

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari “medium” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar (Depdiknas, 2003). Makna umumnya adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Proses belajar mengajar pada dasarnya juga merupakan proses komunikasi, sehingga media yang digunakan dalam pembelajaran disebut media pembelajaran. Media pembelajaran merupakan kombinasi antara perangkat lunak (bahan ajar) dan perangkat keras (alat belajar).

Menurut Djamarah dan Aswan (2002: 136) dalam Muhson (2010) menyatakan bahwa media sebagai alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran. Dalam konteks media sebagai sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Pada hakikatnya berbagai batasan yang dikemukakan di atas mengandung pengertian dasar yang sama. Dalam berkomunikasi kita membutuhkan media atau sarana. Secara umum makna media adalah apa saja yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi ke penerima informasi. Jadi media pembelajaran merupakan “perangkat lunak” (Software) yang berupa pesan atau informasi pendidikan yang disajikan dengan memakai suatu peralatan bantu (Hardware) agar pesan atau informasi tersebut dapat sampai kepada siswa.

1. Manfaat Media Pembelajaran

Secara umum, manfaat media dalam proses pembelajaran adalah memperlancar interaksi guru dan siswa sehingga kegiatan pembelajaran akan lebih efektif dan efisien. Tetapi secara khusus ada beberapa manfaat media yang lebih rinci. Kemp dan Dayton (dalam Depdiknas, 2003) mengidentifikasi beberapa manfaat media dalam pembelajaran yaitu:

- a. Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan.
- b. Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.
- c. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
- d. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
- e. Meningkatkan kualitas belajar siswa.
- f. Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja.
- g. Media dapat menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar.
- h. Mengubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif.

Selain beberapa manfaat media seperti yang dikemukakan di atas, masih terdapat beberapa manfaat praktis. Manfaat praktis media pembelajaran tersebut adalah:

- a. Media dapat membuat materi pelajaran yang abstrak menjadi lebih konkret.
- b. Media juga dapat mengatasi kendala keterbatasan ruang dan waktu.
- c. Media dapat membantu mengatasi keterbatasan indera manusia.
- d. Media dapat menyajikan objek pelajaran berupa benda atau peristiwa langka dan berbahaya ke dalam kelas.
- e. Informasi pelajaran yang disajikan dengan media yang tepat akan memberikan kesan mendalam dan lebih lama tersimpan pada diri siswa.

Suiraoaka *et al.* (2012) menyatakan bahwa manfaat dari penggunaan media sangat luas, sebagaimana dapat diuraikan berikut ini:

- a. Merangsang minat sasaran pendidikan. Dengan menggunakan media dalam pendidikan kesehatan, maka sasaran akan lebih termotivasi untuk mengikuti pendidikan kesehatan. Dalam tahap awal media mampu menimbulkan perhatian atau atensi sasaran terhadap materi yang akan disampaikan. Media dapat menyebabkan proses pendidikan kesehatan menjadi lebih menarik perhatian sasaran pendidikan dan tidak kaku, sehingga menumbuhkan motivasi belajar.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, bahasa dan daya indera. Media dapat mengatasi berbagai keterbatasan dalam proses pendidikan kesehatan. Misalnya keterbatasan ruang. Jika suatu materi kesehatan harus disampaikan kepada masyarakat luas yang tidak bisa dilakukan

pada ruang terbatas maka materi ini dapat disampaikan melalui media (saluran) yang sifatnya massa, sehingga dapat diterima secara luas.

- c. Mengatasi sikap pasif sasaran pendidikan dan dapat memberikan perangsangan, pengalaman serta menimbulkan persepsi yang sama. Interaksi belajar dapat ditingkatkan serta persepsi terhadap suatu konsep diantara semua sasaran bisa sama.
- d. Mendorong keinginan sasaran untuk mengetahui, mendalami dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik. Dengan menggunakan media pendidikan kesehatan, sasaran akan lebih tertarik untuk mendalami apa yang telah diketahuinya sehingga mereka akan memperoleh pengertian yang lebih baik.
- e. Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa secara praktis media pembelajaran memiliki beberapa manfaat, antara lain:

- a. Mengkonkretkan konsep-konsep yang bersifat abstrak, sehingga dapat mengurangi verbalisme. Misalnya dengan menggunakan gambar, skema, grafik, model dan sebagainya.
- b. Membangkitkan motivasi, sehingga dapat memperbesar perhatian individual siswa untuk seluruh anggota kelompok belajar sebab jalannya pelajaran tidak membosankan dan tidak monoton.
- c. Memfungsikan seluruh indera siswa, sehingga kelemahan dalam salah satu indera (misalnya: mata atau telinga) dapat diimbangi dengan kekuatan indera lainnya.
- d. Mendekatkan dunia teori atau konsep dengan realita yang sukar diperoleh dengan cara-cara lain selain menggunakan media pembelajaran. Misalnya untuk memberikan pengetahuan tentang pola bumi, anak tidak mungkin memperoleh pengalaman secara langsung. Maka dibuatlah globe sebagai model dari bola bumi. Demikian juga benda-benda lain yang terlalu besar atau terlalu kecil, gejala-gejala yang gerakannya terlalu cepat atau terlalu lambat, gejala-gejala atau objek yang berbahaya namun sukar didapat, hal-hal yang terlalu kompleks dan sebagainya, semuanya dapat diperjelas menggunakan media pembelajaran.

- e. Meningkatkan kemungkinan terjadinya interaksi langsung antar siswa dengan lingkungannya. Misalnya dengan menggunakan rekaman, eksperimen, karyawisata, dan sebagainya.
- f. Memberikan uniformitas atau keseragaman dalam pengamatan, sebab daya tangkap setiap siswa akan berbeda-beda tergantung dari pengalaman serta intelegensi masing-masing siswa. Misalnya persepsi tentang gajah, dapat diperoleh uniformitas dalam pengamatan kalau binatang itu diamati langsung atau tiruannya saja dibawa ke depan kelas.
- g. Menyajikan informasi belajar secara konsisten dan dapat diulang maupun disimpan menurut kebutuhan. Misalnya berupa rekaman, film, slide, gambar, foto, modul, dan sebagainya.

2. Dasar Pertimbangan Pemilihan Media

Beberapa prinsip yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media menurut Widodo dalam Suraoka (2012) adalah:

- a. Mengetahui dengan jelas untuk apa memilih media tersebut.
- b. Tidak didasarkan atas kesenangan pribadi.
- c. Menyadari bahwa tiap media memiliki kekuatan dan kekurangan, sehingga dapat dikatakan tidak semua media dapat dipakai untuk semua tujuan.
- d. Media yang dipilih disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan.
- e. Pemakai harus memahami ciri-ciri media sehingga antara media dengan metode yang digunakan sesuai.
- f. Pemilihan media disesuaikan dengan kondisi lingkungan.
- g. Pemilihan media didasarkan atas tingkat kemampuan sasaran.

B. Video Animasi dengan Teknik *Motion Graphic*

Menurut Agus Suheri (2006), pengertian animasi adalah kumpulan dari gambar yang sudah diolah sedemikian rupa sehingga dapat menghasilkan gerakan. Menurut Ibiz Fernandes (2002), pengertian animasi adalah sebuah proses merekam dan memainkan kembali serangkaian gambar statis untuk mendapatkan sebuah ilusi pergerakan.

Motion Graphic adalah percabangan dari Seni Desain Graphic yang merupakan penggabungan dari, Ilustrasi, Tipografi, Fotografi dan Videografi dengan menggunakan teknik Animasi. *Motion Graphic* terdiri dari dua kata, *Motion* yang berarti Gerak dan *Graphic* atau yang sering kita kenal dengan istilah Grafis. Dari asal muasal pengertian dua kata tersebut, bisa dikatakan bahwa *Motion Graphic*, juga dapat disebut dengan istilah Grafis Gerak (Dafideff, 2016). *Motion graphic* adalah grafis yang menggunakan video dan atau animasi untuk menciptakan ilusi dari gerak ataupun transformasi. *Graphic design* telah berubah dari *static publishing* dengan memanfaatkan teknologi komunikasi termasuk film, animasi, media interaktif, dan *environmental design* (Humaira, 2015).

Menurut Al Boardman dalam artikelnya "*What is Motion Graphics?*" menjelaskan "*Motion graphics is a digital technique that combines pictures, words, sound and video*" yang artinya adalah *motion graphic* adalah sebuah teknik digital yang mengkombinasikan gambar, kata-kata suara kedalam bentuk video. Dia kemudian melanjutkan bahwa *motion graphic* menggabungkan animasi, dan desain grafis pada film. Dengan menggabungkan berbagai elemen kreatif yang berbeda seperti tipografi, gambar ilustrasi, bentuk, dan logo kedalam sebuah video. Lalu, mereka di animasikan dan digerakkan sehingga menceritakan sebuah cerita.

Menurut Umam (2016: 8) *motion graphic* merupakan salah satu cabang ilmu desain grafis, dimana dalam motion, elemen–elemen desain seperti bentuk, raut, ukuran, arah, tekstur yang terdapat di dalamnya, dengan secara sengaja digerakkan atau diberi pergerakan agar tampak hidup. Perbedaan *motion graphic* dengan desain grafis adalah pada media aplikasinya, apabila pada desain grafis elemen–elemennya statis (diam) dan terdapat pada media cetak, sementara *motion graphic*, elemen dari desain tersebut diberi gerakan sehingga terlihat dinamis dan ditampilkan melalui media audio visual.

Sukarno (2008:2) dalam tugas akhirnya menjelaskan: menurut ahli teori perfilman Michael Betancourt, dalam artikelnya yang berjudul "*The Origins of Motion Graphics*", yang terdapat di *Cinegraphic* pada tanggal 6 Januari 2012, *motion graphic* adalah media yang menggunakan rekaman video dan atau teknologi animasi untuk menciptakan ilusi gerak dan biasanya

dikombinasikan dengan audio untuk digunakan dalam sebuah output multimedia. Video animasi *motion graphic* biasanya ditampilkan melalui teknologi media elektronik, tetapi dapat ditampilkan melalui petunjuk didukung teknologi (misalnya: thaumatrope, phenakistoscope, stroboscope, zoetrope, praxinoscope, dan flip bookjuga). Istilah ini berguna untuk membedakan *still graphics* dari grafis dengan penampilan yang berubah dari waktu ke waktu (transforming graphics). Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *motion graphic* adalah teknik animasi yang menggabungkan elemen-elemen seperti tipografi, gambar ilustrasi, logo, suara, kedalam satu buat komposisi yang berisi informasi untuk diceritakan biasanya ditampilkan melalui media elektronik walaupun tidak menutup kemungkinan ditampilkan melalui petunjuk seperti flipbook.

