

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Anak Sekolah

a. Pengertian Anak Sekolah

WHO mendefinisikan bahwa anak sekolah yakni golongan anak berumur 7-15 tahun (Mariana *et al.*,2019). Usia anak sekolah merupakan masa anak mendapatkan dasar-dasar pengetahuan untuk menunjang masa depan kelak (Purnamasari dan Risanto, 2018). Usia anak SD anak berada pada usia 7-12 tahun, di usia ini anak mulai mengembangkan keterampilan membaca, menulis dan berhitung (Buchori, 2023).

b. Karakteristik Perkembangan dan Pertumbuhan

Perkembangan pada anak sekolah, mencakup perkembangan fisiologik dan kognitif, dalam perkembangan fisiologik pada anak sekolah kemampuan gerakan–gerakan cenderung kompleks sehingga anak dapat mengikuti berbagai kegiatan, seperti dansa, olahraga, gimnastik dan aktivitas fisik lainnya. Pada perkembangan kognitif anak telah mengalami kecenderungan menyukai permainan strategik. Menurut teori *Piaget* mengemukakan bahwa anak sekolah usia 7-12 memasuki fase perkembangan *concrete operational* dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) Anak mampu memberikan perhatian dalam beberapa aspek.

- 2) Anak mulai memberikan alasan yang rasional dan sistematis.
- 3) Egosentris pada anak mulai berkurang dan mulai dapat menerima pendapat orang.

Anak usia SD (6-12 tahun) menjadi usia matang anak-anak untuk belajar (Sabani, 2019). Perkembangan anak SD terbagi menjadi dua kelas sebagai berikut :

- 1) Kelas Rendah (kelas 1,2, dan 3)

Kelas rendah berada kira-kira di usia 6-9 tahun dengan karakteristik waktu reaksinya lambat, koordinasi tidak sempurna, gemar bermain. Kecerdasannya kurang kemampuan pusat perhatian, berpikir sangat terbatas, dan gambar dengan aktivitas berulang-ulang (Sabani, 2019).

- 2) Kelas Tinggi (kelas 4,5, dan 6)

Kelas tinggi berada di rentang usia 9-12 tahun memiliki karakteristik seperti reaksi lebih cepat, koordinasi otot sempurna. Kecerdasan yang lebih baik karena kemampuan pemusatan perhatian meningkat, kemampuan berpikir yang lebih lama. Pada rentang usia ini anak telah mampu menerima persetujuan ataupun ketidaksetujuan dari orang lain sebagai refleksi persetujuan yang dimiliki di dalam lingkungannya (Sabani, 2019).

c. Prinsip Gizi Anak Sekolah

Kebutuhan gizi (*Nutrient Requirement*) merupakan total energi yang dibutuhkan oleh setiap individu dalam mempertahankan

kesehatannya. Setiap individu memiliki Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dibedakan berdasarkan umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik (Pritasari *et al.*, 2017). Pada anak usia 7-12 tahun memiliki AKG berkisar 1650– 2100 kkal (Kemenkes RI, 2019). Seiring dengan aktivitas yang banyak seperti bermain, belajar, dan berolahraga, anak-anak membutuhkan tambahan asupan protein, kalsium, flour, serta zat besi (Pritasari *et al.*, 2017).

2. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tau yang terjadi setelah individu melakukan pengindraan atau observasi terhadap objek tertentu (Irwan, 2017). Pengetahuan gizi adalah pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan proses mengolah makanan sehingga zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana cara hidup sehat (Mariana *et al.*, 2019).

a. Ranah Kognitif Pengetahuan

Ranah kognitif mencakup kognisi secara umum dengan melihat perkembangan dari semakin sadar mengenai pengetahuan maka akan semakin banyak tahu tentang kognisi (Irwan, 2017). Konsep dimensi proses kognitif dijelaskan dalam taksonomi sebagai berikut :

1) Mengingat (*Remember*) C-1

Mengingat (*Remember*) C-1 adalah mengenal data atau informasi. Kata kunci pada proses mengingat, yaitu mengutip, menjelaskan, menyatakan, menunjukkan, mengetahui.

2) Memahami (*Understanding*) C-2

Memahami (*Understanding*) C-2 adalah menginterpretasi dari dari pesan yang telah diberikan. Kata kunci dalam memahami diantaranya menjabarkan, mengemukakan, mengubah mengartikan.

3) Mengaplikasikan (*Apply*) C-3

Mengaplikasikan (*Apply*) C-3 adalah menerapkan konsep yang telah yang dipelajari pada permasalahan yang terjadi sebenarnya. Kata kunci yang menerapkan proses mengaplikasikan diantara lain, menemukan, membiasakan, melatih, memodifikasi.

4) Menganalisis (*Analyse*) C-4

Menguraikan suatu subjek ke dalam unsur unsur untuk mengidentifikasi keterkaitan antar unsur tersebut. Kata kunci menganalisis, memecahkan, menegaskan, mendeteksi.

5) Mengevaluasi

Mengevaluasi (*Evaluate*) C-5 adalah memberikan penilaian setelah dilakukan pengaplikasian. Kata kunci

mengevaluasi membandingkan, menilai, mengarahkan, mengukur.

6) Mencipta (*Create*) C-6

Mencipta (*Create*) C-6 adalah membangun pola dari berbagai elemen. Kata kunci mencipta antara lain mengatur, merancang, membuat, menyusun.

b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Peningkatan Pengetahuan

Menurut Wawan 2016 (dalam Kaluku, 2023) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi dalam faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal berasal dari manusia, yakni usia, pendidikan dan pekerjaan. Sedangkan, faktor eksternal berasal dari luar, seperti lingkungan dan sosial budaya.

c. Teori Hasil Belajar

Teori belajar dibagi menjadi tiga dimensi utama yang mempengaruhi bagaimana individu memproses informasi, mengembangkan keterampilan, dan membentuk sikap serta perilaku (Nafiati, 2021). Dimensi pada hasil belajar dijabarkan ke dalam tiga dimensi sebagai berikut:

- 1) Dimensi Kognitif, merupakan komponen yang berkaitan dengan pikiran atau rasio individu dan berkaitan dengan konsekuensi dari perilaku tertentu.

- 2) Dimensi Afektif merupakan domain yang meliputi rasa, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi, dan sikap. Afeksi yang baik dapat terlihat dari perkembangan siswa.
 - 3) Dimensi Psikomotorik merupakan domain yang berkaitan dengan kemampuan koordinasi fisik dan kecenderungan tingkah laku, serta tindakan perilaku sehari-hari pada proses pembelajaran.
- d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan menilai pengetahuan pada kuesioner. Pernyataan kuesioner pengetahuan merupakan kalimat yang dinyatakan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Salah satu teknik pengukuran pengetahuan adalah dengan menggunakan skala *Guttman*. Skala *Guttman* adalah skala yang digunakan dengan pernyataan jawaban dua variabel, yaitu benar atau salah. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan bentuk soal *correct answer multiple choice*, agar di dalam proses penilaian bobotnya sama untuk jawaban benar bernilai satu dan jawaban salah bernilai nol.

3. Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi tertutup terhadap stimulus objek. Sikap dapat diartikan sebagai penilaian emosional, yakni berupa perasaan senang, benci, dan sedih, kognitif atau pengetahuan tentang objek dan konatif (Induniasih dan Ratna, 2017). Sikap juga didefinisikan sebagai respon tertutup individu terhadap suatu objek, baik berupa dalam (*intern*)

maupun (*ekstern*) sehingga manifestasi tidak terlihat secara langsung (Irwan, 2017). Sikap dapat berhubungan dengan kondisi kesehatan seseorang, yakni untuk pencegahan penyakit. Khususnya, pencegahan penyakit dilakukan dengan mengidentifikasi pemilihan jajanan.

a. Tingkatan Sikap

Tingkatan pada sikap terbagi menjadi empat (Adventus, J dan Mahendra, 2019) sebagai berikut:

- 1) Menerima (*receiving*), yaitu sikap menunjukkan bahwa orang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan oleh objek.
- 2) Merespons (*responding*), yaitu sikap memberikan tanggapan berupa ditanya, mengerjakan, menyelesaikan tugas yang diberikan.
- 3) Menghargai (*vouling*), yakni sikap berupa tindakan menghormati dan menanggapi sebuah hal penting, seperti mendengar dengan seksama ataupun ajakan persuasif.
- 4) Bertanggung jawab (*responsible*), yakni sikap bersedia menanggung kewajiban atas pilihan yang diambil dan menerima konsekuensinya.

b. Perubahan pada Sikap

Perubahan pada sikap, dapat dijelaskan dengan teori S-O-R, yakni bahwa sebuah perubahan perilaku dapat bergantung dari rangsang (stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme sehingga membentuk perilaku baru (respon) (Adventus, J dan Mahendra, 2019).

