

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

Menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak menyebutkan bahwa Anak Usia Sekolah adalah anak umur lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Pada umumnya anak usia sekolah dasar di Indonesia berusia 6-12 tahun. Usia anak sekolah dasar merupakan usia dimana anak rentan mengalami masalah gizi, kurangnya asupan zat gizi merupakan faktor risiko terjadinya suatu masalah gizi (Jauhari, Ardian, dan Rahmiati 2022). Terjadinya permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi (Kurniasari dan Rahmatunnisa 2021).

Anak usia sekolah dasar yang sehat (6-12 tahun), memiliki karakteristik banyak bermain di luar ruangan, melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi dan beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup tidak sehat (Supariasa dan Hardiansyah 2016). Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat (Harjani 2024).

B. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah melakukan pengindraan terhadap sesuatu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yang terdiri dari penciuman, perasa, pendengaran, penglihatan, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki manusia berasal dari telinga dan mata (Notoatmodjo 2014).

Menurut Bloom dalam (Cahyono 2019) Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang

diketuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain (Ridwan, Syukri, dan Badarussyamsi 2021).

Menurut Arifah dkk. (2022) Pengetahuan merupakan salah satu indikator yang dapat menunjukkan apakah seseorang dapat dikatakan memiliki wawasan yang luas atau tidak. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan melakukan pendidikan formal maupun non formal.

2. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Notoatmodjo, 2014, Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni :

a. Faktor internal

(1) Usia, semakin dewasa seseorang kematangan daya pikir jauh lebih baik sehingga dapat mempengaruhi kemampuan untuk menerima informasi. Usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik (Badri 2020).

(2) Tingkat pendidikan, semakin tinggi Pendidikan akan mempengaruhi Tingkat pengetahuan dan cara berfikirnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Handayanti & Gunawan, 2021, bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan.

b. Faktor eksternal

Lingkungan dan sosial budaya dapat mempengaruhi Tingkat pengetahuan, Apabila lingkungan sebagai tempat penyampaian pesan/informasi kurang mendukung, maka dapat mempengaruhi konsentrasi sasaran dalam menerima informasi.

C. Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan adalah kegiatan mengajarkan dan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya mengerti, tetapi juga menerapkan suatu anjuran yang terdapat hubungannya dengan Kesehatan (Supariasa 2012). Departemen kesehatan dalam Supariasa, 2012 menyatakan bahwa penyuluhan gizi yaitu proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan penyuluhan

Tujuan penyuluhan gizi yaitu meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat dengan mengubah kebiasaan perilaku yang sesuai dengan prinsip gizi yang berlaku. Menurut Supariasa, 2012 Tujuan penyuluhan sebagai berikut :

- (1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan gizi kepada Masyarakat.
- (2) Menyebarluaskan informasi tentang gizi kepada masyarakat sesuai dengan IPTEK.
- (3) Membantu individu atau kelompok masyarakat secara keseluruhan dalam menerapkan perilaku positif yang berhubungan dengan pangan dan gizi.
- (4) Mengubah tindakan dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga status gizi baik dapat meningkat.

3. Metode Ceramah

Menurut Supariasa (2012) beberapa metode penyuluhan, salah satunya adalah metode ceramah. Ceramah merupakan kegiatan menyampaikan atau menjelaskan suatu pesan atau pengertian secara lisan yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh seorang pembicara (ahli) kepada sekelompok pendengar. Dalam penyampaian ini, pembicara dapat menggunakan alat peraga yang dibutuhkan untuk mendukung

penjelasannya. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi, terutama kepada kelompok besar, dan efektif jika pembicara memiliki kemampuan berbicara yang baik.

D. Gizi Seimbang

1. Definisi

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Permenkes, 2014).

2. Prinsip Gizi Seimbang (4 Pilar)

Menurut Permenkes (2014), empat prinsip dalam gizi seimbang sebagai berikut :

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada makanan yang mengandung semua jenis zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh kecuali ASI untuk bayi baru lahir sampai usia 6 bulan. Makanan yang kita konsumsi mengandung beragam zat gizi, oleh karena itu dianjurkan untuk mengonsumsi aneka ragam pangan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh kita. Selain itu prinsip ini juga dimaksudkan pada konsumsi makanan dengan jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi yang merupakan salah satu faktor penyebab masalah gizi. Oleh karena itu Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang. Contoh perilaku hidup bersih diantaranya :

- Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri
- Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi segala jenis kegiatan tubuh termasuk olahraga adalah salah satu bentuk upaya menyeimbangkan masuk dan keluarnya zat gizi terutama sumber energi di dalam tubuh. Aktivitas fisik juga mampu memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan jumlah zat gizi yang masuk dan keluar dari tubuh.

4) Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

E. Media

1. Pengertian media

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang berarti perantara atau pengantar. Dengan demikian, media adalah wahana penyalur atau penyampaian informasi maupun pesan (Aroni 2022). Media penyuluhan merupakan alat peraga yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan untuk memperjelas pesan atau informasi Kesehatan (Supariasa dan Suiraoaka 2012). Menurut Nurfitriani dan Kurniasari (2023) media dapat dipergunakan dalam peningkatan pengetahuan baik dalam bentuk visual, audio, kinetik maupun kombinasi.

2. Fungsi media

Menurut (Aroni 2022), Fungsi media diantaranya :

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu dalam mengatasi banyak hambatan
- d. Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan - pesan kesehatan
- e. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- f. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
- g. Mempermudah menyampaikan bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik/pelaku Pendidikan
- h. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.
- i. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik.
- j. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh

F. Poster

1. Pengertian poster

Poster merupakan salah satu bentuk media cetak yang berisi pesan-pesan /informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok -tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum (Aroni 2022). Sementara itu, (Supariasa dan Suiraoaka 2012) menyebutkan bahwa poster merupakan sajian kombinasi visual yang jelas, menyolok, dan menarik dengan maksud untuk menarik perhatian orang pada sesuatu atau mempengaruhi agar seseorang bertindak.

Media poster dapat lebih efektif digunakan sebagai media penyuluhan karena lebih membantu menstimulasi indra penglihatan siswa, aspek visual pada gambar-gambar poster lebih memudahkan penerimaan informasi atau materi pendidikan (Ayu dkk. 2024).

2. Kelebihan dan kekurangan poster

Menurut (Supariasa dan Suiraoaka 2012), Kelebihan dan kelemahan poster antara lain :

a. Kelebihan :

- Dapat meningkatkan kesadaran terhadap Kesehatan dan merangsang kepercayaan, sikap, dan perilaku.
- Dapat menyampaikan informasi, mengarahkan orang melihat sumber lain
- Dapat dibuat dengan biaya yang murah

b. Kelemahan :

- Untuk audiens terbatas, sangat lokal karena pengaruhnya hanya di tempat pemasangan poster.
- Umumnya hanya dibaca sekilas, sehingga seringkali tidak terbaca secara utuh.
- Mudah rusak, dan diacuhkan.
- Untuk materi yang berkualitas tinggi memerlukan ahli grafis dan peralatan cetak yang baik sehingga memerlukan biaya yang mahal.

G. Penyuluhan Gizi dengan Media Poster

Menurut Suhardjo 2003 dalam Fitri dkk., 2020, Memberikan pendidikan gizi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi makanan dan status gizi seseorang, sehingga baik dilakukan sedini mungkin karena anak-anak memiliki keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu. Pendidikan gizi dapat diberikan melalui penyuluhan dengan metode ceramah atau menggunakan media tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nabila Salma dan Ratih Kurniasari 2022) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SDN Margahayu 19 Bekasi setelah dilakukan penyuluhan dengan media poster yakni dari 6,16 menjadi 7,24. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kaluku 2023) menunjukkan bahwa penggunaan media poster dalam penyuluhan pada anak usia sekolah dasar di panti asuhan Kota Ambon mampu meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dari rata – rata 39,10 menjadi 70,81.