

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG MAKANAN BERAGAM BERGIZI
SEIMBANG DAN AMAN MELALUI BUKU CERITA BERGAMBAR
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 060895 MEDAN**

Rodhia Ramadhani¹, Albiner Siagian², Zulhaida Lubis²

¹Alumni Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU

²Staf Pengajar Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU

Jl. Universitas No.21 Kampus USU Medan, 20155

Email: chan.hasibuan@gmail.com

ABSTRACT

The increasing prevalence of malnutrition and overnutrition in Primary School student need a serious handling. One of the intervention is nutritional education using the media which interesting for Primary School student. Giving information about various nutritional balance and secure foods is one strategy to increase the knowledge and attitude of students to choose the various nutritional balanced and secured foods in their daily menus.

The aim of this research to find out the effect of nutritional education through illustrated story book to increase the knowledge and attitude of primary student of SDN 060895 Medan diet healthy. The type of this research is quasi experimental with one group pretest posttest design. Total sample are 71 children which fluently to reading. Treatment was giving information by illustrated story books. Measurement was taken twice, before and after getting education nutrition. Analysis of data using statistical test using Paired sample t- test for knowledge and Willcoxon for attitude with significant level of 95 %.

The result showed that children given knowledge illustrated story book pretest scores of elementary student in adequate category (15,5%) and posttest adequate category being (76,1%). Attitude before intervention pretest category (45,1%) and after intervention posttest category (69%). Statistical analysis showed there were differences in knowledge and attitude scores after nutrition education through illustrated story book ($p = 0,000$).

The conclusion of this research there were the effect of nutritional education through illustrated story book for the primary school students knowledge and attitude about various nutritional, balanced, and secured food. Suggestions of this research was for the local health department to more attention about nutritional counseling in the school, and for the nutrition workers in community health centers to use illustrated story book to inform about various nutritional, balanced and secured to primary school student with more interesting concept.

Keywords : balance diet, illustrated story book, knowledge, attitude, primary school student.

PENDAHULUAN

Masalah gizi ganda masih merupakan permasalahan utama, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi merupakan faktor penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) dan investasi pembangunan nasional sehingga dihasilkan SDM yang berkualitas, sehat,

cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen,

terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen.

Masalah gizi ini tentunya akan berdampak pada semakin menurunnya kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia di masa sekarang dan mendatang. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi (Rosa, 2011).

Pendidikan gizi kepada anak-anak pada saat ini hanya terbatas pada materi gizi yang terdapat pada buku sekolah. Materi tersebut terdapat dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar. Materi menu seimbang dalam buku yang diidentifikasi lebih mengarah pada pola menu 4 sehat 5 sempurna yang telah dikenal sejak dahulu. Oleh karena itu maka perlu dilakukan penyuluhan untuk menambah pengetahuan dan sikap anak mengenai gizi.

Menurut WHO dalam Supriasa (2014) pendidikan gizi merupakan usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Perilaku berubah dengan terlebih dahulu diberikan sebuah penguatan berupa informasi-informasi tentang suatu hal yang bisa merubah perilaku terlebih dahulu. Perlu dilakukan pencegahan sejak dini untuk mengurangi tingkat prevalensi dan dalam rangka menciptakan sumber daya manusia yang lebih baik. Salah satu program perbaikan gizi yang bisa dilakukan yaitu melalui penyuluhan.

Penyuluhan gizi di sekolah mempunyai beberapa keuntungan antara lain anak-anak mempunyai pemikiran yang terbuka dibandingkan orang dewasa, dan pengetahuan yang diterima dapat merupakan dasar bagi kebiasaan makannya. Jadi perbaikan gizi anak sekolah dasar khususnya merupakan langkah strategis karena dampaknya secara langsung berkaitan dengan pencapaian SDM yang berkualitas (Depkes RI, 2005).

Menurut Nurhaida (2007), hasil studi yang dilakukan oleh Parloto dkk,

(1980) di negara-negara Asia Selatan, Amerika Latin, dan Afrika menyatakan bahwa buku cerita bergambar sangat mengesankan untuk menyampaikan pesan-pesan pembangunan mengenai nutrisi, kesehatan, keluarga berencana, dan demografi pada masyarakat yang rendah tingkat literasinya.