Proses perubahan dapat digambarkan sebagai suatu proses belajar pada individu yang terdiri dari:

- 1) Stimulus (rangsangan) yang diberikan pada organisme dapat diterima atau ditolak. Stimulus dapat berupa pemberian edukasi mengenai kesehatan. Ketika stimulus diterima oleh organisme maka terdapat perhatian dari individu dan stimulus secara efektif.
- 2) Apabila stimulus telah mendapatkan perhatian dari organisme (diterima) maka proses selanjutnya terdapat kesediaan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterima (bersikap).
- 3) Pada akhirnya maka terdapat dorongan untuk individu tersebut melakukan perubahan tindakan (perilaku).

Belum terdapat kapan waktu yang pasti sikap cenderung berubah, akan tetapi menurut teori perilaku Maxwell *Psycho-Cybernetics* 1960 bahwa kebiasaan berolahraga dapat terbentuk selama kurang lebih 21 hari. Penelitian lain oleh Lally (2010) bahwa perubahan perilaku dapat terbentuk dalam waktu 66 hari, dalam penelitian itu menunjukkan adanya perubahan sikap terlihat di beberapa minggu pertama.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Pada teori *Elaboration Likelihood Model* (ELM) dikemukakan oleh psikolog sosial Richard Petty dan John Cacioppo menyatakan bahwa perubahan sikap dapat terjadi karena faktor ganda, yakni jalur

sentral dan jalur periferal yang dijabarkan sebagai berikut (Setiawan *et al.*, 2024):

1) Jalur Sentral (Pengetahuan)

Jalur sentral merupakan faktor utama dalam perubahan pengetahuan individu. Ketika seseorang memproses informasi secara mendalam dan memperoleh pemahaman yang kritis tentang suatu topik, hal ini dapat mengakibatkan perubahan sikap. Proses ini terjadi karena informasi baru yang diterima akan diintegrasikan ke dalam sistem kognitif individu, mempengaruhi cara berpikir (Setiawan *et al.*, 2024).

2) Jalur Periferal (Faktor emosional dan Motivasi)

Pada jalur periferal perubahan sikap dipengaruhi oleh kondisi emosional dan motivasi yang diperoleh individu. Faktor emosi mempengaruhi sikap sebagai manifestasi dari perasaan frustrasi atau pengalihan mekanisme dan ego. Rasa frustrasi dan ego mendorong seseorang untuk membentuk sikap pada suatu permasalahan. Individu dengan motivasi yang tinggi dapat mendorong individu untuk membentuk perubahan sikap yang lebih baik (Setiawan *et al.*, 2024).

d. Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dilakukan dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dilakukan dengan wawancara sedangkan cara tidak langsung dapat dilakukan dengan menilai

pernyataan sikap pada kuesioner (Adventus, J dan Mahendra, 2019). Pernyataan sikap merupakan kalimat yang berkaitan dengan kondisi objek yang hendak dikemukakan. Pernyataan tersebut dapat berupa pernyataan positif mengenai objek sikap, seperti mendukung atau memihak objek sikap atau disebut *favorabel*. Sebaliknya, terdapat pernyataan negatif mengenai objek, seperti tidak mendukung atau kontra terhadap objek sikap atau disebut pernyataan *unfavorable* (Rachmawati, 2019).

Pengukuran pada sikap dapat dilakukan dengan memakai skala *Likert*. Skala *Likert* adalah sikap diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel. Variabel tersebut menjadi titik tolak ukur untuk menjawab pernyataan yang dibuat. Setiap pernyataan positif (*favorable*), yakni sangat setuju dinilai empat dan tidak setuju dinilai satu. Sebaliknya, pernyataan negatif (*unfavorable*), yakni sangat setuju dinilai satu dan sangat tidak setuju dinilai empat (Sugiono, 2020).

4. Pedoman Jajanan Anak Sekolah (PJAS)

PJAS dibentuk untuk menentukan jenis jajanan yang aman, bermutu dan bergizi serta digemari oleh anak-anak. Jajanan merupakan makanan yang mudah ditemui di lingkungan sekolah dan dikonsumsi secara rutin oleh mayoritas anak sekolah (Wulandari *et al.*, 2022). Di Indonesia kebiasaan jajan pada tidak dapat dipisahkan dari anak (Anggiruling *et al.*, 2019).

a. Jenis Jajanan

Jenis makanan pada jajanan anak sekolah terdiri dari empat, yakni makanan utama, cemilan (snack), minuman, jajanan buah (Sparringa, 2013).

1) Makanan utama

Jajanan berat merupakan jajanan jenis makan utama yang mengenyangkan. Jenis jajanan berat, seperti mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, soto.

2) Camilan/snack

Camilan adalah makanan biasa yang dikonsumsi diantara makan utama untuk menunda lapar. Camilan terbagi menjadi dua, yakni camilan basah seperti gorengan, lapis, donat dan jelly, sedangkan camilan kering seperti berondong jagung, keripik, biskuit, kue kering.

3) Minuman

Minuman sebagai jajanan dibedakan menjadi dua, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas seperti air putih, es manis, es jeruk, es cendol. Minuman dalam kemasan, seperti teh, sari buah, susu UHT, minuman soda.

4) Jajanan buah

Buah sebagai jajanan anak sekolah dapat berupa buah utuh atau buah kupas dan dipotong. Contoh buah utuh sebagai jajanan

aman dan sehat, seperti buah manggis, jeruk. Buah potong lainnya meliputi pepaya, nanas, melon, dan semangka.

b. Peran Jajanan

Kebutuhan gizi pada anak salah satunya dipenuhi dari jajanan sekolah. Kebutuhan gizi berkaitan dengan aktivitas anak yang banyak dilakukan diluar rumah sehingga anak cenderung melupakan waktu untuk makan dan memilih membeli jajanan di sekolah hanya untuk mengisi perut (Nugraheni, I dan Suhat, 2018).

Kandungan zat gizi dalam makanan jajanan anak-anak biasanya mengandung garam, gula, lemak dan *Monosodium Glutamate* (MSG), serta rendah serat. Kandungan tersebut dapat ditemukan, terutama pada jenis jajanan *fast food* atau *junk food*.

c. Kemasan pada Jajanan

Kemasan pada Jajanan seringkali ditemukan dalam bentuk kemasan plastik. Sebelum penggunaan plastik yang marak pada kemasan makanan, masyarakat zaman dulu menggunakan daun. Plastik merupakan polimer yang digunakan untuk makanan biasanya ditambahkan *Epoxidized Soybean Oil* (ESBO), *Diethylhydroxylamine* (DEHA), *Polychlorinated Biphenyls* (PCB).

Pada penggunaannya plastik tidak disarankan digunakan untuk membungkus makanan dengan suhu tinggi, seperti gorengan, bakso, dan lain sebagainya. Panas pada makanan dapat memicu perpindahan bahan kimia dari plastik ke makanan. Penggunaan plastik pada

makanan yang masih panas dapat menimbulkan seperti kanker paru, kerusakan jantung, kerusakan ginjal, kerapuhan tulang hingga kematian (Jadhav *et al.*, 2021).

d. Bahan Tambahan Pangan (BTP) pada Jajanan

Bahan Tambahan Pangan (BTP) pada makanan telah diatur regulasinya di dalam peraturan pemerintah, yakni Peraturan Badan Pengawas Obat Makanan (PerBPOM) No. 11 Tahun 2019 mengenai BTP dan secara khusus untuk jajanan pada pedoman penggunaan BTP pada industri rumah tangga dan pangan siap saji. Pada penggunaan BTP masih terdapat oknum penjual yang menggunakan bahan berbahaya sebagai campuran pada proses pembuatan jajanan anak sekolah. Beberapa bahan yang dilarang penggunaannya pada jajanan di antara lain:

1) Formalin

Formalin adalah larutan *formaldehida* yang larut dalam air dan dipergunakan untuk industri papan kayu, bahan resin, desinfektan bakteri dan serangga. Formalin juga dipergunakan dalam pengawetan mayat sejak zaman mesir kuno (Suhedo, 2019).

Penyalahgunaan formalin pada saat ini ditemukan pada makanan yang melewati serangkaian pengolahan diawetkan seperti mie, tahu, daging ayam, daging ikan, bakso. Dampak dari penggunaan formalin pada jajanan menyebabkan kerusakan pada

hati, ginjal, limfa, pankreas dan otak, serta dapat menimbulkan kanker hidung karena bersifat menumbuhkan sel kanker (karsinogenik) (Haq *et al.*, 2023).

2) Pewarna Buatan

Penyalahgunaan penggunaan pewarna buatan pada dasarnya berfungsi untuk meningkatkan daya tarik konsumen pada makanan yang memungkinkan tampilan lebih menjadi lebih menarik dan indah sehingga menimbulkan persepsi penerimaan (selera) (Suhedo, 2019).

Anak memiliki sensitivitas yang lebih tinggi pada efek dari penggunaan pewarna buatan dibandingkan orang dewasa. Gangguan kesehatan secara spesifik berbeda pada jenis pewarna buatan, seperti tartrazin menyebabkan kanker limfa dan tumor pada anak. Pewarna *brilliant blue dye* (biru) dan *rhodamin B* (merah) yang biasanya digunakan untuk pewarna tekstil memiliki sifat karsinogenik sehingga dapat menyebabkan kanker, terutama tumor dan kanker limfa, kanker hati pada anak (Haq *et al.*, 2023).

e. Kiat Memilih Jajanan yang Sehat dan Aman

1) Kenali dan Pilih Makanan yang Aman

Pangan yang bebas dari bahaya biologis, cemaran kimia dan cemaran fisik. Cara menentukan makanan aman, di antaranya pangan yang bersih telah dimasak, tidak berbau tengik, berbau

asam, tempat berjualan, dan penjual yang bersih, disimpan, dan disajikan dengan baik (Sparringa A, 2013).

2) Jaga Kebersihan dengan Mencuci Tangan di Air Mengalir

Cuci tangan sebelum makan dan sesudah makan karena tangan dapat menjadi media yang menyebarkan kuman atau cemaran ke makanan. Menghindari penjual berkuku kotor, tempat berjualan dekat area pembuangan suga lebih baik dihindari (Sparringa A, 2013).

Dampak yang ditimbulkan dari kebersihan yang tidak dijaga adalah timbul kontaminasi silang dari bakteri patogen lewat tangan penjual, lingkungan tempat berjualan yang kotor. Makanan yang terpapar bakteri akan masuk ke dalam tubuh melalui saluran pencernaan (*gastrointestinal tract*) dan seringkali menyebabkan gejala mual (nausea), muntah, nyeri kontraksi perut dan diare (Arini, 2017).

3) Baca Label dengan Seksama

Label yang perlu diperhatikan adalah nama produk, jenis produk, kandungan gizi, tanggal kadaluwarsa produk, komposisi dan label. Pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-IRT/MD/ML). Jika makanan tidak berlabel maka pilih yang memiliki kemasan kondisi baik, seperti tidak sobek, berlubang, terbuka (Sparringa A, 2013).

Dampak dari konsumsi makanan yang sudah tidak layak seseorang dapat mengalami mual, muntah, diare selama satu sampai 2 hari (Arini., 2017). Komposisi diperhatikan untuk menghindari makanan yang memicu alergi (Suhedo, 2019).

4) Konsumsi Air yang Cukup

Sumber utama air putih dan sisa dipenuhi dari minuman olahan, makanan berkuah, dan buah. Air memiliki peran penting dalam menjaga suhu tubuh, pelembab jaringan mulut, mata hidung dan membantu meringankan kerja ginjal dan hati. Apabila kebutuhan air tidak terpenuhi menyebabkan dehidrasi. Pada anak sekolah, konsumsi minuman olahraga (isotonik) bisa hanya boleh dikonsumsi anak yang berolahraga lebih dari satu jam.

5) Perhatikan Warna, Aroma dan Rasa pada Jajanan

Aroma, cita rasa, bentuk tampilan makanan menjadi cara mudah untuk mengenali makanan masih aman dikonsumsi atau tidak. Makanan yang tidak layak konsumsi memiliki aroma yang tidak sedap seperti bau tengik, bau asam dan tampilan warna memucat, bercak kehitaman, bentuk tampilan makanan yang lembek (Arini., 2017). Jajanan yang memiliki warna mencolok, rasa terlalu asin, manis, asam dan aroma yang berubah sebaiknya dihindari untuk dikonsumsi (Sparringa A, 2013).

6) Perbanyak Makanan yang Berserat seperti Sayur dan Buah

Jajanan tradisional yang mengandung serat tinggi, yaitu rujak, pecel, gado-gado. Dianjurkan agar anak-anak membatasi konsumsi makanan cepat saji dan makanan kemasan yang cenderung memicu kegemukan karena kandungan lemaknya tinggi dan nilai gizi yang rendah (Sparringa A, 2013).

5. Edukasi Gizi

Edukasi adalah bentuk kegiatan pencegahan dengan meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan (Iswahyudi *et al.*, 2021). Edukasi Gizi merupakan proses mengenalkan individu dengan sumber daya yang tersedia dan mengajak untuk mengubah perilaku makan dari perilaku makan yang kurang baik menuju perilaku makan yang bergizi, sehat, dan aman (Wirawan *et al.*, 2018). Menurut Amira dan Setyaningtyas, (2021) edukasi gizi pada anak sekolah dilakukan dengan memberikan informasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan sehingga anak dapat menghindari jajanan yang tidak sehat. Tujuan dari edukasi gizi, yakni dapat memberikan perubahan positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga dapat meningkatkan status gizi individu maupun masyarakat secara keseluruhan (Wirawan *et al.*, 2018). Terdapat metode yang digunakan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

a. Klasifikasi Metode Edukasi

1) Metode Individual

Metode Individual adalah metode yang digunakan untuk membangun kebiasaan atau perilaku yang baru sehingga individu tersebut mengalami sebuah perubahan perilaku (Induniasih dan Ratna, 2017). Melalui metode ini, individu diarahkan untuk mengembangkan kebiasaan baru yang positif untuk menunjang pengetahuan gizi. Pada penggunaan metode individu terdapat beberapa pendekatan sebagai berikut:

a) Bimbingan dan Penyuluhan (*Guidance and counseling*)

Penyuluhan adalah bagian integral yang menjadi bagian dari program gizi yang dimulai dari kegiatan perencanaan penyuluhan (Supariasa, 2013).

b) Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah metode yang dilakukan petugas kesehatan terhadap klien untuk mendapatkan informasi mendalam mengenai klien dan untuk mengetahui perilaku sehat telah diterapkan atau belum (Supariasa, 2013).

2) Metode Kelompok

Metode kelompok bergantung dari besar kelompok dan tingkat pendidikan sasaran. Pada pemberian edukasi terhadap kelompok besar dengan metode kelompok kecil tidak akan efektif

dan berlaku sebaliknya. Berikut merupakan beberapa metode yang dikelompokkan berdasarkan besaran kelompok:

a) Kelompok Besar

Kelompok besar adalah penyuluhan dengan peserta lebih dari 15 orang (Supariasa, 2013). Dua metode yang cocok untuk diterapkan diantara lain.

(1) Ceramah

Metode ceramah dapat diberikan pada sasaran manapun tanpa melihat latar belakang pendidikan rendah maupun tinggi. Metode ceramah cenderung mudah dan efektif diberikan pada kelompok SD/MI (Syamsurijal *et al.*, 2023).

(2) Seminar

Metode seminar merupakan metode dengan penyajian suatu materi dari satu atau beberapa ahli kepada masyarakat. Seminar diberikan dengan harapan bahwa sasaran akan fokus dari penyampaian informasi yang diberikan (Supariasa, 2013).

b) Kelompok Kecil

Metode kelompok kecil dapat diberikan apabila peserta kurang dari 15 orang (Induniasih dan Ratna, 2017). Enam metode yang dapat diterapkan pada kelompok kecil diantara lain:

(1) Diskusi kelompok

Diskusi kelompok dapat dilakukan dengan membentuk formasi duduk melingkar atau segi empat sehingga setiap anggota dapat berpartisipasi. Diskusi dapat mendorong sasaran untuk membangun pemahaman lebih baik mengenai materi yang diberikan.

(2) Curhat Pendapat (*brainstorming*)

Metode *brainstorming* merupakan metode yang hampir mirip dengan diskusi kelompok. Perbedaan dengan metode diskusi kelompok, yakni pada metode ini pemimpin kelompok memberikan pantikan berupa satu masalah, kemudian setiap peserta dapat mengemukakan pendapat, tanggapan, dan jawaban.

(3) Bola Salju (*Snowballing*)

Metode bola salju dilakukan dengan membuat kelompok atas dua orang. Pasangan tersebut diberikan satu permasalahan yang harus didiskusikan, setelah itu kelompok tadi dibentuk kelompok yang lebih besar menjadi empat orang, kemudian berdiskusi dan bergabung menjadi kelompok yang lebih besar delapan orang dan seterusnya.

(4) Kelompok-Kelompok Kecil (*Buzz group*)

Metode ini dilakukan dengan membagi kelompok menjadi kelompok kecil kemudian diberikan permasalahan yang berbeda beda. Hasil dari diskusi tersebut dipaparkan untuk mendapatkan alternatif pemecahan masalah.

(5) Bermain Peran (*Role Play*)

Metode ini dilakukan dengan setiap anggota mendapatkan peran dari suatu tema atau permasalahan, kemudian diperagakan dan hasilnya didiskusikan. *Role play* membantu sasaran mengembangkan keterampilan berkomunikasi dan bekerjasama dengan tim.

(6) Permainan Simulasi (*Simulasi Games*)

Permainan simulasi adalah metode yang dilakukan dengan menggabungkan metode *role play* dan diskusi kelompok. Dalam satu kelompok terdapat orang yang bermain peran dipadukan dengan permainan seperti monopoli, dadu, dan lain sebagainya.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Edukasi Gizi

1) Media

Pemilihan media yang tepat sesuai dengan karakteristik sasaran dan materi yang diberikan dapat mempengaruhi efektivitas edukasi. Media sebagai faktor yang membantu sasaran

untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali visual dan verbal dari ilmu yang dimiliki (Lefudin, 2017).

2) Metode

Metode atau cara penyampaian materi yang diberikan pada sasaran dapat menjadi faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan. Metode yang efektif harus disesuaikan dengan karakteristik dan ukuran kelompok sasaran, baik dalam konteks berkelompok maupun perorangan (Lefudin, 2017).

