

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Gizi Anak Sekolah

Menurut Dina (2019), Di Indonesia, terdapat berbagai permasalahan gizi pada anak. Masalah gizi tersebut biasanya meliputi anak yang terlalu kurus, kelebihan berat badan, bertubuh pendek, dan anemia.

a. Anak yang kurus

Di Indonesia, anak-anak cenderung memiliki tubuh yang kurus, apalagi bila dibesarkan dalam keluarga berpenghasilan rendah atau miskin. Kurusnya tubuh anak, disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko anak terkena berbagai penyakit infeksi, dan gangguan hormonal, yang berdampak buruk pada kesehatannya.

b. Kelebihan berat badan

Anak-anak di Indonesia biasanya kurang mendapat asupan serat sayur dan buah, sering mengonsumsi makanan berpenyedap, dan kurang melakukan aktivitas fisik. Obesitas dapat meningkatkan risiko anak terkena penyakit hipertensi, diabetes melitus, kanker, osteoporosis, dan kondisi lainnya, yang dapat menurunkan produktivitas dan usia harapan hidup.

c. Bertubuh pendek

Rata-rata tinggi anak Indonesia, lebih pendek daripada standar WHO. Mayoritas anak laki-laki lebih pendek 12,5 cm. Sementara itu, rata-rata anak perempuan lebih pendek 9,8 cm. Tubuh pendek dapat menimbulkan berbagai dampak. Beberapa di antaranya adalah penurunan kekebalan tubuh, fungsi kognitif, hingga gangguan sistem metabolisme. Gangguan tersebut dapat menimbulkan risiko penyakit hipertensi, obesitas, jantung koroner, dan diabetes melitus.

4. Anemia

Anemia pada anak sebagian besar diakibatkan oleh kekurangan zat besi. Cukup banyak anak Indonesia yang mengalami anemia atau kekurangan darah. Anemia dapat berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, dan produktivitas. Akan tetapi, masalah gizi ini dapat dicegah dengan makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zinc.

B. Penyuluhan

1. Definisi Penyuluhan

Penyuluhan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas ataupun masyarakat (Agustina, Vera Chris. 2019). Menurut Nuryanto dkk (2014) Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Tujuan akhir penyuluhan adalah adanya perubahan perilaku manusia yang dilakukan secara edukatif. Karena dengan adanya penyuluhan diharapkan orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi.

- **Dasar Perencanaan**

Pengetahuan yang cukup tentang :

1. Masalah gizi yang ditanggulangi
2. Program gizi yang akan didukung
3. Daerah dan masyarakat yang akan menjadi sasaran
4. Sarana yang diperlukan dan bahan yang bisa dimanfaatkan
5. Perencanaan
6. Penyuluhan

- **Langkah-langkah perencanaan penyuluhan**

1. Mengenal masalah, wilayah dan masyarakat
2. Menentukan prioritas
3. Menentukan tujuan penyuluhan
4. Menentukan sasaran penyuluhan
5. Menentukan isi/materi penyuluhan
6. Menentukan metode penyuluhan
7. Memilih media/alat peraga
8. Menyusun rencana penilaian
9. Menyusun kerja/rencana pelaksanaannya

2. Metode Penyuluhan

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, metode yang digunakan dapat menunjang kegiatan di dalam penyuluhan yaitu :

1. Ceramah

Ceramah atau kuliah merupakan penyajian atau penyampaian suatu masalah atau judul yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu dan dilakukan oleh seorang pembicara (ahli).

- Tujuan :
 1. Menyajikan fakta (kenyataan).
 2. Menyampaikan pendapat tentang suatu masalah.
 3. Menyampaikan pengalaman pribadi.
 4. Membangkitkan semangat ataupun merangsang pemikiran peserta.
 5. Membuka suatu permasalahan untuk didiskusikan.
- Keuntungan :

Cocok untuk berbagai jenis peserta, mudah pengaturannya dan peserta banyak belajar dengan mendengar dari pada hanya dengan membaca.
- Kekurangan :
 1. Seorang ahli belum tentu merupakan pembicara yang baik (efektif).
 2. Peserta pasif.
 3. Pengaruh ceramah pada peserta sulit diukur.
 4. Feed back terbatas.
 5. Gaya ceramah datar bisa membosankan peserta.
- Saran penyelenggaraan:
 1. Usahakan ruangan yang luas dan tempat duduk yang cukup agar peserta dapat melihat dan mendengarkan pembicara dengan enak begitu juga pembicara dapat melihat semua peserta.
 2. Siapkan “kesiapan mental” peserta sebelum ceramah dimulai. Dengan diam dan melihat peserta dulu selama beberapa saat.
 3. Akan lebih baik diawali dengan harapan – harapan peserta atau pengalamannya yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan.
 4. Beri kesempatan peserta bertanya ataupun tanggapan tentang ceramah yang disampaikan.
 5. Hindari sikap dan cara penyampaian monoton.
 6. Gunakan alat peraga untuk mempermudah penyampaian pesan.
 7. Jangan berdiri di satu tempat saja, namun juga jangan memberi kesan berjalan-jalan. Dekati peserta bila perlu.
 8. Berilah kesimpulan dari ceramah yang disampaikan.

