

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan Gizi

Menurut Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, dalam Supriasa (2012). Pada pasal 1 ayat 1 dinyatakan bahwa penyuluhan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spriritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Faisal Jalal (2010) dalam kata sambutan pada buku Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang menyatakan bahwa pendidikan gizi adalah suatu proses yang bersinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memerhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang memengaruhi makanan, serta membangun komitmen untuk selalu meningkatkan derajat kesehatan dan gizi individu dan masyarakat.

Bapak Gizi Indonesia, Poerwo Soedarmo (1995) dalam Supriasa (2012), dalam bukunya Gizi dan Saya menyatakan bahwa *nutrition education* merupakan tindakan penting dalam usaha memperbaiki makanan. Tujuan pendidikan gizi adalah membuat penduduk *nutrition-minded*. *Nutrition-minded* maksudnya adalah penduduk mengerti hubungan antara kesehatan dan makanan sehari-hari. Penduduk mengerti pula bagaimana menyusun makanan lengkap yang sesuai dengan kemampuannya.

Menurut Healthy People (2010) dalam Nuryanto, et al (2014), Penyuluhan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah.

1. Tujuan Penyuluhan Gizi

Menurut WHO, dalam Supriasa (2012), secara umum penyuluhan gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Dalam Undang-Undang RI Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan pada Bab VIII Pasal 141 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat.

Peningkatan mutu gizi dilakukan melalui: pertama, perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang; kedua, perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; ketiga, peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi; keempat, peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi.

2. Metode Pendidikan dan Penyuluhan Gizi

Metode pendidikan kesehatan adalah setiap cara, teknik, maupun media yang terencana yang diterapkan berdasarkan prinsip-prinsip yang dianut (Santoso Karo Karo, 1981 dalam Supriasa (2012). Dalam pemilihan sebuah metode pendidikan tidak ada yang sempurna, terdapat beberapa kelemahan dan kelebihan. Berikut merupakan langkah menentukan metode menurut Supriasa (2012) :

a. Tujuan yang ingin dicapai

Tujuan apa yang ingin dicapai dalam pendidikan gizi, jika tujuan pendidikan gizi hanya untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman saja, dapat digunakan metode ceramah, seminar, dan presentasi. Apabila tujuan pendidikan mengubah sikap maka dapat dilakukan dengan metode diskusi kelompok, bermain peran, dan konsultasi. Jika tujuan pendidikan adalah mengubah keterampilan, metode yang dapat dipilih adalah studi kasus, *learning by doing*, dan demonstrasi.

b. Sasaran

Ciri-ciri dan karakteristik sasaran perlu dipertimbangkan dalam memilih metode. Ciri dan karakteristik sasaran meliputi tingkat pendidikan sasaran, jumlah sasaran, bahasa yang dimengerti sasaran, adat istiadat sasaran, dan pengalaman sasaran.

c. Situasi

Bagaimana situasi kegiatan pendidikan dilakukan? Apakah ruangan yang tersedia besar atau sempit ? Kalau ruangan besar dapat menggunakan metode ceramah dan apabila ruangan sempit menggunakan metode konsultasi dan diskusi kelompok kecil. Waktu yang tersedia dalam penyuluhan/pendidikan perlu juga dipertimbangkan. Contoh metode yang membutuhkan waktu lama adalah kunjungan lapangan (*field trip*).

d. Petugas

Beberapa metode memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dalam penggunaannya. Sebaiknya, petugas memilih metode yang memang sudah dapat dan bisa ia gunakan dan tidak memilih metode yang belum pernah digunakan oleh petugas.

e. Sarana

Ketersediaan sarana dan prasarana menjadi pertimbangan dalam memilih metode. Salah satu sarana dan prasarana tersebut adalah ketersediaan aliran listrik seandainya menggunakan metode ceramah dengan menggunakan alat-alat LCD dan pemutara film. Disamping itu apakah tersedia alat bantu lainnya, seperti lembar balik dan *whiteboard* untuk metode diskusi kelompok dan curah pendapat.

f. Biaya

Beberapa metode pendidikan dan penyuluhan memang ada yang membutuhkan biaya besar. Salah satu contoh metode tersebut adalah kunjungan (*field trip*) yang membutuhkan biaya besar untuk transportasi, konsumsi, dan biaya persiapan daerah yang dikunjungi serta biaya penjajagan sebelumnya. Metode yang membutuhkan biaya relatif lebih sedikit antara lain metode konsultasi dan ceramah.

Metode pendidikan yang dapat dilakukan menurut Supariasa (2012) adalah metode simulasi (permainan). Ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh seorang pembicara (ahli) kepada kelompok pendengar dengan bantuan

beberapa alat peraga yang diperlukan. Tujuan ceramah adalah menyajikan fakta, menyampaikan pendapat tentang suatu masalah, menyampaikan pengalaman perjalanan atau pengalaman pribadi, membangkitkan semangat atau merangsang pemikiran peserta, dan membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan.

Keuntungan jika menggunakan metode ceramah :

- 1) Cocok untuk berbagai jenis peserta/sasaran.
- 2) Mudah pengaturannya.
- 3) Beberapa orang lebih dapat belajar dengan mendengar daripada dengan membaca.
- 4) Penggunaan waktu yang efisien.
- 5) Dapat dipakai pada kelompok sasaran yang besar.
- 6) Tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu.
- 7) Dapat digunakan untuk memberi pengantar pada suatu kegiatan.

Kekurangan jika menggunakan metode ceramah :

- 1) Seorang ahli dalam suatu masalah, belum tentu menjadi pembicara yang baik.
- 2) Peranan peserta menjadi pasif.
- 3) Pengaruh ceramah terhadap peserta relatif sukar diukur.
- 4) Umpan balik terbatas.
- 5) Proses komunikasi hanya satu arah dan kecil sekali kesempatannya untuk mendapatkan tanggapan, kecuali dilanjutkan dengan metode diskusi dan tanya jawab.
- 6) Apabila gaya ceramah monoton akan membosankan peserta.
- 7) Kurang menarik dan sulit dipakai pada sasaran anak-anak.
- 8) Membatasi daya ingat karena ceramah pada umumnya memakai hanya satu indra, yaitu pendengaran dan kadang-kadang melibatkan indra penglihatan.

3. Media Penyuluhan Gizi

Media atau alat peraga menurut Supriasa (2012) dibagi menjadi dua, yaitu secara luas dan sempit. Secara luas media dapat diartikan berupa orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi

tertentu, sehingga memudahkan klien memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang baru. Sedangkan media secara sempit dapat diartikan sebagai grafik, foto, gambar, alat, mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau verbal.

Menurut Santoso Karo Karo 1984 dalam Supariasa (2012) media atau alat peraga dalam pendidikan kesehatan adalah semua alat, bahan, atau apapun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih mudah memperjelas pesan atau untuk lebih memperluas jangkauan pesan.

Manfaat alat peraga menurut Supariasa (2012) yaitu memperjelas pesan-pesan yang akan disampaikan dan menambah efektivitas proses pendidikan dan konseling gizi. Sedangkan menurut Depkes 1982 dalam buku Supariasa (2012) yaitu :

- 1) Menumbuhkan minat kelompok sasaran.
- 2) Membantu kelompok sasaran untuk mengerti lebih baik.
- 3) Membantu kelompok sasaran untuk dapat mengingat lebih baik.
- 4) Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain.
- 5) Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru.
- 6) Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajari.
- 7) Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa.
- 8) Dapat mencapai sasaran lebih banyak.
- 9) Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak.

B. Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi yang baik dapat mendorong sikap positif terhadap masalah gizi. Selain itu, semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin

diperhitungkan pula untuk jenis dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi.

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahu (*know*)

Tahu 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*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes/kuesioner tentang objek pengetahuan yang akan

diukur. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban kuesioner menurut Arikunto (2013), yaitu jumlah nilai yang benar dibagi jumlah soal dikalikan 100%.

Arikunto (2010) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai presentase yaitu sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya $\geq 76-100\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya $60-75\%$
- c. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $\leq 60\%$

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan lebih berlangsung lama daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru dalam diri seseorang terjadi proses yang berurutan), yakni :

- a. *Awareness* (kesadaran)

Orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

- b. *Interest* (merasa tertarik)

Dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus.

- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang)

Mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

- d. *Trial*

Dimana individu mulai mencoba perilaku baru.

- e. *Adoption*

Subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Notoatmodjo (2007), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

- a. Faktor Internal
 - 1) Umur

Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Hurlock, 1998). Dari segi kepercayaan masyarakat, bahwa orang yang sudah dewasa akan lebih dipercaya oleh orang yang belum cukup umurnya.

2) IQ (*Intelegency Quotient*)

Menurut Terman, *intelegency quotient* adalah kemampuan untuk berfikir abstrak. Untuk mengukur *Intelegency* seseorang dapat diketahui melalui IQ (*Intelegency Quotient*) yaitu skor yang diperoleh dari sebuah alat tes kecerdasan. Individu yang memiliki *intelegency* rendah maka akan diikuti oleh tingkat kreativitas yang rendah pula (Suryono, 2004).

3) Keyakinan (Agama)

Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk kedalam konstruksi kepribadian seseorang yang sangat berpengaruh dalam cara berfikir, bersikap, berkreasi dan berperilaku individu (Suyarno, 2004).

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

2) Informasi

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh adanya informasi dari sumber media sebagai sarana komunikasi yang dibaca atau dilihat, baik dari media cetak maupun elektronik seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain (Azwar, 2003).

3) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Nursalam dan Pariani, 2008).

4) Pekerjaan

Bekerja akan banyak menyita waktu sehingga seseorang yang sedang bekerja akan sedikit mendapat informasi dikarenakan sibuk bekerja.

C. Sikap

1. Definisi Sikap

Menurut Notoatmodjo (2003) sikap merupakan reaksi atau respon yang masih terturup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Secara umum, sikap memiliki tiga komponen yaitu : kognitif, afektif, dan kecenderungan bertindak. Komponen kognitif merupakan aspek sikap yang berhubungan dengan penilaian individu terhadap suatu subyek atau obyek. Informasi yang masuk kedalam otak akan menghasilkan nilai baru yang akan disinkronkan dengan pengetahuan yang sudah ada di dalam otak melalui proses analisis, sintesis, dan evaluasi. Oleh karena itu, komponen afektif dapat dikatakan sebagai perasaan (emosi) individu terhadap obyek atau subyek yang sejalan dengan hasil penilaiannya. Sedangkan kecenderungan bertindak berkaitan dengan keinginan individu melakukan perbuatan sesuai keyakinan dan keinginannya (Suharyat, 2009).

Ketiga komponen tersebut saling berkaitan satu sama lain, dimana ketiga komponen tersebut dapat menumbuhkan sikap individu. Sikap individu sangat berkaitan dengan perilaku mereka. Jika faktor sikap telah mempengaruhi sikap seseorang, maka antara sikap dan perilaku adalah konsisten. Apabila sikap dan perilaku tidak konsisten, maka mungkin ada faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut merupakan faktor eksternal yang ada dalam masyarakat, seperti norma, politik, dan budaya (Suharyat, 2009).

Dari pengertian diatas menunjukkan bahwa secara garis besar sikap terdiri dari komponen kognitif (ide yang berkaitan dengan pembicaraan

dan dipelajari), perilaku (cenderung kepada mempengaruhi respon sesuai dan tidak).

2. Ciri-ciri Sikap

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari selama itu dalam hubungannya dengan obyek.
- b. Sikap dapat berubah-ubah oleh sebab itu, sikap dapat dibentuk dan dipelajari. Sikap tidak hanya berdiri sendiri, tetapi senantiasa terdapat hubungan terhadap suatu objek.
- c. Obyek dalam sikap merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- d. Sikap mempunyai segi motivasi dan juga segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan atau pengetahuan seseorang.

3. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2007) sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

b. Merespon (*responding*)

Memberi jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah suatu indikasi bahwa orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Bentuk ajakan terhadap orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilih dengan segala resiko merupakan sikap paling tinggi.

Sikap yang paling tinggi tingkatnya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap

tertentu berdasarkan keyakinannya, harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemooh atau adanya resiko lain (Notoatmodjo, 2010).

Pengukuran sikap juga dapat digunakan berdasarkan jenis atau metode penelitian yang digunakan (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini karena merupakan jenis penelitian kualitatif maka pengukuran dilakukan dengan memberikan kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari responden. Dalam penelitian ini materi yang diukur adalah sikap gizi seimbang dengan cara mengisi kuesioner terhadap pertanyaan-pertanyaan dengan memilih : sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

4. Fungsi Sikap

Daniel Katz dalam Rina (2013:18) membagi fungsi sikap dalam 4 kategori sebagai berikut:

1. Fungsi *utilitarian*

Melalui instrumen suka dan tidak suka, sikap positif atau kepuasan dan menolak yang memberikan hasil positif atau kepuasan.

2. Fungsi *ego defensive*

Orang cenderung mengembangkan sikap tertentu untuk melindungi egonya dari abrasi psikologi. Abrasi psikologi bisa timbul dari lingkungan yang kecanduan kerja. Untuk melarikan diri dari lingkungan yang tidak menyenangkan ini, Orang tersebut membuat rasionalisasi dengan mengembangkan sikap positif terhadap gaya hidup yang santai.

3. Fungsi *value expensive*

Mengekspresikan nilai-nilai yang dianut fungsi itu memungkinkan untuk mengekspresikan secara jelas citra dirinya dan juga nilai-nilai inti yang dianutnya.

4. Fungsi *knowledge-organization*

Karena terbatasnya kapasitas otak manusia dalam memproses informasi, maka orang cenderung untuk bergantung pada pengetahuan yang didapat dari pengalaman dan informasi dari lingkungan.

5. Komponen Sikap

Menurut Azwar S (2012:33) struktur sikap dibedakan atas 3 komponen yang saling menunjang, yaitu:

1) Komponen *kognitif*

Merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

2) Komponen *afektif*

Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

3) Komponen *konatif*

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/ bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan obyek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2013:17) 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, berita yang seharusnya faktual disampaikan 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 sistem 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.

7. Cara Pengukuran Sikap

Salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan (*assessment*) dan pengukuran (*measurement*) sikap (Azwar S. 2011. p. 87). Menurut Azwar S (2011, p.126) Ada berbagai cara untuk melakukan pengukuran sikap yaitu :

a. *Thrustone*

Metode penskalaan *Thrustone* sering disebut sebagai metode interval tampak setara. Metode penskalaan pernyataan sikap ini dengan pendekatan stimulus yang artinya penskalaan dalam pendekatan ini ditujukan untuk meletakkan stimulus atau pernyataan sikap pada suatu kontinum psikologis yang akan menunjukkan derajat *favourable*

atau tak *favourable* pernyataan yang bersangkutan. Dengan metode ini perlu ditetapkan adanya sekelompok orang yang akan bertindak sebagai panel penilai (*judging group*). Tugasnya adalah menilai satu pernyataan per satu dan kemudian menilai atau memperkirakan derajat *favourable* atau tak *favourablenya* menurut suatu kontinum yang bergerak dari 1 sampai dengan 11 titik. Anggota panel tidak boleh dipengaruhi oleh rasa setuju atau tidak setujunya pada isi pernyataan melainkan semata-mata berdasarkan penilaiannya pada sifat *favourablenya*.

b. Likert

Menurut Likert dalam buku Azwar S (2011, p. 139), sikap dapat diukur dengan metode rating yang dijumlahkan (*Method of Summated Ratings*). Metode ini merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Nilai skala setiap pernyataan tidak ditentukan oleh derajat *favourable* nya masing-masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi respon setuju dan tidak setuju dari sekelompok responden yang bertindak sebagai kelompok uji coba (*pilot study*).

Prosedur penskalaan dengan metode rating yang dijumlahkan didasari oleh 2 asumsi (Azwar S. 2011, p 139) yaitu:

1. Setiap pernyataan sikap yang telah ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan yang favorable atau pernyataan yang tidak favourable.
2. Jawaban yang diberikan oleh individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot atau nilai yang lebih tinggi dari pada jawaban yang diberikan oleh responden yang mempunyai pernyataan negative. Suatu cara untuk memberikan interpretasi terhadap skor individual dalam skala rating yang dijumlahkan adalah dengan membandingkan skor tersebut dengan harga rata-rata atau mean skor kelompok di mana responden itu termasuk (Azwar S, 2011, p.155).

Skor sikap yaitu skor X perlu diubah ke dalam skor T agar dapat diinterpretasikan. Skor T tidak tergantung pada banyaknya pernyataan, akan tetapi tergantung pada mean dan deviasi standar pada skor kelompok. Jika skor T yang didapat lebih besar dari nilai mean maka

mempunyai sikap cenderung lebih favourable atau positif. Sebaliknya jika skor T yang didapat lebih kecil dari nilai mean maka mempunyai sikap cenderung tidak favourable atau negatif (Azwar S, 2011, p. 157).

D. Pesan Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (2014), merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang. Secara umum menu makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat 50% - 65%, protein 10% - 20%, dan lemak 20% - 30%.

1. Makan Makanan yang Beraneka Ragam

Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

Makanan sumber zat tenaga antara lain : beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti, dan mi. Minyak, margarin dan santan yang mengandung lemak juga dapat menghasilkan tenaga. Makanan sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.

Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe dan tahu. Sedangkan yang

berasal dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsi. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

2. Makan Aneka Ragam Sayuran dan Cukup Buah

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. 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 dari pada 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.

3. Biasakan Konsumsi Lauk Pauk Yang Berprotein Tinggi

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 komplet 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 mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada 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.

4. Biasakan Konsumsi Aneka Ragam Makanan Makanan Pokok

Selain dianjurkan makan dengan seimbang, kita juga dianjurkan mengonsumsi berbagai jenis sumber karbohidrat, bisa digilir sesuai waktu makan atau tiap minggu. Karena setiap jenis karbohidrat berbeda kandungan serat dan gulanya. Beras merah dan hitam sebenarnya lebih baik jika dibandingkan dengan beras putih biasa, karena beras tersebut mengandung lebih banyak serat dan rendah gula, cocok untuk penderita diabetes dan orang yang sedang berdiet. Selain itu, beras hitam mengandung protein, kalium, antioksidan, dan vitamin e yang lebih tinggi dari jenis beras lainnya.

