

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah

1. Pengertian Anak Sekolah

Anak sekolah merupakan individu yang berada dalam rentang usia pendidikan formal, biasanya dimulai dari usia sekitar 6 tahun hingga 18 tahun. Pada tahap ini, anak-anak mengalami perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial yang signifikan. Mereka mulai memahami konsep-konsep akademis, mengembangkan keterampilan sosial dimasa dewasa (Latifah, 2020). Pada masa kanak-kanak, perkembangan karakter dan kepribadian anak sangat dipengaruhi oleh interaksi mereka dengan lingkungan sekolah, guru, dan teman sebaya mereka. Anak-anak di usia ini juga lebih memahami pentingnya gaya hidup aktif dan pola makan sehat. Sekolah tidak hanya memberikan pendidikan akademik mereka juga mengajarkan karakter, keterampilan sosial, dan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. (Khaulani et al., 2020).

2. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Menurut Supariasa (2020), anak-anak sekolah membutuhkan jumlah energi yang cukup untuk mendukung aktivitas mental dan fisik mereka. Nutrisi yang dibutuhkan mereka harus seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Lemak sehat diperlukan untuk pertumbuhan otak dan penyerapan vitamin larut lemak, sementara untuk tubuh tumbuh dan memperbaiki jaringannya, protein diperlukan. Mineral dan vitamin memengaruhi kesehatan tulang, fungsi kekebalan, dan proses metabolisme.

3. Masalah Gizi Anak Sekolah

a. Gizi Kurang

Kekurangan gizi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Ini dapat terjadi karena berbagai hal, seperti pola makan yang tidak seimbang, pola makan yang tidak seimbang, penyakit jangka panjang, masalah

pencernaan yang menghambat penyerapan nutrisi (Minkhatulmaula et al., 2020). Anak-anak yang mengalami gizi kurang berisiko mengalami stunting (pertumbuhan terhambat), penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan perkembangan fisik dan mental. Upaya untuk mengatasi masalah ini melibatkan peningkatan akses terhadap makanan yang kaya nutrisi, edukasi gizi, dan intervensi kesehatan yang tepat waktu untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. (Wulandari & Aryana, 2019)

b. Gizi Lebih

Anak-anak yang kurang gizi lebih berisiko mengalami obesitas, yang dapat menyebabkan diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan pernapasan (Fatmawati et al., 2021). Selain itu, obesitas juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak, seperti menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan risiko bullying penyebab utama kekurangan nutrisi lebih pada anak sekolah adalah pola makan yang tidak sehat, mengonsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya aktivitas fisik. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi gizi, penyediaan makanan sehat di sekolah, serta peningkatan aktivitas fisik melalui program olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler (Ladiba et al., 2021)

B. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Makanan yang dikonsumsi setiap hari dalam jumlah dan jenis yang memenuhi kebutuhan dan berdasarkan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan rutin dikenal sebagai gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

2. Pilar Gizi Seimbang

Menurut kementerian Kesehatan RI (2014) dalam Pedoman Gizi Seimbang, penerapan pilar ini bertujuan untuk menggantikan konsep “4 sehat 5 sempurna”



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

a. Mengkonsumsi Keanekaragaman Pangan

Tumpeng Gizi Seimbang menjelaskan mengenai :

- 1) Setiap hari minum air paling sedikit 8 gelas atau 2 liter.
- 2) Makanan pokok (sumber karbohidrat seperti nasi, roti, ubi dll) 3-4 porsi sehari.
- 3) Sebagai sumber vitamin dan mineral, sayur dan buah dikategorikan menjadi ukuran potongan yang lebih besar dalam TGS, yaitu 3-4 porsi per hari, bukan 2-3 porsi buah yang disarankan untuk dikonsumsi setiap hari.
- 4) 2-3 porsi protein hewani (ikan, daging, telur, susu, dan produk olahan susu seperti yogurt, mentega, dan keju) dan protein nabati (kacang-kacangan, tempe, dan oncom).

b. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Salah satu komponen penting yang berdampak langsung pada kesehatan gizi, khususnya pada anak-anak, adalah penyakit infeksi. Seseorang dapat menghindari sumber penularan infeksi dengan mengikuti budaya yang bersih dan sehat.

Contoh :

- 1) Untuk mencegah kontaminasi tangan dan makanan dengan kuman seperti tyfus dan disentri, selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan dan setelah buang air besar dan kecil.
- 2) Hewan, lalat, dan debu yang membawa kuman penyakit akan dilindungi dengan menutup makanan.

- 3) Saat bersin, pastikan untuk menutup mulut dan hidung untuk menghindari penyebaran kuman penyakit.
- 4) Pastikan selalu memakai alas kaki untuk mencegah kecacingan.

c. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik membantu system metabolisme tubuh, termasuk metabolisme zat gizi, dan menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran zat gizi.

- d. Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Dalam Pola Hidup dengan Gizi Seimbang, pemantauan BB normal harus termasuk. Ini dilakukan untuk mencegah variasi dari BB normal dan untuk segera mencegah dan menangani anomali tersebut (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).

C. Isi Piringku

1. Pengertian Isi Piringku

Isi Piringku adalah program edukasi gizi yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai panduan bagi Masyarakat untuk menerapkan pola makan sehat dan seimbang. Program ini menggantikan konsep “4 sehat 5 sempurna” dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan mudah dipahami, menggunakan piring makan sebagai visualisasi pembagian makanan yang ideal (Anjarsari et al., 2021). Isi Piringku menekankan bahwa dalam setiap porsi makan, setengah dari piring harus diisi dengan buah-buahan dan sayuran, sementara setengah lainnya terdiri dari karbohidrat dan protein, baik nabati maupun hewani dan pentingnya aktivitas fisik secara teratur (Atasasih, 2022).

Panduan pemerintah untuk konsumsi makanan sehari-hari diterima baik di isi piringku. Kementerian Kesehatan juga mengkampanyekan empat pilar gizi seimbang dalam kampanye isi piringku: mengonsumsi makanan bervariasi, pentingnya berolahraga dan aktif. Menurut panduan isi piring saya, piring harus dibagi menjadi tiga bagian dan dipenuhi

dengan makanan yang mengandung gizi seimbang. Setengah piring dipenuhi dengan buah dan sayur, setengah lainnya dibagi menjadi dua dan digunakan untuk lauk pauk yang kaya protein, baik nabati maupun hewani, dan satu bagian lagi digunakan untuk karbohidrat (Kemenkes, 2014)



Gambar 2. Isi Piringku

2. Pesan pada Isi Piringku

Panduan makan sehat Isi Piringku menekankan pentingnya gizi seimbang dalam setiap porsi makanan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan porsi sayuran dibandingkan buah dan makanan pokok di setengah piring, sementara lauk pauk dan makanan pokok di setengah piring lainnya. "Isi Piringku" juga menekankan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, minum 8 gelas air putih setiap hari, menjaga berat badan yang sehat, dan menggunakan teknik cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum dan setelah makan. Tujuan dari panduan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang bervariasi dan seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit.

Disarankan untuk mengonsumsi tiga hingga empat porsi karbohidrat, tiga hingga empat porsi sayuran, dan dua hingga empat porsi protein hewani dan nabati setiap hari. Selain itu dalam satu piring makan harus mengandung $\frac{2}{3}$ dari setengah piring makanan pokok dan sayuran, dan $\frac{1}{3}$ dari setengah piring lauk-pauk dan buah.

3. Porsi Isi Piringku

a. Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari protein nabati dan hewani, dengan masing-masing sumbernya. Meskipun protein hewani lebih mahal dan mengandung lebih banyak kolesterol dan lemak, mereka juga mengandung asam amino. Daging biasanya mengandung banyak kolesterol dan lemak jenuh, sementara ikan mengandung lebih sedikit. Anak-anak memerlukan kolesterol dan lemak jenuh untuk pertumbuhan mereka, tetapi konsumsi yang berlebihan oleh orang dewasa dapat berdampak negatif (Efendy et al., 2021). Protein nabati memiliki keunggulan karena mengandung lebih banyak lemak tak jenuh dibandingkan protein hewani.

Kebutuhan lauk pauk berdasarkan isi piringku :

Lauk hewani, 75 gram ikan = 2 potong ayam tanpa kulit (80 gram)
= 1 butir telur ayam (55 gram)
= 2 potong daging sapi sedang (70 gram)

Lauk nabati, 100 gram tahu = 2 potong sedang tempe (50 gram)

b. Buah-buahan

kandungan pada buah-buahan beragam seperti air, gizi, antioksidan, pencegahan penyakit, dan obat luar.

c. Sayuran

Tubuh manusia membutuhkan sayuran, buah-buahan, karbohidrat, dan protein. Tanaman terdiri dari berbagai bagian, seperti buah, ubi, akar, batang, kuncup, bunga, dan daun, yang dikenal sebagai sayuran. Sayuran adalah sumber utama fitokimia dan vitamin. Kandungan yang terdapat pada sayuran dapat mengurangi stres, mencegah kanker, penyakit jantung, memberi energi. Menurut apa yang ada di piringku, satu mangkok sedang (150 gram) sayuran diperlukan.

D. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan merupakan kegiatan untuk memberikan informasi, pengetahuan, atau keterampilan kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan perilaku yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Penyuluhan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti ceramah, diskusi kelompok, pelatihan, dan kampanye social. Tujuan dari penyuluhan adalah untuk memberikan pemahaman yang benar dan menyuluruh kepada Masyarakat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. (Smartcards et al., 2020)

2. Metode Peyuluhan

- a) Metode individual
- b) Metode penyuluhan kelompok
- c) Metode penyuluhan massa

3. Media Penyuluhan

Media penyuluhan adalah segala sesuatu, seperti bahan atau alat, yang mengandung pesan atau informasi untuk membuat kegiatan penyuluhan lebih mudah dipahami, diingat, dan diterapkan sesuai dengan tujuan.

a) Pengertian Video Animasi

Video animasi adalah tayangan audio-visual yang menggunakan pergerakan gambar, ilustrasi, dan efek komputer buatan untuk menyampaikan pesan, cerita, atau informasi dalam bentuk yang menarik dan mudah dipahami. .Video juga merupakan alat yang bagus untuk belajar secara individual dan berkelompok. Ukuran tampilan video sangat dapat diubah sesuai dengan jarak antara layer dan pemutar (Simaibang et al., 2021).

b) Keuntungan Video Animasi

Media video animasi, yang menggunakan pendengaran dan penglihatan sasaran dan menggunakan suara dan gambar sehingga mudah dipahami dan tidak membosankan, memiliki dampak yang lebih besar pada pelaksanaan penyuluhan KesehatanMedia ini menggunakan

pendengaran dan penglihatan sasaran untuk menyampaikan pesan dengan cara yang menarik sehingga pesan dapat diingat dengan cepat dan mudah diingat dan membantu dalam pengembangan pengetahuan (Rahayu & Kurniasari, 2021).

E. Pengetahuan

1) Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman seseorang tentang sesuatu melalui indranya, yaitu mata, hidung, dan telinga. Indera pendengaran dan penglihatan adalah sumber sebagian besar pengetahuan seseorang (Nototatmodjo 2018)

2) Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2010), komponen yang mempengaruhi pengetahuan individu termasuk :

- Umur
- Pengalaman
- Pendidikan
- Pekerjaan
- Jenis kelamin

3) Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Untuk mengukur pengetahuan, orang dapat melakukan wawancara atau angket untuk menanyakan tentang materi subjek atau responden penelitian. Skala kualitatif dapat digunakan untuk mengetahui dan menginterpretasikan pengetahuan seseorang (Nursalam, 2020):

1. Baik jika nilainya $\geq 76-100\%$
2. Cukup jika nilainya $56-75\%$
3. Kurang jika nilainya $<56\%$

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan kecenderungan bertindak dan berpersepsi, Menurut Notoatmodjo (2018), Sikap adalah sindrom atau kumpulan

gejala yang muncul sebagai tanggapan terhadap stimulus atau objek tertentu. Respon ini dipengaruhi oleh pendapat dan emosi yang relevan, seperti senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dll. untuk mengukur kategori sikap, skala positif (sikap positif) diberi nilai 1 apabila "setuju" dan "tidak setuju" diberi nilai 0, dan skala negative (sikap negative) diberi nilai 1 apabila "tidak setuju" dan "setuju" diberi nilai 0. Setelah itu, kategori sikap diklasifikasikan sebagai berikut:

- Sikap negative <80%
- Sikap positif $\geq 80\%$ (Shalila, 2020)

2. Factor- factor Yang Mempengaruhi Sikap

- a) Pengalaman langsung
- b) Lingkungan
- c) Sosial budaya

G. Tindakan

1) Pengertian Tindakan

Menurut Notoatmodjo (2018), definisi tindakan tergantung pada tindakanyang dilakukan responden mengenai kesehatan mereka, seperti mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan mereka, mendapatkan pengobatan yang tepat, dan sebagainya. Skala kualitatif, dapat digunakan untuk mengidentifikasi dan memahami tindakan seseorang, yaitu :

1. Baik 76-100%
2. Cukup 56-75%
3. Kurang 40-55%
4. Tidak baik < 40%

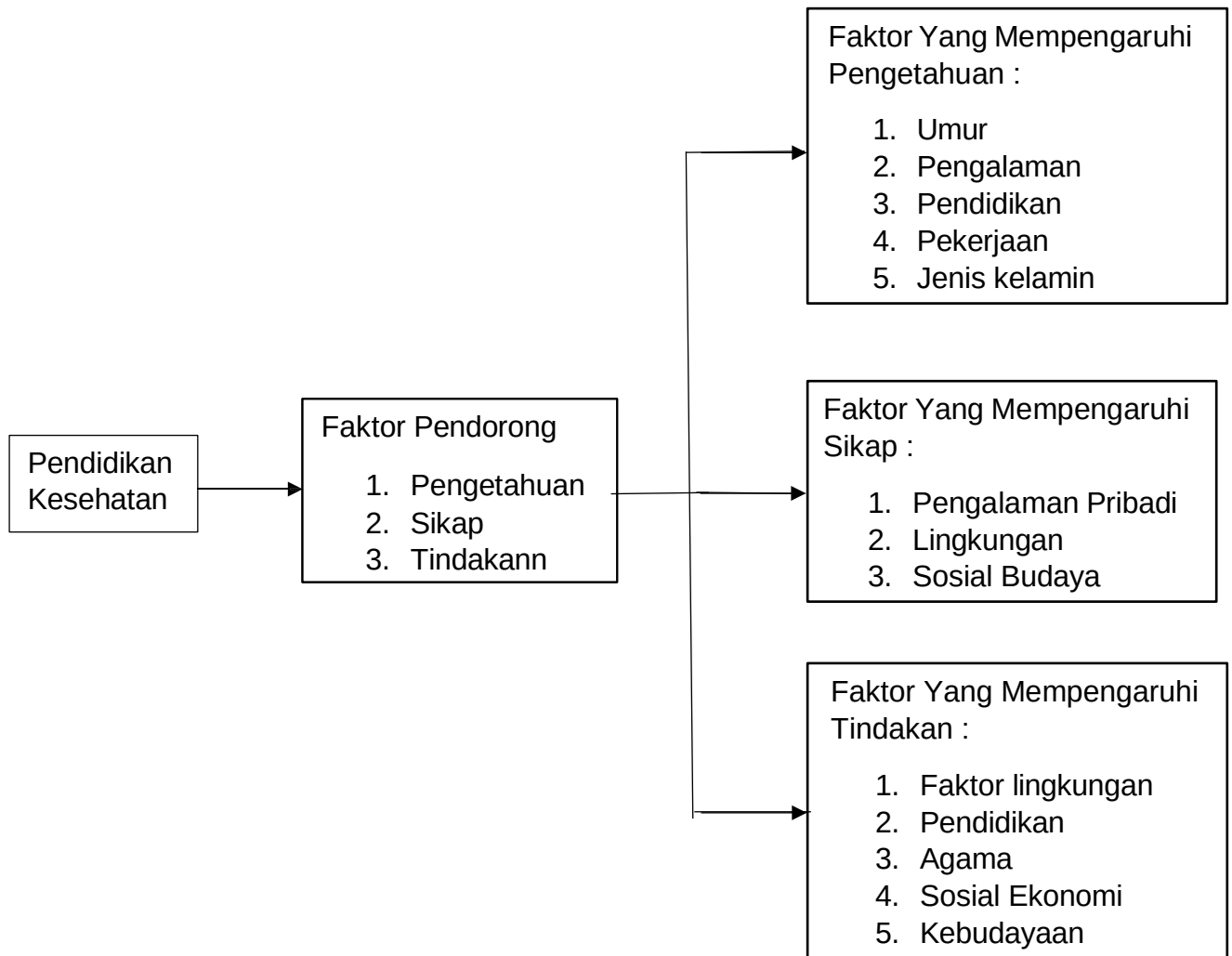
2) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tindakan

