

PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA *FLASHCARD* TERHADAP PENGETAHUAN PESAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH

Selviyanti, Sofi Siti¹; Ichwanuddin¹, Judiono¹, Suparman¹, Nur Tiara, Dife¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung
Email: sofisitiselviyanti@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Sehingga untuk meningkatkan pengetahuan diperlukan penyuluhan gizi dengan media yang menarik, salah satunya *flashcard*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media *flashcard* terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa kelas V SDN Cikoneng 1 dan SDN H. Agus Salim. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan model rancangan *pre-test and post-test control group design*. Penelitian dilakukan pada siswa kelas V SDN Cikoneng 1 sebagai kelompok perlakuan yang berjumlah 23 orang dan SDN H. Agus Salim sebagai kelompok kontrol yang berjumlah 46 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total *sampling*. Penyuluhan dilakukan selama 30 menit lalu diberikan permainan dengan *flashcard* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan *leaflet*. Analisis data yang digunakan yaitu uji t-Dependen dan uji Man Whitney. Hasil penelitian pada kelompok perlakuan dan kontrol menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan masing-masing nilai p ($p = 0,000$). Media *flashcard* lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa ($p = 0,000$). Bagi sekolah diharapkan dapat meneruskan media *flashcard* dan menyebarkan informasi mengenai Pesan Umum Gizi Seimbang.

Kata kunci: Penyuluhan, *Flashcard*, Pesan Umum Gizi Seimbang

ABSTRACT

School children are the most rapid growth period after toddlers. Knowledge of nutrition plays an important role in determining the degree of public health. So to increase knowledge, nutrition counseling is needed with interesting media, one of them is flashcard. The purpose of this study was to determine the effectiveness of nutritional counseling using flashcard media on the knowledge of the general message of balanced nutrition in fifth grade students of SDN Cikoneng 1 and SDN H. Agus Salim. The research design used was quasi experiment with a pre-test and post-test control group design. The study was conducted on fifth grade students of Cikoneng 1 Elementary School as a treatment group, amounting to 23 people and SDN H. Agus Salim as a control group of 46 people. The sampling technique is total sampling. Counseling was carried out for 30 minutes then given flashcard games in the treatment group and the control group using leaflets. Analysis of the data used is the t-Dependent test and Man Whitney test. The results of the study in the treatment and control groups showed significant differences in the value of knowledge before and after counseling with each p value ($p = 0,000$). Flashcard media is more effective in increasing knowledge in students ($p = 0,000$). Schools are expected to be able to forward the flashcard media and disseminate information about the General Message of Balanced Nutrition.

Keywords: Extension, *Flashcard*, General Message Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Kelompok anak sekolah merupakan kelompok rentan gizi, kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat karena pada usia sekolah anak memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar.¹

Pemberian gizi usia ini biasanya tidak berjalan sempurna, karena banyak faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi perilaku makannya. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius.²

Pengetahuan tentang gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi.³

Konsep 4 sehat 5 sempurna kini sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Konsep tersebut telah berubah menjadi Pedoman Gizi Seimbang sejak tahun 2014 (Kemenkes, 2014). Oleh karena itu maka perlu diberikan pendidikan atau edukasi gizi yang diharapkan dapat membawa perubahan positif terhadap pengetahuan, sikap dan praktek dalam rangka meningkatkan status gizi individu dan masyarakat secara keseluruhan.⁴

Masyarakat Indonesia lebih dahulu mengenal pedoman "Empat Sehat Lima Sempurna" dan masih sering digunakan sampai saat ini termasuk anak sekolah.⁵

Bentuk pendidikan gizi dapat dilakukan dengan penyuluhan. Penyuluhan tidak lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan mudah dipahami.⁶ Dibutuhkan pengembangan terhadap media ajar yang tepat agar anak usia sekolah dasar mampu memahami dengan

mudah dan menyenangkan terhadap materi yang akan diberikan.⁷

Leaflet merupakan salah satu media yang banyak dipakai dalam praktik promosi kesehatan. *Leaflet* biasa diberikan kepada sasaran setelah dilakukan penyuluhan agar dapat dipergunakan sebagai pengingat pesan atau dapat juga diberikan saat penyuluhan agar pesan yang disampaikan dapat dimengerti oleh sasaran.⁸ Penelitian yang dilakukan Mega (2012) mengatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada anak sekolah setelah diberikan penyuluhan dengan media *leaflet*.⁹ Selain *leaflet*, penyampaian pesan dapat dilakukan dengan menggunakan media berbentuk kartu bergambar seperti *flashcard* yang dibuat semenarik mungkin, sehingga anak tertarik, merasa senang dan diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan anak.¹⁰ Kistiantari dan Asri (2014) menyatakan bahwa model pembelajaran dengan bantuan media *flashcard* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan pengetahuan, media *flashcard* ini juga dapat digunakan sebagai media permainan.¹¹

Media permainan sangat cocok dalam memberikan pendidikan gizi di Sekolah Dasar, terutama pengenalan gizi seimbang pada anak, karena masa anak-anak merupakan masa bermain, sehingga pemberian pengetahuan akan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan anak mengenai gizi seimbang.¹²

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas penyuluhan gizi dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa kelas V SDN Cikoneng 1 dan SDN H. Agus Salim dikarenakan lokasi tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai penyuluhan khususnya terkait gizi dengan menggunakan media yang belum pernah digunakan sebelumnya. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah

untuk mengetahui perbedaan efektivitas penyuluhan gizi menggunakan media *flashcard* terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa kelas V SDN Cikoneng 1 dan SDN H. Agus Salim.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan model rancangan *pre-test and post-test control group design*. Diawali dengan *pre-test* pada kedua kelompok kemudian diberikan intervensi berupa penyuluhan yang dilakukan sebanyak 2x dengan rentang waktu 3 hari dari penyuluhan pertama dengan media yang berbeda setelah itu dilakukan pengukuran kembali atau *post-test* pada kedua kelompok tersebut.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel kelas V SDN Cikoneng 1 sebagai kelompok perlakuan sebanyak 25 orang dan SDN H Agus Salim sebagai kelompok kontrol sebanyak 47 orang, namun dalam pelaksanaannya ada beberapa siswa yang berhalangan hadir sehingga didapat sampel sebanyak 23 pada kelompok perlakuan dan 46 pada

kelompok kontrol sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 69 sampel.

Pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari karakteristik responden, pengetahuan mengenai pesan umum gizi seimbang yang diperoleh melalui angket dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data gambaran umum SDN Cikoneng 1 dan SDN H. Agus Salim yang diperoleh dari sekolah.

Media yang digunakan dalam penelitian yaitu *flashcard* pada kelompok perlakuan dimana di akhir penyuluhan siswa mendapatkan permainan yang dilakukan secara berkelompok, sedangkan media yang digunakan pada kelompok kontrol yaitu *leaflet*.

Analisis data menggunakan uji t-Dependen yang kemudian di lanjutkan dengan uji Man Whitney.

HASIL

Karakteristik umum sampel dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin dan usia. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Karakteristik Umum

Karakteristik Sampel	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	14	60,9	27	58,7
Perempuan	9	39,1	19	41,3
Total	23	100	46	100
Usia				
10	6	26,1	10	21,7
11	14	60,9	31	67,4
12	3	13	5	10,9
Total	23	100	46	100

Distribusi frekuensi sampel berdasarkan jenis kelamin baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol didominasi oleh laki-laki. Pada kelompok perlakuan, sampel dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 sampel (60,9%) dan perempuan sebanyak 9 sampel (39,1%). Pada kelompok kontrol, sampel dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 27 sampel (58,7%) dan perempuan sebanyak 19 sampel (41,3%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi sampel menurut usia, baik pada kelompok perlakuan maupun

pada kelompok kontrol didominasi oleh usia 11 tahun. Pada kelompok perlakuan sampel dengan usia 10 tahun berjumlah 6 orang (26,1%), sampel dengan usia 11 tahun sebanyak 14 orang (60,9%), dan sampel dengan usia 12 tahun sebanyak 3 orang (13%). Pada kelompok kontrol sampel dengan usia 10 tahun berjumlah 10 orang (21,7%), sampel dengan usia 11 tahun sebanyak 31 orang (67,4%), dan sampel dengan usia 12 tahun sebanyak 5 orang (10,9%).

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Kelompok	Pre-test			Post-test		
		Mean	SD	Min -Max	Mean	SD	Min -Max
Pengetahuan	Perlakuan	51,30	10,68	35 – 75	80,21	10,81	60 – 100
	Kontrol	59,23	11,78	30 - 85	77,39	10,78	45 - 100

Berdasarkan tabel rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan penyuluhan yaitu 51,30 dengan standar deviasi 10,68, nilai minimum 35 dan nilai maksimum 75. Setelah diberikan intervensi yaitu berupa penyuluhan dengan media *flashcard* rata-rata nilai pengetahuan siswa meningkat menjadi 80,21 dengan standar deviasi 10,81,

nilai minimum 60 dan nilai maksimum 100.

Pada kelompok kontrol, rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan yaitu 59,23 dengan standar deviasi 11,78 nilai minimum 30 dan nilai maksimum 85. Rata-rata nilai pengetahuan setelah diberikan intervensi yaitu berupa penyuluhan dengan media *leaflet* menjadi 77,39 dengan standar deviasi 10,78, nilai minimum 45 dan nilai maksimum 100.

Tabel 3. Perbedaan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan

Variabel	Nilai	Mean	SD	Nilai P
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	51,30	10,68	0,000
	<i>Post-test</i>	80,21	10,81	

Analisa perbedaan rata-rata nilai pengetahuan pada kelompok perlakuan yaitu sampel yang diberi penyuluhan menggunakan media *flashcard* di uji menggunakan uji t-Dependen (*Paired Samples T-Test*). Setelah dilakukan analisis menggunakan uji *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui

perbedaan tingkat pengetahuan antara dua kelompok data sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil ($p= 0,000$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *flashcard*. Perbedaan tersebut

dapat dilihat dari rata-rata nilai *pre-test* 51,30 meningkat menjadi 80,21 pada saat dilakukan *post-test*. Perubahan

rata-rata nilai pengetahuan dari nilai *pre-test* terhadap nilai *post-test* yaitu terjadi peningkatan sebesar 28,91.

