BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Promosi Kesehatan

a. Pengertian Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan merupakan pengembangan dari pendidikan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kesadaran masyarakat melalui pemberian pengetahuan tentang kesehatan, tetapi juga berperan sebagai pendorong perubahan perilaku, baik di tingkat individu, kelompok, organisasi, maupun lingkungan sekitarnya (Nurmala, 2020). Menurut Green (1980), promosi kesehatan mencakup berbagai upaya yang menggabungkan pendidikan kesehatan dan intervensi di bidang ekonomi, politik, dan organisasi untuk menciptakan kondisi yang mendukung perubahan perilaku serta menciptakan lingkungan yang mendukung terwujudnya kesehatan yang lebih baik.

b. Edukasi Teman Sebaya (*Peer Education)*

Peer education adalah metode edukasi yang menggunakan individu sebaya sebagai agen perubahan untuk menyampaikan informasi dan mempengaruhi sikap serta perilaku kelompoknya (Oktarina, Sari, & Putri, 2023). Metode ini didasarkan pada prinsip bahwa komunikasi antar teman sebaya lebih efektif karena adanya kedekatan emosional, kesamaan pengalaman, dan bahasa yang mudah

dipahami, sehingga pesan edukasi lebih mudah diterima dan dipercaya (Oktarina, Sari, & Putri, 2023). *Peer education* tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator diskusi dan motivator perubahan perilaku dalam kelompok sosialnya (Putri, Sari, & Wulandari, 2025).

Keunggulan *peer education* terletak pada pendekatan partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Peer educator akan dilatih agar mereka lebih memahami materi gizi seimbang, sehingga mereka akan mampu menyampaikan materi tersebut dengan baik dan mempengaruhi teman-temannya untuk mengadopsi pola makan sehat serta meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terkait gizi seimbang. *Peer education* efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi gizi seimbang pada siswa SD karena metode ini mampu menjembatani komunikasi yang lebih personal dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan dan pengalaman anak-anak (Putri, Sari, & Wulandari, 2025).

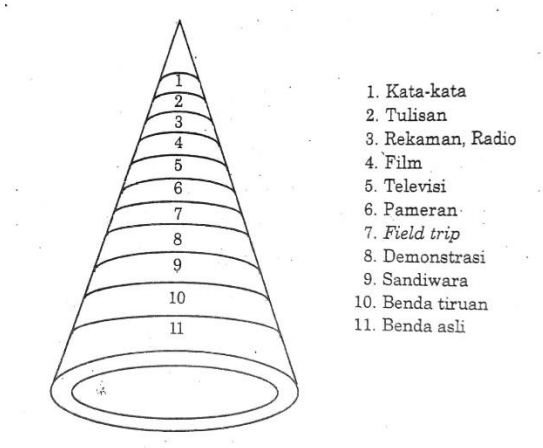
Selain itu, *peer education* juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan kepemimpinan bagi *peer educator* sendiri. Keterlibatan dalam *peer education* membantu siswa mengasah kemampuan komunikasi, empati, dan tanggung jawab sosial yang penting untuk perkembangan kepribadian mereka. Dengan demikian, metode *peer education* tidak hanya bermanfaat dalam konteks edukasi gizi, tetapi juga memberikan nilai tambah dalam aspek pengembangan

karakter dan sosial anak sekolah dasar (Suryani, Hidayat, & Prasetyo, 2022).

2. Alat Bantu Atau Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian Alat Bantu Atau Media

Alat bantu pendidikan adalah alat yang digunakan oleh petugas untuk menyampaikan materi atau pesan kesehatan. Alat ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk memperagakan informasi dalam promosi kesehatan. Alat peraga dirancang berdasarkan prinsip bahwa manusia menerima pengetahuan melalui panca indra. Semakin banyak indra yang terlibat, semakin jelas pemahaman yang diperoleh. Dengan kata lain, alat peraga bertujuan untuk merangsang indra sebanyak mungkin agar pesan lebih mudah dipahami. Edgar Dale mengklasifikasikan alat peraga menjadi sebelas jenis dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas masing-masing alat dalam bentuk kerucut.



Gambar 2.1 Kerucut Edgar Dale

Dari kerucut tersebut, terlihat bahwa lapisan dasar terdiri dari benda asli, sementara lapisan teratas adalah kata-kata. Ini menunjukkan bahwa dalam proses penerimaan pesan, benda asli memiliki intensitas tertinggi untuk menyampaikan informasi. Sementara itu, penyampaian hanya melalui kata-kata dianggap kurang efektif dan memiliki intensitas terendah (Dale dalam Notoatmodjo, 2014).

Media cerita bergambar dalam kerucut pengalaman Edgar Dale dapat dikategorikan pada tingkat ke-6 yaitu "pameran". Hal ini karena cerita bergambar tidak hanya memuat tulisan seperti pada tingkat ke-2 "tulisan", tetapi juga menyajikan visualisasi informasi secara nyata melalui gambar ilustrasi yang dapat ditampilkan di depan kelas layaknya sebuah pameran. Proses ini melibatkan aktivitas memperlihatkan, mengamati, dan berdiskusi bersama, sehingga siswa tidak hanya membaca atau melihat gambar secara pasif.

b. Macam-Macam Media

Menurut Notoatmodjo (2014) secara garis besar terdapat tiga macam alat bantu (alat peraga), atau media.

1) Alat bantu lihat (*visual aids*)

Berfungsi untuk merangsang indra penglihatan saat proses penerimaan pesan. Alat ini terdiri dari dua bentuk:

a) Alat yang diproyeksikan, seperti slide, film, film strip, dan sebagainya.

b) Alat-alat yang tidak diproyeksikan seperti dua dimensi (gambar, peta, dan bagan) dan tiga dimensi (bola dunia, boneka, dan lain-lain).

2) Alat bantu dengar (*audio aids*)

Alat yang membantu merangsang indra pendengar selama proses penyampaian materi pendidikan. Contohnya termasuk piringan hitam, radio, pita suara, dan CD.

3) Alat bantu lihat-dengar

Alat bantu lihat-dengar, seperti televisi, kaset video, dan DVD, sering disebut sebagai *Audio Visual Aid*s (AVA).

c. Jenis Media Berdasarkan Bentuk

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan kesehatan, media dibagi menjadi tiga, yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan (Notoatmodjo, 2014).

1) Media cetak

Media cetak yang digunakan sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan kesehatan sangat beragam, antara lain:

a) Booklet

b) Leaflet

c) Flyer

d) *Flip chart* (lembar balik)

e) Rubrik

f) Poster

g) Foto

2) Media elektronik

Media elektronik yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan memiliki berbagai jenis, antara lain:

a) Televisi

b) Radio

c) Video

d) *Slide*

e) Film strip

3) Media papan (*billboard*)

Papan iklan (billboard) yang dipasang di lokasi-lokasi strategis dapat berisi pesan atau informasi kesehatan. Media papan ini juga mencakup pesan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kendaraan umum, seperti bus dan taksi.

d. Media Cerita Bergambar

Cerita bergambar adalah media pembelajaran yang menggabungkan unsur narasi dan visual berupa gambar atau ilustrasi yang menarik untuk menyampaikan pesan edukasi secara efektif (Oktarina, Sari, & Putri, 2023). Media ini sangat sesuai untuk anak usia sekolah dasar karena dapat memudahkan pemahaman konsep yang abstrak melalui visualisasi konkret dan menarik perhatian (Oktarina, Sari, & Putri, 2023). Cerita bergambar mampu meningkatkan daya ingat dan minat belajar siswa karena melibatkan aspek emosional dan

kognitif secara simultan, sehingga pesan edukasi lebih mudah diterima dan diinternalisasi (Suryani, Hidayat, & Prasetyo, 2022).

Dalam edukasi gizi, cerita bergambar digunakan untuk menjelaskan pentingnya konsumsi gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan dan mudah dimengerti (Suryani, Hidayat, & Prasetyo, 2022). Media ini efektif dalam menyampaikan informasi gizi karena mampu mengemas materi yang kompleks menjadi cerita yang menarik dan mudah diikuti oleh anak-anak (Suryani, Hidayat, & Prasetyo, 2022). Selain itu, cerita bergambar juga memungkinkan siswa untuk berdiskusi dan berinteraksi secara aktif, yang dapat memperkuat pemahaman dan sikap positif terhadap materi yang diajarkan (Putri, Sari, & Wulandari., 2025).

Keunggulan lain dari cerita bergambar adalah kemampuannya untuk menstimulasi imajinasi dan kreativitas anak, sekaligus melatih kemampuan literasi visual dan verbal (Putri, Sari, & Wulandari, 2025). Penggunaan cerita bergambar sebagai media edukasi tidak hanya membantu penyerapan materi, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga hasil edukasi menjadi lebih optimal (Putri, Sari, & Wulandari, 2025).

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui, yang terjadi setelah seseorang mengamati objek tertentu melalui pancaindra.

Pancaindra manusia terdiri dari indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmojo, 2014).

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau domain kognitif dalam taksonomi Bloom ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Krathwohl (2001) mempunyai enam tingkatan.

1) Mengingat (*Remembering*)

Mengingat atau mengenali informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Aktivitas pada tahap ini meliputi menghafal fakta, istilah, konsep, atau prinsip tanpa harus memahaminya secara mendalam.

2) Memahami (*Understanding*)

Menjelaskan makna dari informasi yang telah dipelajari. Memahami meliputi kemampuan menginterpretasi, merangkum, menjelaskan, dan mengklasifikasikan informasi.

3) Menerapkan (*Applying*)

Menggunakan pengetahuan yang telah diperoleh dalam situasi nyata atau baru. Menerapkan dapat diartikan sebagai penerapan konsep, prosedur, atau metode untuk memecahkan masalah atau melaksanakan tugas tertentu..

4) Menganalisis (*Analyzing*)

Mengurai informasi menjadi bagian-bagian kecil dan memahami hubungan antar bagian tersebut. Analisis meliputi kemampuan membedakan, mengorganisasi, dan menghubungkan berbagai elemen informasi.

5) Mengevaluasi (*Evaluating*)

Menilai atau membuat keputusan berdasarkan kriteria atau standar tertentu. Mampu memberikan justifikasi, menilai keefektifan suatu solusi, atau mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan suatu argumen.

6) Mencipta (*Creating*)

Menggabungkan berbagai elemen pengetahuan untuk menghasilkan sesuatu yang baru dan orisinal. Aktivitas pada tahap ini meliputi merancang, membangun, atau menciptakan produk, gagasan, atau solusi baru

c. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penilaian atau responden. Pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut diatas. Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0

untuk jawaban salah. Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat menurut Arikunto, (2013) yaitu:

$$\text{Presentase} = \frac{Total\ skor}{\text{Skor Maksimum}} \text{ x } 100\%$$

Kemudian digolongkan untuk mengukur nilai pengetahuan dengan skala Gutman menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, kurang. Dikatakan baik jika menjawab :

1) Baik : 76% - 100%
2) Cukup : 56% - 75%
3) Kurang : < 56%

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Usia

Umur merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seiring bertambahnya usia, individu akan mengalami berbagai pengalaman hidup yang beragam sehingga pengetahuannya cenderung meningkat. Namun, pada usia lanjut, kemampuan untuk mempelajari keterampilan atau pengetahuan baru dapat mengalami penurunan akibat kemunduran fungsi fisik maupun mental. Secara umum, peningkatan usia sering dikaitkan dengan penurunan tingkat IQ. Meskipun demikian, terdapat beberapa kemampuan yang relatif tetap atau hanya sedikit terpengaruh oleh usia, seperti pengetahuan kosakata dan

pengetahuan umum. Sejumlah teori juga menyatakan bahwa penurunan IQ berlangsung seiring dengan bertambahnya usia seseorang (Santoso & Desi, 2024).

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses bimbingan yang bertujuan mengarahkan perkembangan individu agar mampu mencapai tujuan hidup, kesejahteraan, dan kebahagiaan. Melalui pendidikan, seseorang memperoleh berbagai informasi penting, termasuk di bidang kesehatan, yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi secara logis serta sistematis untuk memecahkan masalah. (Darsini, Fahrurrozi, dan Cahyono, 2019).

3) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh penghasilan. Pelaksanaan pekerjaan menuntut alokasi waktu dan tenaga yang cukup besar, terutama pada jenis pekerjaan yang dianggap penting dan memerlukan konsentrasi tinggi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu memiliki keterbatasan waktu untuk mencari dan memperoleh informasi tambahan, sehingga peluang untuk menambah pengetahuan menjadi lebih terbatas (Santoso & Desi, 2024).

4) Lingkungan

Lingkungan mencakup seluruh kondisi yang berada di sekitar individu dan memiliki pengaruh terhadap perkembangan serta perilaku seseorang maupun kelompok. Lingkungan meliputi aspek fisik, biologis, dan sosial yang berperan dalam proses penerimaan dan pembentukan pengetahuan. Individu yang hidup dalam lingkungan dengan kebiasaan atau nilai tertentu cenderung menyesuaikan pengetahuan dan sikapnya dengan kondisi tersebut. Sebagai contoh, lingkungan yang membiasakan perilaku menjaga kebersihan akan mendorong masyarakat di sekitarnya untuk memiliki pengetahuan dan sikap yang mendukung perilaku hidup bersih (Darsini, Fahrurrozi, dan Cahyono, 2019).

5) Sosial Budaya

Sistem sosial dan budaya yang berkembang dalam masyarakat berperan dalam memengaruhi sikap individu terhadap penerimaan informasi. Individu yang berasal dari lingkungan sosial yang cenderung tertutup sering kali mengalami hambatan dalam menerima informasi baru yang disampaikan. Kondisi tersebut umumnya dijumpai pada komunitas tertentu dengan karakteristik sosial budaya yang kuat dan relatif tertutup (Darsini, Fahrurrozi, dan Cahyono, 2019).

6) Akses Informasi

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber berperan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Individu yang memperoleh informasi dalam jumlah dan ragam yang lebih banyak cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas (Santoso & Desi, 2024).

4. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan respons internal seseorang terhadap suatu rangsangan atau objek tertentu yang belum terwujud dalam tindakan nyata. Pada dasarnya, sikap merupakan kecenderungan atau kesiapan psikologis untuk berperilaku tertentu, bukan perilaku itu sendiri yang dapat diamati secara langsung. Sebagai bentuk reaksi yang bersifat subjektif, sikap mencerminkan predisposisi individu dalam merespon berbagai objek di lingkungan sekitarnya berdasarkan persepsi dan pemahaman terhadap objek tersebut (Notoatmodjo, 2014).

b. Komponen Sikap

Menurut Allport (dalam Notoatmodjo, 2014) sikap mempunya tiga komponen pokok.

1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen ini secara bersamaan membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam pembentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pemikiran, keyakinan, dan emosi memiliki peran yang penting (Notoatmodjo,2014).

c. Tingkatan Sikap

Menurut Bloom dalam Magdalena (2021), ranah afektif memiliki 5 tingkatan.

1) Penerimaan (*Receiving*)

Kemampuan untuk menunjukkan atensi dan penghargaan terhadap orang lain.

2) Menanggapi (*Responding*)

Kemampuan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan selalu termotivasi untuk segera bereaksi dan mengambil tindakan atas suatu kejadian.

3) Penilaian (*Valuing*)

Kemampuan menunjukkan nilai yang dianut untuk membedakan mana yang baik dan kurang baik terhadap suatu kejadian/objek, dan nilai tersebut diekspresikan dalam perilaku.

4) Organisasi (*Organization*)

Kemampuan membentuk sistem nilai dan budaya organisasi dengan mengharmonisasikan perbedaan nilai.

5) Karakterisasi (*Characterization*)

Kemampuan mengendalikan perilaku berdasarkan nilai yang dianut dan memperbaiki hubungan intrapersonal, interpersonal dan sosial.

d. Cara Mengukur Sikap

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan dan pengukuran.

Pernyataan sikap adalah kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimat bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut pernyataan positif. Sebaliknya pernyataan sikap dapat berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut negatif.

Suatu skala sikap diusahakan agar terdiri atas pernyataan positif dan tidak positif dalam jumlah yang seimbang. Pernyataan yang disajikan tidak semua positif dan negatif yang seolah-olah isi skala tersebut memihak atau tidak mendukung sama sekali objek sikap. Nilai item *checklist* sebagai berikut.

1) Positif dengan nilai item:

   4 : Sangat Setuju (SS)

   3 : Setuju (S)

   2 : Tidak Setuju (TS)

   1 : Sangat Tidak Setuju (STS)

2) Negatif dengan nilai item:

   1 : Sangat Setuju (SS)

   2 : Setuju (S)

   3 : Tidak Setuju (TS)

   4 : Sangat Tidak Setuju (STS)

Kemudian pengukuran sikap dianalisis menggunakan Skor T dengan rumus :

$$T = 50 + 10\left\{\frac{x - \overline{x}}{SD}\right\}$$

Pengukuran sikap pada responden relatif lebih negatif atau positif dapat dilihat dari nilai T nya, Nilai T adalah nilai standar skala likert. Maka kategori untuk sikap responden relatif lebih positif jika nilai T responden ≥ mean T. Sedangkan pada sikap responden relatif negatif jika nilai T responden < mean T.

Sikap positif dalam penelitian ini menggambarkan kecenderungan siswa untuk menerima, menyetujui, dan mendukung perilaku konsumsi gizi seimbang. Siswa dengan sikap positif menunjukkan pandangan yang baik terhadap pentingnya mengonsumsi

makanan bergizi seimbang, memiliki ketertarikan untuk menerapkan kebiasaan makan sehat, serta bersedia mengikuti dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, sikap negatif menunjukkan kecenderungan siswa untuk kurang menerima atau kurang mendukung perilaku konsumsi gizi seimbang. Siswa dengan sikap negatif cenderung belum memiliki pandangan yang kuat tentang pentingnya gizi seimbang, kurang termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat, atau masih memiliki kebiasaan konsumsi yang kurang sesuai dengan gizi seimbang.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

1) Pengalaman pribadi

Agar dapat membentuk sikap, sebuah pengalaman pribadi perlu memberikan dampak yang mendalam. Oleh karena itu, sikap akan lebih cepat terbentuk ketika pengalaman itu diperoleh dalam kondisi yang menyentuh perasaan individu (Dalimunte & Rambe, 2023).

2) Pengaruh orang lain

Individu sering kali mengadopsi sikap yang selaras dengan orang-orang yang mereka anggap berpengaruh. Kecenderungan untuk menyesuaikan diri ini terutama didorong oleh kebutuhan untuk menjalin hubungan baik dan menghindari pertentangan dengan figur tersebut (Dalimunte & Rambe, 2023).

3) Budaya

Budaya membentuk cara bersikap terhadap berbagai hal tanpa disadari. Nilai-nilai budaya menjadi dasar dari pengalaman hidup setiap anggota masyarakat, yang membentuk pola sikap mereka (Dalimunte & Rambe, 2023).

4) Media massa

Pemberitaan di media, baik cetak, elektronik, maupun daring, sering kali tidak sepenuhnya objektif. Meski seharusnya menyajikan fakta, berita dapat terpengaruh oleh sudut pandang subjektif pembuatnya, yang kemudian memengaruhi persepsi dan sikap khalayak (Dalimunte & Rambe, 2023).

5) Emosional

Dalam beberapa kasus, sikap dapat merepresentasikan ungkapan emosional. Sikap semacam ini dapat berfungsi sebagai sarana untuk meluapkan kekecewaan atau sebagai strategi pertahanan diri (Dalimunte & Rambe, 2023).

5. Konsep Anak Usia Sekolah

a. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah individu yang berada pada rentang usia sekitar 6 hingga 12 tahun, yaitu masa di mana anak mulai mengikuti pendidikan formal di tingkat sekolah dasar dan mengalami perkembangan pesat di berbagai aspek, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional (Syafitri dan Nurhayati, 2025). Pada periode ini,

anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan dasar yang menjadi fondasi bagi kehidupan selanjutnya, tetapi juga mulai belajar bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri dalam interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sosial yang lebih luas (Nuroniyah, 2018; Aulia & Dewi, 2021).

b. Teori Perkembangan Kognitif

Jean Piaget (2002) mengemukakan bahwa perkembangan kognitif anak berlangsung secara bertahap melalui interaksi aktif dengan lingkungan sekitarnya. Anak membangun pengetahuan melalui proses konstruktivisme kognitif, yaitu dengan mengembangkan skema atau struktur mental yang berfungsi untuk memahami dan menginterpretasikan dunia di sekitarnya. Skema ini bersifat dinamis dan terus berubah melalui dua mekanisme utama, yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses memasukkan informasi baru ke dalam skema yang sudah ada, sedangkan akomodasi adalah perubahan skema yang terjadi ketika informasi baru tidak dapat dimasukkan ke dalam skema lama sehingga skema tersebut harus diubah atau diperbaru.

Piaget menekankan bahwa perkembangan kognitif tidak hanya bertambahnya pengetahuan, tetapi juga perubahan kualitas cara berpikir anak. Ia membagi perkembangan kognitif menjadi empat tahap utama yang berurutan berdasarkan usia, yaitu:

1) Tahap Sensorimotor (0-2 tahun): Anak belajar melalui pengalaman langsung dengan indera dan gerakan tubuhnya.
2) Tahap Praoperasional (2-7 tahun): Anak mulai menggunakan simbol dan bahasa, tetapi berpikirnya masih egosentris dan belum logis.
3) Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun): Anak mulai mampu berpikir logis tentang objek dan kejadian konkret, memahami konsep konservasi, klasifikasi, dan seriasi.
4) Tahap Operasional Formal (11 tahun ke atas): Anak mulai mampu berpikir abstrak, hipotesis, dan berpikir sistematis

Menurut Piaget, jika anak dipaksa untuk memahami konsep yang belum sesuai dengan tahap perkembangannya, maka proses belajar akan terganggu. Oleh karena itu, pendidikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak agar optimal. Anak usia sekolah dasar umumnya berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka mulai mampu berpikir logis tentang objek dan peristiwa konkret, namun masih kesulitan memahami konsep abstrak (Marinda, 2020).

Cerita bergambar dipilih sebagai media edukasi karena sesuai dengan karakteristik kognitif anak pada tahap operasional konkret. Media visual seperti gambar dan ilustrasi membantu anak memahami informasi baru dan menyesuaikan cara berpikirnya, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif. Melalui cerita bergambar, konsep gizi

seimbang yang abstrak dapat dipresentasikan dalam bentuk narasi dan visual konkret yang mudah dipahami oleh anak (Wardani, 2022).

Selain itu, teori Piaget menekankan pentingnya interaksi aktif anak dengan lingkungan sebagai bagian dari proses belajar (Wardani, 2022). Penggunaan cerita bergambar memungkinkan siswa untuk berdiskusi, bertanya, dan menghubungkan cerita dengan pengalaman sehari-hari, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan mampu meningkatkan pemahaman serta sikap positif terhadap konsumsi gizi seimbang.

6. Konsep Gizi Seimbang

a. 4 Pilar Gizi Seimbang

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari empat pilar yang berfokus pada penyeimbangan asupan dan pengeluaran zat gizi, serta pemantauan berat badan secara teratur. 4 pilar tersebut sebagai berikut.

1) Mengonsumsi anekaragam pangan.
2) Membiasakan perilaku hidup bersih.
3) Melakukan aktivitas fisik.
4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

b. Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah

Gizi seimbang untuk anak usia sekolah adalah pola konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro dalam jenis dan

jumlah yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan usia dan aktivitas fisik anak, guna mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh yang optimal. Konsumsi yang tepat dan seimbang ini penting untuk mencegah masalah gizi seperti stunting, obesitas, dan anemia yang masih banyak dialami anak-anak di sekolah dasar (Lisa et al, 2025).

c. Konsumsi Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah

Konsumsi gizi seimbang untuk anak usia sekolah adalah pola makan yang memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro secara tepat, dengan variasi jenis dan jumlah makanan yang sesuai dengan usia dan aktivitas fisik anak untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan aktivitas harian yang optimal. Pola ini menekankan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis kelompok makanan seperti sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, *sa*yuran, buah-buahan, serta membatasi makanan tinggi garam, gula, dan lemak jenuh (Kusmiyati et al, 2025)

Tabel 2.1 Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Anak Usia Sekolah.

Bahan Makanan	Anak usia 7-9 tahun (1805 kkal)	Anak usia 10-12 tahun	
		Laki-Laki (2100 kkal)	Perempuan (2000 kkal)
Nasi	4 ½ porsi	5 porsi	4 porsi
Sayuran	3 porsi	3 porsi	3 porsi
Buah	3 porsi	4 porsi	4 porsi
Tempe	3 porsi	3 porsi	3 porsi
Daging	2 porsi	2 ½ porsi	2 porsi
Susu	1 porsi	1 porsi	1 porsi
Minyak	5 porsi	5 porsi	5 porsi

Bahan Makanan	Anak usia 7-9 tahun (1805 kkal)	Anak usia 10-12 tahun	
		Laki-Laki (2100 kkal)	Perempuan (2000 kkal)
Gula	2 porsi	2 porsi	2 porsi

Keterangan:

1) Nasi 1 porsi: ¾ gelas: 100 gr: 175 kkal
2) Sayuran 1 porsi: 1 gelas: 100 gr: 25 kkal
3) Buah 1 porsi: 1 buah pisang ambon: 50 gr: 50 kkal
4) Tempe 1 porsi: 2 potong sedang: 50 gr: 80 kkal
5) Daging 1 porsi: 1 potong sedang: 35 gr: 50 kkal
6) Susu 1 porsi: 1 gelas: 200 gr: 50 kkal
7) Minyak 1 porsi: 1 sdt: 5 gr: 50 kkal
8) Gula 1 porsi: 1 sendok makan: 20 gram: 50 kkal

d. Pesan Gizi Seimbang

1) Syukuri dan Nikmati Anekaragam Makanan

Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi, semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang, yang dapat dicapai dengan mengonsumsi lima kelompok pangan yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman.

2) Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-Buahan

World Health Organization (WHO) secara umum merekomendasikan agar setiap orang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400 g per hari, yang terdiri dari:

a) 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan)

b) 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, 1 ½ potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

3) Biasakan Mengonsumsi Lauk Pauk Yang Mengandung Protein Tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani (daging sapi, daging kambing, daging ayam, seafood, dan lain-lain) dan nabati (kacang kacangan dan hasil olahnya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain) (Kemenkes RI, 2014).

Anak usia sekolah dasar dianjurkan mengonsumsi 3 porsi protein nabati setara dengan 6 potong tempe ukuran sedang dan 2 porsi protein hewani setara dengan 2 potong daging ukuran sedang per hari.

4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok adalah sumber pangan yang kaya akan karbohidrat (beras, jagung, singkong, ubi, dan lain lain). Untuk mewujudkan konsumsi makanan pokok yang beragam, salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau dalam setiap kali makan (Kemenkes RI, 2014).

5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

a) Konsumsi Gula

Konsumsi gula yang melebihi kebutuhan dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan, dalam jangka panjang, dapat meningkatkan kadar gula darah serta berisiko mengembangkan diabetes tipe 2. Selain itu, konsumsi gula berlebih juga dapat berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung, dan kanker. Gula tidak hanya berasal dari gula tebu, gula aren, dan gula jagung, tetapi juga terdapat dalam makanan mengandung karbohidrat sederhana (tepung dan roti), buah manis, jus, dan minuman bersoda (Kemenkes RI, 2014).

Terdapat beberapa cara untuk membatasi konsumsi gula, yaitu:

1. Batasi asupan makanan dan minuman yang mengandung gula.
2. Kurangi penggunaan gula dalam berbagai minuman (seperti teh, kopi, susu, jus, dan minuman manis lainnya) serta pada makanan, camilan, dan saat memasak. Untuk menambah rasa pada minuman, bisa menggunakan potongan buah atau daun seperti jeruk nipis atau daun mint.
3. Gantilah makanan penutup yang manis dengan buah-buahan yang tidak terlalu manis atau sayuran segar.

4. Gunakan informasi pada label kemasan untuk memilih makanan yang rendah gula atau kalori.

b) Konsumsi Garam

Rasa asin pada makanan disebabkan oleh kandungan garam (NaCl) di dalamnya. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan, terutama dengan meningkatkan tekanan darah (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi garam secukupnya dan menyajikan makanan yang rendah natrium dengan cara berikut:

1. Gunakan garam beriodium untuk konsumsi sehari-hari.
2. Saat membeli makanan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan, atau ikan, baca label informasi gizi dan pilih yang rendah natrium.
3. Jika tidak ada makanan kemasan dalam kaleng yang rendah natrium, tiriskan makanan tersebut jika mengandung cairan yang bergaram.
4. Ketika mengonsumsi makanan instan dengan bumbu terpisah, disarankan untuk mengurangi penggunaan bumbu yang mengandung garam.
5. Cobalah menggunakan bumbu lain seperti tomat, bawang, cabe, jahe, atau lainnya untuk menambah rasa.

Selain menggunakan garam (NaCl), garam yang mengandung kalium juga bisa dipakai, karena konsumsi lebih banyak makanan yang kaya kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sumber kalium meliputi kismis, kentang, pisang, kacang-kacangan, dan yoghurt (Kemenkes RI, 2014).

c) Konsumsi Lemak

Lemak yang terdapat dalam makanan memiliki peran penting untuk meningkatkan energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta menambah cita rasa hidangan. Disarankan agar konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari tidak melebihi 25% dari total kebutuhan energi. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat mengurangi asupan makanan lain, karena lemak berada dalam sistem pencernaan lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga memberikan rasa kenyang yang lebih lama (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan kandungan asam lemak, minyak dibedakan menjadi dua kelompok yaitu lemak tak jenuh dan lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh umumnya berasal dari sumber nabati, kecuali minyak kelapa. Sementara itu, makanan yang mengandung asam lemak jenuh biasanya berasal dari sumber hewani (Kemenkes RI, 2014).

6) Biasakan Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga jam 9 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian, mendukung hidup sehat, aktif, dan produktif. Namun, banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan sarapan, yang dapat berdampak negatif pada proses belajar anak, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan, dan meningkatkan risiko jajan tidak sehat. Sebaliknya, sarapan memberikan zat gizi yang penting untuk berpikir, bekerja, dan beraktivitas fisik. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi dan stamina (Kemenkes RI, 2014).

7) Biasakan Minum Air Putih Yang Cukup dan Aman

Air adalah salah satu zat gizi makro esensial yang sangat diperlukan tubuh dalam jumlah besar untuk menjaga kesehatan, dan tubuh tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Sekitar dua pertiga dari berat badan kita terdiri dari air. Air sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sehingga perlu menjaga keseimbangan dengan mengatur jumlah asupan dan keluaran air (Kemenkes RI, 2014).

Persentase kandungan air dalam tubuh anak lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa, sehingga anak membutuhkan lebih banyak air per kilogram berat badan dibandingkan orang dewasa. Berbagai faktor dapat memengaruhi kebutuhan air, seperti

tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, frekuensi pernapasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, serta jumlah dan jenis zat padat yang dikeluarkan oleh ginjal dan konsumsi makanan (Kemenkes RI, 2014).

8) Biasakan Membaca Label Pada Kemasan Pangan

Label adalah informasi mengenai isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kedaluwarsa, dan rincian penting lainnya yang tertera pada kemasan. Semua informasi yang terperinci pada label makanan kemasan sangat membantu konsumen untuk memahami bahan-bahan yang terdapat dalam makanan tersebut. Selain itu, label juga dapat membantu memperkirakan risiko yang mungkin dialami oleh konsumen dengan kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk membaca label pada pangan kemasan, terutama informasi mengenai kandungan zat gizi dan tanggal kedaluwarsa, sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut (Kemenkes RI, 2014).

9) Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Bersih Mengalir

Pentingnya mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir adalah untuk menjaga kebersihan secara menyeluruh serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi, sehingga tubuh tidak terpapar kuman (Kemenkes RI, 2014).

Waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun adalah:

a) Sebelum dan setelah makan
b) Sebelum dan setelah menyentuh makanan
c) Setelah buang air besar dan membersihkan bayi/anak
d) Sebelum memberikan ASI
e) Setelah berinteraksi dengan hewan
f) Setelah berkebun

Lima langkah untuk mencuci tangan dengan sabun yang baik dan benar adalah:

1. Basahi seluruh tangan dengan air bersih yang mengalir
2. Gosokkan sabun ke telapak, punggung tangan, dan sela-sela jari
3. Bersihkan bagian bawah kuku
4. Bilas dengan air bersih yang mengalir
5. Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau biarkan mengering dengan udara

Manfaat dari melakukan lima langkah mencuci tangan adalah membersihkan dan membunuh kuman yang menempel dengan cepat dan efektif, karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun (Kemenkes RI, 2014).

10) Lakukan Aktivitas Fisik Yang Cukup dan Pertahankan Berat Badan Normal

Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dianggap cukup jika seseorang melakukan latihan atau olahraga selama 30 menit setiap hari, atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa contoh aktivitas fisik yang bisa dilakukan meliputi kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, dan naik turun tangga (Kemenkes RI, 2014).

e. Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia 6-9 Tahun

1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.
2) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
3) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan.
4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.
5) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
6) Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
7) Hindari merokok.

7. Teori Lawrence Green

Green dalam Notoatmodjo (2014) berusaha menganalisis perilaku manusia berdasarkan tingkat kesehatan. Kesehatan individu atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non-behavior causes*). Selanjutnya, perilaku itu sendiri ditentukan oleh tiga faktor.

a) Faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, dan sejenisnya.
b) Faktor pendukung (*enabling factors*) yang tercermin dalam lingkungan fisik serta ketersediaan atau ketidaktersediaan fasilitas kesehatan, seperti puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban, dan lain-lain.
c) Faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang terlihat dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau pihak lain yang menjadi kelompok referensi bagi perilaku masyarakat.

Model ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\boxed{B = f(PF, EF, RF)}$$

dimana:

B = *Behavior*

PF = *Predisposing factors*

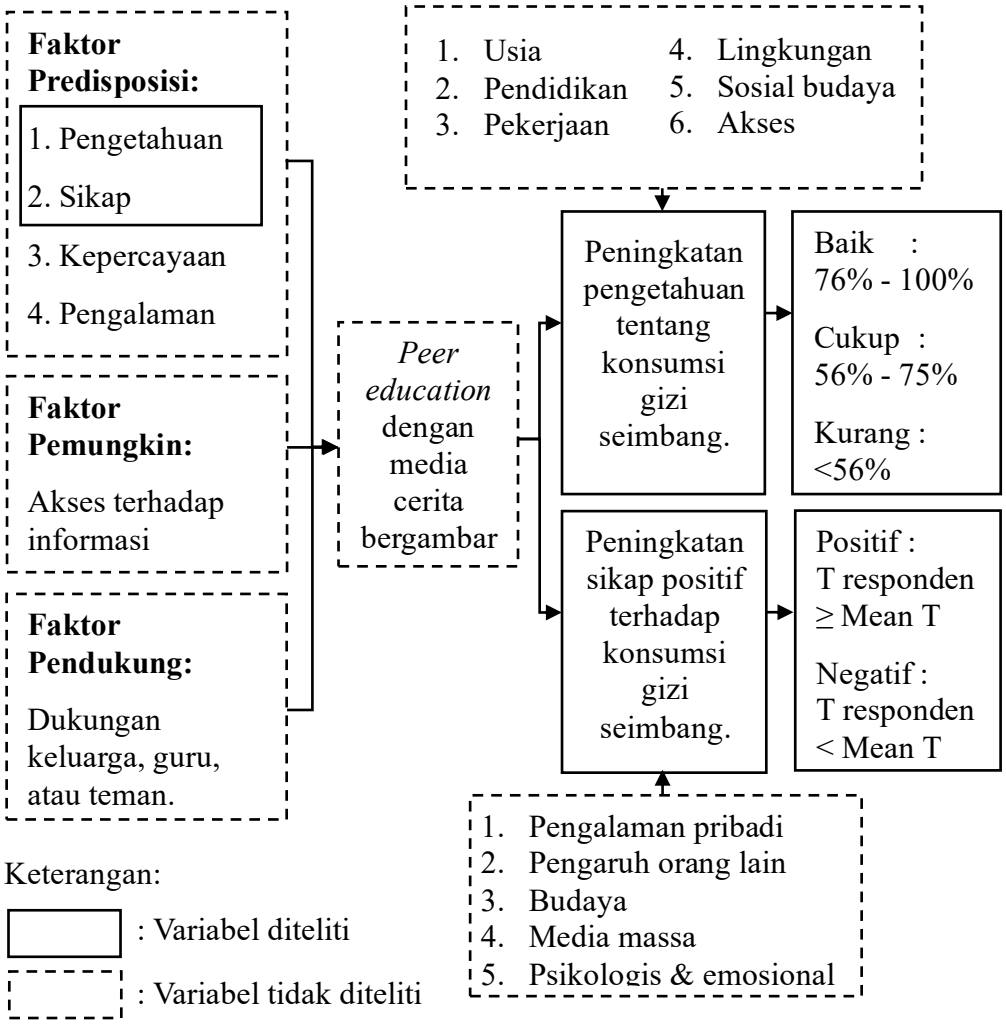
EF = *Enabling favtors*

RF = *Reinforcing factors*

f = fungsi

Dapat disimpulkan bahwa perilaku individu atau masyarakat terkait kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan faktor lain dari orang atau masyarakat tersebut. Selain itu, ketersediaan fasilitas serta sikap dan perilaku petugas kesehatan juga berperan dalam mendukung dan memperkuat pembentukan perilaku tersebut (Notoatmodjo, 2014).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori Tentang Pengaruh Peer Education Melalui Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang

C. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian

1. H1: Ada pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap pengetahuan konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.
2. H1: Ada pengaruh *peer education* melalui cerita bergambar terhadap sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa kelas IV SDN Sawojajar 6 Kota Malang.