

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gizi Seimbang

Makanan bergizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat-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, 2014)

Pola makan bergizi seimbang mengatur secara proporsional keragaman golongan makanan, baik dalam jenis maupun jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok. Kebutuhan dasar zat gizi dan jumlah yang dianjurkan diatur dalam konsep standar gizi AKG. Menurut Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2019 kecukupan energi untuk anak sekolah dapat terpenuhi jika mencapai 1850 – 2100 kilokalori dalam sehari (Permenkes, 2019).

Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Effendy, 2017). Kebutuhan-kebutuhan gizi tersebut tidak bisa didapat sekaligus dari satu kali makan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari perlu dibagi dalam 3 tahap, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, dan makan malam, serta dapat diselingi dengan camilan sehat (Wiradnyani et al., 2019).

2.2 Gizi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun kognitif (Antono, 2018). Anak usia sekolah membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi yang lebih dibanding dengan anak balita. Diperlukan pula tambahan

energi, protein, kalsium, fluor, zat besi karena pertumbuhan pada kisaran usia ini sedang pesat dan aktivitas anak semakin bertambah. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, anak terkadang makan hingga 5 kali sehari. Namun sebaiknya anak tetap diajari untuk makan 3 kali sehari dengan menu mengandung gizi yang tinggi, yaitu : sarapan, makan siang, dan makan malam. Kebutuhan zat gizi makro maupun mikro dibutuhkan untuk mempercepat pembelahan sel dan sintesis DNA selama masa pertumbuhan.

Ada beberapa sumber zat gizi yang fungsinya dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu :

1. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme dari karbohidrat, protein dan lemak. Pada anak energi berfungsi sebagai pembentuk jaringan-jaringan baru. Menurut Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 kecukupan energi untuk anak sekolah berkisaran antara 1850 – 2100 kkal. Pada kelompok umur 7-9 tahun, kecukupan energi yang dibutuhkan sebesar 1900 kalori (80 kal/kg BB/hari) dan untuk kelompok umur 10-12 tahun kecukupan energi antara laki-laki dan perempuan, dimana untuk laki-laki sebesar 2000 kalori (66 kal/kg BB/hari) dan untuk wanita sebesar 1900 kalori (55 kal/kg BB/hari). Perbedaan ini didasarkan pada ukuran tubuh, aktivitas dan angka percepatan pertumbuhan (Larega, 2015).

2. Karbohidrat

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan keperluan energi tubuh terutama sel-sel otak dan system syaraf pusat yang membutuhkan asupan glukosa darah. Setiap 1gram karbohidrat menyediakan energi sebesar 4 kalori. Karbohidrat juga disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot, dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi. Sumber pangan karbohidrat misalnya serelia, biji-bijian, gula dan buah-buahan umumnya menyumbang paling sedikit 50% atau separuh kebutuhan energi keseluruhan. Proporsi asupan karbohidrat yang disarankan untuk anak usia sekolah adalah 50-60% karbohidrat dari kebutuhan energi perhari (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

3. Lemak

Lemak merupakan sumber energi bagi tubuh, fungsi utama lemak adalah menghasilkan energi yang diperlukan tubuh sebagai pembentuk struktur tubuh, mengatur proses yang berlangsung dalam tubuh secara langsung dan tidak langsung serta pembawa vitamin larut lemak. Sumber lemak diantaranya susu, minyak olive, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak ikan dan lain-lain (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Menurut Kemenkes RI Nomor 28 Tahun (2019), kebutuhan lemak untuk anak usia 2-18 tahun adalah 25-35% dari kebutuhan energi total dan kebutuhan lemak anak usia 7-12 tahun sebesar 30-35%.

4. Protein

Anak usia sekolah tidak hanya membutuhkan zat gizi berupa karbohidrat dan lemak, akan tetapi protein juga dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi anak di sekolah. Protein diperlukan untuk pertumbuhan otot dan pembentukan darah beserta komponen-komponennya (Risksdas, 2018). Protein merupakan suatu zat yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein adalah sumber asam-asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat.

Kebutuhan protein yang dianjurkan adalah 10-15% dari total kalori yang dibutuhkan, berdasarkan Pola Pangan Harapan sekitar setengah dari 10-15% tersebut berasal dari pangan hewani.. Sumber protein nabati adalah kacang, kedelai dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu serta kacang-kacangan (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

5. Vitamin dan mineral

Vitamin dan Mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, akan tetapi jumlah yang dibutuhkan sangat kecil jika dibandingkan dengan jumlah protein, lemak dan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh. Akan tetapi sangat penting bagi tubuh. Vitamin dan Mineral mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Bawoleng et al., 2022).

2.3 Konsep Dasar Sarapan Pagi

2.3.1 Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam sembilan untuk memenuhi sebagian 15% – 30% kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas. Makan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Melewatkan waktu sarapan dapat berisiko tidak memenuhi gizi seimbang, karena makan pagi menyumbangkan 500 kkal energi dan 12,5 gram protein (Hardiansyah, 2013).

Sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang, mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam, mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas disekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak (Kemenkes, 2014).

2.3.2 Komposisi Sarapan Pagi

Bahan makanan pada sarapan sehat adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan sehat berlaku untuk semua kelompok usia. Jenis makanan pada menu sarapan yakni makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, ubi, mie, roti, sagu dan sereal) 50-60%, protein (Telur, ikan, daging, tahu atau tempe) 10-20%, Sayur atau buah (sayuran hijau, tomat, ketimun, pisang, pepaya, jambu atau jeruk), tinggi serat dan rendah lemak (asupan lemak 20-30%) (Putra et al., 2018).

2.3.3 Manfaat Sarapan Pagi

Menurut Hardiansyah (2013), sarapan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk mempertahankan ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Manfaat bila siswa melakukan sarapan pagi, pertama sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting dengan beberapa zat gizi yang

diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses biologis dalam tubuh (Gani et al., 2017).

Manfaat lain dari sarapan adalah mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko intake bahan tambahan makanan berbahaya, seperti zat pewarna, pengawet, pemanis, penyedap, dan sebagainya. Sarapan bergizi seimbang dan cukup mengandung karbohidrat kompleks dari sereal juga akan mengurangi kemungkinan makan siang dan malam lebih banyak (N. Y. Sari, 2016)

2.3.4 Dampak Jika Tidak Sarapan

Melewatkan makan pagi atau sarapan dapat menyebabkan tubuh jadi kekurangan glukosa, sehingga tubuh lemah karena tidak adanya suplai energi. Jika hal ini terjadi, maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada di jaringan lemak tubuh. Tidak sarapan pagi dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke dalam tubuh adalah makan malam yang berkisar antara pukul 18.00 – 20.00. Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25% dari kebutuhan gizi ideal (Hefi, 2017).

Kebiasaan tidak sarapan pada anak – anak juga dapat menyebabkan anak menjadi sulit menerima pelajaran karena mengantuk, rasa malas, lemas, lesu, pusing dan sulit berkonsentrasi, karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Glukosa yang terdapat dalam makanan berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) seseorang, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecerdasan anak. Bila siswa merasa lapar karena tidak sarapan, sebagai gantinya siswa jajan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut namun mutu dan kualitas gizi tidak seimbang (Pohan, 2020).

2.4 Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (N. I. Sari et al., 2021). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia,

atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata) (Rahmah, 2021).

Dalam diri seseorang akan terjadi proses yang berurutan yaitu *Awareness* (Kesadaran), dimana seseorang sadar dengan adanya stimulus. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus yang di dapatkan, kemudian *trial* yaitu seseorang mulai mencoba melakukan stimulus yang didapatkan, sehingga terjadilah perilaku (Musyayyib et al., 2018).

Penyebab lain gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Octaviana & Ramadhani, 2021). Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, oleh sebab itu penting bagi anak untuk memperoleh pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (N. Y. Sari, 2016).