5. Batasi Konsumsi Makanan Manis, Asin dan Berlemak Tinggi

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.

6. Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari

dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. 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.

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.

Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

Dalam melakukan makan pagi 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, dapat menghindari makan yang tidak terkontrol yang dapat meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.

Sarapan bagi 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 dapat disediakan sangat bervariasi, selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, tahu, olahan daging, atau ikan,

sayuran dan buah. Susu dan hasil olahannya (yoghurt, keju, dll) merupakan minuman atau makanandengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur. Konsumsi ikan, telur, dan susu bagi kelompok usia 6-19 tahun sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan. Persiapan makan untuk makan pagi yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu apa yang cocok, dan cukup efektif untuk makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

7. Biasakan Minum air putih yang Cukup dan Aman

Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial, yang berarti bahwa air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan ini. Sekitar dua-pertiga dari berat tubuh kita adalah air.

Pemenuhan kebutuhan air tubuh dilakukan melalui konsumsi makanan dan minuman. Sebagian besar (dua-pertiga) air yg dibutuhkan tubuh dilakukan melalui minuman yaitu sekitar dua liter atau 8 gelas sehari bagi remaja dan dewasa yang melakukan kegiatan ringan pada kondisi temperatur harian di kantor/rumah tropis. Pekerja yang berkeringat, olahragawan, ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan tambahan kebutuhan air selain dua liter kebutuhan dasar air. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya. Untuk itu air harus di didihkan terlebih dahulu.

Fungsi air dalam tubuh adalah :

- a. Melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh
- b. Mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh
- c. Mengatur suhu tubuh
- d. Melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil.

Untuk memenuhi fungsi tersebut diatas, cairan yang dikonsumsi seseorang terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan 8 gelas setiap hari. Selain itu, mengkonsumsi air dapat mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal.

8. Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Makanan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995).

Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut.

Peraturan perundang-undangan menetapkan bahwa setiap produk makanan yang dikemas harus mencantumkan keterangan pada label. Beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label antara lain :

MD = Makanan yang dibuat dari dalam negeri

ML = Makanan luar negeri (*import*)

Exp = Tanggal kadaluarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Setelah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi.

SNI = Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan

SP = Sertifikat Penyuluhan

9. Biasakan Cuci Tangan Sebelum Makan dengan Air Mengalir

Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Kapan saja harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, antara lain:

- 1) Sebelum dan sesudah memegang makanan
- 2) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
- 3) Sebelum memberikan air susu ibu

4) Sesudah memegang binatang

5) Sesudah berkebun

Manfaat melakukan 6 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

6 Langkah Mencuci Tangan pakai sabun yang baik dan benar :

1) Basahi tangan dengan air bersih mengalir dan ratakan sabun dengan menggosok kedua telapak tangan

2) Gosok punggung tangan dan sela jari-jari, lakukan pada kedua tangan

3) Gosok kedua telapak dan sela-sela jari kedua tangan

4) Gosok punggung jari kedua tangan dengan posisi tangan saling mengunci

5) Gosok ibu jari kiri dengan diputar dalam genggam tangan kanan, lakukan juga pada tangan satunya

6) Usapkan ujung kuku tangan kanan dengan diputar di telapak tangan kiri, lakukan juga pada tangan satunya kemudian bilas dengan air bersih yang mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman.

10. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain. Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. Lebih baik jika

melakukan olah raga yaitu latihan fisik yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan seperti sepak bola, bulutangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olah raga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan. (Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik, Kementerian Kesehatan RI, 2012 dalam Pedoman Gizi Seimbang 2014).

Olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat perlu didorong untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.

E. Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak dengan kisaran umur 7-12 tahun, masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk menyesuaikan diri pada kehidupan dewasa. Menurut Mahan LK & Escott-Stump S (2008) dalam Nugroho, A (2018), Anak usia sekolah mengalami tumbuh kembang yang cepat. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi perilaku makanannya.

Keadaan gizi yang baik dapat diwujudkan dengan pola makan yang berpedoman pada gizi seimbang. Salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup konsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2014). Hasil Riskesdas 2013, menunjukkan prevalensi penduduk Indonesia berusia ≥ 10 tahun hanya 6,5% penduduk Indonesia yang cukup konsumsi buah dan sayur. Sulistyoningsih (2011) dalam Handayani I (2017-2018) Kelompok usia yang termasuk kategori rendah mengonsumsi buah dan sayur adalah usia remaja atau usia anak sekolah.