Menurut Antelope (2019) terdapat 5 bahan pertimbangan dalam memilih video animasi “Motion Graphics” sebagai bahan media ajar, yaitu:

1. Kemungkinan Tak Terbatas

Video animasi *motion graphic* menyediakan kemungkinan yang tak terbatas. Apalagi dengan bantuan animasi, kamu bisa membuat hewan berbicara, tanaman menari-nari, gedung perkotaan berubah bentuk dan berbagai kemungkinan naratif lainnya. Selain itu, video animasi *motion graphics* juga membuat hal yang tadinya tampak tak mungkin, menjadi mungkin. Sudah banyak pula yang menggabungkan video *live action* dengan *motion graphic*. Pesan yang disampaikan dalam bentuk *motion graphic* juga tentunya berbeda dengan pesan yang tersampaikan jika membuat video dalam bentuk *live action* saja.

2. Mudah Diingat

Video animasi *motion graphic* dapat disajikan dengan beragam gaya. Seringkali, video animasi *motion graphic* mengambil desain yang sederhana sehingga pesan yang disampaikan pun jadi lebih mudah diingat. Dengan grafis yang sederhana, kamu dapat menyampaikan data yang rumit agar jauh lebih mudah dimengerti. Lagipula, siapa yang tidak suka company profile dalam bentuk video animasi *motion graphic*.

3. Biaya Efisien

Jika kamu membandingkan biaya yang dikeluarkan untuk membuat *live action video* dengan *motion graphic video*, perbedaannya tentu jauh. Dari

segi teknis, *live action video* membutuhkan peralatan dan sumber daya yang lebih banyak, sementara video animasi *motion graphic* dapat dikerjakan di dalam ruangan saja. Tentunya, proses kreatif keduanya memiliki porsi yang sama. Intinya, jika kamu sedang ingin membuat video yang bagus namun hanya memiliki dana terbatas, *motion graphic* bisa jadi salah satu pilihanmu. Apalagi, membuat video animasi *motion graphic* kini semakin mudah dengan canggihnya aplikasi, salah satunya Adobe After Effects. Namun bukan berarti video animasi *motion graphic* tidak bisa mahal, semakin profesional, tentunya harga juga mengikuti.

4. Fleksibel

Tidak seperti gambar film yang tidak bisa diubah-ubah kecuali warnanya, karena seluruh aset *motion graphics* dibuat dari nol, maka video animasi *motion graphic* dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan. Kemudahan ini cocok untuk *rebranding* atau membuat *marketing kit* yang berbeda di setiap bulan.

5. Efektif

Kebanyakan video animasi *motion graphic* dibuat dengan durasi 30 detik hingga 5 menit. Dengan durasinya yang pendek, *motion graphic* cocok dipasang di media sosial. Facebook menyebutkan bahwa menonton 10 detik saja dari video animasi *motion graphic*, *brand awareness* dapat lebih ditingkatkan. Karena video animasi *motion graphic* juga menggabungkan audio dan *copywriting*, maka pesan yang disampaikan juga jauh lebih efektif. Sebuah proses yang rumit dapat dijelaskan dengan video di bawah 15 detik.

C. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu proses yang berorientasikan belajar yang dilakukan dalam sosial yang sederhana dari orang ke orang dimana seorang penyuluh mencoba membantu klien dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan klien dan dalam hubungannya dengan program personalia untuk mengetahui lebih banyak mengenai dirinya untuk belajar bagaimana menggunakan pengertiannya dalam hubungannya dengan tujuan yang ditetapkan secara wajar dan dihayati secara jelas hingga

akhirnya klien dapat menjadi anggota masyarakat yang lebih produktif dan bahagia. Dalam pendidikan kesehatan diharapkan bahwa sudah ada kesiapan mental dan sasaran untuk merubah perilakunya, namun kenyataannya tidak selalu demikian, sehingga perlu adanya konseling (Notoatmojo, 2003)

Sasaran penyuluhan kesehatan tidak lain juga merupakan sasaran pendidikan yakni:

- a) Masyarakat umum dengan orientasi pada masyarakat pedesaan.
- b) Masyarakat dalam kelompok tertentu seperti wanita, pemuda, remaja.
Termasuk dalam kelompok khusus yaitu kelompok lembaga pendidikan mulai dari TK sampai perguruan tinggi, sekolah swasta maupun negeri.
- c) Sasaran individu dengan pendidikan individual.

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kebiasaan sehari-hari. Secara singkat gizi merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Umumnya, pendekatan penyuluhan gizi merupakan pendekatan kelompok (Supariasa, 2012). Menurut Suharjo (2003), penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan.

Penyuluhan merupakan salah satu contoh cara pendidikan kesehatan. Menurut Notoatmodjo, penyuluhan termasuk dalam bentuk pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi, yang bertujuan menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, pasal 38 ayat 1, tertulis bahwa "Penyuluhan kesehatan masyarakat merupakan kegiatan yang melekat pada setiap kegiatan upaya kesehatan. Penyuluhan kesehatan masyarakat diselenggarakan untuk mengubah perilaku seseorang atau kelompok masyarakat agar hidup sehat melalui komunikasi, informasi, dan edukasi". Dalam penjelasan atas ayat tersebut dikemukakan bahwa penyuluhan kesehatan masyarakat diselenggarakan guna meningkatkan pengetahuan,

kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat, dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan.

Menurut Van den Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Lucie (2015), pilihan seorang agen penyuluhan terhadap suatu metode atau teknik penyuluhan sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Metode termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan adalah metode berdasarkan pendekatan kelompok. Dalam metode ini, penyuluh berhubungan dengan sasaran penyuluhan secara kelompok. Selain itu, metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok banyak manfaat yang dapat diambil, disamping dari transfer informasi juga terjadi tukar pendapat dan pengalaman antara sasaran penyuluhan dalam kelompok yang bersangkutan serta adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya. Kelemahan metode ini yakni adanya kesulitan dalam mengkoordinasi sasaran karena faktor geografis dan aktivitas sasaran. Salah satu cara efektif dalam metode pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah karena metode ini untuk masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi maupun rendah.

