

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU SARAPAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI *MOTION GRAPHIC*

Sania Anissa Ridha¹; Isdiany Nitta¹; Gumilar Mulus¹; Ichwanuddin¹
Sakinah Ana Dina¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung
E-mail : anissaridha826@yahoo.com

ABSTRAK: Masalah gizi dan masalah kesehatan masih banyak ditemukan karena kurangnya pengetahuan. Salah satunya yaitu mengenai pentingnya sarapan, manfaat dan dampak jika tidak sarapan. Sarapan sebagai asupan awal anak untuk memulai aktivitas terutama anak sekolah dasar yang harus menjalankan kegiatan belajar dan memerlukan konsentrasi yang baik saat belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian penyuluhan gizi dengan media video animasi *motion graphic* terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan siswa kelas V SD di Kabupaten Bandung. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Quasy Eksperiment*, dengan rancangan *pre-test and post test with one group* dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dengan rentang waktu 3 hari. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji t-Dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video animasi *motion graphic* terhadap pengetahuan sarapan siswa kelas V sekolah dasar dengan nilai $p \text{ (sig)} = 0.000$. Ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video animasi *motion graphic* terhadap perilaku sarapan siswa kelas V sekolah dasar dengan nilai $p \text{ (sig)} = 0.000$. Saran dari penelitian ini lebih baik dilakukan penelitian lanjutan mengenai pentingnya sarapan yang bergizi dan seimbang dengan mengundang orang tua untuk mendukung ketersediaan sarapan di rumah agar asupan energi sarapan anak terpenuhi.

Kata Kunci : Media video, pengetahuan sarapan, perilaku sarapan

ABSTRACT: Nutritional and health problems there are still many found because of a lack of knowledge. One of them is about the importance of breakfast, benefits and the impact if did not have a breakfast. Breakfast as early intake of the child to start activities especially elementary school children who must run the learning activities and require good concentration while studying. The purpose of this research is to see the influence of the provision of counseling nutrition about breakfast by media video animation *motion graphic* to the knowledge and behavior of Students .The research design used is *Quasy experiment*, with *pre-test and post test with one group* draft with sample number in this study as many as 30 students The sampling method of collecting samples with *purposive technique*. Intervention also carried out three times and the span of three days. Analysis of the data used are univariate analysis and bivariate analysis by using t-dependen test. There was the influence of nutritional counseling using *motion graphic* video media to the knowledge of breakfast with the value $P \text{ (sig)} = 0.000$. There is influence of nutrition counseling using media video animation *motion graphic* against behavior of breakfast to students primary school with $p \text{ value (sig)} = 0.000$. The advice of the study is better to do advanced research about the importance of breakfast nutritious and balanced with invited parents to support the availability of breakfast in the house.

Keywords : Media video, knowledge of breakfast, behavior of breakfast

PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketidakcukupan gizi, sehingga anak sekolah harus dipantau agar ketidakcukupan gizi bisa dihindari [1]. Salah satu cara untuk memenuhi kecukupan gizi yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan pagi pada anak sekolah selain untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah juga dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak karena pada usia tersebut anak sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur [2].

Namun hasil studi di Indonesia sekitar 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan. Analisa data yang dilakukan terhadap data konsumsi pangan Riskesdas 2010 pada 35.000 anak usia sekolah dasar menunjukkan anak mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah, yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan <15% dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein <15% [3]. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan prestasi belajar kurang optimal. Salah satu faktor penyebabnya yaitu kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi. Untuk menanggulangi hal tersebut maka dilakukan penyuluhan gizi dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku sarapan.

Salah satu media yang mudah diterima oleh anak sekolah yaitu media video. Media video memberikan informasi dengan mengaktifkan mata dan telinga peserta dalam waktu proses belajar mengajar berlangsung [4]. Kemampuan media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik sebab

mengandung kedua unsur yaitu penglihatan dan pendengaran [5]. Hasil penelitian Ardianto (2013), yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan dengan metode audiovisual, dikarenakan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik [6].

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video animasi *motion graphic* terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku sarapan pada anak SD.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental one group pre-test post-test* untuk mengetahui pengaruh intervensi penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku. Penelitian dilakukan di salah satu SD Negeri di Kabupaten Bandung. Sampel dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 5 SD yang bersedia menjadi sampel, belum pernah mendapatkan penyuluhan dan sampel dalam kondisi sehat. Besar sampel minimal yang dibutuhkan adalah 30 orang namun untuk menghindari drop out maka diambil 1 kelas yang berjumlah 40 orang. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data karakteristik sampel yang meliputi umur, jenis kelamin, pengetahuan dan perilaku sarapan sebelum dan sesudah intervensi diperoleh dengan cara wawancara. Pengetahuan dan perilaku dinyatakan dalam skor yang diperoleh melalui kuesioner pre-post test sebanyak 15 butir soal dan dilakukan juga recall 1x24 jam untuk mengetahui asupan sarapan yang dikonsumsi dalam sehari dibandingkan dengan kebutuhan energi sarapan sampel.

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan diproses secara komputerisasi. Karena data terdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan yaitu uji t-Dependen untuk melihat perbedaan peningkatan pengetahuan dan perilaku sarapan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.

HASIL

Hasil penelitian ini diolah secara univariat dan bivariat. Univariat terdiri dari karakteristik sampel, skor pengetahuan dan skor perilaku. Karakteristik sampel terdiri dari jenis kelamin dan usia. Tabel 1 berikut ini adalah karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
TOTAL	30	100

Jumlah sampel yang digunakan yaitu 30 orang. Dapat dilihat pada tabel 1 jumlah sampel laki-laki lebih banyak dari sampel perempuan.

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Usia	n	%
10 tahun	15	50
11 Tahun	15	50
TOTAL	30	100

Pada tabel 2 dapat dilihat usia dibagi menjadi dua kategori yaitu 10 tahun dan 11 tahun. Umur 10 tahun dan 11 tahun memiliki jumlah yang sama yaitu sebanyak 15 orang.

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Skor Pengetahuan Sarapan

Nilai Pengetahuan	Rata-Rata	SD	Min	Max
Pre test	5,83	2,019	2	9
Post test	12,17	1,763	8	15

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap nilai

pengetahuan rata-rata pre test dan post test.

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Skor Perilaku Sarapan

Nilai	Rata-Rata	SD	Min	Max
Pre test	8,70	2,867	4	13
Post test	12,33	1,688	9	15

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap nilai perilaku rata-rata pre test dan post test.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku sarapan. Tabel 5 berikut ini adalah perbedaan pengetahuan dan perilaku sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

Tabel 5. Perbedaan Pengetahuan Sarapan Sebelum Dan Setelah Intervensi

Variabel	Mean	SD	Nilai P
Pre Test	5,83	2,019	
Post Test	12,17	1,763	0,000

Pada tabel 5 menunjukkan nilai *pre-post test* pengetahuan mengenai sarapan dikatakan bermakna karena memiliki nilai p (sig) 0,000 dimana hasil tersebut <0,05 yang artinya ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan sarapan. Pengetahuan *pre-post test* sarapan mengalami peningkatan dapat dilihat pada tabel untuk nilai rata-rata meningkat dari 5,83 menjadi 12,17. Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 6,87.

Tabel 5. Perbedaan Perilaku Sarapan Sebelum Dan Setelah Intervensi

Variabel	Mean	SD	Nilai P
Pre Test	8,7	2,867	
Post Test	12,33	1,688	0,000

Hasil tabel 5 menunjukkan nilai *pre-post test* perilaku mengenai sarapan dikatakan bermakna karena memiliki nilai p (sig) 0,000 dimana hasil tersebut <0,05 yang artinya ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap

perilaku sarapan. Perilaku pre-post test sarapan mengalami peningkatan dapat dilihat pada tabel untuk nilai rata-rata meningkat dari 8,7 menjadi 12,33. Setelah dilakukan penyuluhan rata-rata skor perilaku meningkat sebesar 3.63.

Selain menggunakan kuesioner *pre test post test*, untuk memastikan sampel sarapan setiap hari atau tidak ,juga dilakukan wawancara recall 1x24 jam. Hasil recall tersebut ternyata masih banyak siswa yang sarapan nya tidak memenuhi kebutuhan yaitu 25% atau 512.5 kkal. Dari 30 sampel hanya 2 orang (6.6%) yang memenuhi kebutuhan. Hasil recall rata-rata asupan energi sarapan pagi pada sampel sekitar 230-280 kkal sedangkan kebutuhan mereka adalah 512.5 kkal. Dari data sebelum dilakukan penyuluhan, pada hari pertama terdapat 5 siswa yang tidak melakukan sarapan, hasil wawancara dengan siswa bahwa alasan mereka tidak sarapan yaitu karena tidak sempat, takut telat, orang tua tidak menyiapkan sarapan dan lebih suka jajan disekolah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terjadi perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan video animasi *motion graphic*. Peningkatan skor pengetahuan terjadi karena informasi yang diberikan tersampaikan dengan baik kepada sampel sehingga terjadi peningkatan yang signifikan terhadap nilai rerata pengetahuan. Pemilihan media yang kreatif dan inovatif menjadikan materi yang disampaikan tidak monoton sehingga anak-anak lebih tertarik dan antusias untuk memperhatikan penyampaian materi.

Efendi dkk (2009) mengatakan bahwa pengetahuan yang merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan

terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang terjadi melalui panca indra (penglihatan dan pendengaran) [7]. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi karena pemberian penyuluhan menggunakan media video yang mempengaruhi indra penglihatan dan pendengaran siswa sehingga sebagian besar siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan teori Edgar Dale bahwa semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak pengetahuan yang diperoleh [8].

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardianto (2013), yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan dengan metode audiovisual, dikarenakan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik [6]. Sitepu pada tahun 2008 juga melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa video, dimana hasil penelitiannya ada pengaruh yang bermakna antara intervensi VCD dengan tingkat pengetahuan [9]. Sedangkan untuk perilaku sarapan memang terdapat perubahan namun tidak sebesar pengetahuan karena untuk merubah perilaku harus melewati tahapan mulai dari timbulnya kesadaran, mulai tertarik, menimbang-nimbang, trial dan adaption yang sesuai dengan penelitian Rogers (1974) [10].

Dengan menggunakan media video animasi akan dapat memberi pengaruh terhadap murid untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pesan atau isi dari media visual. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap pada tahun 2013 tentang pengaruh media visual dan cetak pada pengetahuan gizi, sikap dan perilaku ibu terhadap sarapan sehat anak sekolah di SDN Kota Depok, dimana hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa media visual dan cetak mampu mempengaruhi perilaku [11]. Dari hasil recall ternyata masih

banyak anak yang memiliki kualitas sarapan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi harian. Jika hal tersebut terus terjadi maka akan menimbulkan dampak yaitu seperti konsentrasi belajar menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurul (2017) tentang hubungan asupan energi sarapan pagi dan tingkat konsentrasi belajar siswa, dimana hasil tersebut 37 siswa (80,4%) dengan konsentrasi rendah disebabkan karena asupan energi sarapan yang kurang ataupun tidak adanya asupan energi karena tidak melakukan sarapan pagi sehingga dapat menyebabkan konsentrasi belajar siswa menurun [12].

Dari hasil recall sarapan pagi, banyak siswa yang melakukan sarapan pagi namun proporsinya tidak sesuai dengan yang dianjurkan. Sehingga banyak siswa yang sarapan pagi namun energi nya tidak mencukupi. Hal tersebut sesuai dengan pemaparan Yusnalaini (2004) yang ada dimana kebutuhan energi sarapan pagi yang dianjurkan adalah 20-25% dari kebutuhan energi sehari [13].

Setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan video animasi sebanyak 3 kali perilaku sampel meningkat hal ini dibuktikan dengan seluruh sampel sudah melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Setelah dilakukan penyuluhan gizi mengenai sarapan juga mempengaruhi terhadap kuantitas sarapan yaitu rata-rata persen nilai gizi sebelum diberikan penyuluhan yaitu 48,6% lalu setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 58,4%. Selain meningkatkan perilaku sarapan, penyuluhan gizi menggunakan media video ini juga dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas sarapan yang dilakukan oleh siswa atau sampel.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan gizi sebanyak 3 kali menggunakan media video animasi *motion graphic* dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan maupun perilaku sarapan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sarapan adalah karena penggunaan media yang kreatif dan inovatif sehingga menjadikan materi yang disampaikan tidak monoton. Sehingga anak-anak lebih tertarik dan antusias saat penyampaian materi. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi perilaku sarapan yaitu ketersediaan sarapan dirumah, oleh karena itu dalam penelitian selanjutnya lebih baik orang tua juga diikuti sertakan dalam penyuluhan. Sehingga anak dapat sarapan setiap hari dengan gizi yang seimbang dan juga beragam.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sediaoetama, A.D. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 2*. Dian Rakyat. Jakarta
2. Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang (Pedoman Teknis Bagi Petugas Dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang)*. Jakarta
3. Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Depkes R, Jakarta
4. Azhar, Arsyad. 2005. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
5. Sanjaya, Wina. 2011. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta : Kencana. Hlm 211
6. Ardianto. 2013. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Audio Visual Terhadap Perilaku Cuci Tangan pada Anak Pra Sekolah di TK Aba Notoyudan*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan

7. Effendi dkk. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
8. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta. Hlm 4,8
9. Sitepu A. 2008. *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Metode Ceramah disertai Pemutaran VCD dan Tanpa Pemutaran VCD Dalam Meningkatkan Pengetahuan Sikap Dan Ibu Tentang Penyakit Pneumonia Pada Balita*. Medan : Pascasarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
10. Supariasa, I Dewa Nyoman. 2011. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
11. Harahap ILW. 2013. *Pengaruh Media Visual dan Cetak Pada Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Ibu Terhadap Sarapa Sehat Anak Sekolah di SDN Kota Depok*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
12. Fauziana, Nurul. 2017. *Hubungan Asupan Energi Sarapan Pagi Dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX MTs Ma'arif [KTI]*. Bandung : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Jurusan Gizi
13. Yusnalaini. 2004. *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu