perubahan perilaku menjadi lebih baik (Nikmawati, 2009).

Penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengetahui apa itu gizi seimbang dan perlunya gizi seimbang, dan sosial budaya responden selama bersekolah dimana informasi tersebut kurang diberikan oleh guru di sekolah. Hasil penelitian Hikmawati (2016) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terbukti tetap berpengaruh terhadap peningkatan tindakan responden. Dimana data yang diperoleh 38 responden sebelum diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi memiliki tindakan yang buruk dan setelah diberikan penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi 7 responden berubah tindakan menjadi baik. Pemberian media promosi puzzle gizi dengan desain yang menarik digunakan sebagai media promosi gizi untuk memperjelas pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang.

Penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang merupakan hal yang masih baru. Pada penelitian Demitri (2015) digunakan metode game puzzle untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makan seimbang. Hasil dari penelitian tersebut bahwa, ada peningkatan pengetahuan anak tentang gizi setelah diadakannya pendidikan gizi dengan metode game puzzle. Sejalan dengan hasil dari penelitian ini, maka intervensi dengan metode permainan puzzle gizi baik digunakan untuk penyuluhan gizi seimbang terkhusus anak usia sekolah dasar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap pengetahuan responden tentang gizi seimbang.

Puzzle adalah salah satu permainan yang membutuhkan ketelitian dan konsentrasi karena harus menyusun sebuah kepingan-kepingan gambar menjadi suatu bentuk yang utuh dan lengkap. Puzzle termasuk permainan yang memiliki nilai edukatif bagi anak-anak karena dapat belajar memahami konsep bentuk, warna, ukuran dan jumlah. Gambar di dalam puzzle harus dibuat dengan sederhana dan warna yang mencolok agar anak-anak tertarik untuk memainkannya.

Menurut hasil penelitian Fatima (2015) terjadi nilai peningkatan presentase pengetahuan gizi setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster, dan permainan kwartet gizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Suraoka (2010) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang diberikan pendidikan gizi dengan media dibanding dengan responden yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media.

Penelitian Hikmawati, dkk (2016) tentang pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 06 Poasia Kota Kendari menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap pengetahuan dan sikap responden tentang gizi seimbang di SDN 06 Poasia tahun 2016. Berkaitan dengan hal tersebut, penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi tentang gizi seimbang merupakan hal yang masih baru. Pada penelitian lainnya (Demitri, dkk, 2015) digunakan metode game puzzle untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pola makan seimbang. Hasil dari penelitian tersebut bahwa, ada peningkatan pengetahuan anak tentang gizi setelah diadakannya pendidikan gizi dengan metode game puzzle. Sedangkan untuk sikap dari hasil penelitian Hikmawati, dkk (2016) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi yang diberikan berdampak positif pada peningkatan sikap responden terhadap gizi seimbang.

Lima jenis puzzle menurut Hadfield dalam Rahmanelli (2007) dalam Situmorang (2012) yaitu :

a. Spelling puzzle

Spelling puzzle yaitu puzzle yang terdiri dari huruf-huruf acak untuk dijdodohkan menjadi kosa kata yang benar sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang ada.

b. Jigsaw puzzle

Puzzle ini berupa beberapa pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab kemudian dari jawaban itu diambil huruf-huruf pertama untuk dirangkai menjadi sebuah kata yang merupakan jawaban pertanyaan yang paling akhir.

c. The thing puzzle

Puzzle ini berupa deskripsi kalimat-kalimat yang berhubungan dengan gambar-gambar benda untuk dijodohkan. Pada akhirnya setiap deskripsi kalimat akan berjodoh pada gambar yang telah disediakan secara acak.

d. The letter(s) readiness puzzle

The letter(s) readiness puzzle adalah puzzle yang berupa gambar-gambar disertai dengan huruf-huruf nama gambar tersebut, tetapi huruf itu belum lengkap.

e. Crossword puzzle

Puzzle ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab dengan cara memasukkan jawaban (huruf dan angka) tersebut ke dalam kotak-kotak yang tersedia baik secara horizontal maupun vertikal. Puzzle ini sering disebut dengan permainan teka-teki silang (TTS).