

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dasar Teori

2.1.1 Anak Usia Sekolah Dasar

Anak pada jenjang sekolah dasar termasuk dalam rentang usia 6–12 tahun dan berada pada fase perkembangan kognitif operasional konkret. Pada tahap perkembangan tersebut, anak telah mulai memiliki kemampuan untuk memahami pola hubungan sebab dan akibat yang bersifat sederhana, serta cenderung mereplikasi perilaku yang diperoleh melalui pengamatan terhadap lingkungan di sekitarnya. Pola dan kebiasaan konsumsi makanan yang terbentuk selama periode ini umumnya menetap dan berlanjut pada fase perkembangan berikutnya. Oleh karena itu, pelaksanaan intervensi gizi pada anak usia sekolah menjadi aspek yang strategis dalam upaya pencegahan permasalahan gizi dalam jangka panjang (Kemeskes, 2024).

2.1.2 Perilaku Konsumsi Gizi Seimbang

Perilaku konsumsi gizi seimbang merujuk pada pola kebiasaan individu dalam menentukan pilihan pangan, mengonsumsi makanan, serta mengelola pola makan berdasarkan prinsip-prinsip gizi seimbang. Prinsip tersebut mencakup penerapan konsumsi makanan yang bervariasi, pembatasan asupan gula, garam, dan lemak, penerapan jadwal makan yang teratur, serta pelaksanaan perilaku hidup bersih dan aktif (Kemenkes, 2023). Pada kelompok anak sekolah dasar, perilaku konsumsi gizi seimbang dapat diidentifikasi melalui kecenderungan memilih makanan yang sehat, membatasi konsumsi jajanan yang kurang bernilai gizi, serta mengonsumsi makanan sesuai dengan rekomendasi gizi yang dianjurkan.

Pembentukan perilaku konsumsi gizi seimbang dipengaruhi oleh berbagai determinan, di antaranya tingkat pengetahuan gizi, sikap individu terhadap makanan, kondisi lingkungan sekolah, dukungan dan peran keluarga, serta paparan informasi gizi yang diperoleh melalui media promosi kesehatan. Promosi kesehatan yang dirancang secara efektif diharapkan mampu mendorong terbentuknya perilaku konsumsi gizi seimbang yang berkelanjutan.

2.1.3 Program Makan Bergizi (MBG)

Program Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi anak sekolah melalui penyediaan makanan yang bergizi dan seimbang di lingkungan sekolah. Program ini diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak selama mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Selain meningkatkan asupan gizi, program makan di sekolah juga memiliki tujuan untuk membentuk kebiasaan makan sehat serta meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Keberhasilan program ini tidak hanya bergantung pada ketersediaan makanan, tetapi juga pada pemahaman dan perilaku anak dalam mengonsumsi makanan yang diberikan (WHO, 2020a).

2.1.4 Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek melalui pancaindra. Menurut Notoatmodjo (2008), pengetahuan merupakan hasil tahu yang terbentuk setelah seseorang menerima dan memahami informasi. Dalam penelitian ini,

pengetahuan siswa meliputi pemahaman mengenai makanan bergizi, pentingnya sarapan, manfaat sayur dan buah, fungsi zat gizi, serta pentingnya menghabiskan makanan pada Program MBG.

Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan tahap awal perubahan perilaku. Siswa yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan menghargai makanan yang diberikan di sekolah (Notoatmodjo, 2008).

2.1.5 Sikap

Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap suatu objek yang dapat berupa perasaan suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju, menerima atau menolak (Suharyat, 2009). Dalam penelitian ini, sikap berkaitan dengan penerimaan siswa terhadap makanan sekolah, kesediaan mencoba menu sehat, dan pandangan siswa terhadap kebiasaan menghabiskan makanan. Sikap positif akan mendorong siswa menerima makanan yang diberikan. Sebaliknya, sikap negatif dapat menyebabkan anak enggan makan dan meningkatkan sisa makanan.

2.1.6 Perilaku

Perilaku adalah tindakan nyata seseorang yang dapat diamati sebagai hasil dari pengetahuan dan sikap (Suharyat, 2009). Perilaku makan siswa meliputi kebiasaan sarapan, makan tepat waktu, mengonsumsi sayur dan buah, tidak memilih-milih makanan, serta menghabiskan makanan yang diberikan. Perubahan perilaku makan pada anak sekolah perlu dibentuk sejak dini agar menjadi kebiasaan sampai dewasa. Pendidikan gizi di sekolah merupakan salah satu upaya penting dalam membentuk perilaku sehat.

2.1.7 Sisa Makan

Sisa makanan merupakan makanan yang tidak habis dikonsumsi dan akhirnya dibuang setelah waktu makan selesai. Sisa makanan pada anak sekolah sering terjadi karena berbagai faktor seperti ketidaksukaan terhadap menu makanan, kurangnya nafsu makan, porsi yang terlalu banyak, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya makanan bergizi. Tingginya sisa makanan menunjukkan bahwa makanan yang disediakan tidak sepenuhnya dikonsumsi sehingga asupan zat gizi yang diterima anak menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi sisa makanan perlu dilakukan agar program pemberian makanan di sekolah dapat mencapai tujuan dalam meningkatkan status gizi anak (Firnanda et al., 2026).

2.1.8 Video Animasi sebagai Media Edukasi Gizi

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen penting dalam kegiatan promosi kesehatan. Pemilihan media yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman serta daya tarik peserta didik terhadap materi yang disampaikan. Pada anak sekolah dasar, penggunaan media yang menarik secara visual sangat penting karena dapat meningkatkan perhatian dan minat belajar anak (Sutrio & Yunianto, 2021).

Salah satu media yang efektif digunakan dalam edukasi kesehatan adalah media video animasi. Video animasi merupakan media audio visual yang menggabungkan unsur gambar bergerak, suara, serta teks sehingga mampu menyampaikan pesan secara lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak (Shopia & Mas'udah, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video animasi dalam pendidikan gizi dapat meningkatkan

pengetahuan, sikap, serta perilaku konsumsi makanan sehat pada anak sekolah dasar. Media ini mampu meningkatkan retensi informasi karena pesan disampaikan melalui kombinasi visual dan audio yang lebih mudah dipahami dibandingkan metode ceramah konvensional (Pratiwi, Purwanto, et al., 2025). Dengan meningkatnya pengetahuan siswa mengenai pentingnya gizi seimbang melalui media video animasi, diharapkan siswa dapat memiliki sikap yang lebih positif terhadap makanan sehat serta lebih termotivasi untuk mengonsumsi makanan yang disediakan di sekolah.

2.2 Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan dasar pemikiran yang digunakan peneliti untuk menjelaskan hubungan antara konsep atau variabel yang diteliti berdasarkan teori-teori yang relevan. Dalam penelitian ini, kerangka teori disusun berdasarkan teori tentang gizi seimbang, program makan di sekolah, pendidikan gizi, serta penggunaan media video animasi sebagai sarana edukasi yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan pada anak sekolah.

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menunjang proses pertumbuhan, perkembangan, serta aktivitas belajar di sekolah. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik dapat dilakukan melalui penerapan pola konsumsi gizi seimbang yang mengandung berbagai zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Penerapan gizi seimbang pada anak sangat penting karena dapat meningkatkan kesehatan, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi dalam proses belajar (Lisa et al., 2025).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak sekolah adalah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang menyediakan

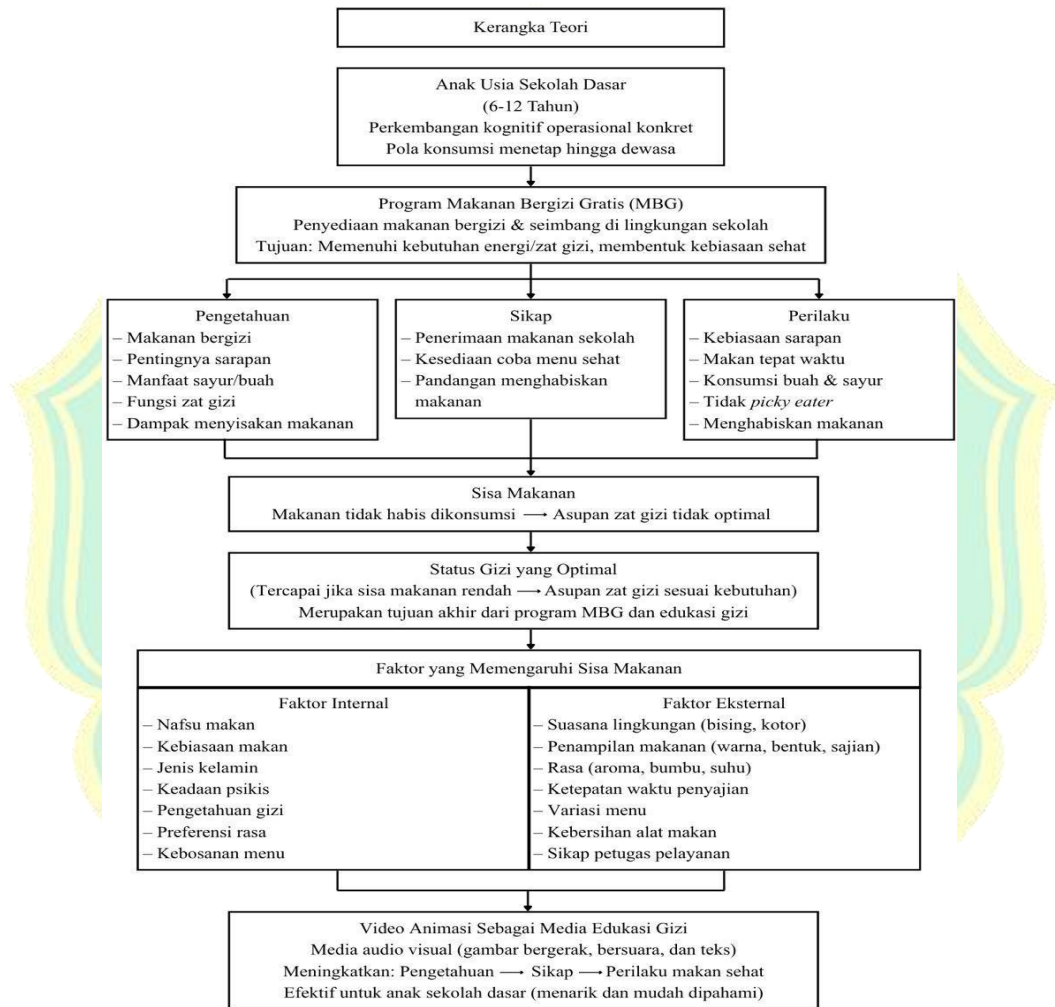
makanan bergizi di lingkungan sekolah. Program ini bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi anak serta meningkatkan kualitas konsumsi makanan siswa selama berada di sekolah. Namun, keberhasilan program makan di sekolah tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan makanan bergizi, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku siswa dalam mengonsumsi makanan yang disediakan (WHO, 2020a). Dalam pelaksanaannya, sering ditemukan permasalahan berupa sisa makanan pada anak sekolah. Sisa makanan merupakan makanan yang tidak habis dikonsumsi oleh siswa dan akhirnya dibuang.

Tingginya sisa makanan menunjukkan bahwa makanan yang disediakan belum dikonsumsi secara optimal sehingga asupan gizi yang diterima siswa menjadi tidak maksimal. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan gizi, ketidaksukaan terhadap menu makanan, serta kebiasaan memilih makanan berdasarkan selera (Sumardilah et al., 2025).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan upaya edukasi gizi yang efektif agar siswa memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi serta menghabiskan makanan yang telah disediakan. Salah satu metode edukasi yang dapat digunakan adalah melalui media pembelajaran yang menarik seperti video animasi. Media video animasi memiliki keunggulan dalam menyampaikan pesan secara visual dan audio sehingga dapat meningkatkan perhatian serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Penggunaan media video animasi dalam pendidikan gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai konsumsi makanan sehat (Shopia & Mas'udah, 2024).

Berdasarkan teori tersebut, dapat dijelaskan bahwa pemberian edukasi

melalui media video animasi tentang Program Makan Bergizi Gratis diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya makanan bergizi sehingga dapat mempengaruhi perilaku siswa dalam mengonsumsi makanan yang diberikan di sekolah. Dengan meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya makanan bergizi, diharapkan jumlah sisa makanan pada siswa dapat berkurang.



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

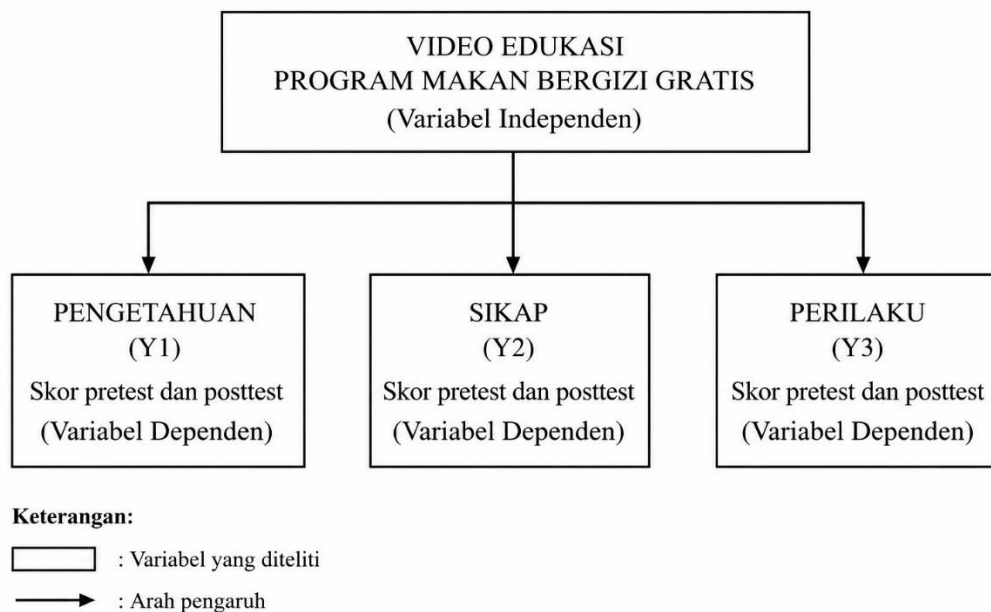
Sumber : Diolah oleh peneliti berdasarkan Sugiyono & Lestari (2021).

Kerangka teori tersebut menjelaskan bahwa Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang disertai dengan edukasi gizi melalui video animasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku siswa dalam mengonsumsi makanan yang diberikan di sekolah. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang, siswa akan lebih menghargai dan mengonsumsi makanan yang disediakan sehingga terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan ke arah yang lebih baik. Pada akhirnya, perubahan perilaku tersebut diharapkan dapat mengurangi sisa makanan pada siswa, sehingga program MBG dapat berjalan lebih efektif dalam meningkatkan kualitas gizi anak sekolah.

2.3 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan bahwa edukasi gizi melalui video animasi dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG) berperan sebagai variabel yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan pada siswa, seperti lebih memahami pentingnya makanan bergizi dan lebih bersedia mengonsumsi makanan yang disediakan di sekolah. Perubahan perilaku tersebut pada akhirnya diharapkan dapat menyebabkan penurunan sisa makanan pada siswa, sehingga pelaksanaan program MBG dapat berjalan lebih efektif dalam mendukung pemenuhan gizi anak sekolah.

KERANGKA KONSEP



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan hubungan antara video edukasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai variabel independen dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku sebagai variabel dependen. Pengukuran dilakukan melalui skor *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan setelah diberikan intervensi video edukasi.