3) Edukator

Edukator memiliki peran krusial dalam mempengaruhi keberhasilan edukasi, termasuk kompetensi profesional, kemahiran bahasa, dan kemampuan menjelaskan materi secara jelas (Asriadi *et al.*, 2024). Selain itu, edukator juga perlu memberikan motivasi kepada sasaran selama proses edukasi berlangsung (Lefudin, 2017).

c. Media Edukasi Gizi

Media edukasi merupakan media yang digunakan untuk memberikan materi kesehatan, terutama mengenai gizi kepada masyarakat (Supariasa, 2013).

1) Manfaat Media

Media adalah beragam alat bantu yang memiliki banyak manfaat (Induniasih dan Ratna, 2017). Manfaat dari penggunaan

media dalam promosi kesehatan atau pendidikan gizi sebagai berikut:

- a) Meningkatkan minat peserta pada materi yang disampaikan.
- b) Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- c) Mengatasi hambatan-hambatan, keaslian yang dialami peserta.
- d) Mempermudah pemateri yang menyampaikan materi kesehatan.
- e) Menstimulasi peserta agar mau meneruskan materi ke orang sekitar.
- f) Mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan.
- g) Mendorong untuk semakin memahami materi.
- h) Membantu peserta mengingat materi dalam jangka waktu panjang.

2) Jenis Media

Menurut Induniasih dan Ratna (2017), terdapat tiga jenis media berdasarkan panca indera yang terstimulasi ketika media tersebut digunakan

a) Media Audio

Media audio merupakan media yang digunakan dengan menstimulasi indera pendengaran. Contohnya perekaman suara.

b) Media Visual

Media visual merupakan media yang digunakan dengan menstimulus indera penglihatan. Contohnya seperti *slide power point*, majalah, leaflet, buku cerita, komik.

c) Media Audio Visual

Media audio visual merupakan media dengan menstimulus indera pendengaran dan penglihatan. Contohnya seperti video, film, dan lain sebagainya.

d. Media Komik

Komik berasal dari bahasa Prancis, yakni *cornique* yang berarti lucu dan menggelikan atau kata lain pelawak atau badut. *Comique* berasal dari bahasa Yunani, yakni *komikos*. Sedangkan dalam bahasa Inggris sering disebut *comic strip*. Komik memiliki arti gambar-gambar yang terjukstaposisi (berdekatan, bersebelahan) dalam suatu urutan tertentu, untuk menyampaikan informasi atau tanggapan estetis dari pembaca (Siregar *et al.*,2023). Komik adalah alat bantu visual yang digunakan dalam proses pendidikan (Hafizhatunnisa *et al.*, 2018).

Pada saat ini komik dapat berbentuk cetak dan digital melalui aplikasi ataupun *website*. Berbeda dengan buku cerita bergambar yang hanya sekedar ilustrasi untuk pelengkap cerita secara verbal, gambar pada komik mampu mewakili alur cerita secara jelas tanpa disertai penjelasan verbal. Penjelasan ini menunjukkan bahwa komik

merupakan media yang jelas, sederhana dan mudah dipahami (Reskiaddin *et al.*, 2023).

1) Fungsi Komik sebagai Media Pembelajaran

Fungsi komik sebagai media terdapat empat diantara lain (Levi dan Lentz dalam Imas, 2022).

- a) Fungsi atensi (daya tarik visual pada isi pelajaran berkaitan dengan makna visual).
- b) Fungsi afektif (kenyamanan membaca teks bergambar, gambar dapat mengilustrasikan emosi dan sikap siswa).
- c) Fungsi kognitif (gambar pada komik dapat mempermudah untuk memahami informasi di dalam komik).
- d) Fungsi kompensatori (mempermudah siswa yang memiliki kendala dalam menyimpulkan kalimat).

2) Langkah-Langkah Penggunaan Komik

Pada pembuatan komik terdapat langkah yang dapat dilakukan untuk membuat sasaran lebih fokus pada materi yang disajikan sehingga penggunaan komik sebagai media pembelajaran dapat digunakan secara efektif (Siregar *et al.*, 2020). Langkah-langkah yang dilakukan dalam pembuatan komik sebagai berikut:

- a) Memastikan penggunaan komik telah sesuai dengan topik yang akan disampaikan,

- b) Membagi anak-anak yang akan mendapatkan komik menjadi beberapa kelompok. Dalam 1 kelompok terdapat 3-4 orang,
- c) Seorang fasilitator membacakan cerita di dalam komik selayaknya dongeng kepada anak-anak,
- d) Beberapa anak diminta menyampaikan intisari dalam komik,
- e) Pembaca komik diberikan beberapa pertanyaan berdasarkan cerita dalam komik,
- f) Pembaca melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan.