Menurut Nurgiyanto dalam Ikada (2010) buku bergambar merupakan salah satu strategi dalam menarik perhatian anak dan pembaca pada umumnya. Buku bergambar menjadi daya tarik untuk semangat membaca buku. Ilustrasi yang disiratkan dalam bacaan memperjelas makna kata. Karena ilustrasi merupakan teks visual dengan maksud agar anak tertarik untuk membaca buku.

Gambar, sebagai salah satu media komunikasi, melengkapi bahasa lisan dan tulisan dalam menjelaskan keberadaan suatu obyek. Gambar merupakan media yang efektif untuk mengungkapkan gagasan karena lebih mudah dicerna. Kesenambungan antara gambar dengan alur cerita yang menarik dapat menstimulasi otak anak untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan baik. Menurut Hurlock dalam Faizah (2009), buku cerita bergambar akan menimbulkan imajinasi anak saat membaca serta penggunaan gambar akan membantu anak untuk memahami isi bacaan.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 060895 Medan terhadap 12 orang anak tentang makanan bergizi hasilnya 5 orang anak mengetahui dan menjawab makanan yang mengandung nasi, sayur, buah, dan lauk pauk, dan 12 orang ditanya tentang makanan seimbang dan aman hasilnya 7 orang anak tidak tahu.

Kurangnya informasi yang memadai mengenai gizi bisa menjadi penyebab terjadinya masalah gizi seperti kurang gizi, anemia, dan obesitas disebabkan rendahnya pengetahuan dan sikap tentang gizi sehingga menimbulkan perilaku yang buruk. Dalam hal ini perlu diberikan pendidikan gizi salah satunya berupa penyuluhan gizi untuk

meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar mengenai gizi.

Oleh karena itu buku cerita bergambar diharapkan dapat menjadi media yang menarik, sederhana, serta mudah dibuat dalam melakukan penyuluhan gizi tentang makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksprimen*) dengan kelompok perlakuan berperan sebagai kontrol untuk dirinya sendiri (Siagian, 2010). Dengan rancangan menggunakan *one group pretest- posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak SDN 060895 Padang Bulan Kecamatan Medan Baru kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 71 siswa yang sudah mahir membaca. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah anak sekolah yang duduk di kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 71 orang anak.

Metode pengumpulan data pengetahuan dan sikap diperoleh dengan wawancara yang mengacu pada kuesioner kepada siswa tentang makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman sebelum dan sesudah intervensi sedangkan metode pengumpulan data sekunder diperoleh dari sekolah tempat penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah buku cerita bergambar dan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap anak Sekolah dasar Negeri 060895 Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Negeri 060895 Medan terletak di Jalan Letjen Jamin Ginting No. 303, Kecamatan Medan Baru, Medan. SDN 060895 Medan dipimpin oleh kepala sekolah yang bernama Zaniba Pohan, SPd, memiliki 1 petugas ditata usha dan 21 tenaga pengajar. Jumlah Seluruh siswa sebanyak 180 orang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	n	%
1	Perempuan	32	45,1
2	Laki-laki	39	54,9
Total		71	100,0

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak 39 orang (54,9%) sedangkan perempuan sebanyak 32 orang (45,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur (tahun)	n	%
1	8-9	19	26,8
2	10-12	52	73,2
Total		71	100,0

Berdasarkan tabel 2 ditinjau dari segi umur kelompok responden terbesar berada pada umur 10-12 tahun, yaitu sebanyak 52 orang (73,2%) dan kelompok umur 8-9 tahun sebanyak 19 orang (26,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Pretest dan Posttest Penyuluhan Gizi Melalui Buku Cerita Bergambar

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	11	15,4	54	76,1
Sedang	42	59,2	17	23,9
Kurang	18	25,4	0	0
Total	71	100,0	71	100,0

Berdasarkan tabel 3 pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan berada pada kategori sedang sebanyak 42 orang (59,2%), paling sedikit kategori baik sebanyak 11 orang (15,5%) dan masih ada yang dalam kategori kurang baik sebanyak 18 orang (25,4%).