2.5 Media

Media pendidikan kesehatan disebut sebagai alat peraga karena berfungsi sebagai alat bantu untuk memeragakan suatu hal dalam proses pendidikan. Keberhasilan penyuluhan kesehatan pada masyarakat tergantung kepada komponen pembelajaran. Media pendidikan atau Promosi Kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap Kesehatan. Disebut sebagai media kesehatan karena alat-alat tersebut merupakan saluran (*channel*) untuk menyampaikan pesan kesehatan guna mempermudah penerimannya bagi masyarakat atau 'klien' (Antono, 2018).

Media juga harus tepat untuk mendukung isi materi penyuluhan yang sifatnya fakta, konsep, prinsip yang general agar dapat membantu proses

pengajaran secara efektif. Setelah pelaksanaan pembuatan media dilanjutkan dengan melakukan validasi kepada validator. pelaksanaan ini bertujuan untuk mendapatkan hasil kevalidan dari media yang ditunjukkan dari validasi oleh validator. Dengan diberikannya instrumen validasi pada tiap validator menghasilkan nilai yang menunjukkan bahwa media dan materi yang digunakan ternilai valid ataupun masih belum dengan diberikan arahan dan revisi dari validator sampai hasil menunjukkan bahwa nilai yang didapatkan mencapai kategori valid. Pelaksanaan yang terakhir yaitu pelaksanaan revisi terhadap kritik dan saran yang diberikan oleh validator guna menyempurnakan media pembelajaran (Reyvalda et al., 2019).

2.5.1 Tujuan Penggunaan Media

Suiraoaka (2012) menyatakan bahwa pemakaian media yang menarik akan meningkatkan minat untuk melihat, membaca, meraba maupun mendengar informasi yang disampaikan sehingga mudah dipahami sasaran. Tujuan penggunaan media dalam penyuluhan adalah sebagai alat bantu dalam penyuluhan, menimbulkan perhatian, merangsang indera agar dapat menerima pesan atau informasi kesehatan lebih banyak dan akan mempermudah pemahaman sasaran.

2.5.2 Media Video Animasi

Animasi merupakan salah satu media penyuluhan gizi yang memudahkan penyampaian informasi dan penerimaan pesan bagi sasaran penyuluhan. Penggunaan media audio visual berupa animasi, dapat membantu sasaran untuk menyesuaikan dan belajar mandiri, dapat menambah kesan realisme dan merangsang siswa untuk merespon dengan adanya warna, musik, dan grafik. Dengan menggunakan media animasi dalam kegiatan penyuluhan, akan membuat peserta penyuluhan lebih lama mengingat materi dan gambar-gambar yang ditampilkan akan memperjelas dalam memahami materi (Syakir, 2018).

2.5.3 Aplikasi Yang Digunakan Dalam Pembuatan Video Animasi

Dalam pembuatan video animasi diperlukan beberapa aplikasi seperti :

1. Voice Changer

Voice Changer adalah software audio recording, editor dan mixer yang sudah digunakan dan memiliki berbagai fasilitas pengolahan suara. Voice Changer juga dapat merekam suara, memperbaiki kualitas suara, menambahkan berbagai efek suara, dan menggabungkan dengan berbagai track suara menjadi satu track, dan menyimpannya dalam berbagai format (Sambodo et al., 2015).

2. Adobe Photoshop

Menurut Suyati, Adobe Photoshop adalah program perangkat lunak atau software yang digunakan untuk pengolahan gambar atau foto, serta dapat juga digunakan untuk memanipulasi foto sehingga hasil foto lebih menarik (Dewi, 2018).

3. Adobe After Effects

Menurut buku yang berjudul “Panduan Praktis Adobe After Effect CS4 untuk Kreasi Efek Video” Adobe After Effect merupakan program aplikasi berbasis pengolahan video yang diproduksi oleh pembuatan iklan, intro film dan pemberian efek pada video berdurasi pendek (Dewi, 2018).