

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang didapatkan seseorang melalui indra yang dimiliki seperti mata, hidung, telinga, dan lainnya (Yuningsih dan Kurniasari, 2022). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik yaitu sesuatu yang timbul dari diri, sehingga pengetahuan sangat berpengaruh kepada anak saat menentukan, memilih, dan membeli makanan yang dikonsumsi (Rotua, 2018).

b. Ranah Kognitif

Menurut taksonomi Bloom revisi, kemampuan berfikir kognitif dapat diklasifikasikan menjadi enam kategori. Ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Kratwohl (Oktaviana dan Prihatin, 2018) yakni:

- 1) Mengingat (*remember*) yaitu mengambil atau mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya.
- 2) Memahami (*understand*) yaitu proses kognitif yang berpijak pada kemampuan sudah bisa dengan benar menjelaskan, menyimpulkan dan menginterpretasikan.
- 3) Menerapkan (*apply*) yaitu sudah dapat menerapkan prosedur,

konsep atau materi yang telah dipelajari.

- 4) Menganalisis (*analyze*) yaitu proses memecah-mecah materi menjadi bagian-bagian kecil dan menentukan bagaimana hubungan atau kaitannya satu sama lain.
- 5) Mengevaluasi (*evaluate*) yaitu membuat keputusan membuat penilaian berdasarkan kriteria dan standar terhadap suatu objek.
- 6) Menciptakan (*create*) yaitu proses menyusun elemen-elemen menjadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional.

Versi baru taksonomi Bloom menurut Anderson et.al., 2001 dengan contoh dan kata kuncinya (Nafiati, 2021), yaitu:

- 1) Mengingat yaitu mendefinisikan, mengetahui, memilih, mengidentifikasi, menjelaskan, dan menyebutkan.
- 2) Memahami yaitu memahami, membedakan, menjelaskan, memberi sebuah contoh, menyimpulkan dan menafsirkan.
- 3) Aplikasi yaitu menemukan, memodifikasi, mengoperasikan, menghasilkan, menunjukkan, menceritakan dan memecahkan.
- 4) Menganalisis yaitu analisi, membandingkan, penguraian, membedakan, menyimpulkan dan memilih.
- 5) Mengevaluasi yaitu menilai, membandingkan, mengkritik, membenarkan, merangkum dan mengevaluasi
- 6) Menciptakan yaitu mengkategorikan, menggabungkan, menghubungkan, mendesain, merencanakan dan menulis.

c. Keterkaitan Pengetahuan dan Pembelajaran

Menurut Direktorat Pendidikan dan Pembelajaran (DPH) pembelajaran adalah proses interaksi anak-anak dengan pendidik atau guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik atau guru agar anak-anak bisa mendapatkan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan. Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa dengan proses pembelajaran khususnya mengenai gizi seimbang melalui berbagai media didapatkan adanya peningkatan pengetahuan. Besaran peningkatan tersebut berbeda tergantung media yang digunakan, tetapi hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran melalui media apapun sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan (Siregar *et.al.*, 2020).

2. Gizi Seimbang

a. Definisi Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang juga 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 (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).

b. 4 Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan keluar dengan memantau berat badan secara teratur. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI (2014) empat pilar tersebut adalah :

1) Mengonsumsi Anekaragam Pangan

Mengonsumsi anekaragam pangan bukan hanya dalam keanekaragaman jenis pangan, tetapi mengenai proporsi makanan yang seimbang, jumlah cukup, dan jadwal teratur.

2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Hal yang harus dilakukan yaitu selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil, menutup rapat makanan supaya makanan tidak dihinggapi lalat dan debu, menutup mulut dan hidung saat bersin supaya penyakit tidak menyebar, serta menggunakan alas kaki supaya terhindar dari penyakit kecacingan.

3) Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga.

4) Memantau Berat Badan (BB) Secara Teratur untuk Mempertahankan Berat Badan Normal

Pemantauan BB normal merupakan hal yang harus

menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, sehingga dapat mencegah dan menangani penyimpangan BB.

c. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI (2014) ada 7 pesan gizi seimbang untuk anak usia 6-19 tahun, yaitu:

1) Membiasakan Makan 3 Kali Sehari (Pagi, Siang dan Malam) Bersama Keluarga

Kebutuhan zat gizi anak dapat dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Pada anak sekolah sarapan sangat dianjurkan untuk menambah gula darah sebagai sumber energi sehingga pada saat menerima pelajaran gula darah menjadi naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak.

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada sarapan selain karbohidrat juga harus dipenuhi dari protein, vitamin dan mineral. Kebiasaan melakukan sarapan dapat menghindari mengonsumsi makanan tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan dapat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber

protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah.

2) Biasakan Mengonsumsi Ikan dan Sumber Protein Lainnya

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda dalam jumlah dan komposisi asam amino, sehingga mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi dengan anjuran konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%.

Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe tidak mengandung kolesterol. Sumber protein hewani seperti daging dan unggas juga mengandung zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan dan komposisi asam aminonya lebih komplet, tetapi tinggi kolesterol yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada konsumsi daging.

3) Perbanyak Mengonsumsi Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

Sayuran hijau maupun bewarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa

bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serta juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah mengandung gula, sehingga konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat perlu dibatasi. Buah yang sangat manis mengandung tinggi fruktosa dan glukosa yang berisiko meningkatkan kadar gula darah. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga tubuh dapat memperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah.

4) Biasakan Membawa Bekal Makanan dan Air Putih Dari Rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Membawa bekal dengan jenis beranekaragam dari rumah membuat anak tidak perlu makan jajanan yang kualitasnya tidak terjamin saat di sekolah, serta perlunya membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

5) Batasi Mengonsumsi Makanan Cepat Saji, Jajanan dan Makanan Selingan Manis, Asin dan Berlemak

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan sudah menjadi kebiasaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan, sehingga mengonsumsi makanan cepat saji dan makananan jajanan harus dibatasi.

6) Biasakan Menyikat Gigi Sekurang-Kurangnya Dua Kali Sehari Setelah Makan Pagi dan Sebelum Tidur

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

7) Hindari Merokok

Kebiasaan merokok dapat dihindari jika ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun, racun tersebut akan dibawa oleh darah dan akan

menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

3. Metode

a. Pengertian metode

Metode dapat diartikan sebagai jalan, teknik, atau cara yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan tertentu yang telah direncanakan. Pada penggunaan jenis metode harus mempertimbangkan situasi dan kondisi yang mendukung proses pembelajaran yang dilakukan dan kondisi psikologis *audience* (Siregar *et al.*, 2020).

b. Pembagian metode berdasarkan kelompok sasaran

1) Metode individual

Promosi kesehatan yang dilakukan kepada perorangan digunakan untuk membina perilaku baru yang telah dilakukan inovasi pada kelompok sasaran. Pada umumnya dilakukan kepada individu yang memiliki risiko permasalahan kesehatan yang tinggi (Siregar *et al.*, 2020).

2) Metode *massa*

Metode ini menjangkau sasaran dalam jumlah banyak dan hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata. Pendekatan metode ini tidak langsung, biasanya hanya melalui media *massa* (Siregar *et al.*, 2020).

3) Metode kelompok

a) Kelompok besar

Kelompok besar yaitu sebuah kelompok dengan peserta lebih dari 15 orang. Promosi kesehatan pada kelompok besar yaitu ceramah. Ceramah merupakan sebuah teknik penyampaian pesan yang diberikan pembicara di depan sekelompok pendengar. Ceramah sangat efektif untuk memperkenalkan subjek baru atau mempersentasikan kesimpulan ataupun kajian kepada pendengar. Ceramah yang efektif adalah yang dilakukan tahap demi tahap dan didukung oleh alat bantu. Kelebihan metode ceramah yaitu murah, mudah dalam penggunaan, waktu dapat dikendalikan, dan penyuluh dapat menjelaskan dengan menekankan bagian yang penting. Kelemahan metode ceramah yaitu cepat membosankan jika ceramah yang dilakukan kurang menarik sasaran dan pesan yang disampaikan mudah untuk dilupakan (Siregar *et al.*, 2020).

b) Kelompok kecil

Kelompok kecil yaitu sebuah kelompok dengan peserta kurang dari 15 orang. Salah satu metodenya adalah permainan. Permainan digunakan untuk penciptaan suasana belajar yang aktif, tidak kaku, dan riang. Teknik ini diarahkan agar tujuan dari belajar dapat dicapai secara

efisien dan efektif dalam suasana gembira, meskipun membahas suatu hal yang sulit (Siregar *et al.*, 2020).

4. Media

a. Pengertian Media

Menurut Siregar *et al.*, (2020) kata media berasal dari bahasa latin yang secara harfiah berarti perantara antara sumber pesan dengan penerima pesan. Menurut Indra Setiawan dan Zuhdi (2019) media adalah sarana untuk menyebarkan suatu pesan atau informasi, membuka pikiran, ketertarikan, pandangan, dan keinginan hati anak, sehingga media dapat membuat anak-anak termotivasi dalam belajar.

b. Fungsi dan Peran Media Bagi Penerima Pesan

Menurut Kholid (2014) yaitu untuk mengatasi keterbatasan yang dimiliki, dapat menghasilkan keseragaman pengamatan, dapat menghadirkan situasi interaksi langsung, dapat membangkitkan keinginan, minat dan motivasi para, dapat memberikan pengalaman yang menyeluruh dari suatu objek, serta sebagai alat hiburan agar pembelajaran tidak terlalu monoton.

c. Prinsip Media

Menurut Siregar *et al.*, (2020) ada beberapa prinsip pemilihan media pembelajaran dalam tiga kategori, yaitu:

- 1) Tujuan pemilihan, memilih media yang akan digunakan berdasarkan maksud dan tujuan pemilihan yang jelas.

- 2) Karakteristik media pengajaran, yaitu dari segi keampuhannya, cara pembuatannya, maupun cara penggunaannya.
- 3) Alternatif pilihan, yaitu proses membuat keputusan dari berbagai alternatif pilihan.

d. Klasifikasi Media Pembelajaran Berdasarkan Sifat

Menurut Siregar *et.al.*, (2020) media dapat dibagi ke dalam:

- 1) Media auditif, yaitu media yang hanya dapat didengar karena hanya memiliki unsur suara seperti radio.
- 2) Media visual, yaitu hanya media yang hanya dapat dilihat saja tidak memiliki suara seperti gambar.
- 3) Media audiovisual, yaitu media yang memiliki unsur suara dan gambar yang dapat dilihat seperti video.

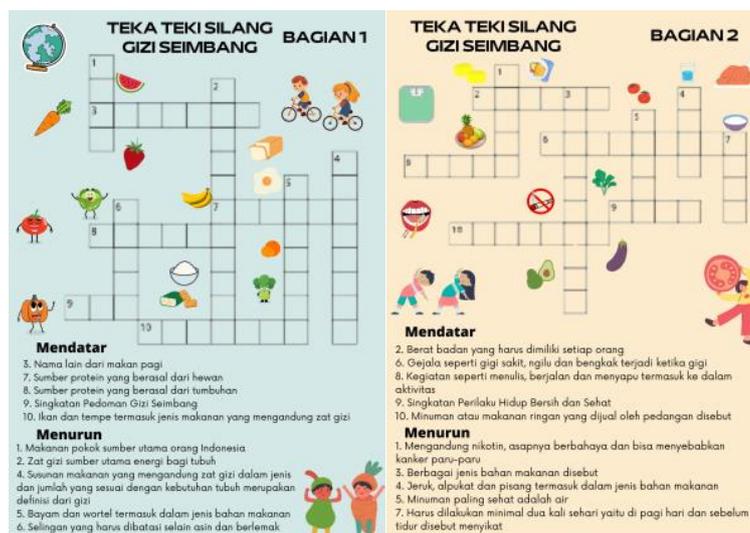
5. Permainan Teka Teki Silang

a. Pengertian TTS

TTS merupakan suatu permainan dengan cara mengisi kolom-kolom kosong yang berbentuk kotak dengan huruf secara mendatar dan menurun. TTS merupakan salah satu pendekatan yang dikemas dalam bentuk permainan sehingga dapat merangsang daya pikir anak dalam proses pembelajaran, serta membuat anak-anak lebih cepat mengingat dan menerima materi yang diberikan (Rahayuni *et al.*, 2022).

Perlakuan yang diberikan adalah media permainan TTS dimodifikasi menjadi permainan bergambar dan berwarna yang di

dalamnya terdapat pesan gizi seimbang. Satu set permainan TTS terdiri dari pengertian gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, kandungan zat gizi dan 7 pesan gizi seimbang untuk anak usia 6-19 tahun. Cara penggunaannya yaitu dengan mengisi pertanyaan mendatar dan menurun yang telah disediakan.



Gambar 2. 1 Media Permainan TTS Pendidikan Gizi Seimbang

b. Manfaat TTS

Manfaat TTS yaitu membuat siswa semangat dan penasaran untuk mencari jawaban, sehingga siswa lebih mengingat apa yang mereka pelajari melalui pengalamannya belajar dengan menggunakan media TTS (Andi, 2014). Media TTS membuat belajar jadi lebih menyenangkan, dapat melatih konsentrasi dan meningkatkan keterampilan kognitif siswa karena penambahan wawasan ilmu pengetahuan terkait istilah-istilah serta ketelitian dalam menjawab soal TTS (Indra Setiawan dan Zuhdi, 2019).

c. Kelebihan dan Kelemahan TTS

1) Kelebihan

Kelebihan media TTS adalah lebih mudah dipahami dan diingat, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, melatih konsentrasi dan meningkatkan keterampilan kognitif, serta cara permainan mudah hanya menuliskan jawaban pada kotak yang tersedia dan jawaban sesuai dengan jumlah kotak (Andi, 2014; Indra Setiawan dan Zuhdi, 2019).

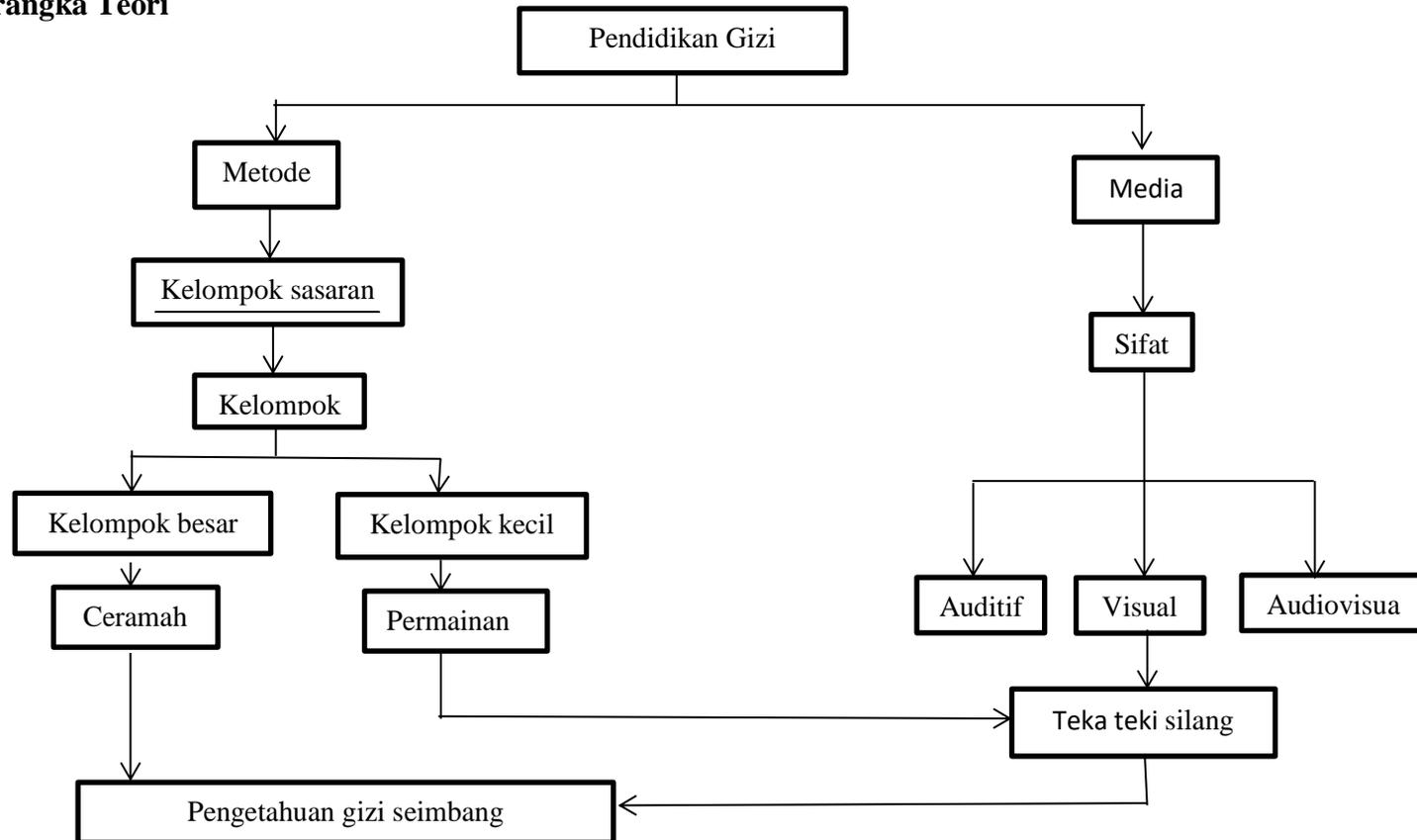
2) Kekurangan

Menurut Haryono (2013) kekurangan media TTS yaitu sulit dilaksanakan dalam materi pembelajaran yang bersifat angka karena kesulitan dalam proses pembuatannya, materi pembelajaran yang memiliki penjelasan lebih rinci tidak dapat memanfaatkan media TTS dan TTS hanya bisa mempelajari kata-kata singkat.

d. Langkah-Langkah Pembuatan TTS

- 1) Menganalisis informasi awal mengenai kompetensi dasar dan indikator keberhasilan yang akan dicapai pada penilaian.
- 2) Menyusun pertanyaan atau soal dan jawaban-jawabannya.
- 3) Membuat instrumen TTS dengan menggunakan Microsoft Excel, sebagai berikut:
 - a) Membuat kotak-kotak sesuai dengan kebutuhan dan tentukan pertanyaan untuk menurun dan mendarat.

- b) Membuat jawaban dari soal-soal yang direncanakan secara acak dan memanfaatkan kata-kata yang direncanakan untuk menjadi petunjuk soal yang lainnya.
 - c) Kotak-kotak yang tidak terisi diberi warna hitam untuk menandakan kotak, kemudian tulis soal mendatar dan menurun sesuai dengan desain kotak pada jawaban.
 - d) Selanjutnya menghapus jawaban pada kotak-kotak dan menyisakan huruf yang akan digunakan sebagai petunjuk.
- 4) Melakukan konsultasi dan validasi ke ahli media.
 - 5) Memperbaiki instrumen penilaian berdasarkan validasi dari ahli dan memperbanyak instrumen penilaian sesuai kebutuhan (Ummi Nafi'ah, Afdhal Fikri Mirma dan Zera Ilhami, 2021).
- e. Tata cara permainan TTS
- 1) Cara permainan TTS sederhana, hanya merangkai jawaban soal dengan benar dan mengisinya pada kotak kosong yang telah disediakan pada lembar TTS, namun jawaban satu dengan yang lainnya harus saling berkaitan.
 - 2) Apabila satu jawaban salah maka akan sulit untuk menemukan jawaban kata dari soal selanjutnya (Andi, 2014).

B. Kerangka Teori

Gambar 2. 2 Kerangka Teori
Siregar, Harahap dan Aidha (2020)