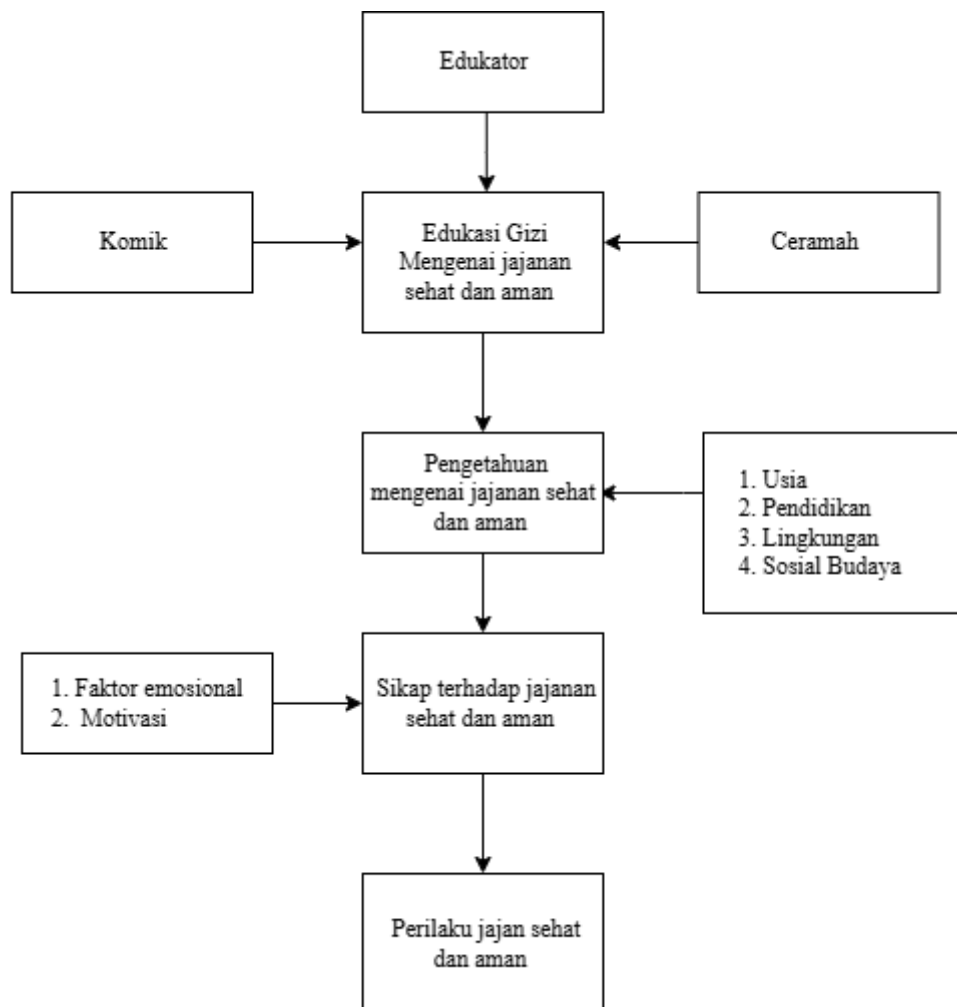
3) Kelebihan Media Komik

Komik memiliki beberapa kelebihan, yakni komik dapat menambah perbendaharaan kata-kata bagi anak, mempermudah untuk menggambarkan hal-hal yang abstrak, meningkatkan minat baca pada anak (Alza *et al.*, 2023). Menurut Trimo (dalam Imas, 2022) kelebihan media komik dapat memperluas kosa kata pembaca, warna pada komik dapat meningkatkan fokus dan daya serap ke otak meningkat. Anak dapat lebih mudah mengingat kalimat, komik dapat memperlancar anak dalam memahami hal-hal yang bersifat abstrak, meningkatkan minat baca siswa dengan media komik yang menarik, alur cerita menuju kebaikan yang terdapat *ending* berakhir bahagia.

4) Kekurangan Media Komik

Kekurangan pada komik antara lain, komik dapat menjadikan orang membaca buku yang tidak bergambar, kalimat pada komik, komik juga dapat mengandung adegan kekerasan ataupun percintaan (Riwanto dan Wulandari, 2018). Perlu diperhatikan bahasa, warna, tema, *bubble speech* pada komik sehingga siswa dapat memahami pesan yang disampaikan di dalam komik.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1

Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Modifikasi Mariana, (2019), Martony, (2020b), Lefudin, (2017).
Setiawan *et al.* (2024)