2. Tujuan Penyuluhan

Menurut Maulana (2007), tujuan penyuluhan gizi adalah terciptanya sikap positif terhadap gizi, terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan, timbulnya kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berhubungan dengan gizi.

Secara umum menurut Supriasa (2012), tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat kearah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus yaitu:

- a) Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- b) Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- c) Membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- d) Mengubah perilaku konsumsi makanan (food consumption behavior) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

3. Metode Penyuluhan

Menurut Suparisa (2012) metode yang akan digunakan dalam penyuluhan harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Jika tujuan penyuluhan untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman dapat dengan metode ceramah, seminar dan presentasi. Apabila tujuan penyuluhan untuk mengubah sikap maka dapat digunakan metode diskusi kelompok, bermain peran dan konsultasi, sedangkan untuk penyuluhan dengan tujuan keterampilan maka dapat digunakan metode studi kasus, *learning by doing* dan demonstrasi.

Menurut Notoatmodjo (2011), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan.

D. Sarapan

1. Pengertian Sarapan

Menurut Dinkes Kesehatan DKI Jakarta, sarapan yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan, jumlah yang dimakan $\pm 1/3$ dari makanan sehari dan biasanya dilakukan secara teratur setiap hari antara pukul 05.00–09.00.

Menurut definisi yang telah dikemukakan diatas, sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Bila dilihat dari

kebiasaan masyarakat mengatakan kalimat tersebut, sarapan dapat memiliki 2 definisi yaitu kata benda yakni makanan yang dikonsumsi dan kata kerja yaitu kegiatan mengonsumsi atau memakan makanan di pagi hari. Contoh kalimat yang diungkapkan masyarakat adalah “sarapan terlebih dahulu sebelum beraktivitas”. Jadi sarapan dapat diartikan sebagai makanan dan kegiatan atau aktivitas.

Sarapan adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19.00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06.00. Berarti selama sekitar 10–12 jam mereka puasa, sehingga cadangan glukosa darah dalam tubuh hanya cukup untuk aktivitas 2 sampai 3 jam setelah bangun. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia. Sarapan berarti berbuka puasa setelah malam hari kita tidak makan. Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar (Moehji, 2009).

Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Perhimpunan Peminat Gizi dan Pangan (PERGIZI PANGAN) Indonesia, Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI), dan Perhimpunan Dokter Gizi Klinik Indonesia (PDGKI) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia umumnya tidak biasa sarapan. Anak usia sekolah dan remaja yang tidak biasa sarapan mencapai 16,9% - 59%, sementara orang dewasa 31,2%. Selain itu, berdasarkan Riset [Kesehatan Dasar 2010](#), anak usia sekolah yang biasa sarapan pun tidak sedikit yang hanya asal kenyang, tidak memperhatikan apa yang dikonsumsi saat makan pagi. Ada sekitar 44,6% anak usia sekolah yang belum berperilaku sarapan sehat atau mengonsumsi sarapan berkualitas rendah.

Menurut *Food and Agriculture Organization (FAO)/World Health Organization (WHO)* proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari: sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore), dan makan malam memberikan 28%. Jika tidak ada makanan selingan dipagi hari, proporsi sarapan adalah 20% dari kebutuhan zat gizi

dalam sehari. Waktu sarapan yang baik adalah antara pukul 05.00 hingga 09.00 pagi dengan kadar tidak lebih dari 500-550 kkal atau 25% dari kebutuhan kalori harian sebesar 2000-2200 kkal. Seorang anak yang sarapan memiliki prestasi akademis yang jauh lebih baik ketimbang yang tidak (Hardinsyah, 2015). Jumlah ini tentu bukan merupakan nilai mutlak, tetapi tergantung pula faktor umur, tinggi dan berat badan maupun aktivitas yang dilakukan sehari-hari (Almatsier, 2010).

Sarapan dapat mengisi energi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menyediakan karbohidrat yang akan digunakan untuk meningkatkan kadar glukosa darah. Tidak sarapan menyebabkan persediaan glukosa pada otak tidak cukup, denyut nadi menjadi cepat, kepala pusing, mata berkunang-kunang, bahkan pingsan (Site, 2008)

2. Fungsi dan Manfaat Sarapan

a. Fungsi Sarapan

Fungsi sarapan bagi tubuh, seperti fungsi makanan pada tubuh yakni sebagai pemberi pasokan energi dan sumber tenaga untuk melakukan segala kegiatan, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh (Almatsier, 2010). Menurut Soenardi, sarapan berfungsi untuk menghasilkan energi. Akibat tidak sarapan akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru, dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009). Konsumsi sarapan tidak perlu selengkap dan sebanyak porsi makan siang. Artinya sarapan bukan hanya mengenyangkan tapi bergizi lengkap dan seimbang. Menu sarapan, sebaiknya mengandung zat tenaga, protein atau zat pembangun, vitamin, dan mineral, misalnya sayur-sayuran dan buah-buahan. Karbohidrat juga sangat penting, karena kandungannya akan merangsang glukosa dan mikronutrien dalam otak. Nutrien berfungsi untuk menghasilkan energi dan memacu otak.

Karbohidrat ada 2 jenis yaitu simpleks dan kompleks, karbohidrat kompleks lebih bermanfaat bagi kecerdasan otak karena mengandung

serta dan vitamin yang bisa dicerna dan diserap perlahan-lahan. Karbohidrat kompleks banyak dijumpai pada nasi, roti, jagung, mie dan kentang (Kemenkes RI, 2014).

b. Manfaat Sarapan

Sarapan banyak sekali mengandung manfaat, diantaranya adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan memusatkan pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli, ternyata sarapan berdampak besar terhadap kesehatan dan produktivitas kerja, bahkan pada anak-anak kebiasaan sarapan dapat menambah kecerdasan akademik dan kemampuan psikosial. Seorang pakar gizi dari Institute Pertanian Bogor (IPB), Drajat Martianto PhD, mengatakan bahwa sarapan bermanfaat besar sebagai penyedia bahan bakar dan zat gizi untuk berpikir dan beraktivitas. Sarapan juga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik.

Anak sekolah termasuk kategori dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, maka sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, akibatnya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (R.E. Kleinman, 2013). Kenyataannya dilapangan, penerapan sarapan tidak semudah yang diharapkan. Masih ada orang yang tidak menyempatkan membuat sarapan disebabkan orang tua yang bekerja. Hal tersebut dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa saat ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan, akhirnya banyak anak yang tidak sarapan.

Jadi manfaat sarapan diantaranya: untuk memelihara ketahanan tubuh saat beraktivitas di pagi hari, membantu memusatkan pikiran untuk belajar, meningkatkan kemampuan fisik, dan untuk menjaga kesehatan.

Berikut adalah manfaat sarapan: (Bagwel, 2008)

1) Memberikan energi untuk otak

Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktunya makan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi.

2) Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi, atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mie, pasta, dan lain-lain.

3) Meningkatkan memori atau daya ingat

Penelitian terakhir membuktikan bahwa tidur semalaman membuat otak kita kelaparan. Jika kita tidak mendapatkan glukosa yang cukup pada saat kelaparan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu. Menurut penelitian yang dilakukan Bagwel (2008) pada dua kelompok populasi dengan kebiasaan sarapan yang rutin pada satu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya, menggunakan Tes Daya Ingat yaitu dengan cara memberikan 8 (delapan) kata-kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk dihafal selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu satu menit. Hasil dari tes tersebut didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok dengan kebiasaan sarapan rutin dibandingkan dengan kelompok yang kebiasaannya tidak rutin.

4) Meningkatkan daya tahan terhadap stres

Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman, dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas.

Penelitian yang dilakukan oleh Jodi, R, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Sourse (2012) mengatakan sarapan memberi manfaat peningkatan energi dan kemampuan konsentrasi lebih saat belajar disekolah serta dapat menghilangkan rasa lapar dipagi hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siagian (2008), yaitu orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar daripada orang yang sarapan karena asupan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan. Kemudian mereka yang tidak sarapan akan mengkonsumsi lebih banyak pada waktu siang dan malam hari. Asupan makan yang banyak di malam hari akan mengakibatkan glukosa meningkat yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini yang mengakibatkan obesitas.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan

Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada anak sekolah:

a. Uang saku

Pemberian uang saku pada anak merupakan bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga kepada anak untuk keperluan harian, mingguan atau bulanan baik untuk keperluan jajan atau keperluan lainnya seperti alat tulis, menabung, dan sebagainya. Namun, anak usia sekolah biasanya diberi uang saku untuk keperluan jajan di sekolah. Hal ini terjadi pada anak dari keluarga berpendapatan tinggi maupun keluarga berpendapatan rendah. Pemberian uang saku ini berpengaruh kepada anak untuk belajar mengelola dan bertanggungjawab atas uang saku yang dimilikinya. Salah satu alasan seorang anak mengkonsumsi makanan yang beragam adalah uang saku (Rohayati, 2001).

b. Pekerjaan ibu

Bekerja adalah kegiatan yang dilakukan dengan maksud memperoleh atau membantu penghasilan. Seorang ibu rumah tangga yang memiliki peran ganda, jenis kegiatannya akan bertambah sehingga biasanya ibu rumah tangga yang bekerja mengurangi alokasi waktunya

untuk pekerjaan rumah tangga dan kegiatan sosial lainnya. Sedangkan menurut Suhardjo yang dikutip oleh Rohayati (2001), ibu yang bekerja tidak lagi memiliki waktu untuk mempersiapkan makanan untuk keluarga. Khomsan (2010) menambahkan bahwa peranan ibu dalam pembentukan kebiasaan sarapan pada anak sangat menentukan karena ibu terlibat langsung dalam penyediaan makanan rumah tangga. Faktor kesibukan ibu, khususnya yang bekerja seringkali mengakibatkan ibu tidak sempat untuk membuat sarapan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rohayati (2001) pada anak sekolah di provinsi NTT, diketahui bahwa pekerjaan ibu mempengaruhi frekuensi sarapan anak. Hal ini disebabkan karena ibu terlibat langsung dalam kegiatan rumah tangga, khususnya penyelenggaraan makan keluarga, termasuk dalam pemilihan jenis pangan dan penyusunan menu untuk keluarga.

c. Jenis kelamin

Banyak penelitian dilakukan yang menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan konsumsi pangan antara laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian yang dilakukan yang dikutip oleh Kusumaningsih (2007), menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung menyukai makanan ringan atau tidak mengenyangkan. Selain itu diketahui pula bahwa sumbangan makanan selingan terhadap total konsumsi ternyata cukup besar terutama terhadap anak perempuan.

d. Besar anggota keluarga

Besar keluarga adalah sekelompok orang yang terdiri dari ayah, ibu, anak serta anggota keluarga lainnya yang hidup dari pengeluaran sumberdaya yang sama. Besar keluarga akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga. Menurut Helper et al yang dikutip oleh Rohayati (2001), terdapat hubungan antara besar keluarga, pendapatan dan konsumsi serta dapat diketahui bahwa keluarga miskin dengan jumlah anak yang banyak akan lebih sulit untuk memenuhi kebutuhan pangan bila dibandingkan keluarga dengan jumlah anak sedikit. Jumlah anak yang menderita kelaparan pada keluarga besar empat kali lebih besar dibandingkan dengan keluarga kecil.