Factor – factor yang mempengaruhi tindakan :

- Factor lingkungan
Merupakan lahan untuk perkembangan tindakan

- Pendidikan
Merupakan proses yang melibatkan tindakan individu maupun kelompok.
- Agama
Merupakan keyakinan hidup yang membentuk kepribadian seseorang dan berdampak pada tindakan mereka.
- Social ekonomi
Merupakan faktor yang mempengaruhi tindakan karena memungkinkan fasilitas terpenuhi.

H. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi teori Lawrence Greend dalam Notoatmodjo 2018

I. Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian

J. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1.	Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Animasi	Penyuluhan dilaksanakan sebanyak 3 kali dengan interval 2 hari. Isi materi video animasi yaitu gizi pada anak sekolah, gizi seimbang dan “Isi Piringku”	Video Animasi	Nominal
2.	Pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi	Jumlah skor pengetahuan yang diperoleh oleh siswa sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan menggunakan media video animasi melalui wawancara menggunakan kuesioner dengan jumlah 20 pertanyaan dan diberikan skor 1 apabila jawaban benar dan skor 0 apabila jawaban salah, kemudian dikategorikan yaitu : a. Baik ≥ 76 -100% b. Cukup 60-75% c. Kurang < 60 %	Kuesioner	Kategori
3.	Sikap sebelum dan sesudah intervensi	Jumlah skor sikap yang diperoleh oleh siswa sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan menggunakan	Kuesioner	Kategori

		media video animasi melalui wawancara menggunakan kuesioner dengan jumlah 10 pertanyaan dan diukur dengan skala favourable (sikap positif) diberi nilainya 1 apabila “setuju” dan “tidak setuju” nilainya 0 sedangkan skala unfavourable (sikap negative) diberi nilainya 1 “tidak setuju” dan “setuju” nilainya 0, kemudian dikategorikan yaitu : a. sikap negative <80% b. sikap positif ≥80%		
4.	Tindakan sebelum dan sesudah intervensi	Jumlah skor tindakan yang diperoleh oleh siswa sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan menggunakan media video animasi melalui wawancara menggunakan kuesioner dengan jumlah 10 pertanyaan dan diberikan skor 1 apabila jawaban “ya” dan skor 0 apabila jawaban “tidak”, kemudian dikategorikan yaitu : a. Baik 76-100%	Kuesioner	Kategori

		b. Cukup 56-75% c. Kurang 40-55% d. Tidak baik <40%		
--	--	---	--	--

K. Hipotesis

Ha1 : Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap pengetahuan anak sekolah di SD Negeri 04 Laut Tador Kabupaten Batu Bara Sumatera Utara.

Ha2 : Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap sikap anak sekolah di SD Negeri 04 Laut Tador Kabupaten Batu Bara Sumatera Utara.

Ha3 : Ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap tindakan anak sekolah di SD Negeri 04 Laut Tador Kabupaten Batu Bara Sumatera Utara.