

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Anak Usia Sekolah**

###### **a. Pengertian Anak Usia Sekolah**

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada usia berkisar 6-12 tahun. Seorang anak dikatakan memasuki tahap *middle childhood* ketika berada pada usia 5-10 tahun. Anak usia sekolah dapat dikategorikan dalam fase pra-remaja, yaitu anak yang berada pada usia 9-11 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk laki-laki (Brown *et al.*, 2017). Kohnstam menamakan masa kanak-kanak akhir (*Later Childhood*) atau masa anak sekolah ini dengan sebutan masa intelektual. Masa perkembangan kanak-kanak akhir berlangsung pada usia 6-12 tahun dimana mereka telah siap untuk mendapatkan pendidikan di sekolah dan perkembangannya berpusat pada aspek intelektual (Jannah, 2015).

###### **b. Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah**

Perkembangan kognitif siswa sekolah dasar dapat meliputi perubahan yang terjadi dalam pola pikir siswa sekolah dasar. Ahli kognitif, Piaget (1964), menyatakan bahwa ada empat fase kognitif yang dialami oleh manusia yaitu fase sensomotorik, fase praoperasional, fase operasional kongkrit, fase operasional formal (Hayati, 2021). Fase kognitif anak usia sekolah berada pada fase

operasional kongkrit, dimana fase ini berada pada rentang usia 7-11 tahun. Pada fase ini anak sudah dapat menggunakan logika dan juga anak belajar untuk dapat memahami sesuatu secara logis menggunakan bantuan benda kongkret.

Piaget mengatakan bahwa perkembangan kognitif yang dialami anak bukan hanya berasal dari lingkungannya saja, bukan pula oleh kematangan yang dialami oleh anak, akan tetapi berasal dari interaksi yang terjadi antara kedua faktor tersebut. Piaget juga menyebutkan bahwa perkembangan kognitif yang dialami oleh anak memiliki empat aspek, diantaranya kematangan, pengalaman, transmisi sosial, dan ekuilibriasi (Marinda, 2020).

c. Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Sekolah

Wong (2008) mengatakan bahwa, perkembangan sosio-emosional merupakan perubahan yang terjadi pada kepribadian, emosi dan hubungan sosial (Khasanah *et.al.*, 2019). Perkembangan sosio-emosional pada anak usia sekolah memiliki beberapa ciri khas diantaranya ialah sebagai berikut (Khaulani *et.al.*, 2020):

- 1) Meningkatnya intensitas hubungan anak dengan teman-teman sebayanya serta ketergantungan anak terhadap keluarga menjadi berkurang. Pada fase ini hubungan atau kontak sosial lebih baik dari sebelumnya, sehingga anak lebih suka bermain dan berbicara di lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, teman sebaya memiliki peranan yang penting dalam perkembangan sosial anak, karena

melalui teman sebaya anak bisa belajar dan mendapat informasi mengenai dunia anak di luar keluarga (Murni, 2017).

2) Anak sudah mulai membentuk konsep diri sebagai anggota kelompok sosial di luar keluarga. Hubungan sosial anak dengan orang dewasa di luar keluarga memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan kepercayaan diri anak.

#### d. Perkembangan Bahasa Anak Usia Sekolah

Perkembangan bahasa pada fase usia sekolah, anak sudah menguasai keterampilan membaca serta telah mampu berkomunikasi dengan orang lain. Pada anak usia 6-8 tahun memiliki ketertarikan untuk membaca dan mendengar dongeng fantasi, sedangkan pada anak usia 10-12 tahun mulai menyukai cerita yang bersifat kritis (Makmun 1996 dalam Desi, 2019). Dapat disimpulkan bahwa perbedaan usia pada anak dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kegemaran mereka terhadap bahan bacaan yang dipilih.

## 2. Gizi Seimbang

### a. Pengertian Gizi Seimbang

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 (Kemenkes RI, 2014). Gizi

seimbang ini merupakan pedoman yang diperkenalkan sebagai pengganti dari slogan “empat sehat lima sempurna”.

#### b. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang tertuang dalam 4 (empat) pilar gizi seimbang, yang mana merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang keluar (Wiradnyani *et al.*, 2019). Empat pilar gizi seimbang ini digambarkan dalam bentuk tumpeng yang lebih dikenal sebagai Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) dapat dilihat pada Gambar 2.1. Pesan yang ditampilkan dalam TGS disajikan dengan gambar untuk memudahkan setiap orang memilih jenis makanan yang tepat dan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhannya (Soekirman, 2011).



Gambar 2.1  
Tumpeng Gizi Seimbang  
Sumber: Depkes RI, 2014

Isi dari empat pilar gizi seimbang yaitu diantaranya makanan yang beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan

aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan. Berikut penjelasan lebih terperinci mengenai empat pilar gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014).

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Pilar gizi yang pertama dan paling utama ialah membiasakan untuk mengonsumsi pangan yang beranekaragam. Hal ini perlu dilakukan karena dengan mengonsumsi berbagai macam makanan maka zat gizi yang diperolehpun akan memenuhi kebutuhan tubuh, baik zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) maupun zat mikro (vitamin dan mineral). Selain itu, keanekaragaman yang dimaksud pada prinsip ini bukan hanya pada jenis pangan yang beragam namun juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur.

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Melaksanakan pola makan yang sehat dengan mengonsumsi pangan yang beragam, tentunya harus dibarengi pula dengan membiasakan diri untuk berperilaku hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dengan sabun, mencuci bahan pangan seperti sayur dan buah sebelum dikonsumsi, dan selalu menutup makanan yang tersaji agar terhindarkan dari debu dan lalat yang dapat mengkontaminasi makanan.

### 3) Melakukan aktivitas fisik

Pilar gizi yang ketiga yaitu melakukan aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik ini meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk berolahraga. Hal ini perlu dilakukan, karena dengan melakukan aktivitas fisik maka akan seimbang antara asupan dan pengeluaran zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

### 4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur

Tercapainya berat badan yang normal dimana berat badan sesuai dengan tinggi badan merupakan salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh. Indikator ini dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, memantau berat badan normal merupakan bagian dari gaya hidup dengan pola makan yang seimbang.

### c. Pesan Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah

Ada tujuh pesan gizi seimbang untuk anak sekolah usia 5-12 tahun yang dikutip dari Wiradnyani *et al.*, (2019:37). Ketujuh pesan gizi seimbang untuk anak usia sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Biasakan makan bersama keluarga tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam)
- 2) Biasakan makan ikan dan sumber protein lain
- 3) Perbanyak konsumsi sayur dan buah yang cukup
- 4) Membiasakan untuk bawa bekal makan dan minum dari rumah

- 5) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, makanan selingan atau camilan manis, asin dan berlemak
- 6) Biasakan untuk menyikat gigi setidaknya dua kali sehari setelah sarapan dan sebelum tidur
- 7) Hindari merokok

### 3. Pengetahuan Gizi Seimbang

#### a. Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan tentang gizi tersebut dapat diperoleh melalui media cetak maupun elektronik, serta ceramah-ceramah kepada berbagai kelompok sosial (Kristiandi *et al.*, 2018).

Soekirman (2002) mengatakan bahwasanya peningkatan pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Suryanto dan Supaati, 2021).

b. Ranah Kognitif Pengetahuan

Menurut Taksonomi Bloom hasil revisi Anderson dan Krathwohl (2001) terdapat enam kategori pengetahuan yang diantaranya:

- 1) Mengingat (C1) yaitu mengenal kembali informasi/pengetahuan. Kata kunci proses mengingat yaitu mengetahui, mengenali, memilih, menyebutkan, dan mengutip.
- 2) Memahami (C2) yaitu membangun suatu makna dari pesan pembelajaran. Kata kunci dalam proses memahami diantaranya mendeskripsikan, menjabarkan, mencontohkan, membedakan, menafsirkan.
- 3) Mengaplikasikan (C3) yaitu menggunakan ide atau konsep yang sudah dipelajari dalam menghadapi masalah yang sebenarnya terjadi. Kata kunci yang menggambarkan proses mengaplikasikan yaitu menentukan, mengoperasikan, membangun, mengurutkan, dan mensimulasikan.
- 4) Menganalisis (C4) yaitu menggunakan informasi dan pengetahuan dalam mengklasifikasikan dan menentukan hubungan antara informasi satu dengan informasi lain. Kata kunci yang digunakan antara lain, memecahkan, memilih, menyusun, memadukan, menelaah, dan menyeleksi.
- 5) Mengevaluasi (C5) yaitu memberi penilaian pada suatu objek dan informasi pengetahuan dengan kriteria tertentu. Kata kunci yang



digunakan antara lain, mengkritik, menyimpulkan, menreview, membandingkan, dan memproyeksi.

- 6) Mencipta (C6) yaitu kemampuan menghubungkan elemen-elemen pengetahuan menjadi bentuk keseluruhan yang baru. Kata kunci yang digunakan yakni menghasilkan, menanggulangi, menciptakan, menyusun, membuat, dan merancang.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Notoatmodjo (2003), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah salah satu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah serta berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Namun, perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

2) Media Massa

Pengetahuan atau informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun non-formal yang dapat memberikan pengaruh atau peningkatan terhadap pengetahuan seseorang. Media massa dapat digunakan untuk mempermudah menyampaikan pesan terhadap sasaran. Media yang biasa digunakan dapat berupa media

cetak meliputi *leaflet*, *booklet*, majalah surat kabar, dan lain-lain sedangkan media elektronik meliputi video, film, televisi, video, serta *billboard*. Adapun dalam dunia pendidikan gizi, pengetahuan tentang gizi dapat dipengaruhi oleh media pendidikan gizi. Media pendidikan gizi merupakan alat bantu yang berfungsi untuk mempermudah penyampaian pesan-pesan gizi dan kesehatan (Hartono *et al.*, 2020). Salah satu media pendidikan gizi yang sering digunakan sebagai alat bantu dalam menunjang keberhasilan proses pendidikan gizi adalah media cetak seperti *leaflet* dan *booklet* (Muwakhidah *et al.*, 2021).

### 3) Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaan atau tradisi yang melekat dalam diri seseorang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang tersebut. Selain itu, status ekonomi juga berperan dalam menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk mendukung kegiatan yang bersifat meningkatkan pengetahuan.

### 4) Lingkungan

Lingkungan ialah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berperan penting terhadap mempengaruhi pengetahuan individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

#### 5) Pengalaman

Pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman, baik pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain. Dari pengalaman, seseorang dapat mengulang kembali pengetahuan yang telah diperolehnya pada saat memecahkan masalah yang dihadapinya di masa lampau.

#### 6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Daya tangkap dan pola pikir tersebut akan semakin berkembang seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang didapat semakin membaik.

#### d. Pentingnya Pengetahuan Gizi Seimbang

Setiap individu penting untuk memiliki pengetahuan gizi untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Sebagaimana pendapat Suhardjo (1986) yang menyatakan bahwa terdapat tiga hal yang menyebabkan pengetahuan gizi penting untuk dimiliki oleh setiap individu, diantaranya sebagai berikut (Syampurma, 2018):

- 1) Konsumsi zat gizi yang cukup dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan.
- 2) Setiap orang hanya akan merasa cukup apabila makanan yang dimakan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan, dan energi.

- 3) Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi seseorang untuk belajar dalam memilih dan menggunakan pangan yang lebih baik bagi keseajarannya.

Dalam hal ini, tingkat pengetahuan gizi tiap individu turut mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang dikonsumsinya. Semakin baik tingkat pengetahuan gizi seseorang makan akan semakin baik pula dalam pemilihan bahan makanan berdasarkan nilai gizi makanan tersebut (Syampurma, 2018).

e. Pengukuran Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengukuran pengetahuan gizi seimbang dapat dilakukan tergantung bagaimana metode penelitian yang dipilih. Pada penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan wawancara baik secara tertutup maupun terbuka dengan menggunakan alat pengumpul data berupa kuesioner. Selain wawancara, metode lain yang dapat digunakan ialah angket terbuka atau tertutup. Sementara itu, penelitian kualitatif dapat menggunakan metode wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus pada 6-10 orang (Notoatmodjo, 2010).

Terdapat tiga pengkategorian pengetahuan gizi seseorang menurut Khomsan (2000) berdasarkan skor yang telah dijadikan dalam bentuk persen, yaitu pengetahuan tergolong baik jika skor >80%, sedang jika skor 60-80%, dan kurang jika skor <60% (Yurni dan Sinaga, 2017).

#### 4. Pendidikan Gizi

##### a. Pengertian Pendidikan Gizi

*World Health Organization* (WHO) (1987) menyatakan bahwa pendidikan gizi merupakan upaya terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berkaitan dengan produksi dan penyiapan pangan, pendistribusian pangan keluarga, pencegahan penyakit gizi, dan pengasuhan anak (Supariasa, 2013). Senada dengan pendapat Bapak Gizi Indonesia, Poerwo Sedarmo (1995) menyatakan dalam bukunya *Gizi dan Saya*, bahwa pendidikan gizi merupakan langkah penting untuk meningkatkan gizi (Sukraniti *et al.*, 2018). Dari pendapat-pendapat tersebut, maka pendidikan gizi dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang dapat mengubah perilaku masyarakat dalam menerapkan pola makan yang sehat dan tepat dalam kehidupan sehari-hari.

##### b. Tujuan Pendidikan Gizi

Tujuan pendidikan gizi menurut WHO ialah untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Sukraniti *et al.*, 2018). Sejalan dengan pendapat Hardiansyah dan Supariasa (2014) yang menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan gizi adalah memberikan pemahaman kepada seseorang agar pemahaman tersebut terwujud dalam sikap dan tindakan kemudian menjadi kebiasaan yang baik dalam mengatur dan mengontrol kesehatannya, khususnya yang berkaitan dengan gizi.

### c. Proses Belajar dalam Pendidikan Gizi

Pendidikan tidak terlepas dari adanya proses belajar mengajar, begitupun dengan pendidikan gizi. Pengenalan pendidikan gizi khususnya di sekolah berarti memberikan materi gizi atau pelajaran gizi secara formal dalam proses belajar mengajar di sekolah kepada anak didik (Furkon, 2012).

Kegiatan belajar mengajar menurut Notoatmodjo (2003) meliputi tiga hal, yaitu masukan (*input*), proses, dan keluaran (*output*). Persoalan masukan (*input*) meliputi sasaran latar belakang dari proses belajar itu sendiri, yang mana pada masukan ini dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal dalam mempengaruhi proses belajar. Proses merupakan mekanisme terjadinya perubahan kemampuan pada diri subjek akibat pengaruh timbal balik antara berbagai faktor sedangkan keluaran merupakan (*output*) hasil dari kegiatan belajar itu sendiri.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar menurut Slameto (2015), ialah sebagai berikut:

#### 1) Faktor Internal

- a) Faktor jasmani, meliputi faktor kesehatan, dan cacat tubuh.
- b) Faktor psikologi, meliputi inteligensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan, dan kesiapan.
- c) Faktor kelelahan, yaitu kelelahan baik secara jasmani maupun rohani.

## 2) Faktor Eksternal

- a) Faktor lingkungan keluarga, meliputi cara orang tua mendidik, suasana rumah, keadaan ekonomi, dan latar belakang budaya.
- b) Faktor lingkungan sekolah, meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dan siswa, metode belajar, dan instrumen atau alat pembelajaran.
- c) Faktor lingkungan masyarakat, meliputi keadaan siswa dalam masyarakat, teman sebaya, massa media, dan bentuk kehidupan masyarakat.

Pengetahuan seseorang dapat diperoleh melalui proses belajar yang terjadi pada saat proses pendidikan berlangsung. Sehingga dalam proses belajar tersebut dibutuhkan adanya bahan ajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Notoatmodjo, 2003). Adapun kriteria bahan ajar yang baik menurut Arif dan Napitupulu (1997) dalam Prastowo (2011) diantaranya yaitu, bahan ajar harus sesuai dengan tujuan pembelajaran, sesuai dengan kebutuhan peserta didik, cocok dengan gaya belajar peserta didik, mampu membangkitkan motivasi belajar, mudah dan ekonomis, serta sesuai dengan lingkungan dimana bahan ajar digunakan. Dengan demikian, bahan ajar yang akan disampaikan dapat mempengaruhi pemilihan metode maupun media yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar.

## 5. Metode

### a. Pengertian Metode

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pendidikan gizi adalah pemilihan metode pembelajaran yang tepat. Metode merupakan cara teratur atau sistematis yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapainya tujuan sesuai dengan yang dikehendaki (Susilowati, 2016). Pada penggunaan jenis metode harus mempertimbangkan situasi dan kondisi yang mendukung proses pembelajaran yang dilakukan serta sesuai dengan kondisi psikologis sasaran (Siregar *et al.*, 2020).

### b. Pembagian Metode Berdasarkan Kelompok Sasaran

Terdapat beberapa pendekatan metode berdasarkan kelompok besar menurut Notoatmodjo (2007), diantaranya sebagai berikut:

#### 1) Metode Individual

Metode individual yaitu metode yang dilakukan dengan tujuan membina dan membuat tertarik seorang individu terhadap suatu perubahan perilaku dan inovasi baru. Pendekatan metode ini dapat dilakukan dengan dua cara, yakni bimbingan atau konseling dan wawancara.

#### 2) Metode Kelompok

Metode kelompok dibagi menjadi dua bagian, yaitu kelompok besar dan kelompok kecil.



a) Kelompok besar

Disebut kelompok besar, apabila jumlah peserta pendidikan lebih dari 15 orang, sehingga metode yang baik digunakan dalam kelompok ini ialah metode ceramah atau seminar.

b) Kelompok kecil

Kelompok kecil terdiri dari peserta sasaran yang kurang dari 15 orang, sehingga metode yang cocok digunakan seperti diskusi kelompok, curah pendapat, bermain peran, stimulasi permainan, *snowballing*, dan *buzz group*.

3) Metode Massa

Metode massa merupakan metode yang cocok digunakan jika pesan atau informasi yang disampaikan harus disusun dengan baik agar mudah dipahami oleh massa. Metode yang bisa digunakan untuk kelompok ini seperti pidato umum, simulasi, serta majalah, koran, atau poster.

6. Metode Ceramah

a. Pengertian Metode Ceramah

Metode ceramah merupakan sebuah metode yang paling banyak digunakan dan dijumpai dalam proses belajar. Begitupun dalam pelaksanaan pendidikan gizi sering dilakukan menggunakan metode ceramah untuk peningkatan pengetahuan gizi anak sekolah. Metode ceramah dilakukan dengan cara lisan dan disampaikan langsung kepada responden atau sasaran. Metode ini dianggap sebagai

metode yang efisien dan praktis untuk pembelajaran yang mempunyai pokok bahasan cukup banyak serta mampu menjangkau banyak responden dalam waktu bersamaan (Wulandari, 2007). Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam metode ini adalah:

1) Persiapan

Penceramah hendaknya dapat mempersiapkan diri dengan menguasai materi apa yang akan diceramahkan, serta mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran.

2) Pelaksanaan

Kunci keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran dengan menunjukkan sikap dan penampilan yang meyakinkan. Ceramah sebaiknya dilakukan dalam waktu yang tidak terlalu lama cukup 20-30 menit. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pada anak usia sekolah dasar, biasanya anak hanya bisa berkonsentrasi penuh dalam waktu sekitar 20 menit pertama (Wulandari, 2007).

b. Kelebihan dan Kekurangan Metode Ceramah

Adapun kelebihan dan kekurangan dari metode ceramah dalam proses belajar adalah sebagai berikut (Wirabumi, 2020):

1) Kelebihan

a) Metode yang cukup mudah serta mampu mencakup siswa yang banyak tanpa membutuhkan peralatan rumit, serta biaya yang relatif sedikit.

- b) Fleksibel, penyampaian materi dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia.
- c) Proses pembelajaran masih dapat dilaksanakan, baik ada ataupun tanpa buku pelajaran atau media lainnya.
- d) Pemateri dapat memberikan penekanan dalam penyampaian materi jika ada hal-hal yang dianggap penting.
- e) Kelas dapat diatur lebih sederhana karena tidak memerlukan tempat yang rumit.

## 2) Kekurangan

- a) Dapat menimbulkan rasa bosan pada siswa selama proses pembelajaran berlangsung.
- b) Minimnya kesempatan untuk berdiskusi memecahkan masalah dan mengembangkan keberanian dalam mengemukakan pendapat.
- c) Proses penyerapan pengetahuan kurang dikarenakan bertumpu pada satu arah.
- d) Siswa mudah lupa atas apa yang sudah disampaikan.

## 7. Media

### a. Pengertian Media

Dalam proses pendidikan gizi dan kesehatan, tentunya tidak terlepas dari adanya pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang dapat mendukung keberlangsungannya kegiatan belajar mengajar tersebut. Media adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan

pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang pada akhirnya diharapkan dapat merubah perilaku ke arah positif (Susilowati, 2016).

b. Manfaat Penggunaan Media

Terdapat beberapa alasan mengapa media memegang peranan penting dalam proses pembelajaran. Manfaat media pembelajaran sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran menurut Nasution ialah sebagai berikut (Nurrita, 2018):

- 1) Proses belajar dapat menarik perhatian siswa lebih banyak sehingga bisa meningkatkan motivasi dalam belajar.
- 2) Penyampaian bahan ajar menjadi lebih mudah dan jelas sehingga siswa dapat lebih memahami isi pesan yang ingin disampaikan oleh pengajar dan tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.
- 3) Proses belajar tidak membuat siswa cepat bosan karena metode pembelajaran yang digunakan bervariasi dan pengajar pun mudah dalam penyampaian materi.
- 4) Siswa menjadi lebih banyak terlibat dalam kegiatan belajar karena mereka tidak hanya semata-mata mendengarkan penjelasan pengajar, tetapi juga dituntun melakukan kegiatan lain seperti mencermati, mendemonstrasikan, dan lain sebagainya.

### c. Klasifikasi Media

Berdasarkan peran fungsinya sebagai penyaluran pesan atau informasi, media dibagi menjadi 3 yakni menurut Susilowati (2016), yaitu:

#### 1) Media Cetak

Media cetak mengutamakan pesan visual yang biasanya berupa gambar dalam rangkaian kata, gambar, atau foto berwarna. Termasuk dalam media ini adalah brosur, pamflet, booklet, poster, *flyer* atau selebaran, *flip chart* atau lembar balik, *headline* atau artikel pada surat kabar atau majalah. Kelebihan dari media cetak adalah tahan lama, mencakup banyak orang, murah, dapat dibawa kemana-mana, tidak memerlukan listrik, dapat mempermudah pemahaman, dan dapat meningkatkan semangat belajar.

#### 2) Media Elektronik

Media elektronik merupakan media yang bergerak dan dinamis serta dapat dilihat dan didengar penyampaiannya melalui alat bantu elektronika seperti televisi, radio, dan video film. Media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar.

### 3) Media Luar Ruang

Media ini dalam menyampaikan pesannya yaitu di luar ruang, bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, *banner* dan televisi layar lebar, umbul-umbul yang berisi pesan, slogan atau logo. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar.

#### d. Prinsip dan Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Media

Dalam pemilihan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, beberapa prinsip harus diperhatikan. Terdapat tujuh prinsip dalam memilih media, yaitu terlihat, menarik, sederhana, bermanfaat, akurat, masuk akal, dan tersusun dengan baik (terstruktur). Prinsip-prinsip tersebut diperlukan agar sarana yang digunakan dalam proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien (Supardi, 2009 dalam Desi, 2019).

Adapun pemilihan media dipengaruhi oleh beberapa faktor. Indriana (2011), menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pemilihan media pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya kesesuaian dengan tujuan pembelajaran.
- 2) Adanya kesesuaian media pembelajaran dengan materi yang diajarkan.

- 3) Adanya kesesuaian dengan fasilitas pendukung, kondisi lingkungan, dan waktu.
- 4) Adanya kesesuaian dengan karakteristik siswa.
- 5) Adanya kesesuaian dengan gaya belajar siswa.
- 6) Adanya kesesuaian dengan teori yang digunakan.

e. Pengembangan Media

Tiga langkah besar yang harus dilalui dalam melakukan kegiatan pengembangan media pembelajaran, diantaranya ialah kegiatan perencanaan, produksi, dan penilaian. Menurut Sadiman (2018), untuk membuat media pembelajaran, ada beberapa langkah yang harus diperhatikan sehingga dapat disusun urutan sebagai berikut:

1) Menganalisis kebutuhan dan karakteristik siswa

Kita perlu mengetahui kesenjangan antara keterampilan, kemampuan, dan sikap siswa yang kita inginkan dengan keterampilan, kemampuan, dan sikap yang mereka miliki sekarang.

2) Merumuskan tujuan instruksional

Tujuan instruksional ini dapat memberikan kemana arah siswa akan pergi, bagaimana harus pergi, dan bagaimana ia tahu bahwa telah sampai tempat tujuan, sehingga tujuan ini sekaligus menunjukkan perilaku yang mengharuskan siswa lakukan setelah mengikuti proses instruksional tertentu.

3) Merumuskan butir-butir materi secara terperinci yang mendukung tercapainya tujuan

Penyusunan butir-butir materi dibuat dalam rangka agar materi tetap teratur sesuai dengan tujuan pembelajaran khusus, guna mencapai tujuan kegiatan proses pembelajaran yang diharapkan.

4) Mengembangkan alat pengukur keberhasilan

Pemilihan alat ukur yang digunakan harus menyesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai serta dari materi pembelajaran yang disajikan. Alat ukur dapat berupa kuesioner, tes, penugasan, dan lain-lain.

5) Menulis naskah media

Naskah media merupakan bentuk materi pembelajaran yang disajikan melalui media rancangan. Naskah tersebut terdiri dari penjabaran pokok-pokok materi yang disusun secara runtut dan baik, sehingga pesan yang ingin disampaikan dapat tersampaikan dengan mudah dan jelas.

6) Mengadakan tes dan revisi

Tes dan juga revisi media pembelajran ini dimaksudkan untuk mengevaluasi mengenai efektifitas dan efisiensi dari media pembelajaran yang telah dirancang atau kembangkan.

8. *Booklet*

a. Pengertian *Booklet*

*Booklet* termasuk salah satu jenis media cetak grafis yang didalamnya terdapat gambar atau foto. *Booklet* adalah buku berukuran



kecil (setengah kuarto) dan tipis, tidak lebih dari 30 lembar bolak balik yang berisi tulisan dan gambar. Istilah *booklet* berasal dari buku dan *leaflet* artinya media *booklet* merupakan perpaduan antara *leaflet* dan buku dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Struktur isi *booklet* menyerupai buku (pendahuluan, isi, penutup), hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat daripada buku (Simamora, 2009).

b. Kelebihan dan Kekurangan *Booklet*

Dalam pemanfaatan media penyampaian informasi, tentu saja terdapat kelebihan dan kekurangan dalam media *booklet*, yaitu sebagai berikut (Fitria, 2012):

1) Kelebihan

- a) Dapat digunakan sebagai media atau alat untuk belajar mandiri
- b) Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya yang relatif murah
- c) Mudah dibuat, diperbanyak, diperbaiki, dan disesuaikan
- d) Dapat dipelajari isinya dengan mudah

2) Kekurangan

- a) Perlu waktu yang lama untuk mencetak tergantung dari pesan yang akan disampaikan dan alat yang digunakan untuk mencetak.
- b) Pesan atau informasi yang terlalu banyak dan panjang akan mengurangi niat untuk membaca media tersebut.
- c) Perlu perawatan yang baik agar media tersebut tidak rusak dan hilang.

c. Prinsip Desain pada *Booklet*

*Booklet* merupakan media pembelajaran dengan isi yang lebih dominan gambar dibanding tulisan. Terdapat enam elemen yang perlu diperhatikan dalam membuat *booklet*, diantaranya sebagai berikut (Fitria, 2012).

1) Ukuran kertas

Kertas yang digunakan untuk pembuatan *booklet* adalah berukuran setengah dari F4 atau sekitar 15 cm x 21 cm.

2) Konten atau isi

Isi atau materi yang tersaji dalam *booklet* sebaiknya singkat, padat, menarik serta dapat menimbulkan rasa penasaran pembaca.

3) Latar atau *background*

Gunakan warna latar yang kontras dengan tulisan serta tidak membuat pembaca kesulitan ketika membaca.

4) Tata letak

Tata letak berfungsi untuk menampilkan tampilan *booklet* menjadi tampak rapi dan elegan.

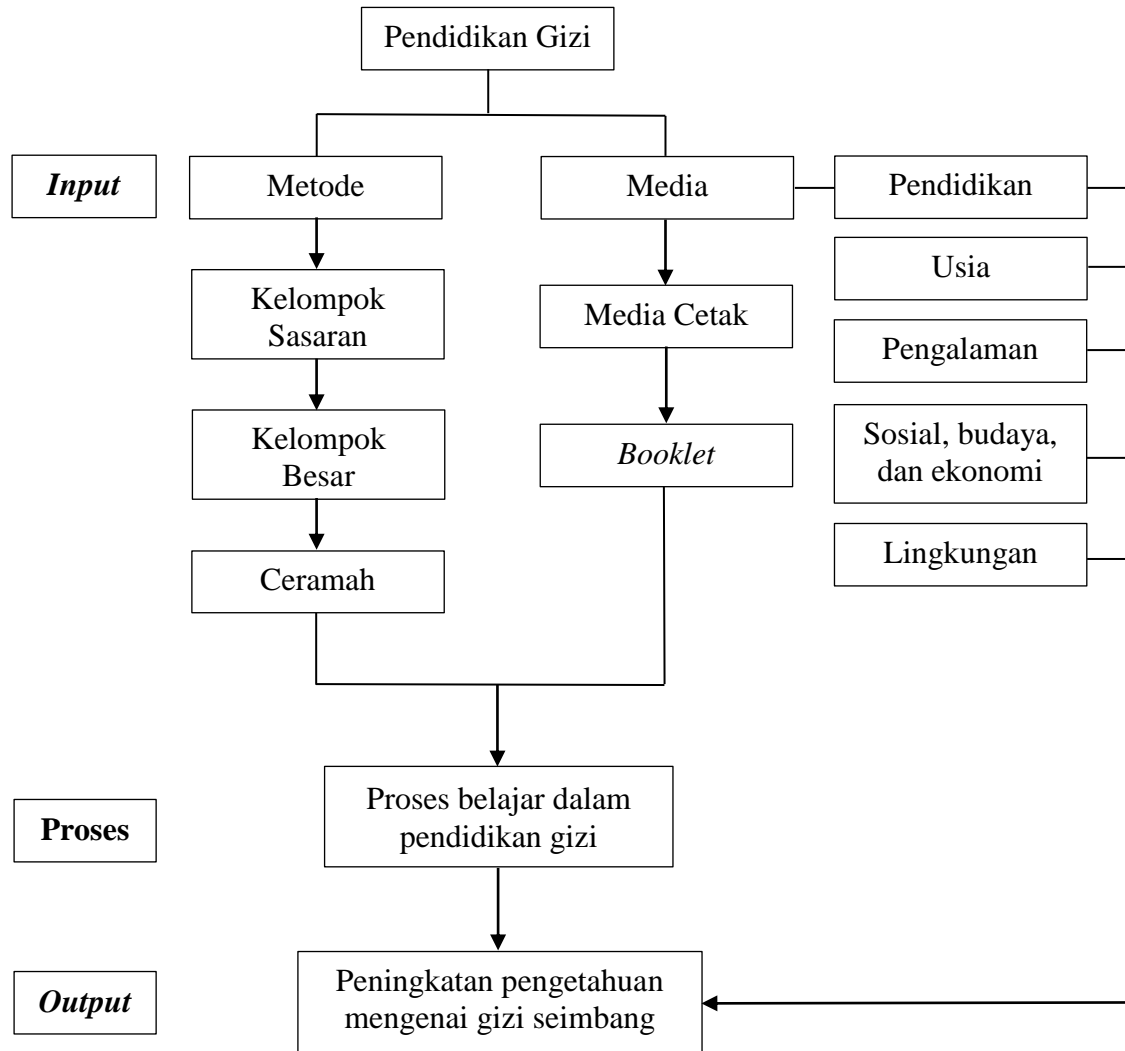
5) Penggunaan huruf

Pemilihan huruf dalam pembuatan *booklet* dapat menggantikan fungsi gambar sebagai sarana visual isi *booklet*. Penggunaan huruf harus yang mudah dibaca dan dipahami oleh pembaca.

6) Pemilihan gambar

Penambahan gambar dalam *booklet* akan menabahkan keindahan isi *booklet*. Adapun dalam pemilihan gambar harus sesuai dengan tema dan konten dari *booklet*.

## B. Kerangka Teori



Gambar 2.2  
Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi (Notoatmodjo, 2003; Notoatmodjo, 2007; Slameto 2015; Susilowati 2016)