Berdasarkan hasil penelitian Yulfida (2001) pada anak sekolah dasar di Sumatera Barat, diketahui bahwa besar keluarga mempengaruhi konsumsi energi dan protein sarapan anak. Hal ini disebabkan karena besar anggota keluarga berkaitan dengan pendistribusian makanan dalam keluarga yaitu pemenuhan kebutuhan individu. Semakin besar keluarga makan semakin kecil peluang terpenuhinya kebutuhan individu terkait dengan kemampuan keluarga.

4. Dampak Tidak Sarapan

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan dianjurkan mencukupi, sekitar 20-25% dari kebutuhan energi tubuh per hari. Sarapan pagi yang baik harus mengandung 20-30% jumlah zat gizi yang dibutuhkan sehari susunan menu sarapan pagi sebaiknya sama dengan susunan menu siang atau malam yaitu terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, sumber zat pengatur.

Makan pagi perlu dilakukan untuk mencegah hipoglikemi. Saat bangun tidur, kadar gula darah rendah. Persediaan yang ada hanya cukup untuk dua jam saja. Padahal gula darah sangat penting untuk menunjang tubuh sebagai sumber tenaga dan energi. Hal ini juga berarti bahwa pada individu yang tidak melakukan makan pagi, maka kemungkinan akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun mental setelah beraktivitas tanpa asupan makanan 2 jam setelah bangun dari tidur. Selain itu dampak utama yang dapat terjadi pada orang yang tidak makan pagi adalah kelelahan (Hartoyo dkk, 2015).

E. Anak Sekolah

1. Pengertian Anak Sekolah

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006).

Menurut Wong (2008), anak sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Sekolah

- a. Penyebab langsung, yaitu makanan anak dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang penyakit infeksi dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Sedangkan anak yang makannya tidak cukup baik, daya tahan tubuhnya pasti lemah dan pada akhirnya mempengaruhi status gizinya.
- b. Penyebab tidak langsung, yang terdiri dari :
 - 1) Ketahanan pangan di keluarga, terkait dengan ketersediaan pangan (baik dari hasil produksi sendiri maupun dari pasar atau sumber lain), harga pangan dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.
 - 2) Pola pengasuhan anak, berupa sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal keterdekatannya dengan anak, memberikan makan, merawat, kebersihan, memberi kasih sayang dan sebagainya. Kesemuanya berhubungan dengan keadaan ibu dalam hal kesehatan (fisik dan mental), status gizi, pendidikan umum, pengetahuan dan sikap tentang pengasuhan yang baik, peran dalam keluarga atau di

masyarakat, sifat pekerjaan sehari-hari, adat kebiasaan keluarga dan masyarakat, dan sebagainya dari si ibu atau pengasuh anak.

Akses atau keterjangkauan anak dan keluarga terhadap air bersih dan pelayanan kesehatan yang baik seperti imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, penimbangan anak, pendidikan kesehatan dan gizi, serta sarana kesehatan yang baik seperti posyandu, puskesmas, praktek bidan atau dokter, dan rumah sakit. Makin tersedia air bersih yang cukup untuk keluarga serta makin dekat jangkauan keluarga terhadap pelayanan dan sarana kesehatan, ditambah dengan pemahaman ibu tentang kesehatan, makin kecil risiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi (Soekirman, 2001).

3. Pesan Khusus Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah (6-12 tahun) banyak bermain diluar rumah dengan aktivitas tinggi, berisiko terpapar sumber penyakit dan perilaku tidak sehat. Pada tahapan ini anak masih tumbuh, sehingga kebutuhan zat gizi meningkat. Pangan jajanan menurut survey BPOM menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein, meskipun 45% jajanan tidak memenuhi syarat kesehatan. Perilaku anak sekolah juga risiko kegemukan, yaitu konsumsi pangan berlebihan, kaya energi, lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kurang sayuran, buah-buahan dan sereal. Anak kurang melakukan aktivitas fisik, karena game online, nonton TV, gadget, atau terbatasnya lapangan untuk bermain.

Kementerian Kesehatan mengeluarkan keputusan No 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS), dengan pesan khusus untuk kelompok anak usia sekolah: (Seafast, 2019)

- a. Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga. Pangan yang dikonsumsi untuk kebutuhan tubuh seperti energi, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat. Sesuai dengan kapasitas sistem pencernaan, pengaturan diet pangan dibagi kedalam 3 tahap yaitu makan pagi, siang, malam dan disertai jajanan sehat. Sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi (sarapan) yang mengakibatkan prestasi belajar kurang optimal. Untuk menghindari

konsumsi pangan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan selalu makan bersama keluarga.