Berdasarkan hasil jawaban dari kuesioner hasil *pretest* diketahui bahwa sebanyak 21 orang anak (33,8%) kurang mengetahui tentang makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman, pada pertanyaan mengenai poster tumpeng gizi seimbang sebanyak 56 orang anak (78,8%) masih menganggap poster tumpeng gizi

seimbang sama dengan segitiga makanan dan topi gizi seimbang, sulit bagi siswa untuk membedakan sumber zat energi, zat pengatur, dan zat pembangun, sebanyak 53 orang anak (74,6%) tidak mengetahui makanan sumber energi seperti anak menganggap tempe dan susu termasuk sumber karbohidrat, begitu juga dengan makanan sumber zat pembangun, sebanyak 60 orang anak (84,5%) menganggap bahwa tahu dan ikan termasuk sumber zat pengatur, dan sebanyak 35 orang anak (49,3%) tidak mengetahui jumlah makanan yang harus dibatasi dalam jumlah yang sedikit seperti gorengan dan manisan, dan sebanyak 51 orang anak (71,9%) tidak tahu ciri-ciri makanan yang aman.

Pengetahuan adalah hasil tahu, yang akan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Ketidaktahuan akan gizi yang baik pada anak ataupun orang tua karena rendahnya pendidikan gizi tentang makanan yang baik bagi anak menyebabkan perilaku salah dalam mengomsumsi zat gizi (Demitri, 2015).

Menurut WHO dalam Notoatmodjo (2003) salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan memilih sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Salah satu upaya pemberian informasi yang dapat dilakukan adalah dengan penyuluhan.

Sementara itu setelah dilakukan *posttest* didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak sesudah diberikan penyuluhan gizi adalah pada kategori baik sebanyak 54 orang anak (76,1%) dan kategori sedang sebanyak 17 orang anak (23,9%) dan tidak ada lagi responden memiliki pengetahuan yang kurang baik.

Tabel 4. Perbedaan Rata-Rata Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Responden Melalui Buku Cerita Bergambar

Variabel Pengetahuan	Nilai Mean	Perbedaan	t-hitung	p
<i>Pretest</i>	8,48			
<i>Posttest</i>	12,82	-4,338	-13,570	0,000

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis pengetahuan dengan uji *Paired sample t-test* diketahui bahwa rerata responden meningkat dengan perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* 4,338 dan nilai *probabilitas* ($p = 0,000$). Oleh karena ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada variabel pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sikap Responden *Pretest* dan *Posttest* Penyuluhan Melalui Buku Cerita Bergambar

Sikap	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	n	%
Baik	32	45,1	49	69,0
Sedang	38	53,5	22	31,0
Kurang	1	1,4	0	0
Total	71	100,0	71	100,0

Berdasarkan tabel 5 sikap responden sebelum penyuluhan berada pada tingkat sedang sebanyak 38 orang anak (53,5%) dan baik 33 orang anak (45,1%), dan 1 orang anak (1,4%) pada kategori kurang. Hasil jawaban dari pertanyaan kuesioner mengenai sikap siswa saat *pretest* diketahui bahwa sebanyak 36 orang anak (49,3%) tidak setuju untuk makan makanan yang beragam, banyak anak yang setuju untuk makan dengan porsi yang banyak setiap hari 22 orang anak (31,1%), begitu juga pada pertanyaan sikap anak lebih memilih makan gorengan daripada buah sebanyak 15 orang anak (21,1%).

Sikap siswa yang pada saat *pretest* termasuk pada tingkat sedang, hal ini menunjukkan bahwa sikap siswa umumnya sudah cukup baik untuk memilih makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman. Hasil penelitian ini

sejalan dengan Maulana (2012), bahwa sikap anak sebagian besar positif (96,3%) mengenai gizi meski rata-rata pengetahuan tentang gizi masih kurang. Sikap gizi bias dipengaruhi kebudayaan, kebiasaan makan dirumah dan tempat anak bersekolah.

Sesudah diberikan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan sikap dan didapatkan hasil bahwa sikap responden paling banyak yang pada tingkat baik sebanyak 49 orang anak (69%) dan sikap sedang sebanyak 22 orang anak (31%).

Jumlah jawaban responden yang menjawab setuju memakan makanan yang beragam sebelum penyuluhan sebanyak 36 orang anak (50,7%) sesudah penyuluhan meningkat sebanyak 62 orang anak (87,3%), pada pertanyaan tentang memilih buah daripada gorengan jumlah anak yang setuju sebelum penyuluhan 56 orang anak (78,9%) sesudah penyuluhan bertambah banyak menjadi 61 orang anak (85,9%), serta banyak siswa yang tidak setuju untuk memilih makanan/minum yang warnanya cerah dan mencolok sebelum penyuluhan sebanyak 59 orang anak (83,1%) dan sesudah penyuluhan meningkat sebanyak 66 orang anak (93,3%). Sikap siswa yang sudah baik setelah pemberian penyuluhan dapat menjadi perilaku yang baik bila memenuhi beberapa syarat determinan perilaku yang dikemukakan oleh Shenandu B Kar dalam Notoatmodjo (2010) antara lain diperlukan dukungan dari masyarakat sekitar, dalam hal ini guru dan orang-orang yang berada dilingkungan sekolah.

Peningkatan skor siswa sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syofia (2014) mengenai pengaruh penyuluhan makanan bergizi beragam seimbang dan aman dengan menggunakan *flash card* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak kelas 1-3 SD Islam Titi Berdikari Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2014 terbukti bahwa penyuluhan dengan media *flash card* berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah, sikap siswa sebelum mendapat penyuluhan

kategori cukup (70,2%), sesudah mendapatkan penyuluhan sikap siswa meningkat menjadi kategori baik (76,1%).

Tabel 6. Perbedaan Rata-Rata Nilai Pretest dan Posttest Sikap Responden Melalui Buku Cerita Bergambar

Variabel Sikap	Mean Rank	Z	p
Pretest	25,44	-4,327	0,000
Posttest	25,51		

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai $Z = -4,327$, nilai *probabilitas* ($p = 0,000$). H_0 ditolak karena ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada variabel sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan buku cerita bergambar.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dengan media buku cerita bergambar sebagian besar berada pada kategori sedang (59,5%) dan baik (15,5%), setelah mendapatkan penyuluhan dengan buku cerita bergambar meningkat menjadi kategori baik (76,1%), dan cukup (23,9%).
2. Sikap siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dengan media buku cerita bergambar sebagian besar berada pada kategori sedang (53,5%), dan baik (45,1%), setelah mendapatkan penyuluhan dengan media buku cerita bergambar meningkat menjadi kategori baik (69%), dan cukup (31%).
3. Ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah penyuluhan melalui buku cerita bergambar.

SARAN

1. Kepada pelaksana bidang gizi di Puskesmas dan pihak sekolah untuk menggunakan buku cerita bergambar sebagai media untuk memberikan pengetahuan gizi kepada siswa dengan

desain yang dibuat semenarik mungkin.

2. Kepada guru sekolah bisa menggunakan buku cerita bergambar sebagai salah satu media atau bahan bacaan untuk mengajari siswa tentang makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Demetri, A. 2015. **Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle dan Gambar Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan**. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Depkes RI. 2005. **Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah**. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Faizah, Umi. 2009. **Keefektifan Cerita Bergambar Untuk Pendidikan Nilai dan Keterampilan Berbahasa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia**. Cakrawala Pendidikan. No.3.
- Maulana, M. 2008. **Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terhadap Status Gizi SD Inpres 2 Pannampu**. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Nurhaida, I., Hariyanto S.P., Junaidi, A., & Syah, P. 2007. **Merancang Media Hiburan Buku Cergam Menjadi Media Belajar untuk Alat Bantu Komunikasi**. Mediator : Vol 58 (1)
- Masyarakat. Cet. ke-2, Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. **Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan**. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rosa, Revida. 2011. **Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Jajanan Serta Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar di Depok dan Sukabumi**. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Suhardjo. 2007. **Berbagai Cara Pendidikan Gizi**. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siagian, A. 2010. **Epidemiologi Gizi**. Jakarta : Erlangga.
- Syofia. 2014. **Pengaruh Penyuluhan Makanan Bergizi Beragam Seimbang Dan Aman dengan Menggunakan Flash Card dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Kelas 1-3 SD Islam Titi Berdikari Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2014**. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Ikada, C.D. 2010. **Tingkat Penerimaan Buku Cerita Bergambar Sebagai Media Pendidikan Gizi dan Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar**. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Supariasa., Bakri, B., & Fajar, I. 2014. **Pendidikan dan Konsultasi Gizi**. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, S. 2003. **Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan**