**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

* 1. **Pengetahuan**

1. **Pengertian Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang atau *overt behavior.* Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perihal yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

1. **Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmmodjo (2012) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan:

1. Tahu *(Know)*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali *(recall)* sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

1. Memahami *(Comprehension)*

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang di pelajari.

1. Aplikasi *(Application)*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan lain sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

1. Analisis *(Analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

1. Sintesis *(Synthesis)*

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

1. 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-kriteria yang telah ada.

Menurut Hikmawati (2016:27) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

1. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2010) terdapat 6 (enam) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

1. Tingkat pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Tingkat pendidikan menunjukkan korelasi positif dengan terjadinya perubahan perilaku positif yang meningkat dengan demikian pengetahuan juga meningkat.

1. Informasi, dimana seseorang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan pengetahuan yang lebih luas.
2. Budaya, yaitu tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan meliputi sikap dan kepercayaan.
3. Pengalaman, dimana sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

Sosial Ekonomi, dimana tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat ekonomi akan menambah pengetahuan.

* 1. **Faktor yang Mempengaruhi Tingkah Laku Manusia**

Menurut Supariasa (2012:45) Para ahli tersebut sepakat bahwa yang memengaruhi perilaku seseorang sangat kompleks. Secara sederhana, ada dua factor yang memengaruhi tingkah laku manusia, yaitu factor intern dan factor ekstern.

1. **Faktor Intern (Berasal dari dalam Diri Manusia)**

Faktor intern terdiri atas ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, pembawaan/bakat, dan intelegensia.

1. Ras

Perilaku manusia berdasarkan ras memperlihatkan adanya perbedaan atau mempunyai cirri-ciri khusus.

Ciri-ciri khusus itu, seperti:

1. Ras Kaukasoid, secara fisik berkulit putih, mata biru, dan rambut pirang. Cirri-ciri tingkah laku yang menonjol adalah menjunjung tinggi hak-hak asasi, terbuka, dan senang akan kemajuan.
2. Ras Negroid, berkulit hitam,, rambut keriting, mata hitam. Cirri tingkah laku yang dimiliki adalah berpenampilan keras, tahan menderita, dan menonjol dalam kegiatan olahraga.
3. Ras Mongoloid, berkulit kuning, rambut kejur. Cirri tingkah lakunya adalah ramah, bergotong royong, agak tertutup, dan sering mengadakan acara ritual.
4. Jenis Kelamin

Jenis kelamin pria dan wanita mempunyai perilaku yang berbeda. Perbedaan ini terlihat, misalnya pada cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari. Perbedaan tingkah laku ini disebabkan oleh faktor hormonal, struktur fisik maupun norma-norma yang ada di masyarakat. Wanita sering kali berperilaku yang dilandasi oleh perasaan, dan laki-laki berperilaku dilandasi oleh pemikiran yang bersifat rasional.

1. Sifat Fisik

Keadaan fisik seseorang akan memengaruhi tingkah lakunya. Perilaku bayi berbeda dengan orang dewasa, atau orang kerdil berbeda perilakunya dengan orang yang memiliki tubuh yang kekar dan tinggi. Menurut Krestchmer Sheldon, tokoh yang mengkaitkan tingkah laku seseorang dengan tipe fisiknya mengatakan bahwa orang yang pendek, bulat, wajah bundar, badan berlemak adalah tipe piknik. Orang tipe ini senang bergaul, humoris, ramah, dan banyak teman.

1. Sifat Kepribadian

Kepribadian adalah suatu yang terdapat pada diri seseorang yang membedakannya dengan orang lain. Menurut G.W. Allfort, kepribadian adalah suatu organisasi psikologis yang dinamis dari seseorang yang menyebabkan dirinya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

1. Pembawaan/Bekat

Perilaku seseorang yang berbeda dengan orang lain diakibatkan pembawaan. Pembawaan seseorang diperoleh sejak lahir, dan mempunyai potensi besar untuk menentukan perilaku yang diperlihatkan seseorang. Contoh yang sering ditemukan adalah seseorang yang berperilaku jahat, karena dalam tubuhnya telah ada bakat menjadi penjahat. Sama halnya individu yang berbakat seni music, tingkat laku seni musiknya akan lebih menonjol bila dibandingkan dengan individu yang tidak mempunyai bakat.

1. Intelengesia

Juwana Wijaya (1988) mendefinisikan intelengesia adalah keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah dan efektif. Jadi, tingkah laku seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat intelengesia. Seseorang yang mempunyai intelengesia yang tinggi akan dapat bertindak secara tepat, cepat, dan mudah, terutama dalam pengambilan keputusan. Sebaliknya, seseorang yang tingkat intelegensinya rendah, keputusan yang diambil umumnya terlambat, dan kurang tepat.

1. **Faktor Ekstern (Berasal dari Luar Diri Manusia)**

Menurut Supariasa (2012:48) Faktor ekstern terdiri atas lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi, dan kebudayaan.

1. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun lingkungan sosial. Pengaruh lingkungan terhadap perilaku sangat besar.

1. Pendidikan

Pendidikan dalam arti luas mencakup seluruh proses kehidupan dan segala bentuk interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal maupun informal. Inti dari kegiatan pendidikan adalah proses belajar belajar mengajar. Hasil dari proses belajar mengajar adalah seperangkat perubahan tingkah laku. Jadi, tingkat pendidikan sangat besar pengaruhnya terhadap tingkat laku.

1. Agama

Agama merupakan keyakinan hidup seseorang sesuai dengan norma/ajaran agamanya. Agama ini memengaruhi perilaku seseorang. Di antara penganut agama ada yang saleh/baik, dan ada yang tidak saleh. Seseorang yang saleh akan berperilaku dan berbudi luhur sesuai dengan ajarannya.

1. Sosial Ekonomi

Tingkat sosial ekonomi seseorang akan berpengaruh terhadap perilakunya. Seseorang yang kondisi ekonomisnya relatif berkecukupan akan berpengaruh terhadap tersedianya fasilitas perumahan, khsusnya bidang kesehatan.

1. Kebudayaan

Dalam arti sempit, kebudayaan diartikan kesenian, adat istiadat, atau peradaban manusia. Menurut Kuntjaraningrat, kebudayaan adalah keseluruhan gagasan atau karya manusia yang harus dibiasakannya dengan belajar, beserta keseluruhan dari hasil budi dan karyanya.

* 1. **Strategi Perubahan Perilaku**

Menurut Indraddin dan Irwan (2016:18) Perubahan sosial yang terjadi dalam kehidupan masyarakat bukanlah salah satu proses perubahan yang terjadi secara mendadak dalam lingkaran kehidupan. Ini terkait individu atau kelompok bahkan struktur yang melakukan atau merencanakan terjadinya perubahan sosial atau ada yang mengantar dalam kehidupan, sehingga perubahan terjadi dengan cepat dalam aktivitas masyarakat. Akal sehat mengambarkan paradigma yang melebihi kekuatan untuk berpikir secara dalam dan sifatnya konkret. Manusia mulai percaya dan meyakini segala yang terjadi dalam kehidupan masyarakat ada yang mengatur atau kekuatan supranatural yang berkuasa dalam kesehariannya. Semua yang terjadi membawa perubahan pasti kehendak dan seizin kekuatan supranatural yang melingkari aktivitas manusia.

Selain itu, perubahan sosial yang terjadi karena muncul atau berkembangnya gagasan atau ide baru dalam masyarakat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi kesehariannya. Manusia mampu untuk berkarya dan menciptakan yang terbaru serta melahirkan benda-benda yang unik. Misalnya, pada pemikiran Max Weber yang menjelaskan proses perubahan sosial dalam masyarakat berkaitan dengan perkembangan rasionalitas manusia (Martono, 2001: 47). Menurut Max Weber, perkembangan rasionalitas manusia merupakan kunci untuk menganalisis objektif mengenai arti subjektif serta dasar perbandingan mengenai jenisjenis tindakan sosial yang berbeda. Untuk itu Max Weber menganalisis bentuk rasionalitas manusia yang dibagi atas dua yaitu alat (mean) dan tujuan (ends) (Martono, 2011: 47).

Bentuk rasionalitas manusia berkaitan dengan alat adalah pola pikir rasional yang dimiliki oleh manusia meliputi seperangkat alat dalam mendukung suatu kehidupan. Artinya ketika manusia melakukan suatu tindakan, maka manusia mengetahui secara baik apa alat yang akan digunakan untuk mencapai suatu keinginan dalam kehidupannya. Maka manusia memilih secara rasional alat yang akan dipakai dalam menghadapi situasi dan kondisi kehidupan. Selain itu, bentuk rasionalitas manusia berkaitan dengan tujuan adalah tindakan yang dilakukan oleh manusia ketika alat tersebut sudah dipilih dalam mencapai tujuan yang meliputi dalam aspek kultural dari tindakan tersebut (Martono, 2011: 46-47). Oleh sebab itu, manusia akan paham dan mengerti tindakan yang dilakukan mempunyai arah serta tujuan tertentu. Dengan demikian, perubahan yang terjadi dalam masyarakat pada penduduk lokal ada makna dan arti subjektif dari perilaku yang dialami.

Menurut Supariasa (2012:36) Proses perubahan perilaku pada individu atau masyarakat selalu melibatkan proses perubahan mental. Proses perubahan juga terjadi dalam tahap-tahap tertentu, ada yang cepat dan ada yang prosesnya lambat. Proses yang alami biasanya lambat. Di bawah ini akan diuraikan beberapa konsep perubahan dan strategi perubahan perilaku.

1. **Proses Adopsi**

Proses perubahan perilaku adanya suatu ide/gagasan baru yang diperkenalkan kepada individu dan yang diharapkan untuk diterima oleh individu tersebut. Ahli Ilmu Sosial, Rogers menamakan teorinya sebagai *‘’Theory Innovation Decision Process’’* yang diartikan sebagai proses kejiwaan yang dialami oleh seseorang, sejak menerima informasi/pengetahuan, tentang suatu hal yang baru, sampai pada saat dia menerima atau menolak ide baru itu. Mula-mula Rogers dibantu oleh rekannya Shoemarker (1971) mengatakan bahwa proses adopsi melalui lima tahap, sebagai berikut:

* 1. *Awareness*: seseorang sadar akan adanya suatu tingkah laku yang baru.
  2. *Interest:* seseorang mulai tertarik akan adanya pengetahuan/tingkah laku yang baru.
  3. *Evaluation:* seseorang akan menilai pengetahuan/tingkah laku baru tersebut dengan mempertimbangkan keuntungan dan kerugiannya.
  4. *Trial:* setelah melakukan penilaian, dan manfaatnya cukup besar, seseorang akan mencoba tingkah laku yang baru tersebut.
  5. *Adoption:* setelah mencoba tingkah laku yang baru tersebut, dan kalau dia menyukainya, orang itu menganut tingkah laku itu.

Menurut beberapa pendapat, setelah tahap *trial* masih ada tahap evaluasi kembali, yaitu untuk menilai apakah tingkah laku yang sedang dicobanya itu menguntungkan. Sebenarnya, proses penilaian dan proses pengambilan keputusan terjadi pada tiap tahap dalam proses adopsi. Setelah orang menganut tingkah laku yang baru, ada dua kemungkinan, yaitu orang tersebut akan menganut terus (tingkah laku yang lestari) dan berhenti menganut.

* 1. **Penyuluhan Gizi**

1. **Pengertian**

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi tidak dapat berdiri sendiri dengan program kesehatan lainnya. Beberapa pemikiran dasar yang melandasi penyuluhan gizi adalah:

1. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Kegiatan penyuluhan gizi diawali dengan kegiatan perencanaan penyuluhan gizi tersebut.
2. Perencanaan penyuluhan merupakan kegiatan tim. Hal itu berarti melibatkan banyak pihak. Pihak-pihak yang terlibat pada umumnya terdiri atas pimpinan program yang akan didukung.
3. Perencanaan penyuluhan gizi harus didasarkan pada pengetahuan yang cukup tentang:
4. Masalah gizi yang akan ditanggulangi.
5. Program gizi yang akan ditunjang.
6. Daerah yang membutuhkan penyuluhan gizi.
7. Sasaran penyuluhan gizi.
8. Sarana dan prasarana yang diperlukan.
9. Cara membuat perencanaan penyuluhan gizi yang baik.
10. Dasar-dasar penyuluhan gizi.
11. Evaluasi

Perencanaan penyuluhan gizi yang baik harus mengandung unsur evaluasi atau penilaian. Penilaian tersebut meliputi unsur individu yang akan menilai, materi yang akan dinilai, waktu pelaksanaan penilaian, instrument penilaian, standar penilaian, dan lain-lain.

1. **Prakondisi Perencanaan Penyuluhan Gizi**

Sebelum merencanakan penyuluhan gizi, ada beberapa hal yang perlu dikondisikan agar memperoleh atau menghasilkan perencanaan penyuluhan gizi yang baik. Tim yang terlibat dalam perencanaan penyuluhan gizi harus memiliki komunikasi yang baik dan mempunyai pemahaman yang sama tentang segala sesuatu mengenai penyuluhan gizi. Prakondisi yang dilakukan, antara lain:

1. Persepsi dan pengertian yang sama antara pimpinan program dan pelaksana program terhadap penyuluhan gizi.
2. Dukungan positif dari pimpinan program dan tokoh masyarakat.
3. Penyediaan anggaran yang cukup untuk penyuluhan gizi.
4. Penyediaan alat bantu/media penyuluhan gizi.
5. Penyediaan tenaga penyuluh gizi yang sudah terlatih.
6. Unit-unit penyuluhan gizi yang berfungsi dengan baik.
7. Persiapan sasaran penyuluhan gizi.
8. **Syarat-Syarat Perencanaan Penyuluhan Gizi**

Menurut Supariasa (2012:54) Seorang perencana *(planner)* penyuluhan gizi berharap semua yang direncanakan dapat dilaksanakan dengan baik dan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi. Agar perencanaan penyuluhan gizi dapat dilaksanakan dengan baik, syarat perencanaan gizi yang harus dipenuhi adalah:

1. Materi yang akan disampaikan harus sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Apabila materi penyuluhan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, tingkat kehadiran sasaran untuk mengikuti penyuluhan sangat tinggi. Oleh karena itu, seorang perencana penyuluhan gizi harus dapat membaca kebutuhan masyarakat.
2. Sesuai dengan kebutuhan program.keberhasilan program tersebut salah satunya ditentukan oleh adanya penyuluhan gizi. Jadi, penyuluhan gizi harus sesuai dengan kebutuhan program.
3. Praktis dan dapat dilaksanakan sesuai dengan kondisi masyarakat setempat *(feasible* dan *flexible).* Praktis berarti perencanaan gizi dapat dilaksanakan sesuai dengan sumber daya yang tersedia di masyarakat yang meliputi alat, bahan, tenaga, dan anggaran. Praktis juga mempunyai makna bahwa materi penyuluhan bukan ilmu gizi lanjutan tetapi ilmu gizi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kebijakan harus mendukung. Peraturan perundang-undangan yang ada tidak bertentangan dengan program gizi pada umumnya dan penyuluhan gizi pada khususnya.
5. **Langkah-Langkah Perencanaan penyuluhan Gizi**

Berdasarkan buku yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan tentang langkah-langkah perencanaan penyuluhan, ada 9 langkah perencanaan penyuluhan. Di bawah ini akan diuraikan kesembilan langkah penyuluhan tersebut sesuai dengan buku pedoman yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI.

1. Mengenal Masalah, Masyarakat, dan Wilayah

Mengenal masalah gizi yang akan ditanggulangi merupakan langkah awal perencanaan penyuluhan gizi. Masalah gizi dapat diperoleh dari data sekunder. Di samping mengenal masalah gizi, dalam menyusun perencanaan penyuluhan gizi, penting juga menegnal karakteristik masyarakat yang akan diberi penyuluhan. Karakteristik masyarakat yang harus dikenal adalah penduduk yang rawan gizi, keadaan social budaya dan ekonomi, pola komunikasi di masyarakat, sumber daya masyarakat, dan bagaimana pengalaman masyarakat di masa lalu berhubungan dengan program-program gizi yang telah dilaksanakan.

1. Menentukan Prioritas Masalah Gizi

Menentukan prioritas masalah dengan melibatkan petugas-petugas program gizi yang terkait. Pertimbangan penentuan prioritas masalah adalah:

1. Dampak yang akan ditimbulkan masalah tersebut. Semakin besar dampak masalah tersebut, semakin tinggi prioritasnya.
2. Besarnya masalah atau prevalensi masalah tersebut. Semakin besar prevalensi masalah tersebut, semakin tinggi prioritasnya.
3. Sumber daya yang dimiliki. Sumber daya ini meliputi tenaga penyuluh, biaya yang tersedia, dan sarana/prasarana yang dimiliki.
4. Pertimbangan politis. Hal ini menyangkut tempat masalah tersebut dijumpai.
5. Teknologi yang dimiliki. Dalam merealisasikan program penyuluhan gizi apakah ada teknologi yang mendukung.
6. Feasibilitas. Apakah masalah yang akan dipecahkan dapat dilaksanakan. Hal ini menyangkut pula kemungkinan tingkat keberhasilannya.
7. Menentukan Tujuan Penyuluhan Gizi

Dalam menentukan tujuan penyuluhan gizi harus memenuhi syarat-syarat khsusus. Departemen Kesehatan RI (1985) menyebutkan bahwa tujuan penyuluhan gizi harus jelas, realistis, dan dapat diukur. Hal ini perlu diperhatikan agar evaluasi penyuluhan gizi dapat dilaksanakan dengan baik.

1. Menentukan Sasaran Penyuluhan Gizi

Sasaran penyuluhan yang dimaksud adalah kelompok masyarakat yang akan mendapat penyuluhan. Kelompok masyarakat dapat dilihat dari penduduk yang rawan gizi. Sasaran penyuluhan juga mendukung makna apakah menggunakan pendekatan individu, kelompok, dan pendekatan massa. Penggunaan jenis pendekatan ini ada kaitannya dengan strategi penyuluhan yang akan digunakan.

1. Menentukan Materi Penyuluhan Gizi

Pertimbangan utama dalam menentukan materi penyuluhan adalah sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Pertimbangan lain adalah disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang tekah ditentukan serta karakteristik wilayah di tempat penyuluhan. Materi yang disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran, tidak menggunakan istilah-istilah yang susah dipahami, dan dapat dilaksanakan olehsasaran sesuai dengan postensi yang dimiliki.

1. Menentukan Metode Penyuluhan Gizi

Prinsip penggunaan metode adalah lebih dari satu metode atau bervariasi antara metode satu dengan metode lainnya. Harus menggunakan lebih dari satu metode karena setiap metode memiliki keunggulan dan kekurangan masing-masing. jadi, penggunaan metode dalam penyuluhan harus mengombinasikan metode-metode yang ada, sesuai tujuan penyuluhan.

1. Menentukan Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan-pesan gizi.yang dimaksud media adalah alat, bahan, atau apa pun yang digunakan sebagai media untuk pesan-pesan yang akan disampaikan dengan maksud untuk lebih memperjelas pesan-pesan. Media penyuluhan yang digunakan harus memenuhi syarat-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.

1. Membuat Rencana Penilaian (Evaluasi)

Suatu perencanaaan yang baik harus sudah memikirkan bagaimana evaluasi dilaksanakan. Oleh sebab itu, dalam perencanaan penilaian harus memerhatikan, antara lain:

1. Apakah dalam tujuan sudah dinyatakan secara jelas dengan mencantumkan kapan akan dievaluasi, di mana akan dilaksanakan evaluasi, dan siapa kelompok sasaran yang akan dievaluasi.
2. Apakah sudah mencantumkan indikator evaluasi. Bagaimana criteria penyuluhan dikatakan berhasil, kurang berhasil, dan tidak berhasil.
3. Jenis kegiatan yang akan dievaluasi.
4. Metode dan instrument yang akan digunakan untuk evaluasi.
5. Siapa petugas yang akan mengevaluasi dan bagaimana persiapan petugas tersebut.
6. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam evaluasi.
7. Bagaimana rencana umpan balik hasil evaluasi penyuluhan gizi.
8. Membuat Rencana Jadwal Pelaksanaan

Untuk memudahkan pelaksanaan, perlu dibuat jadwal penyuluhan gizi secara keseluruhan. Jadwal itu meliputi kegiatan pokok yang dilaksanakan dan waktu pelaksanaan kegiatan tersebut. Secara detail, masing-masing kegiaatn dapat direncanaakan siapa petugas yang akan menyuluh, di mana penyuluhan itu dilaksanakan, apa materi penuluhan, metode yang digunakan, alat peraga yang dibutuhkan, dan siapa penanggung jawab kegiatan tersebut.

1. **Rencaan teknis seorang penyluh**

Seorang penyuluh harus mempersiapkan secara teknis hal-hal yang berhubungan dengan tugas sebagai seorang penyuluh. Tugas dalam rangka persiapan penyuluhan adalah rencaan yang dituangkan dalam satuan penyuluhan. Hal ini mengacu pada perencanaan seorang pendidik atau pengajar yang membuat satuan pelajaran. Secara ringkas, isi satuan penyuluhan berisi gambaran umum penyuluhan, tujuan materi penyuluhan, proses penyuluhan, metode penyuluhan, alat peraga, evaluasi, dan kepustakaan.

1. **Pelaksanaan Penyuluhan**

Pelaksanaan penyuluhan harus berlangsung secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Untuk mencapai penyuluhan secara efektif dan efisien, seorang penyuluh harus professional. Profesional dalam arti keterampilan dasar sebagai seorang penyuluh.

1. **Keterampilan Menyuluh**

Ada beberapa konsep tentang keterampilan seorang penyuluh. Konsep tersebut pada dasarnya mempunyai persamaan makna. Perbedaannya hanya pada penyajian dan narasinya. Oleh sebab itu, di bawa ini akan disajikan 7 keterampilan dasar seorang penyuluh.

1. Ketrampilan Membuka Penyuluhan

Membuka penyuluhan adalah usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk menciptakan prakondisi bagi sasaran agar mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari sehingga materi yang akan disampaikan mudah dipahami. Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam membuka penyuluhan. Strategi, tersebut antara lain:

1. Menarik perhatian
2. Menimbulkan motivasi
3. Membuat kaitan
4. Menetapkan Acuan
5. Keterampilan Menjelaskan

Agar dapat menjelaskan dengan baik, penyuluh harus membuat persiapan yang matang, seperti tertuang dalam Satuan Penyuluhan (Satpel). Persiapan berupa satpel ini wajib dilakukan dengan baik. Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan seorang penyuluh agar dapat menjelaskan dengan baik, antara lain:

1. Merencanakan penjelasan dengan baik sesuai dengan materi yang terdapat dalam Satpel. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah sistematika penjelasan dan materi yang akan dijelaskan.
2. Menyajikan penjelasan. Hal-hal yang dapat dilakukan, antara lain: kejelasan penjelasan, penggunaan contoh-contoh, penekanan, umpan balik *(feedback).*
3. Keterampilan Bertanya

Penyuluhan yang dilaksanakan dalam waktu lama atnpa diselingi dengan pertanyaan atau kegiatan inovasi akan membosankan sasaran. Oleh sebab itu, keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh sangat penting dikuasai karena penyuluh dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna. Pertanyaan yang baik memiliki makna positif terhadap sasaran. Makna tersebut, antara lain:

1. Meningkatkan partisipasi sasaran dalam proses penyuluhan.
2. Meningkatkan rasa ingin tahu sasaran.
3. Memfokuskan sasaran terhadap materi yang sedang dibahas.
4. Meningkatkan kemampuan berpikir kreatif sasaran penyuluhan.
5. Keterampilan Memberi Penguatan

Penguatan adalah segala bentuk respons yang diberikan oleh seorang penyuluh atas tingkah laku yang dilakukan sasaran untuk memberikan dorongan yang positif. Dalam penerapan keterampilan penguatan itu, seorang penyuluh dapat melakukan hal-hal sebagai berikut.

1. Penguatan verbal
2. Penguatan dengan mimik
3. Penguatan dengan sentuhan
4. Penguatan dengan kegiatan menyenangkan
5. Penguatan dengan symbol atau benda
6. Penguatan dengan cara mendekati
7. Keterampilan Mengelola penyuluhan

Keterampilan mengelola penyuluhan adalah keretampilan penyuluh dalam menciptakan dan meemelihara kondisi penyuluhan yang kondusif dan mengembalikannya apabila ada hal-hal yang menganggu suasana penyuluhan. Dalam penerapan keterampilan mengelola penyuluhan ini, beberapa hal yang perlu dilakukan, antara lain:

1. Seorang penyuluh memiliki sikap yang tanggap
2. Memberikan petunjuk yang jelas
3. Membagi perhatian
4. Keterampilan Bervariasi

Keterampilan bervariasi adalah keterampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap menunjukkan sikap antusias, penuh gairah, dan berpartisipasi aktif dalam proses penyuluhan. Dalam penerapan keterampilan bervariasi ini, ada beberapa hal yang dilaksanakan dan diperhatikan, yaitu:

1. Variasi penggunaan media
2. Variasi pola interaksi
3. Variasi gaya menyuluh
4. Keterampilan Menutup Penyuluhan

Keterampilan menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang telah dipelajari selama penyuluhan dan berkaitan dengan pengalaman sebelumnya. Teknik menutup penyuluhan dapat dilakukan dengan cara:

1. Mengulangi intisari materi penyuluhan
2. Membuat kesimpulan
3. Membangkitkan motivasi untuk mempelajari lebih lanjut
4. Mengadakan evaluasi
5. Pemberi tugas
6. **Evaluasi penyuluhan**
7. Menurut Klineburg, evaluasi adalah proses yang memungkinkan administrator mengetahui hasil programnya, dan berdasarkan itu mengadakan penyesuaian-penyesuaian untuk mencapai tujuan secara efektif. Dalam definisi tersebut, ada empat dimensi penting dalam evaluasi, yaitu:
8. Proses, yaitu penentuan sesuatu apakah berdasarkan pendapat, catatan, atau data objektif/data subjektif.
9. Kriteria, yaitu hasil kegaitan menilai apakah hasil tersebut diharapkan atau tidak diharapkan, sementara atau permanen, atau apakah hasil diperoleh dalam waktu tertentu.
10. Stimulus atau rangsangan, yaitu kegiatan, ada yang dilaksanakan secara bertahap maupun secara incidental apabila diperlukan.
11. Nilai, yaitu tujuan dapat jangka pendek, jangak menengah, dan jangka panjang.
12. Langkah-Langkah Penilaian

Menurut Depkes RI (1985) dalam Supariasa (2012) ada beberapa langkah dalam evaluasi penyuluhan. Di bawah ini ada 9 langkah penilaian penyuluhan.

1. Menentukan tujuan evaluasi.
2. Menentukan bagian program yang akan dievaluasi.
3. Mengumpulkan data awal.
4. Mempelajari tujuan program.
5. Menentukan tolok ukur (indicator/kriteria).
6. Menentukan cara menilai, alat penilaian, dan sumber data.
7. Mengumpulkan data.
8. Mengolah dan menyimpulkan data.
9. Umpan balik *(feedback)*
   1. **Media *Game Puzzle***
10. **Media**

Secara umum media merupakan kata jamak dari ‘’medium’’, yang berarti perantara atau pengantar. Istilah media digunakan juga dalam bidang pengajaran atau pendidikan sehingga istilahnya menjadi media pendidikan atau media pembelajaran (Wina Sanjaya, 2006) dalam Apri Nuryanto.

Menurut Arsyad (2002:4) media adalah semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan atau pendapat, sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju.

Dalam konteks dunia pendidikan, Gerlach dan Ely (dalam Arsyad, 2002:3) mengungkapkan bahwa media secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan Sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses pembelajaran cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, photografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

1. **Klasifikasi Media**

Menurut Apri Nuryanto Sesuai dengan klasifikasinya, maka setiap media pembelajaran mempunyai karakteristik sendiri-sendiri. Karakteristik tersebut dapat dilihat menurut kemampuan media pembelajaran untuk membangkitkan rangsangan indera penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecapan, maupun pembauan/penciuman. Dari karakteristik ini, untuk memilih suatu media pembelajaran yang akan digunakan oleh seorang guru pada saat melakukan proses belajar mengajar, dapat disesuaikan dengan suatu situasi tertentu. Media pembelajaran seperti yang telah dijelaskan di atas, berdasarkan tujuan praktis yang akan dicapai dapat dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. Media Grafis

Media grafis adalah suatu jenis media yang menuangkan pesan yang akan disampaikan dalam bentuk simbol-simbol komunikasi verbal. Simbol-simbol tersebut artinya perlu difahami dengan benar, agar proses penyampaian pesannya dapat berhasil dengan balk dan efisien. Selain fungsi tersebut secara khusus, grafis berfungsi untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang mungkin akan cepat terlupakan bila tidak digrafiskan (divisualkan). Bentuk-bentuk media grafis antara lain adalah: (1) gambar foto, (2) sketsa, (3) diagram, (4) bagan/chart, (5) grafik, (6) kartun, (7) poster, (8) peta, (10) papan flannel, dan (11) papan buletin.

1. Media Audio

Media audio berkaitan dengan indera pendengaran. Pesan yang disampaikan melalui media audio dituangkan ke dalam lambang-lambang auditif, balk verbal maupun non-verbal. Bebarapa media yang dapat dimasukkan ke dalam kelompok media audio antara lain: (1) radio, dan (2) alat perekam pita magnetik, alat perekam pita kaset.

1. Media Projeksi

Media projeksi diam memiliki persamaan dengan media grafis, dalam art dapat menyajikan rangsangan-rangsangan visual. Bahan-bahan grafis banyak digunakan juga dalam media projeksi diam. Media projeksi gerak, pembuatannya juga memerlukan bahan-bahan grafis, misalnya untuk lembar peraga (captions). Dengan menggunakan perangkat komputer (multi media), rekayasa projeksi gerak lebih dapat bervariasi, dan dapat dikerjakan hampir keseluruhannya menggunakan perangkat komputer. Untuk mengajarkan skill (keterampilan motorik) projeksi gerak mempunyai banyak kelebihan di bandingkan dengan projeksi diam. Beberap media projeksi antara lain adalah: (1) Film Bingkai, (2) Film rangkai, (3) Film gelang (loop), (4) Film transparansi, (5) Film gerak 8 mm, 16 mm, 32 mm, dan (6) Televisi dan Video.

1. **Media *Puzzle* Gizi Seimbang**

Media *Puzzle* Gizi Seimbang merupakan media grafis yang menuangkan pesan dengan disampaikan dalam bentuk symbol komunikasi verbal. Menurut Hikmawati (2016:22) *Game Puzzle* adalah sebuah media permainan edukatif menyusun sebuah gambar dari kepingan-kepingan menjadi satu gambar yang utuh dan berukuran 25 x 15 cm untuk digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan berupa pesan gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar (SD).

Media *Puzzle* Gizi Seimbang terdiri dari 11 Pedoman Umum Gizi Seimbang Anak Sekolah yang disajikan dalam bentuk gambar, warna, dan tulisan merupakan media gambar yang menggunakan potongan-potongan dari gambar dan kata yang jika disusun dengan tepat akan menjadi konsep yang utuh. Dengan media gambar dan kata berbentuk *puzzle,* dapat meningkatkan rasa ingin tahu siswa kelas V terkait apa sebenarnya gambar dan kata yang dimaksudkan dari potongan-potongan gambar dan kata yang disediakan.

Media permainan *Game Puzzle* ini juga digunakan sebagai, pengenalan dini pada anak usia sekolah dasar yang berupaya memberikan pemahaman gizi seimbang yang tepat terhadap anak-anak tersebut melalui permainan jenis ini dengan cara-cara yang sesuai dengan masa perkembangannya.

1. **Manfaat Permainan Game Puzzle**

Manfaat permainan *Game Puzzle* sebagai media pendidikan yaitu:

1. Proses pembelajaran akan lebih menarik

Dengan adanya media permainan *Game Puzzle* proses pembelajaran tidak akan membosankan. Hal ini karena siswa kelas V dapat berinteraksi dengan permainan *Game Puzzle.*

1. Proses belajar siswa menjadi lebih interaktif

Dengan adanya media permainan *Game Puzzle* proses belajar lebih interaktif. Siswa kelas V akan lebih terangsang untuk melakukan proses pembelajaran. Hal ini karena dalam permainan *Game Puzzle* siswa dituntut agar bisa bekerjasama dalam tim untuk memecahkan misi menyusun *puzzle* dengan tepat dan cepat.

1. Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan

Dengan adanya media permainan *Game Puzzle* kualitas pembelajaran akan lebih baik, karena tidak hanya mengerti materi belajar, siswa dituntut untuk lebih kreatif dan teliti dalam menyelesaikan misi yang terdapat dalam permainan *Game Puzzle*.

1. Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja

Dengan adanya media permainan *Game Puzzle* proses pembelajaran tidak hanya dilakukan di Sekolah, tetapi bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Dengan demikian media gambar 11 Pedoman Umum Gizi Seimbang Anak Sekolah berbentuk *puzzle* merupakan salah satu teknik media pendidikan yang efektif dan efisien karena mengombinasikan fakta dan gagasan secara jelas, melalui pengungkapan kata-kata dan gambar yang mudah dipahami.

1. **Langkah-Langkah Penggunaan Media *Game Puzzle***

Bermain dapat merangsang daya pikir anak, termasuk diantaranya meningkatkan kemampuan konsentrasi dan memecahkan masalah. Bermain tidak hanya membuat anak menyukai permainan tetapi juga dituntut agar membuat anak untuk teliti dan tekun ketika mengerjakan permainan tersebut. Kegiatan yang menyenangkan juga dapat meningkatkan aktifitas sel otak secara aktif, misalnya dengan penggunaan media *game puzzle.*

Yulianti (2008: 43) mengatakan terdapat langkah-langkah penggunaan media *game puzzle*, yaitu sebagai berikut:

1. Lepaskan kepingan-kepingan *puzzle* dari tempatnya;
2. Acak kepingan-kepingan *puzzle* tersebut;
3. Mintalah anak untuk menyusunkan kembali kepingan- kepingan *puzzle;*
4. Berikan tantangan pada anak untuk menyusun kepingan *puzzle* dengan cepat, menggunakan hitungan angka 1-10 atau stopwatch.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat diisimpulkan pada pelaksanaan permainan *game puzzle* dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah bermain media *game puzzle* yaitu pertama dengan melepaskan kepingan-kepingan *puzzle* dari tempatnya, kemudian siswa diminta untuk mencari kepingan-kepingan *puzzle* tersebut lalu menyusun kepingan-kepingan *puzzle* tersebut, setelah itu anak diberi tantangan dengan perhitungan cepat dalam menyusun potongan-potongan *puzzle* menggunakan hitungan 1-10 dan membacakan hasil dari kepingan-kepingan *puzzle* tersebut yang berbentuk tulisan atau gambar setelah itu siswa diberi pertanyaan terkait materi gizi seimbang anak sekolah sesuai dengan yang telah disusun.

* 1. **Anak Usia Sekolah**

Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya.Selain itu, perkembangan sosial anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri.

(Hamalik. 2002 : 144) perkembangan emosi anak usia 6-8 tahun antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu.

1. **Cara Belajar Anak**

Hamalik (2002 : 90-91) menyatakan bahwa setiap anak memiliki cara tersendiri dalam menginterpretasikan dan beradaptasi dengan lingkungannya (teori perkembangan kognitif). Menurutnya, setiap anak memiliki struktur kognitif yang disebut schemata yaitu sistem konsep yang ada dalam pikiran sebagai hasil pemahaman terhadap objek yang ada dalam lingkungannya. Pemahaman tentang objek tersebut berlangsung melalui proses asimilasi (menghubungkan objek dengan konsep yang sudah ada dalam pikiran) dan akomodasi (proses memanfaatkan konsep-konsep dalam pikiran untuk menafsirkan objek).

Berdasarkan hal tersebut, maka perilaku belajar anak sangat dipengaruhi oleh aspek-aspek dari dalam dirinya dan lingkungannya. Kedua hal tersebut tidak mungkin dipisahkan karena proses belajar terjadi dalam konteks interaksi diri anak dengan lingkungannya, (Hamalik 2002 : 103) masa rentang usia tersebut anak mulai menunjukkan perilaku belajar sebagai berikut: (1) Mulai memandang dunia secara objektif, bergeser dari satu aspek situasi ke aspek lain secara reflektif dan memandang unsur-unsur secara serentak, (2) Mulai berpikir secara operasional, (3) Mempergunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda,(4) Membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan mempergunakan hubungan sebab akibat, dan (5) Memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang, lebar, luas, dan berat.

Memperhatikan tahapan perkembangan berpikir tersebut, kecenderungan belajar anak usia sekolah dasar memiliki tiga ciri, yaitu:

1. Konkrit

konkrit mengandung makna proses belajar beranjak dari hal-hal yang konkrit yakni yang dapat dilihat, didengar, dibaui, diraba, dan diotak atik, dengan titik penekanan pada pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Pemanfaatan lingkungan akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih bermakna dan bernilai, sebab siswa dihadapkan dengan peristiwa dan keadaan yang sebenarnya, lebih faktual, lebih bermakna, dan kebenarannya lebih dapat dipertanggungjawabkan.

1. Integratif

pada tahap usia sekolah dasar anak memandang sesuatu yang dipelajari sebagai suatu keutuhan, mereka belum mampu memilah-milah konsep dari berbagai disiplin ilmu, hal ini melukiskan cara berpikir anak yang deduktif yakni dari hal umum ke bagian demi bagian.

1. Hierarkis

masa tahapan usia sekolah dasar, cara anak belajar berkembang secara bertahap mulai dari hal-hal yang sederhana ke hal-hal yang lebih kompleks. Sehubungan dengan hal tersebut, maka perlu diperhatikan mengenai urutan logis, keterkaitan antar materi, dan cakupan keluasan serta kedalaman materi.

* 1. **Gizi Seimbang Anak Sekolah**

1. **Anjuran Konsumsi Makanan untuk Anak Usia Sekolah**

Menurut Susilowati, Kuspriyanto (2016:185) energi dan protein dapat diperoleh dari makanan pokok, seperti nasi, mie, roti, dan biscuit. Sedangkan protein dapat diperoleh dari lauk-pauk, seperti ikan, daging, ayam, telum, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Terpenuhinya energi dan protein sesuai kebutuhan dapat mencegah terjadinya gizi kurang dan kegemukan pada anak. Vitamin A,C, dan B1 dapat diperoleh dari sayuran, buah, dan kacang-kacangan. Terpenuhinya zat-zat gizi tersebut dapat memberikan daya tahan terhadap infeksi, mencegah kebutaan, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Kalsium dapat diperoleh dari susu, ikan, dan kacang-kacangan. Zat besi dapat diperoleh dari ikan, ayam, daging, tempe, oncom, kacang-kacangan, dan sayuran hijau dapat membantu pertumbuhan tulang dan mencegah terjadinya anemia pada anak.

1. **Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk Anak Usia Sekolah**
2. Mengonsumsi aneka ragam makanan,
3. Mengonsumsi makanan untuk memenuhi kecukupan energi,
4. Mengonsumsi makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi,
5. Membatasi konsumsi lemak dan minyak (1/4 kecukupan energi),
6. Menggunakan garam beryodium,
7. Mengonsumsi makanan sumber zat besi,
8. Membiasakan makan pagi,
9. Minum air bersih yang aman dan jumlah yang cukup,
10. Melakukan aktivitas fisik secara teratur,
11. Mengonsumsi makanan yang aman, dan
12. Membaca label pada makanan yang dikemas.
13. **Pesan Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah**
14. Biasakan Makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga

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 terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan teratur. Dalam melakukan makan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin, dan mineral. Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadinya hipoglikemia atau kadar gula sangat rendah.

1. Biasakan mengonsusmi ikan dan sumber protein lainnya

ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Ikan selain sumber protein hewani 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 olahanya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan.

1. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sanagt manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsusmi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. 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. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dnegan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air gula dan tanpa garam. Khlorofil atau zat gizi hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksi. 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.

1. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orang tua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orang tua.

1. Batasi mengonsummi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak

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.

1. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

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

* 1. **Kerangka Pikir Penelitian**

Menurut Supariasa (2012) Penyuluhan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas, ataupun masyarakat. Supariasa (2012:110) metode pendidikan kesehatan merupakan cara, teknik, maupun media yang terencana. Media *puzzle* merupakan media sederhana yang dimainkan dengan bongkar pasang. Soebachman (2012: 48) dalam Yesi Ratna Sari (2018:19-20) mengatakan bermain “*Puzzle* adalah permainan yang terdiri atas kepingan-kepingan dari satu gambar tertentu yang dapat melatih tingkat konsentrasi”. Penggunaan media *puzzle* digunakan untuk melatih keterampilan kognitif anak*,* karena dengan penggunaan media ini berfungsi untuk melatih motorik halus, melatih keterampilan tangan, persepsi visual yaitu untuk mencoba memecahkan masalah, dengan media *puzzle* tersebut maka anak akan mengenal warna, bentuk, dan rupa dari benda-benda di sekitarnya. Harapannya adalah bahwa adanya penyuluhan tentang gizi seimbang anak sekolah dengan media *game puzzle* pada siswa Sekolah Dasar Kelas V dapat memperoleh pengetahuan lebih baik setelah edukasi dengan cara belajar sambil bermain.

Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini, dapat digambarkan sebagai berikut:

Pre Test Intervensi Post Test

Pengetahuan sesudah intervensi

Penyuluhan dengan Media *Game Puzzle*

Pengetahuan sebelum intervensi

Status Gizi

Keterangan:

1. : Tidak Diteliti

: Diteliti