- b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya. Protein hewani memiliki kualitas lebih baik karena komposisi asam amino lebih lengkap. Ikan merupakan sumber protein hewani, termasuk daging, dan telur; sedangkan tempe dan tahu sebagai sumber protein nabati. Ikan juga sumber asam lemak tidak jenuh dan zat gizi mikro. Sebaiknya konsumsi protein hewani 30% dan nabati 70%.
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan. Jenis sayuran dan buah sangat beragam, selain sebagai sumber vitamin juga sumber mineral, serat dan antioksidan. Namun konsumsi pangan ini masih rendah, yaitu rata-rata baru 63,3% dan 62,1% dari jumlah yang dianjurkan.
- d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah. Pada saat jadwal sekolah anak sampai sore hari, maka makan siang harus memenuhi syarat dari segi keamanan, jumlah dan keragamannya. Anak cenderung akan jajan ketika tidak membawa bekal dari rumah, termasuk air minum. Sementara itu banyak sekolah yang belum mampu menyediakan jajanan yang sehat dan aman.
- e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan yang berlemak. Perilaku menyantap makanan cepat saji sudah menjadi bagian hidup masyarakat di perkotaan. Makanan tersebut mengandung terlalu tinggi gula, garam dan lemak yang berhubungan dengan penyakit kronis seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Sehingga konsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi.
- f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur. Sisa makanan di sela-sela gigi akan dimanfaatkan bakteri yang menghasilkan asam, yang dapat menyebabkan kerusakan gigi. Membersihkan gigi setelah makan dan sebelum tidur adalah upaya untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi.
- g. Hindari merokok. Gejala perilaku merokok usia dini juga sudah mulai ditemukan pada anak sekolah. Menghindari merokok sebaiknya

dilakukan pada perokok aktif maupun perokok pasif. Sehingga di lingkungan yang banyak anak sekolah harus dinyatakan bebas dari asap rokok. Merokok dapat mengganggu kesehatan misalnya paru-paru dan kesehatan reproduksi.

F. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata, telinga, atau kognitif yang merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Notoatmojo (2005) ada 6 tingkat pengetahuan yang dicapai dalam domain kognitif, yaitu:

a) Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah diterima. Oleh sebab itu, ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b) Memahami (Comprehention)

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 yang telah dipelajari.

c) Aplikasi (Application)

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

d) Analisis (Analysis)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi

tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisa ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja dapat menggambarkan, membedakan, mengelompokkan dan sebagainya. Analisis merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memisahkan.

e) Sintesa (Syntesis)

Suatu kemampuan untuk meletakkan atau menggabungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain. Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formasi baru dari informasi-informasi yang ada dapat menyusun, menggunakan, meringkat, menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

f) Evaluasi (Evaluation)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penelitian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden kedalam pengetahuan yang ingin diketahui dapat kita lihat sesuai dengan tingkatan-tingkatan.

Pengetahuan adalah keseluruhan pemikiran, gagasan, ide, konsep dan pemahaman yang dimiliki manusia dan kehidupannya. Pengetahuan mencakup penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu. Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensasi khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu, pengaruhnya merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat memberikan motivasi kepada seseorang yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah agama dan usia, faktor eksternal adalah social, ekonomi, pekerjaan dan pendidikan. Seseorang yang pendidikannya lebih tinggi akan mudah.

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan masyarakat dipengaruhi beberapa faktor antara lain:

- Sosial ekonomi

Lingkungan social akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedangkan ekonomi, ekonomi baik tingkat pendidikan tinggi, pengetahuan akan tinggi juga.

- Kultur (budaya dan agama)

Budaya dan agama sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.

- Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal baru tersebut.

- Pengalaman

Pengalaman disini berkaitan dengan umur dan pendidikan luas, dan semakin tua umur seseorang akan semakin banyak pengalamannya.

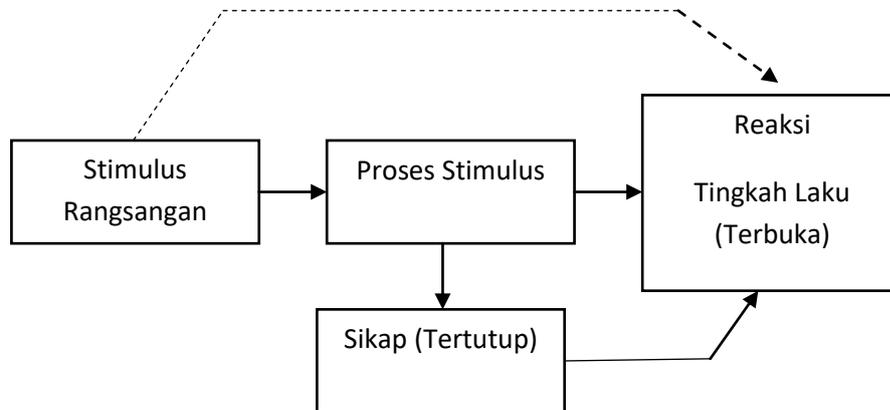
G. Sikap

Sikap adalah suatu pola atau perilaku tendensi ataupun kesiapan untuk seseorang agar bisa menyesuaikan diri atau mungkin disebut sebagai adaptasi. Dimana adaptasi itu bisa dilakukan dengan cara rumit ataupun sederhana. Sikap juga bentuk respon dari stimulan sosial yang sudah terkondisikan (La Pierre dalam Azwar, 2003).

Lebih lanjut Soetarno (1994) yang mendapatkan dasar dari La Pierre menyatakan definisi sikap yaitu sebuah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap obyek tertentu yang mungkin bisa diduga ataupun tidak bisa diduga. Sikap seringkali ditujukan secara sengaja kepada sesuatu artinya tidak ada sikap tanpa obyek.

Menurut Notoatmodjo (2012) sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu

yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.