Gizi yang baik dibutuhkan oleh anak usia sekolah untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan, energi berfikir, beraktivitas fisik dan daya tahan tubuh. Menurut Damayanti, R.R (2018) 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. Kebutuhan akan zat gizi di sesuaikan dengan usia, berat badan, dan tinggi badan anak menginjak usia 6 tahun anak sudah memilih makanannya sendiri, tidak seperti saat balita yang sepenuhnya tergantung orang tua. Periode ini merupakan periode kritis dalam pemilihan makanan, karena anak baru saja belajar memilih makanan dan belum mengerti makanan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya sehingga anak memerlukan bimbingan orang tua dan guru.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2014). Penilaian status gizi dibagi menjadi dua yaitu, secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dilakukan dengan pengukuran antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Penilaian status gizi secara tidak langsung dilakukan dengan penilaian survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

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 pada 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).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks masa tubuh (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11,2% yang terdiri dari (4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus). Masalah status gizi gemuk pada anak umur 5-12 tahun di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 18,8% yang terdiri dari (gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%).

Sedangkan untuk prevalensi pendek yaitu 30,7% yang terdiri dari (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek).

Gemuk atau obesitas merupakan kondisi dimana lemak tubuh menumpuk karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Nurmanila & Valley, 2011). Kurus adalah keadaan dimana seorang anak kekurangan berat badan selama berada pada masa pertumbuhan dikarenakan energi yang masuk tidak memenuhi kebutuhan anak (Arisman, 2010). Pendekatan komprehensif dalam menangani penurunan berat badan pada anak yaitu dilakukan konseling, pengaturan makan, aktifitas fisik, pelaku dan aspek emosi.

F. Media Permainan Ular Tangga

Permainan edukatif adalah semua bentuk permainan yang dirancang untuk memberikan pengalaman pendidikan atau pengalaman belajar kepada para pemainnya, termasuk permainan tradisional dan moderen yang diberi muatan pendidikan dan pengajaran. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa alat permainan edukatif adalah alat permainan yang sengaja dirancang khususnya untuk menunjang terselenggaranya pembelajaran anak secara efektif dan menyenangkan, serta sebagai sarana yang dapat merangsang aktivitas anak untuk mempelajari sesuatu tanpa anak menyadarinya dan yang dirancang secara multiguna sehingga anak dapat melatih berbagai motorik halus, mengenal konsep warna, bentuk dan ukuran (Adams 1975 dalam Astini B.N, dkk. 2017).

Menurut Hijriati (2017) Alat permainan edukatif adalah sarana yang dapat merangsang aktivitas anak untuk mempelajari sesuatu tanpa anak menyadarinya, baik menggunakan teknologi modern maupun teknologi sederhana bahkan bersifat tradisional. Maka permainan edukatif kreatif merupakan segala sarana yang bisa dijadikan sebagai media pembelajaran yang menarik untuk dimainkan oleh anak. Adapun jenis-jenis permainan edukatif antara lain;

1. Permainan fisik bebas indoor adalah permainan yang dilakukan di dalam ruangan dan permainan yang dilakukan secara bebas, maksudnya permainan ini dapat dimainkan secara bebas oleh peserta didik tanpa perlunya bimbingan orang dewasa. Namun dengan bantuan atau

bimbingan orang dewasa permainan ini akan semakin dapat dipahami anak dengan mudah. Adapun permainan fisik indoor seperti: bermain musik (bernyanyi dan memainkan alat musik), bermain tepuk dan bermain pesan berantai.

2. Permainan fisik out door adalah permainan yang dilakukan di luar ruangan atau kelas, biasanya permainan ini dilakukan di halaman sekolah, taman bak pasir dan lapangan yang ada didekat anak-anak. permainan out door seperti: permainan olah raga (petak umpet, ular tangga, ular naga, dan lompat tali), permainan fisik role play atau bermain peran, bermain mengumpulkan benda-benda di alam, permainan pasir dan melakukan penjelajahan.
3. Permainan dominan non fisik atau bermain pasif, permainan ini tidak membutuhkan tenaga fisik yang besar dibanding permainan lainnya. Beberapa permainan dominan non fisik antara lain: membaca, menulis, menggambar, mewarnai, mendengarkan radio, dan menonton film.

Dalam hal ini, indikator keberhasilan penggunaan media permainan edukatif Badan POM khususnya permainan ular tangga yaitu adanya peningkatan baik dari segi pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran setelah diberikan perilaku.