3. Media Penyuluhan

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

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

4. Flashcard

Menurut Fathul (2017), *Flashcard* adalah sekumpulan dari kartu yang berisikan tentang informasi, seperti angka-angka atau kata pada kedua sisinya ataupun satu sisi. Kartu ini biasa digunakan untuk melatih konsentrasi dan daya ingat siswa. Dengan permainan *Flashcard* ini, siswa diharap mampu mengingat pertanyaan yang sulit dengan bermain. *Flashcard* merupakan salah satu media untuk mendukung penyuluhan gizi untuk anak usia sekolah. Beberapa manfaat bermain *Flashcard* yaitu mampu melatih daya ingat otak kanan dan melatih konsentrasi anak.

- Kelebihan media *Flashcard* :
 1. Mudah dibawa kemana-mana karena ukurannya yang kecil. Sehingga dapat disimpan di saku, tidak membutuhkan ruangan yang luas dan dapat digunakan dimana saja.
 2. Praktis dari cara pembuatannya.
 3. Dapat diingat oleh siswa karena dapat belajar mengingat soal dengan bermain.
 4. Menyenangkan
- Kekurangan media *Flashcard* yaitu hanya menekankan pada indera penglihatan.

Menurut Supriasa (2012), berikut merupakan cara penggunaan flash card :

- a. Kartu dipegang seluruhnya dengan bagian gambar menghadap ke sasaran/klien.
- b. Pendidik/konselor menjelaskan gambar tersebut halaman demi halaman berdasarkan pesan yang ada di balik gambar tersebut.
- c. Kartu yang telah diperlihatkan dan dijelaskan lalu disimpan kembali pada urutan yang paling belakang.
- d. Seluruh kartu yang sudah dijelaskan dicek kembali urutan-urutannya dan disimpan kembali.

C. Pengetahuan

1. Definisi

Pengetahuan merupakan pemahaman hal-hal setelah di berikan materi atau bidang yang belum dimengerti. Pengetahuan dapat didefinisikan adanya penambahan informasi pada diri seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Secara otomatis, proses pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh persepsi dan intensitas perhatian terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra penglihatan dan indra pendengaran (Notoatmodjo, 2012).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) tingkatan pengetahuan terdiri dari :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan. Tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat

menjelaskan, menyebut contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

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

d. Analisa (*Analysis*) dan Sintesis (*Syntesis*)

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

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

e. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

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

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup

b. Media Massa / Sumber Informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

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

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2013:17) faktor - faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

1) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting.

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu - individu masyarakat asuhannya.

4) Media massa

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

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

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

6) Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

3. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2012), tingkatan sikap terbagi menjadi 4 yaitu :

a. Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek.

b. Merespon (responding)

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

c. Menghargai (valuing)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah atau suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab (responsible)

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

4. Cara Pengukuran

Sikap Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan sampel terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2003). Skala pengukuran sikap dapat menggunakan skala Likert. Adapun penggunaan skala 1 – 4 untuk setiap sampel dibagi kedalam 4 pilihan skor jawaban yakni, Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) (Sudaryono, 2017) (M. Aminudin, 2016).

E. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi dengan Media *Flashcard*

4. Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan

Penyuluhan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku pada individu, kelompok, komunitas ataupun masyarakat. Menurut penelitian Sofi, dkk (2019) mengatakan penyuluhan menggunakan media flashcard lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang karena dengan menggunakan permainan semua peserta ikut berpartisipasi sehingga lebih memudahkan untuk mengingat dan meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan menggunakan media leaflet, dimana peserta hanya mendengarkan dan tidak ikut berpartisipasi. Menurut penelitian Syofia, dkk (2014) mengatakan bahwa Terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan dengan flash card. Hasil skor *pre-test* berada pada tingkat kurang baik (67,2%), setelah dilakukan penyuluhan skor *post-test* menjadi tingkat sedang (94,0%). Menurut Nisaul dan Zulia (2017) mengatakan bahwa Pada kelompok perlakuan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik persentasenya meningkat 7 kali lipat dari pada pre test yaitu dari 12,9 % menjadi 90,3 %, sedangkan pada kelompok kontrol persentasenya hanya meningkat 2,8 kali lipat dari pada pre test. Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Maisje (2013) yaitu ada perbedaan peningkatan pengetahuan tentang

penyakit cacingan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan media *Flashcard*.

5. Penyuluhan Gizi terhadap Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2012). Menurut penelitian Syofia dkk (2014) mengatakan sikap responden sebelum penyuluhan paling banyak berada pada tingkat sedang sebanyak (70,2%). Sesudah diberikan penyuluhan meningkat menjadi baik sebanyak (76,1%). Dapat dikatakan bahwa sikap responden setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan menjadi baik. Menurut penelitian Maisje (2013) mengatakan bahwa ada perbedaan peningkatan sikap tentang penyakit cacingan antara kedua kelompok intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap tentang penyakit cacingan pada kelompok eksperimen lebih meningkat dibandingkan dengan kelompok pembandingan.