Gambar 2. Proses Terbentuknya Sikap dan Reaksi

Menurut Azwar (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain :

a) Pengalaman pribadi

Apa yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus social. Middlebrook (1974) mengatakan bahwa tidak adanya pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan membentuk sikap negative terhadap suatu objek tersebut.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggapnya penting. Keinginan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Di antara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri, suami, dan lain-lain.

c) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah karena kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

d) Media massa

Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, apabila cukup kuat akan memberi dasar efektif dalam menilai sesuatu.

e) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Kedua lembaga ini meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam individu sehingga kedua lembaga ini merupakan suatu sistem yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap.

f) Pengaruh faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Peran gender sangat mempengaruhi keadaan emosional, perempuan menekankan pada tanggung jawab sosial dalam emosinya. Oleh sebab itu kaum perempuan biasanya jauh lebih memiliki empati terhadap penderitaan orang lain ketimbang laki-laki. Masyarakat cenderung menganggap bahwa perempuan lebih mudah merasakan takut, cemas, dan sedih daripada laki-laki. Sedangkan laki-laki dianggap lebih mudah untuk marah.

Beberapa tingkatan sikap menurut Notoadmodjo (2012) diantaranya adalah:

a) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

b) Merespons (*responding*)

Memberikan 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 berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang ibu

yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya, dan sebagainya) untuk pergi menimbang anak-anak ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

d) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tentangan dari mertua atau orangtuanya sendiri.

H. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk membantu orang lain dalam membentuk dan memiliki kebiasaan yang baik. Penyuluhan dapat diukur melalui domain pengetahuan, sikap dan perilaku. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek (Notoatmodjo, 2010).

Menurut WHO dalam Notoatmodjo (2010) salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap yang dapat dilakukan adalah dengan penyuluhan. Tujuan dari penyuluhan antara lain agar individu mengubah perilaku menjadi perilaku hidup sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Azwar dalam Fitriani (2011) bahwa penyuluhan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Oleh karena itu penyuluhan merupakan salah satu upaya pendekatan edukatif yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar mengenai gizi.

Pengetahuan kesehatan adalah faktor predisposisi, salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan pada seseorang. Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, gizi dan lingkungan (Notoatmodjo, 2011). Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman

hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang diperoleh dari orang lain termasuk keluarga dan guru. Pengetahuan baik yang diperoleh secara internal maupun eksternal akan menambah anak untuk berpikir dan bertindak untuk memakan makanan yang bergizi.

Perubahan sikap responden diharapkan mampu mempengaruhi emosional responden dan evaluasi responden terhadap obyek yang diberikan, yang akhirnya pada jangka panjangnya mempengaruhi responden dalam bertindak dan mempraktekkan ilmu yang didapatkannya. Sikap dapat menggambarkan cerminan perasaan seseorang yang berupa nilai positif maupun negatif terhadap obyek tertentu, dimana sikap tersebut berpengaruh terhadap jalan seseorang untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut berkaitan dengan pemberian respon seseorang terhadap suatu stimulus yang datang dari luar. Sikap yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama sehingga terbentuk sikap yang positif dan perilaku yang baik (Notoatmodjo, 2010).

I. Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan

Untuk dapat menyampaikan penyuluhan secara jelas dan dapat dimengerti maka penyuluhan memerlukan media. Media akan membantu saat melakukan proses penyuluhan sehingga sasaran akan lebih memahami isi atau pesan yang disampaikan. Daya tarik yang tinggi akan menjadi aset awal bagi partisipan untuk mencermati setiap isi pesan yang dituangkan dalam media.

- Menurut Prawesti dan Darmayanti, media dengan menggunakan metode *motion graphic* sangatlah sesuai untuk mengedukasi anak-anak tentang bahaya obesitas bagi kesehatan fisik maupun psikis. Mereka lebih tertarik melihat gambar bergerak daripada gambar diam apalagi disertai dengan narasi suara yang menarik sehingga informasi yang akan disampaikan dapat dicerna dengan mudah dan menyenangkan.
- Menurut Somantri (2016) konsep yang ditawarkan dalam *motion graphic* ini adalah penjabaran informasi yang bukan hanya menggunakan bentuk visual tetapi ditambah dengan teks dan narasi lewat voice over. Konsep ini dimaksudkan agar semua kalangan ibu yang memiliki keterbatasan dalam pendengaran bisa mengambil informasi melalui

visual yang ditayangkan dan bagi ibu yang memiliki keterbatasan dalam penglihatan bisa mengambil informasi melalui audio.

- Dari hasil analisa yang dilakukan oleh Yusa dan Yati dapat disimpulkan bahwa untuk mengenalkan para remaja khususnya remaja putri tentang pencegahan kanker serviks, tidaklah cukup hanya sekedar memberikan penyuluhan dan lewat bahan bacaan saja, akan tetapi harus ada media yang mampu menarik minat para remaja untuk belajar memahami tentang pencegahan kanker serviks. Berdasarkan hal tersebut, maka dipandang perlu untuk membuat Iklan Layanan Masyarakat berupa animasi 2 dimensi *motion graphic* berdasarkan kebutuhan visualisasi user (siswa) yang telah didapat di lapangan.
- Menurut Yusa dan Yati penggunaan animasi *motion graphic* dapat meningkatkan semangat para remaja dalam hal menjaga kesehatan reproduksi sejak dini karena terlihat menarik dan dapat memberikan informasi menjadi lebih sederhana sehingga mudah dipahami. Selain itu diharapkan para remaja ini dapat menularkan kebiasaan menjaga kesehatan reproduksi kepada orang-orang di sekitarnya.

Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media dapat menarik perhatian responden dalam memberikan informasi kesehatan sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran. Menurut Alport dalam Notoatmodjo (2010) sikap yang terbentuk pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa komponen diantaranya adalah komponen kognitif yang berhubungan dengan kepercayaan dan pendapat atau pemikiran seseorang terhadap obyek.

Oleh karena itu penyuluhan merupakan salah satu upaya pendekatan edukatif yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar mengenai gizi.