

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu fase penting dalam siklus kehidupan manusia dimana masa inilah menentukan pertumbuhan dan perkembangan hingga pada masa dewasa. Pada masa ini, anak mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, motorik, dan sosial yang berpengaruh terhadap pentingnya kebutuhan gizi yang seimbang⁽¹⁾. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, gizi yang optimal pada anak penting terhadap pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur⁽¹⁾.

Gizi yang baik berperan dalam menjaga berat badan tetap normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, serta menunjang produktivitas dan kualitas hidup. Status gizi yang optimal juga berkontribusi dalam pencegahan penyakit kronis dan menurunkan risiko kematian dini⁽¹⁾. Sebaliknya, kekurangan gizi pada masa anak dapat menimbulkan dampak jangka panjang hingga usia dewasa dan memengaruhi kondisi kesehatan secara⁽¹⁾.

Asupan gizi yang tidak adekuat dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan serta menghambat perkembangan kognitif anak, yang meliputi kemampuan berpikir, memahami, dan mengolah informasi⁽²⁾. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran di sekolah. Anak dengan status gizi yang kurang optimal cenderung mengalami kesulitan dalam menerima materi pelajaran, sehingga berdampak pada prestasi belajar⁽³⁾. Apabila

kondisi ini tidak ditangani, maka dapat mempengaruhi penurunan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Di Kota Padang, permasalahan status gizi anak usia sekolah juga masih ditemukan. Berdasarkan data Penjarangan Kesehatan Kota Padang tahun 2023, wilayah Andalas tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus masalah gizi anak Sekolah Dasar tertinggi dibandingkan wilayah kerja puskesmas lainnya, yang meliputi gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Dari total 6.414 anak Sekolah Dasar kelas 2 sampai kelas 6 yang diperiksa, terdapat 200 (3,12%) anak dengan gizi buruk, 578 (9,1%) anak dengan gizi kurang, 861 (13,42%) anak dengan gizi lebih, dan 746 (11,63%) anak dengan obesitas. Total anak dengan status gizi bermasalah mencapai 2.385 anak. Data ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak usia sekolah di wilayah Andalas masih cukup tinggi dan memerlukan upaya intervensi yang tepat ⁽⁴⁾ salah satunya di SDN 32 Andalas yang menjadi lokasi penelitian ini. Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan. Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat pengaruh lingkungan, kebiasaan jajan, serta kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta sikap anak terhadap pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak SDN 32 Andalas, belum pernah dilakukan edukasi khusus mengenai gizi seimbang kepada siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum mendapatkan informasi yang terstruktur mengenai prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah tersebut jauh dari pusat kota sehingga memengaruhi akses informasi dan edukasi gizi pada siswa. Anak sekolah dasar kelas IV dan V berada pada rentang usia 9–11 tahun yang termasuk dalam fase operasional konkret. Pada fase ini, anak mulai mampu

menerima informasi yang lebih terstruktur serta menunjukkan kemampuan memahami hubungan sebab akibat dalam konteks kehidupan sehari-hari⁽²⁾. Karakteristik tersebut menjadikan siswa kelas IV dan V sebagai sasaran yang tepat untuk intervensi edukasi gizi, karena pesan yang diberikan lebih mudah dipahami dan berpotensi membentuk sikap jangka panjang terhadap pola makan sehat.

Anak perlu diperkenalkan pada prinsip gizi seimbang yang menekankan konsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan berat badan sesuai umur dan tinggi badan⁽¹⁾. Pengenalan prinsip ini sejak usia sekolah dasar penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih⁽¹⁾. Penyampaian informasi gizi kepada anak usia sekolah perlu dilakukan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Penggunaan media edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak menjadi strategi penting dalam pendidikan gizi⁽⁵⁾.

Komik merupakan salah satu media visual yang dapat digunakan sebagai sarana edukasi gizi bagi anak sekolah dasar. Media komik menyajikan informasi dalam bentuk cerita bergambar yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak. Pada pelaksanaan kegiatan edukasi gizi di wilayah Puskesmas Andalas, puskesmas tersebut diketahui cukup aktif dalam memberikan penyuluhan gizi kepada masyarakat, khususnya anak sekolah dasar. Kegiatan edukasi yang dilakukan umumnya menggunakan media leaflet, poster, serta video singkat sebagai sarana penyampaian. Namun, hingga saat ini penggunaan media komik yang secara khusus membahas gizi seimbang pada anak Sekolah Dasar 32 Andalas belum tersedia di sekolah tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media komik dalam edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman dan sikap anak terhadap materi yang

disampaikan⁽²⁾. Media ini juga dapat meningkatkan minat belajar serta membantu anak mengingat pesan gizi yang diberikan.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan upaya edukasi gizi yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar untuk mencegah dan mengurangi masalah status gizi berupa *underweight* dan *overweight*. Penggunaan media komik Pedoman Gizi Seimbang diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif edukasi gizi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.

Dalam penelitian ini, kegiatan edukasi dilakukan selama 14 hari dengan menggunakan media komik Pedoman Gizi Seimbang. Pada hari pertama dilakukan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal siswa, dilanjutkan dengan pemberian dan penjelasan materi melalui media komik. Pada hari ke-7 dilakukan pendampingan berupa diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap isi komik. Selanjutnya, pada hari ke-14 dilakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas edukasi media komik Pedoman Gizi Seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa di SDN 32 Andalas, Kota Padang.

1.2 Perumusan Masalah

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih ditemukan di wilayah Andalas Kota Padang dengan prevalensi gizi kurang dan gizi lebih yang cukup tinggi. Kondisi ini berkaitan dengan pengetahuan gizi yang belum optimal dapat memengaruhi pemilihan makanan sehari-hari dan berisiko menimbulkan masalah gizi. Edukasi gizi di sekolah dasar memerlukan media yang sesuai dengan karakteristik anak agar pesan dapat dipahami dengan baik. Media komik dapat digunakan sebagai sarana edukasi gizi

karena menyajikan informasi secara visual dan menarik. Penggunaan media komik dalam edukasi gizi pada anak sekolah dasar masih belum banyak digunakan di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat pengaruh penggunaan media komik Pedoman Gizi Seimbang terhadap pengetahuan dan sikap gizi siswa di SDN 32 Andalas Kota Padang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi media komik Pedoman Gizi Seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar di SDN 32 Andalas Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui skor pengetahuan siswa tentang 4 pilar gizi seimbang sebelum diberikan edukasi menggunakan media komik Pedoman Gizi Seimbang.
2. Untuk mengetahui skor pengetahuan siswa tentang 4 pilar gizi seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan media komik Pedoman Gizi Seimbang.
3. Untuk mengetahui skor sikap siswa terhadap penerapan 4 pilar gizi seimbang sebelum diberikan edukasi menggunakan media komik Pedoman Gizi Seimbang.
4. Untuk mengetahui skor sikap siswa terhadap penerapan 4 pilar gizi seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan media komik Pedoman Gizi Seimbang.

5. Untuk mengetahui efektivitas edukasi media komik Pedoman Gizi Seimbang terhadap peningkatan skor pengetahuan berdasarkan nilai *N-Gain* dan Sikap berdasarkan nilai *effect size (r)*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber dan informasi dalam bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai penggunaan media komik sebagai sarana edukasi gizi seimbang bagi anak usia sekolah dasar serta pengaruhnya terhadap pengetahuan dan sikap gizi.

1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai tambahan referensi bagi fakultas Kesehatan Masyarakat dan menjadi salah satu sumber informasi ilmiah dalam bidang gizi masyarakat yang berkaitan dengan edukasi gizi pada anak usia sekolah dasar.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak puskesmas dalam merancang dan mengembangkan kegiatan edukasi gizi bagi anak usia sekolah. Media komik Pedoman Gizi Seimbang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif media edukasi yang menarik dan mudah dipahami oleh anak, sehingga dapat membantu meningkatkan efektivitas penyampaian pesan gizi dalam kegiatan promosi dan pencegahan masalah gizi di wilayah kerja puskesmas.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya orang tua dan anak usia sekolah, dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melalui media komik yang mudah dipahami, anak diharapkan lebih tertarik untuk mempelajari dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

3. Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan masukan bagi Dinas Kesehatan Kota Padang dalam perencanaan dan evaluasi program edukasi gizi pada anak usia sekolah. Media komik Pedoman Gizi Seimbang dapat dipertimbangkan sebagai salah satu media pendukung dalam program promosi kesehatan dan pencegahan masalah gizi di tingkat sekolah dasar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan atau menguji efektivitas media komik Pedoman Gizi Seimbang pada kelompok sasaran yang berbeda, baik dari segi jenjang usia, jumlah sampel, maupun desain penelitian yang lebih komprehensif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian dilakukan di SDN 32 Andalas Kota Padang pada siswa sekolah dasar yang

menjadi sampel penelitian. Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah komik pedoman gizi seimbang yang disusun berdasarkan buku Pedoman Gizi Seimbang.

Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media komik. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Penelitian ini dibatasi pada pengukuran perubahan pengetahuan dan sikap siswa setelah intervensi dan tidak mencakup penilaian perubahan perilaku gizi jangka panjang maupun status gizi siswa.



BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Defenisi Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar merupakan anak yang berada pada rentang usia sekitar 6 sampai 12 tahun dan sedang menempuh pendidikan formal di tingkat sekolah dasar. Pada rentang usia ini, anak mengalami perkembangan yang pesat dalam aspek fisik, mental, dan sosial, serta mulai membentuk kebiasaan dan pola perilaku yang dapat memengaruhi kesehatannya di masa mendatang⁽⁶⁾. WHO menyatakan bahwa usia sekolah merupakan periode penting karena sekolah menjadi lingkungan utama yang berperan dalam mendukung kesehatan, perkembangan, dan kemampuan belajar anak melalui berbagai kegiatan promotif kesehatan⁽⁶⁾. Sekolah berperan sebagai tempat anak memperoleh informasi kesehatan secara terstruktur melalui kegiatan pembelajaran dan program pendukung kesehatan⁽⁷⁾.

Pada anak usia sekolah dasar masih sering ditemukan berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya berkaitan dengan rendahnya pemahaman anak terhadap informasi kesehatan⁽⁸⁾. Hal ini dapat terjadi karena informasi kesehatan belum selalu disampaikan dengan cara yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak. WHO menekankan bahwa pendidikan kesehatan yang tidak disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak usia sekolah dapat menghambat upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan anak di lingkungan sekolah⁽⁹⁾.

Permasalahan tersebut dapat disebabkan oleh keterbatasan metode dan media edukasi kesehatan yang digunakan di sekolah⁽¹⁰⁾. Penyampaian informasi yang kurang menarik dan sulit dipahami dapat membuat anak kurang menerima pesan kesehatan yang diberikan. WHO menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan di sekolah perlu

menggunakan pendekatan yang sederhana, menarik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak agar informasi dapat diterima dan dipahami dengan lebih baik ⁽⁶⁾.

Apabila permasalahan tersebut tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak pada rendahnya pengetahuan kesehatan anak, termasuk pengetahuan mengenai gizi. Rendahnya pemahaman kesehatan sejak usia sekolah dasar berpotensi memengaruhi kebiasaan hidup anak dan berdampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan hingga usia dewasa^(3,11). WHO menegaskan bahwa promosi kesehatan yang tidak optimal pada usia sekolah dapat berdampak terhadap kesejahteraan dan kesehatan anak di masa depan⁽⁹⁾.

Upaya monitoring dan evaluasi kesehatan anak usia sekolah dasar perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui lingkungan sekolah⁽⁶⁾. WHO merekomendasikan sekolah sebagai tempat yang strategis untuk memantau dan meningkatkan kesehatan anak melalui program pendidikan kesehatan yang terencana, termasuk penggunaan media edukasi yang sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah dasar⁽⁹⁾⁽⁶⁾. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman anak terhadap informasi kesehatan secara bertahap dan berkelanjutan⁽⁶⁾.

2.2 Masalah Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang penting karena berdampak langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan, serta kemampuan belajar anak⁽⁸⁾. Anak usia sekolah dasar berada pada fase transisi dari pola makan yang sepenuhnya bergantung pada keluarga⁽⁸⁾. Pada fase ini, anak mulai menentukan pilihan makanan sendiri, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Pilihan makanan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang

dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi⁽⁸⁾.

Permasalahan gizi pada anak sekolah dasar saat ini menunjukkan pola gizi ganda, yaitu masih ditemukannya gizi kurang di satu sisi dan meningkatnya kasus gizi lebih serta obesitas⁽⁷⁾. Pola gizi ganda mencerminkan perubahan pola konsumsi dan gaya hidup anak yang dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, kebiasaan jajan, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang⁽⁷⁾. Masalah gizi yang tidak ditangani sejak usia sekolah dasar berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan anak hingga dewasa⁽⁶⁾.

2.2.1 Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar

Penilaian status gizi pada anak usia sekolah dasar dilakukan untuk mengetahui kondisi gizi anak secara objektif dan terukur. Metode yang paling umum digunakan adalah penilaian antropometri dengan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)⁽¹²⁾. Indikator ini digunakan karena mampu menggambarkan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan anak yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin⁽¹⁾.

IMT dihitung dengan rumus berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2). Nilai IMT tersebut kemudian dibandingkan dengan standar pertumbuhan anak berdasarkan referensi WHO. Berdasarkan indikator IMT/U, status gizi anak usia sekolah dasar diklasifikasikan menjadi beberapa kategori, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas⁽⁸⁾.

Anak dikatakan mengalami gizi kurang apabila nilai IMT/U berada di bawah -2 Standar Deviasi (SD). Anak dikategorikan normal apabila nilai IMT/U berada di antara -2 Standar Deviasi (SD) hingga $+1$ Standar Deviasi (SD). Gizi lebih atau *overweight* ditetapkan apabila nilai IMT/U berada di atas $+1$ Standar Deviasi (SD)

hingga +2 Standar Deviasi (SD), sedangkan obesitas ditetapkan apabila nilai IMT/U berada di atas +2 Standar Deviasi (SD)⁽¹²⁾. Penilaian status gizi ini penting untuk mendeteksi masalah gizi secara dini sehingga dapat dilakukan pencegahan dan penanganan sejak usia sekolah⁽¹³⁾.

2.2.2 Gizi Kurang pada Anak Usia Sekolah Dasar

Gizi kurang pada anak usia sekolah dasar merupakan kondisi ketika status gizi anak berada di bawah kategori normal berdasarkan indikator IMT/U, yaitu apabila nilai IMT/U berada di bawah -2 SD⁽¹²⁾. Kondisi ini menunjukkan bahwa asupan energi dan zat gizi yang dikonsumsi anak belum mencukupi kebutuhan tubuhnya untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari⁽¹³⁾.

Masalah gizi kurang masih ditemukan pada data Penjaringan Kesehatan Anak Sekolah Dasar Kota Padang tahun 2023 juga menunjukkan Andalas tercatat memiliki 578 anak dengan status gizi kurang dari total 6.414 anak sekolah dasar yang diperiksa. Data ini memberikan gambaran nyata bahwa masalah gizi kurang masih ditemukan pada anak usia sekolah dasar di wilayah Andalas⁽⁴⁾.

Gizi kurang pada anak sekolah dasar dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, frekuensi makan yang rendah, serta kualitas makanan yang kurang baik. Anak yang sering melewatkan waktu makan atau lebih banyak mengonsumsi jajanan rendah zat gizi berisiko mengalami gizi kurang⁽¹⁾. Selain itu, faktor lingkungan dan rendahnya pengetahuan gizi dalam keluarga juga berperan dalam terjadinya gizi kurang pada anak⁽¹⁾⁽¹⁴⁾.

Dampak gizi kurang pada anak usia sekolah dasar antara lain penurunan daya tahan tubuh, anak menjadi mudah sakit, serta mengalami kelelahan saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Dalam jangka panjang, gizi kurang dapat menghambat

pertumbuhan fisik dan memengaruhi kemampuan belajar anak. Kondisi ini apabila tidak ditangani sejak dini dapat berdampak hingga usia dewasa⁽¹³⁾.

2.2.3 Gizi Lebih atau *Overweight* pada Anak Usia Sekolah Dasar

Gizi lebih atau *overweight* pada anak usia sekolah dasar adalah kondisi ketika nilai IMT/U anak berada di atas +1 Standar Deviasi (SD) hingga +2 Standar Deviasi (SD)⁽¹²⁾. Kondisi ini menunjukkan adanya kelebihan asupan energi dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik anak.

Masalah gizi lebih pada anak dan remaja usia 5–19 tahun terus meningkat di berbagai negara berdasarkan data Penjarangan Kesehatan Anak Sekolah Dasar Kota Padang tahun 2023 juga menunjukkan bahwa di wilayah Andalas terdapat 861 anak sekolah dasar dengan status gizi lebih (*overweight*) dari total 6.414 anak yang diperiksa. Data ini menunjukkan bahwa gizi lebih merupakan masalah yang cukup menonjol pada anak usia sekolah dasar di wilayah Andalas⁽⁴⁾.

Overweight pada anak usia sekolah dasar berkaitan dengan pola konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam serta rendah serat. Kebiasaan mengonsumsi jajanan kemasan dan minuman manis menjadi faktor risiko yang sering ditemukan pada anak sekolah dasar menjadi faktor risiko utama⁽¹⁵⁾. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik akibat meningkatnya waktu layar juga berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih pada anak⁽⁸⁾.

Anak yang mengalami *overweight* berisiko mengalami penurunan kebugaran fisik serta gangguan kepercayaan diri. Apabila kondisi ini tidak ditangani, *overweight* dapat berkembang menjadi obesitas dan meningkatkan risiko masalah kesehatan di kemudian hari⁽⁸⁾.

2.2.4 Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar

Obesitas pada anak usia sekolah dasar merupakan kondisi gizi lebih yang lebih berat, yaitu ketika nilai IMT/U berada di atas +2 Standar Deviasi (SD)⁽¹²⁾. Obesitas ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dan dapat menimbulkan dampak kesehatan yang serius. Obesitas pada anak usia sekolah dasar berkaitan dengan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang berlangsung dalam waktu lama. Pola makan tinggi energi disertai rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar⁽¹⁶⁾.

Masalah obesitas pada anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami peningkatan di berbagai negara. Data Penjaringan Kesehatan Anak Sekolah Dasar Kota Padang tahun 2023 juga menunjukkan wilayah Andalas tercatat memiliki 746 anak dengan status obesitas dari total 6.414 anak sekolah dasar yang diperiksa. Data ini memberikan gambaran nyata bahwa obesitas merupakan masalah gizi yang signifikan pada anak usia sekolah dasar di wilayah Andalas⁽⁴⁾.

Peningkatan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar berkaitan dengan lingkungan pangan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif⁽⁷⁾. Anak semakin mudah mengakses makanan ultra-proses yang tinggi energi namun rendah zat gizi, sementara kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik semakin terbatas⁽¹⁷⁾. Laporan UNICEF menunjukkan bahwa lingkungan pangan yang tidak mendukung menjadi faktor utama meningkatnya obesitas pada anak⁽¹⁶⁾.

Dampak obesitas pada anak tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Anak obesitas dapat mengalami kelelahan, keterbatasan gerak, serta penurunan kepercayaan diri. Selain itu, obesitas pada usia sekolah meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa⁽¹⁸⁾.

2.2.5 Dampak Masalah Gizi terhadap Anak Usia Sekolah Dasar

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar, baik gizi kurang maupun gizi lebih, memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Anak dengan status gizi tidak normal berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan konsentrasi saat belajar. Kondisi ini dapat memengaruhi kehadiran anak di sekolah dan prestasi akademiknya⁽¹⁹⁾. Masalah gizi memengaruhi kemampuan anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Anak dengan status gizi tidak optimal cenderung mengalami kelelahan lebih cepat dan memiliki konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi normal⁽²⁰⁾.

Dalam jangka panjang, masalah gizi pada usia sekolah dapat berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia. Gizi kurang dapat menghambat perkembangan fisik dan kognitif, sedangkan gizi lebih dan obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis⁽¹⁸⁾⁽²¹⁾. Pencegahan dan penanganan masalah gizi pada anak usia sekolah dasar perlu dilakukan secara berkelanjutan⁽⁸⁾.

2.2.6 Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar

Upaya pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah dasar perlu dilakukan secara komprehensif melalui berbagai pihak⁽¹⁾. Di tingkat keluarga, orang tua berperan penting dalam menyediakan makanan bergizi seimbang, membiasakan anak makan teratur, serta membatasi konsumsi jajanan tidak sehat. Pengetahuan gizi orang tua menjadi faktor kunci dalam membentuk kebiasaan makan anak sejak dini⁽¹⁾.

Di lingkungan sekolah, upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi gizi, pengawasan jajanan sekolah, serta penyediaan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik anak. Sekolah juga berperan dalam menyampaikan informasi gizi dengan metode yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar⁽²²⁾.

Di tingkat masyarakat dan pelayanan kesehatan, puskesmas memiliki peran dalam melakukan pemantauan status gizi anak secara berkala serta memberikan edukasi gizi kepada siswa dan orang tua⁽⁷⁾. Dinas kesehatan berperan dalam perencanaan dan pengawasan program gizi anak usia sekolah melalui kebijakan dan program intervensi yang terintegrasi. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, puskesmas, dan dinas kesehatan diharapkan dapat mencegah dan menurunkan prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah dasar secara berkelanjutan⁽⁷⁾.

2.3 Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang diperlukan untuk menjaga kesehatan, menunjang pertumbuhan, serta mendukung aktivitas dan kemampuan belajar anak usia sekolah. WHO menyebutkan bahwa pola makan sehat atau *healthy diet* adalah pola makan yang dapat melindungi tubuh dari berbagai bentuk masalah gizi dan risiko penyakit, serta penting diterapkan sejak usia anak-anak⁽⁵⁾. Di Indonesia, konsep gizi seimbang digunakan sebagai pedoman resmi dalam perbaikan gizi masyarakat, termasuk bagi anak usia sekolah dasar⁽¹⁾.

Pada anak usia sekolah dasar, gizi seimbang memiliki peran penting karena anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang aktif. Kebutuhan zat gizi pada usia ini meningkat seiring dengan aktivitas fisik dan kegiatan belajar di sekolah. WHO menekankan bahwa penerapan pola makan sehat sejak usia sekolah dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang baik dan mendukung kesehatan anak hingga dewasa⁽⁵⁾.

2.3.1 Defenisi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah

Gizi seimbang pada anak usia sekolah adalah pola makan yang memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitasnya. Anak usia sekolah membutuhkan asupan karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk pertumbuhan, serta vitamin dan mineral untuk menjaga fungsi tubuh dan daya tahan. WHO menjelaskan bahwa prinsip pola makan sehat meliputi konsumsi makanan yang beragam, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan asupan gula, garam, dan lemak⁽⁵⁾. Prinsip ini sejalan dengan pedoman gizi seimbang di Indonesia yang menekankan pentingnya variasi pangan dan keseimbangan zat gizi dalam makanan sehari-hari⁽¹⁾.

2.3.2 Permasalahan dan Dampak Gizi Tidak Seimbang pada Anak Usia Sekolah

Permasalahan gizi tidak seimbang pada anak usia sekolah masih sering ditemukan, salah satunya disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat. Anak cenderung menyukai makanan tinggi gula, garam, dan lemak, namun rendah serat dan zat gizi penting. WHO menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, yang berdampak pada kesehatan anak⁽⁵⁾.

Dampak dari gizi tidak seimbang pada anak usia sekolah antara lain penurunan daya tahan tubuh, mudah sakit, serta gangguan konsentrasi dan prestasi belajar. Dalam jangka panjang, kebiasaan makan yang tidak sehat sejak usia anak dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan di kemudian hari. Peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah merupakan salah satu upaya penting dalam pencegahan masalah gizi⁽⁵⁾.

2.3.3 Empat Pilar Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah

Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia disusun berdasarkan empat pilar utama yang saling berkaitan dan perlu diterapkan secara bersamaan dalam kehidupan sehari-hari anak usia sekolah. Empat pilar gizi seimbang tersebut adalah sebagai berikut,

A. Mengonsumsi Makanan Beragam

Anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan agar kebutuhan zat gizinya terpenuhi. Tidak ada satu jenis makanan yang dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Konsumsi makanan beragam yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah sangat dianjurkan untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak⁽¹⁾.

B. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat penting untuk mencegah penyakit yang dapat mengganggu status gizi anak. Kebiasaan seperti mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan diri, dan lingkungan sekolah yang bersih dapat membantu anak tetap sehat dan mendukung penyerapan zat gizi secara optimal⁽¹⁾.

C. Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur

Aktivitas fisik merupakan bagian dari gizi seimbang karena membantu menjaga kebugaran tubuh dan keseimbangan energi. Anak usia sekolah dianjurkan untuk aktif bergerak melalui kegiatan bermain, olahraga, atau aktivitas fisik lainnya agar pertumbuhan dan kesehatannya tetap terjaga⁽¹⁾.

D. Memantau Berat Badan Secara Teratur

Pemantauan berat badan secara berkala bertujuan untuk mengetahui apakah pertumbuhan anak sesuai dengan usianya. Dengan memantau berat badan, masalah gizi dapat diketahui lebih awal sehingga dapat dilakukan upaya

pencegahan dan penanganan yang tepat. Pemantauan ini menjadi bagian penting dalam penerapan gizi seimbang pada anak usia sekolah⁽¹⁾.

2.4 Edukasi Gizi menggunakan Media Pembelajaran pada Anak Sekolah

Edukasi gizi merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Pada anak usia sekolah dasar, edukasi gizi memiliki peranan penting karena pada tahap ini anak mulai membentuk kebiasaan makan yang akan berpengaruh hingga masa dewasa. Pemberian edukasi gizi yang tepat diharapkan dapat membantu anak dalam memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi serta mendorong terbentuknya pola hidup sehat sejak dini⁽²³⁾.

Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang cenderung lebih mudah memahami informasi yang disajikan secara konkret dan visual. Pada tahap ini, anak lebih tertarik pada materi yang melibatkan gambar, warna, serta aktivitas yang menyenangkan dibandingkan dengan penjelasan yang bersifat abstrak atau teks panjang. Oleh karena itu, penyampaian edukasi gizi perlu disesuaikan dengan karakteristik tersebut agar pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan lebih optimal.

Penggunaan media pembelajaran menjadi salah satu strategi yang dapat mendukung keberhasilan edukasi gizi pada anak sekolah. Media pembelajaran merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi sehingga dapat membantu memperjelas materi, menarik perhatian, serta meningkatkan minat belajar anak. Melalui media pembelajaran, informasi yang disampaikan tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga dapat disajikan secara visual maupun interaktif sehingga lebih mudah dipahami⁽²⁴⁾.

Media pembelajaran dalam edukasi gizi dapat berupa berbagai bentuk, seperti media audiovisual, media bergambar, serta permainan edukatif. Media audiovisual seperti video dan animasi mampu menyajikan informasi melalui kombinasi gambar dan suara sehingga dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman anak. Selain itu, media bergambar dan permainan edukatif juga dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran karena memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan⁽²³⁾⁽²⁵⁾.

Media pembelajaran memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas proses penyampaian informasi kepada anak. Penggunaan media yang tepat dapat membantu memperjelas materi, menarik perhatian, serta mempermudah anak dalam memahami dan mengingat informasi yang diberikan. Selain itu, media pembelajaran juga dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan aktif anak selama proses edukasi berlangsung⁽²⁴⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Umami Kalsum Marwan dkk. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam penyampaian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai pola makan seimbang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pemahaman anak setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan media video. Selain itu, penelitian oleh Suci Andriyani dan Ratih Kurniasari (2022) juga menemukan bahwa media audiovisual efektif dalam membantu anak memahami materi gizi seimbang karena penyajiannya yang menarik serta mampu melibatkan lebih dari satu indera dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang sesuai dapat mendukung peningkatan pemahaman anak terhadap materi gizi⁽²³⁾.

2.5 Media Komik sebagai Media Edukasi Gizi

Media komik merupakan salah satu bentuk media visual yang menyampaikan pesan melalui perpaduan gambar dan teks yang disusun secara berurutan sehingga membentuk alur cerita⁽²³⁾. Komik memiliki karakteristik visual yang menarik, penggunaan bahasa yang sederhana, serta penyajian cerita yang dekat dengan kehidupan sehari-hari pembacanya. Komik sering digunakan sebagai media edukasi untuk anak usia sekolah karena dapat membantu menyampaikan informasi dengan cara yang lebih mudah dipahami⁽¹⁰⁾.

Sebagai media edukasi gizi, komik berfungsi untuk menyampaikan pesan-pesan gizi secara sederhana dan menyenangkan. Materi gizi yang disajikan dalam bentuk cerita dan ilustrasi dapat membantu anak memahami informasi dengan perlahan dan santai⁽¹⁰⁾. Hal ini penting karena anak usia sekolah dasar cenderung lebih tertarik pada media visual dibandingkan media berbasis teks panjang. Dengan adanya tokoh dan alur cerita, anak dapat menangkap pesan gizi secara tidak langsung melalui contoh perilaku yang ditampilkan dalam komik⁽¹⁰⁾.

Penggunaan media komik dinilai sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap perkembangan kognitif (sekitar usia 7-11 tahun)⁽²⁾. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami informasi yang disajikan secara nyata dan visual dibandingkan konsep yang bersifat abstrak. Media komik yang menampilkan gambar makanan, aktivitas makan sehat, dan kebiasaan hidup sehat dapat membantu anak menghubungkan informasi gizi dengan situasi yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari⁽²⁾.

Media komik memiliki kelebihan dalam meningkatkan perhatian dan minat baca anak. Tampilan visual yang menarik membuat anak lebih fokus dan tertarik untuk membaca hingga selesai⁽¹⁰⁾. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media komik

dapat membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan anak terhadap materi yang disampaikan, termasuk materi gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dasar menjadi hal penting karena pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar dalam pembentukan kebiasaan makan yang lebih baik⁽³⁾.

Media komik dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi gizi yang efektif bagi anak usia sekolah dasar. Penyampaian pesan gizi seimbang melalui media komik diharapkan dapat meningkatkan penerimaan anak terhadap materi gizi serta mendukung peningkatan pengetahuan gizi anak secara lebih optimal.

2.6 Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar

2.6.1 Defenisi Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang diperoleh seseorang melalui indera, terutama indera penglihatan dan pendengaran. Pada anak usia sekolah dasar, pengetahuan terbentuk melalui pengalaman belajar di sekolah, lingkungan keluarga, serta paparan informasi dari berbagai media. Pengetahuan menjadi dasar penting dalam membentuk cara berpikir dan perilaku anak, termasuk dalam hal pemilihan makanan dan kebiasaan makan sehari-hari⁽³⁾.

Anak usia sekolah dasar berada pada rentang usia 6–12 tahun dan secara kognitif berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami informasi yang bersifat nyata, visual, dan disertai contoh langsung dibandingkan konsep yang abstrak. Pengetahuan yang diberikan kepada anak perlu disesuaikan agar pesan yang diterima efektif dan mudah diingat⁽²⁾.

Kemampuan berpikir anak usia sekolah dasar masih dominan pada tahap mengingat dan memahami. Informasi yang bersifat nyata, visual, dan disertai contoh lebih mudah dipahami oleh anak. Penyampaian edukasi gizi melalui media komik

sesuai dengan karakteristik tersebut karena membantu anak memahami dan mengingat pesan melalui gambar dan cerita⁽²⁶⁾.

Dalam konteks gizi, pengetahuan anak mencakup pemahaman mengenai jenis makanan sehat, manfaat zat gizi bagi tubuh, kebiasaan makan yang baik, serta dampak dari pola makan yang tidak seimbang. Pengetahuan gizi yang baik akan membantu anak mengenali makanan yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan kesehatannya. Sebaliknya, pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan tampilan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya⁽²⁷⁾.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi permasalahan yang cukup sering ditemukan. Anak sering kali belum mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat, terutama dalam memilih jajanan sekolah. Kondisi ini dapat berdampak pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pada anak usia sekolah dasar⁽³⁾.

2.6.2 Tingkatan Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan merupakan tahapan kemampuan seseorang dalam memahami informasi yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Tingkatan pengetahuan dapat dijelaskan melalui beberapa teori, di antaranya Taksonomi Bloom dan tingkatan pengetahuan menurut Notoatmodjo.

Dalam Taksonomi Bloom terdapat tiga ranah pembelajaran, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor⁽²⁶⁾. Ranah kognitif memainkan peran penting dalam proses pembelajaran dan merupakan ranah yang paling umum digunakan dalam merancang asesmen yang terdiri dari enam tingkatan, yaitu Mengingat (C1), Memahami (C2), Menerapkan (C3), Menganalisis (C4), Mengevaluasi (C5), dan Menciptakan (C6). Pada setiap tingkatan kognitif, diharapkan adanya keterlibatan kognitif peserta didik

untuk memastikan mereka dapat berkembang dari sekadar mengingat informasi hingga pemecahan masalah yang kompleks dan inovasi⁽²⁶⁾.

Ranah selanjutnya adalah ranah afektif, yang terdiri dari lima tingkatan, yaitu Menerima (A1), Merespons (A2), Menghargai (A3), Mengorganisasi (A4), dan Menginternalisasi (A5). Ranah ini mencakup aspek emosional pembelajaran, bagaimana hal itu memengaruhi perasaan peserta didik dan respons mereka terhadap proses tersebut⁽²⁶⁾.

Domain lain dalam Taksonomi Bloom adalah domain psikomotor yang berkaitan dengan keterampilan peserta didik. Domain ini terdiri dari tujuh tingkatan, yaitu Persepsi (P1), Kesiapan (P2), Respons Terbimbing (P3), Mekanisme (P4), Respons Terbuka Kompleks (P5), Adaptasi (P6), dan Organisasi (P7)⁽²⁶⁾.

Pengembangan asesmen pembelajaran berdasarkan Taksonomi Bloom dapat digunakan secara efektif dalam menilai hasil pembelajaran terhadap tujuan yang dimaksudkan dari suatu program pembelajaran. Asesmen pada tahap awal biasanya berfokus pada tingkat mengingat dan memahami, sedangkan pada tahap yang lebih lanjut dapat mengukur kemampuan menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan⁽²⁶⁾.

Dalam pembelajaran pada anak usia sekolah dasar, ranah kognitif terutama pada tingkat mengingat dan memahami menjadi dasar dalam proses pembelajaran, karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak.

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan memiliki beberapa tingkatan yang menggambarkan kemampuan seseorang dalam memahami informasi⁽¹⁴⁾. Tingkatan pengetahuan meliputi:

1. Tahu (*know*)

Tahu yaitu sebagai pengingat terhadap suatu materi yang dipelajari sebelumnya. Seperti pengetahuan dimana mengingat kembali sesuatu yang

spesifik dan seluruh hal yang telah di pelajari atau rangsangan yang sudah di terima⁽¹⁴⁾.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami yaitu dimana suatu kemampuan seseorang untuk memberikan penjelasan secara benar tentang objek yang diketahui, sehingga dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar⁽¹⁴⁾

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi yaitu sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di dapatkan atau di pelajari pada suatu kondisi yang sebenarnya. Aplikasi yang di maksud yaitu sebagai aplikasi atau penggunaan metode, prinsip, rumus dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain⁽¹⁴⁾.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu ruang lingkup dan masih ada kaitannya satu sama lain

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk kepada suatu kemampuan untuk menempatkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis ini di artikan juga sebagai kemampuan menyusun formulasi yang baru dari formulasi-formulasi yang ada⁽¹⁴⁾

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi yaitu kemampuan dimana seseorang mempunyai kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek, hal ini ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada⁽¹⁴⁾

Dengan demikian, anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap ketika anak mulai mampu berpikir logis terhadap peristiwa yang bersifat nyata dan dapat mengklasifikasikan objek, namun masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep yang bersifat abstrak sehingga pembelajaran yang menggunakan media visual dan contoh konkret lebih mudah dipahami oleh anak⁽²⁸⁾.

2.6.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Anak

Pengetahuan anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri anak maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal meliputi usia, tahap perkembangan kognitif, dan kemampuan menerima informasi. Anak yang lebih besar cenderung memiliki kemampuan berpikir dan memahami informasi yang lebih baik dibandingkan anak yang lebih muda dalam satu jenjang pendidikan⁽²⁾.

Faktor eksternal yang memengaruhi pengetahuan anak antara lain lingkungan keluarga, sekolah, dan media. Peran orang tua sangat penting dalam membentuk pengetahuan anak melalui kebiasaan makan di rumah dan pemberian contoh perilaku hidup sehat. Selain itu, sekolah menjadi lingkungan utama bagi anak untuk memperoleh pengetahuan melalui kegiatan pembelajaran dan edukasi kesehatan yang terstruktur⁽⁶⁾.

Media juga memiliki peran besar dalam memengaruhi pengetahuan anak. Media visual yang menarik dan mudah dipahami dapat membantu anak menyerap informasi dengan lebih baik. Sebaliknya, informasi yang disampaikan secara monoton dan kurang sesuai dengan karakteristik anak dapat menyebabkan pesan yang disampaikan tidak dipahami secara optimal⁽¹¹⁾.

2.6.4 Sikap Anak Usia Sekolah Dasar

Sikap merupakan kecenderungan respon seseorang terhadap suatu objek, situasi, atau informasi yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan konatif. Sikap

tidak hanya berkaitan dengan apa yang diketahui seseorang, tetapi juga bagaimana perasaan dan kecenderungan bertindak terhadap suatu hal. Pada anak usia sekolah dasar, sikap mulai terbentuk seiring dengan bertambahnya pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari⁽²⁹⁾.

Dalam konteks gizi, sikap anak tercermin dari kesukaan atau ketidaksukaan terhadap jenis makanan tertentu, minat untuk mencoba makanan sehat, serta kecenderungan mengikuti kebiasaan makan yang dianjurkan. Sikap yang positif terhadap makanan sehat menjadi modal penting dalam pembentukan perilaku makan yang baik. Sikap anak sering kali dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti teman sebaya, iklan makanan, dan kebiasaan di rumah⁽¹⁶⁾.

Anak usia sekolah dasar cenderung memiliki sikap yang mudah dipengaruhi oleh rangsangan visual dan cerita. Penyampaian pesan gizi yang dikemas secara menarik dapat membentuk sikap positif anak terhadap gizi seimbang. Sikap yang terbentuk sejak usia sekolah dasar berpotensi menetap hingga dewasa dan memengaruhi pola hidup sehat di masa mendatang⁽⁶⁾.

2.6.5 Hubungan Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar

Pengetahuan dan sikap merupakan dua komponen yang saling berkaitan. Pengetahuan yang baik menjadi dasar terbentuknya sikap yang positif. Anak yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap makanan sehat dan kebiasaan makan seimbang. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan sikap yang kurang mendukung terhadap perilaku makan sehat⁽¹¹⁾.

Menurut Notoatmodjo, sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap memiliki 3 komponen pokok yaitu kepercayaan, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap

suatu objek, dan kecenderungan untuk bertindak⁽¹⁴⁾. Sikap juga memiliki beberapa tingkatan yaitu:

1. Menerima (*receiving*)

Menerima yaitu dimana seseorang mau dan memperhatikan stimulus yang di berikan (objek). Misalnya sikap seseorang terhadap gizi bisa dilihat dari kesediaan dan perhatian orang tersebut terhadap edukasi atau informasi tentang gizi.

2. Merespon (*responding*)

Merespon dimana memberikan jawaban apabila ada pertanyaan, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu tanda dari sikap. Suatu usaha untuk menjawab pertanyaan dan mengerjakan tugas yang di berikan, terlepas benar atau salah berarti seseorang tersebut mau menerima ide yang diberikan.

3. Menghargai (*valuing*)

Menghargai yaitu tindakan dimana mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

4. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab yaitu dimana seseorang mampu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang sudah dipilihnya dengan segala risiko merupakan tingkatan sikap yang paling tinggi⁽¹⁴⁾.

Hubungan antara pengetahuan dan sikap dapat dijelaskan melalui teori *Stimulus–Organism–Response*. Informasi gizi yang diberikan melalui media berperan sebagai *stimulus*, kemudian diproses oleh anak sebagai *organism* melalui pengetahuan dan pemahaman, dan akhirnya menghasilkan *response* berupa sikap atau kecenderungan perilaku tertentu. Jika stimulus disampaikan dengan cara yang menarik

dan sesuai dengan karakteristik anak, maka proses internal akan berjalan lebih efektif dan menghasilkan sikap yang positif⁽²⁹⁾.

Penelitian Nasution dkk. (2024) di *Percut Sei Tuan 1 Senior High School* mengungkapkan bahwa pemberian edukasi gizi menggunakan media komik mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap responden secara signifikan. Peningkatan pengetahuan gizi setelah intervensi diikuti dengan sikap yang lebih positif terhadap pesan gizi yang disampaikan, sehingga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap setelah edukasi gizi⁽¹⁹⁾.

Penelitian Resmiati dkk. (2023) di Kota Padang, Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara peningkatan pengetahuan gizi dengan sikap siswa sekolah dasar terhadap gizi seimbang. Pemberian edukasi gizi melalui media komik dan buku saku meningkatkan pemahaman siswa, yang diikuti dengan sikap yang lebih mendukung terhadap penerapan pola makan sehat⁽²⁰⁾.

Penelitian Alza dkk. (2023) di Riau, Indonesia mengungkapkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi setelah edukasi menggunakan media komik berhubungan dengan sikap siswa dalam memilih jajanan sehat. Siswa dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik menunjukkan sikap yang lebih mendukung terhadap pemilihan jajanan sehat di lingkungan sekolah⁽²¹⁾.

Dalam penelitian ini, peningkatan pengetahuan gizi diharapkan berhubungan dengan perubahan sikap anak ke arah yang lebih positif terhadap gizi seimbang. Sikap yang positif digunakan sebagai indikator awal keberhasilan edukasi gizi sebelum terbentuknya perubahan perilaku jangka panjang.

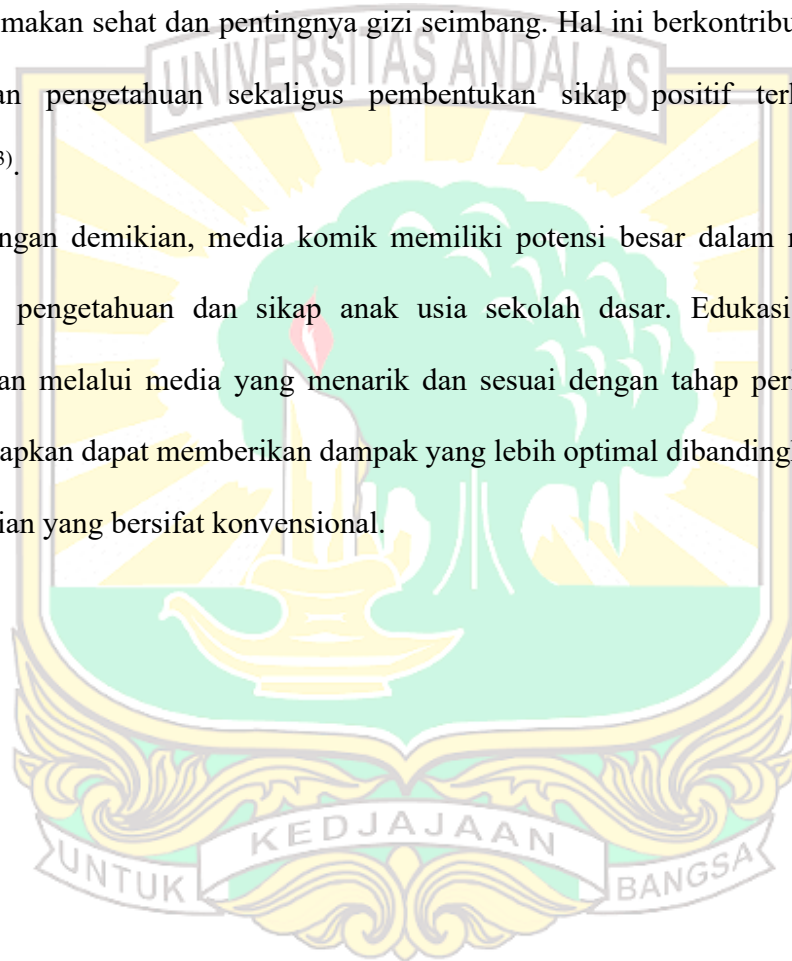
2.6.6 Peran Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Anak

Media edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap anak usia sekolah dasar. Media yang sesuai dengan karakteristik

anak dapat membantu menyederhanakan informasi dan meningkatkan minat belajar. Media komik sebagai media visual dinilai efektif karena menggabungkan gambar, cerita, dan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh anak⁽¹⁰⁾.

Penggunaan media komik dalam edukasi gizi dapat meningkatkan perhatian anak dan membantu mereka memahami materi gizi seimbang dengan lebih baik. Melalui tokoh dan alur cerita, anak dapat belajar secara tidak langsung mengenai kebiasaan makan sehat dan pentingnya gizi seimbang. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus pembentukan sikap positif terhadap gizi seimbang⁽³⁾.

Dengan demikian, media komik memiliki potensi besar dalam mendukung perubahan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dasar. Edukasi gizi yang disampaikan melalui media yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih optimal dibandingkan metode penyampaian yang bersifat konvensional.



2.7 Telaah Sistematis

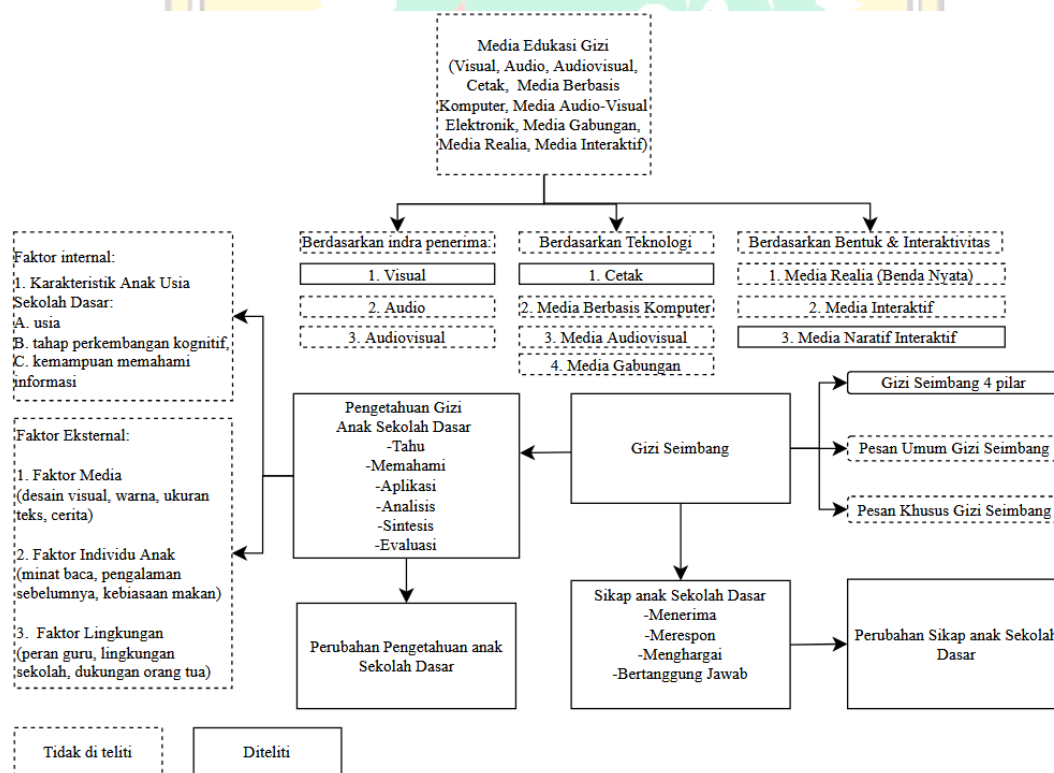
Tabel 2.1 Telaah Sistematis

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Fitriana, Vera. <i>dkk</i>	2022	Pengetahuan Seimbang Anak Usia Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar ⁽³⁾	Penelitian kuantitatif deskriptif pada anak usia sekolah dasar	Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah dasar masih bervariasi. Anak dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, sehingga edukasi gizi perlu ditingkatkan sejak usia sekolah.
2	Nasution, Erlina. <i>dkk</i>	2024	Nutrition Counseling Effect Using Comic on Knowledge and Attitudes of Girls About 1000 First Days of Life ⁽¹⁹⁾	Pra-eksperimental one group <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media komik dibandingkan sebelum intervensi.
3	Resmiati. <i>dkk</i>	2023	Edukasi Gizi Siswa SDN 30 Air Dingin Kota Padang Melalui Media Komik dan Buku Saku ⁽²⁰⁾	Pra-eksperimental pada siswa sekolah dasar	Pemberian edukasi gizi menggunakan media komik dan buku saku meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep stunting, obesitas, dan gizi seimbang serta pencegahan masalah gizi.

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
4	Alza, Yessi. <i>dkk</i>	2023	Efektivitas Media Komik terhadap Perilaku Pemilihan Jajanan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar ⁽²¹⁾	Pra-eksperimental one group <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat setelah diberikan edukasi menggunakan media komik.
5	Mulyani, Nunung Sri. <i>dkk</i>	2025	Edukasi Menggunakan Komik terhadap Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Sayur Buah ⁽²²⁾	Pra-eksperimental one group <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi serta konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah setelah diberikan edukasi melalui media komik.
6	Dessiane, Syera. <i>dkk</i>	2020	Efektivitas Media Cerita Bergambar atau Komik bagi Siswa Sekolah Dasar ⁽¹⁰⁾	Eksperimen pendidikan	Penggunaan media cerita bergambar atau komik meningkatkan pemahaman dan ketertarikan siswa dalam proses pembelajaran di sekolah dasar.
7	Oliveira ML de. <i>dkk</i>	2022	Interdisciplinary Educational Interventions Improve Knowledge of Eating, Nutrition, and Physical Activity of Elementary Students ⁽¹¹⁾	Penelitian intervensi pendidikan kuantitatif	Intervensi edukasi meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan, gizi, dan aktivitas fisik secara signifikan.

2.8 Kerangka Teori

Merujuk pada uraian teori yang telah dipaparkan, kerangka teori penelitian ini disusun berdasarkan teori perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar menurut teori Jean Piaget, teori *bloom's taxonomy for effective teaching and learning*, teori Notoatmodjo Perilaku dan Promosi Kesehatan, konsep gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan, serta hasil penelitian terdahulu mengenai penggunaan media komik sebagai media edukasi gizi yang berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dasar, sebagaimana tergambar dalam bagan berikut:

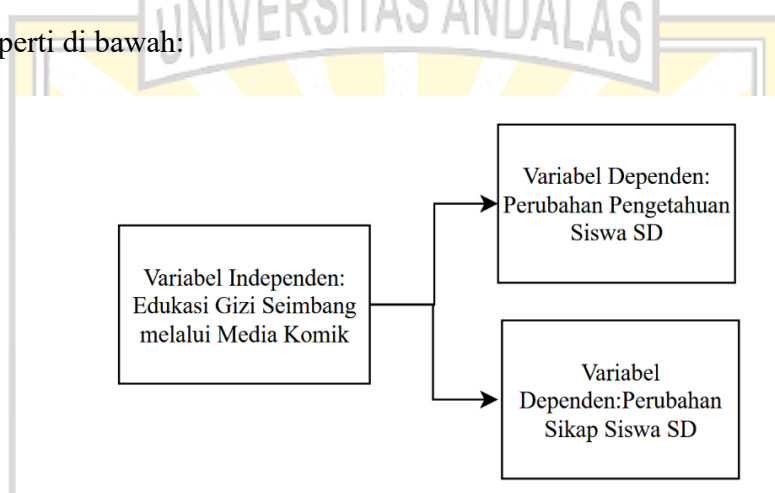


Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar

Sumber: Modifikasi dari teori perkembangan kognitif Jean Piaget, teori *bloom's taxonomy for effective teaching and learning*, teori Notoatmodjo Perilaku dan Promosi Kesehatan, konsep media komik sebagai media edukasi, dan sikap.

2.9 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori di atas, peneliti menyusun sebuah kerangka konsep dengan variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam diagram seperti di bawah:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan gambar 2.2, yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang empat pilar gizi seimbang, dan variabel independent adalah edukasi gizi seimbang dengan media komik dalam pengaruhnya terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pada siswa sekolah dasar mengenai empat pilar gizi seimbang.

2.10 Hipotesis Penelitian

H0₁: Tidak terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media komik terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar tentang empat pilar gizi seimbang.

H1₁: Terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media komik terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar tentang empat pilar gizi seimbang.

H0₂: Tidak terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media komik terhadap sikap siswa sekolah dasar tentang empat pilar gizi seimbang.

H1₂: Terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media komik terhadap sikap siswa sekolah dasar tentang empat pilar gizi seimbang.