Menurut Siyam et al 2015 dalam Nurmaningtyas (2017), upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap permasalahan kesehatan, dapat diberikan stimulus berupa permainan. Jenis permainan yang dapat digunakan salah satunya yaitu permainan ular tangga. Permainan ular tangga merupakan salah satu permainan yang sejalan dengan perkembangan kognitif anak usia 8-11 tahun. Dimana pada usia ini, anak dapat menerima suatu permainan yang banyak diwarnai dengan nalar dan logika yang bersifat obyektif serta kegiatan anak dalam bermain lebih banyak dikendalikan oleh aturan yang ada dalam permainan.

Alat Permainan Edukatif (APE) ular tangga gizi ini merupakan pengembangan dari media permainan ular tangga yang dimodifikasi dengan menambah kuis pada kotak tertentu yang harus dijawab. Permainan ular tangga dipilih karena permainan ini biasa dimainkan anak-anak. Selain itu ular tangga mudah dimainkan serta memiliki daya tarik tinggi terutama bagi

anak usia sekolah dasar. Kelebihan alat permainan edukatif (APE) ular tangga gizi yang akan dikembangkan adalah bukan sekedar permainan ular tangga biasa, melainkan sebuah permainan yang dilengkapi materi pesan gizi seimbang dan kuis-kuis yang dikemas di dalam bentuk permainan. Melalui alat permainan edukatif (APE) ular tangga gizi ini diharapkan dapat meningkatkan minat siswa belajar dan memahami pesan gizi seimbang.

Permainan ini diciptakan pada tahun 1870. Tidak ada papan permainan standar dalam ular tangga. Setiap orang dapat menciptakan papan mereka sendiri dengan jumlah kotak, ular dan tangga yang berlainan. Setiap pemain mulai dengan bidaknya di kotak pertama (biasanya kotak di sudut kiri bawah) dan secara bergiliran melemparkan dadu. Bidak dijalankan sesuai dengan jumlah mata dadu yang muncul. Bila pemain mendarat di ujung bawah sebuah tangga, mereka dapat langsung pergi ke ujung tangga yang lain. Bila mendarat di kotak dengan ular, mereka harus turun ke kotak di ujung bawah ular. Pemenang adalah pemain pertama yang mencapai kotak terakhir.

Penelitian deskriptif dengan desain pre dan post-test yang dilakukan oleh Laili Siyam et al. 2015 dalam Nurmaningtyas (2017) mengenai stimulus ular tangga tentang gingivitis terhadap pengetahuan anak usia 8-11 tahun menyebutkan bahwa alat pendidikan edukatif (APE) seperti ular tangga memiliki pengaruh terhadap pengetahuan anak. Dimana hal tersebut ditunjukkan melalui hasil signifikan dari perhitungan uji *Wilcoxon Signed Rank* yaitu 0,00 ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian Kuasi Eksperimen Hamdalah (2013) dengan menggunakan permainan ular tangga yang menyimpulkan bahwa media permainan ular tangga lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik terhadap kesehatan gigi dan mulut. Hal tersebut dibuktikan dengan uji statistik menggunakan Uji *Kruskal Wallis* yang menunjukkan nilai Asym. Sig (2-tailed) sebesar 0,0001 ($p < \alpha$ (0,05)) sehingga H_0 ditolak.

G. Perbedaan Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk membantu seseorang dalam membentuk dan memiliki kebiasaan yang lebih baik. Sedangkan tujuan dari penyuluhan gizi sendiri adalah untuk meningkatkan keadaan gizi sebagai pengembangan nasional dimana bertujuan mendukung

keberhasilan program yang dilaksanakan departemen-departemen kesehatan (Suharjo, 2003). Pendidikan dapat diukur melalui domain pengetahuan, sikap, dan juga perilaku. Jika pengetahuan seseorang meningkat, secara otomatis orang tersebut akan membentuk sikap yang lebih positif dibandingkan dengan seseorang dengan tingkat pengetahuan yang rendah. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2007).

Saloso (2010) dalam Sabatina (2014), berpendapat bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan sehingga mempengaruhi keadaan gizi individu tersebut. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang, maka diharapkan semakin baik keadaan gizinya. Berdasarkan Khomsan (2000), seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat menghindarkan individu tersebut dari konsumsi pangan yang salah. Tingkat pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui skor dari beberapa pertanyaan yang berbentuk pilihan ganda, kemudian dikategorikan sesuai dengan cut off dari skor yang telah dijadikan persen.

Menurut penelitian Benyamin, dkk. (2015) dengan judul “Pengaruh Stimulus Permainan Ular Tangga tentang Gingivitis Terhadap Pengetahuan Anak usia 8-11 tahun di SDN Kuningan 4, Semarang Utara”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stimulasi permainan ular tangga tentang gingivitis terhadap pengetahuan anak usia 8-11 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media permainan ular tangga lebih efektif meningkatkan pengetahuan tentang gingivitis dibandingkan dengan tidak menggunakan permainan ular tangga. Namun, dengan media permainan ular tangga juga memiliki kekurangan yaitu, perbedaan penafsiran gambar oleh yang melihatnya.

Penelitian Maulana et al (2012) mengatakan bahwa Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Efek pendidikan kesehatan pada media visual dalam merubah perilaku gizi khususnya pengetahuan pada siswa sekolah dasar, menunjukan bahwa pengetahuan anak sebelum diberikan pendidikan

sebesar 22.79 ± 5.4 dan meningkat menjadi 51.46 ± 4.75 setelah dilakukan pelatihan pendidikan (Motamedrezaei, 2013 dalam Sabatina, N. 2014).

Perencanaan gizi seimbang dan pemberian contoh diet yang baik pada usia perkembangan pembentukan perilaku makan sangat penting untuk dapat menurunkan prevalensi masalah gizi pada usia sekolah. Gizi yang baik pada usia sekolah akan menjadi landasan bagi status gizi, kesehatan, dan stamina yang optimal pada usia selanjutnya (Kurniasih dkk, 2010 dan Sharlin & Edelstein, 2011).

Menurut Notoadmodjo (2005) Media dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, dan mempermudah pengertian. Media promosi kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu promosi kesehatan. Dengan demikian, sasaran dapat mempelajari pesan-pesan kesehatan dan mampu memutuskan mengadopsi perilaku sesuai dengan pesan yang disampaikan. Peningkatan pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimiliki baik formal maupun non-formal, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber informasi, pengalaman, dan kegiatan penyuluhan. Dengan demikian dapat dikatakan kegiatan intervensi pendidikan gizi merupakan salah satu sarana bagi anak-anak untuk memperoleh pengetahuan baru, sehingga ada kecenderungan peningkatan pengetahuan setelah intervensi pendidikan gizi (Notoadmodjo 2007).

H. Perbedaan Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang terhadap Sikap

Pengetahuan dan sikap datang dari pengalaman dapat diperoleh dengan informasi yang didapat dan akan mempengaruhi sikap. Jika pengetahuannya tinggi, secara otomatis orang tersebut bersikap sesuai dengan pengetahuannya (Notoadmodjo, 2003). Pada penelitian yang dilakukan oleh Purwanto tahun 1999, dikatakan bahwa seorang akan mengadopsi atau melakukan sesuatu melalui suatu proses yang selalu didasari pengetahuan, kesadaran yang positif. Saat hal tersebut terjadi, semua yang diadopsi dan dikerjakan akan menjadi sesuatu yang langgeng.

Sikap tidaklah dibawa sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sejalan dengan perkembangan obyek. Dengan kata lain, sikap merupakan respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek tertentu (Notoadmodjo, 2003).

Sikap dapat diartikan sikap terhadap objek tertentu yang merupakan sikap pandangan atau sikap perasaan, tetapi sikap tersebut disertai dengan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan objek atau sikap dan kesediaan beraksi terhadap suatu hal (Gerungan 1996).

Menurut Khomsan (2009) sikap gizi adalah kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan yang diajukan terkait dengan gizi dan makanan. Sikap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula. Sikap mencerminkan kesenangan atau ketidaksenangan seseorang terhadap sesuatu (WHO 1992).

Menurut Septiana dan Suaebah (2018), sikap dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap. Saat seseorang sebelum edukasi gizi akan dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Dimana mereka akan mulai menerima, mengolah dan memilih segala sesuatu yang telah disampaikan. Sedangkan, faktor eksternal yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap dimana adanya pengalaman, pengaruh orang lain, serta kebudayaan (agama ataupun suku). Teori ini didukung dengan teori Sunaryo yang menyatakan bahwa sikap dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut. Pengaruh dari orang lain atau teman sebaya juga menyebabkan terjadinya perubahan sikap pada kelompok tersebut. Teman sebaya akan memberikan dampak yang lebih besar dan nyata terhadap hasil perubahan sikap, dimana mereka akan saling menjalin informasi dan berhubungan pada setiap kejadian yang berada di sekolah. Pemilihan makanan jajanan pada saat jam istirahat akan dipengaruhi oleh teman sebaya yang akan membuat mereka memilih makanan jajanan yang paling sering diminati dan menarik, dimana tingkat konsumsi seseorang akan mempengaruhi status gizi orang tersebut.

Oleh sebab itu, untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung dan juga kondisi yang memungkinkan. Pendidikan kesehatan menggunakan media permainan ular tangga lebih efektif membentuk sikap karena lebih mudah untuk dipahami.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media

massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama serta faktor emosi dalam diri individu (Notoatmodjo, 2005).