Tabel 4. Perbedaan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol

Variabel	Nilai	Mean	SD	Nilai P
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	59,23	11,78	0,000
	<i>Post-test</i>	77,39	10,78	

Berdasarkan hasil analisa didapatkan hasil ($p= 0,000$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol yang diberi penyuluhan dengan media

leaflet. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai *pre-test* 59,23 meningkat menjadi 77,39 pada saat dilakukan *post-test*. Perubahan rata-rata nilai pengetahuan dari nilai *pre-test* terhadap nilai *post-test* yaitu terjadi peningkatan sebesar 18,16.

Tabel 5. Perubahan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	Mean Δ	Mean Rank	Nilai P
Pengetahuan	Perlakuan	28,91	50,09	0,000
	Kontrol	18,16	27,46	

Setelah dilihat selisih nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, selanjutnya dilakukan analisis uji Man Whitney untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua kelompok data independen pada masing-masing kelompok. Berdasarkan hasil analisa didapatkan hasil

($p = 0,000$), maka ada perbedaan yang bermakna rata-rata selisih setelah dilakukan intervensi. Pada kelompok perlakuan rata-rata selisihnya yaitu 28,91 dengan angka mean rank 50,09 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata selisihnya yaitu sebesar 18,16 dengan angka mean rank 27,46.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pengukuran pengetahuan mengenai pesan umum gizi seimbang pada siswa dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal siswa dan juga dilakukan *post test* untuk mengetahui pengetahuan akhir pada siswa setelah diberikan intervensi. Siswa mengisi soal-soal sebanyak 20 pertanyaan yang terdapat pada kuesioner mengenai pesan umum gizi seimbang baik sebelum diberikan

intervensi maupun setelah diberikan intervensi.

Rata-Rata Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Rata-rata nilai pengetahuan sampel sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) pada kelompok perlakuan adalah 51,30 dan rata-rata nilai pada kelompok kontrol yaitu 59,23. Setelah dilakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan mengenai pesan umum gizi seimbang pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, rata-rata nilai pada kedua kelompok tersebut mengalami

peningkatan. Rata-rata nilai setelah dilakukan intervensi (*post-test*) pada kelompok perlakuan yaitu 89,21 dan pada kelompok kontrol 77,39, dimana nilai *post-test* pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol sejalan dengan penelitian Muzzaki (2012) yang menyatakan bahwa hasil belajar siswa MI Islamiyah Bandengan Jepara yang menggunakan bantuan media *flashcard* secara signifikan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol dengan selisih peningkatan nilai pada kelompok perlakuan yaitu 14,29 sedangkan selisih pada kelompok kontrol yaitu 6,83 dan nilai ($p = 0,024$).¹³

Analisis Bivariat

Perbedaan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan

Analisis uji t-Dependen (Paired Samples T-Test) dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat antara dua kelompok data dependen. Berdasarkan hasil analisa yang di dapatkan, perbedaan tingkat pengetahuan gizi dengan menggunakan media *flashcard* pada kelompok perlakuan diperoleh hasil ($p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media *flashcard*.

Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai pengetahuan pada saat *pre-test* lebih rendah dibandingkan dengan nilai pengetahuan pada saat *post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan mengalami peningkatan dari 51,30 menjadi 80,21. Besarnya peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan *flashcard*. Hal ini sejalan dengan penelitian

Hidayat, Hadi (2013), bahwa penyuluhan menggunakan media dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak secara signifikan.⁷

Hasil yang bermakna pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa media permainan *flashcard* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada anak sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitasari YA, Triyono, Joharman (2013) yang menyatakan bahwa penggunaan media *flashcard* dapat meningkatkan hasil belajar pada anak SDN 2 Sempor Kebumen. Proses pendidikan gizi akan berjalan secara efektif dan efisien apabila didukung dengan media, salah satunya adalah media *visual* seperti *flashcard*.¹⁴

Perbedaan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil analisis nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol, diperoleh hasil ($p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan mengalami peningkatan dari 59,23 menjadi 77,39. Besarnya peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media *leaflet* yaitu 18,16. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan dengan media *leaflet*. Penyuluhan pada kelompok kontrol dilakukan tanpa menggunakan media *flashcard*, melainkan menggunakan *leaflet* sebagai media yang dilakukan dengan metode ceramah. Dengan menggunakan media *leaflet* pun ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pesan umum gizi seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari (2017) bahwa penyuluhan

dengan media *leaflet* yang dilakukan dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi secara signifikan ($p = 0,025$).¹⁶ Hasil penelitian Zul Salasa (2013) menyatakan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap pada sampel akibat dari intervensi melalui penyuluhan dengan metode ceramah. Keuntungan dari metode ceramah dan bahasa yang disampaikan dengan cara mudah dipahami serta adanya komunikasi dua arah antara penyuluh kesehatan dan pertanyaan dari sampel menjadikan sampel lebih memahami dari materi yang disampaikan oleh penyuluh.¹⁶ Hasil yang bermakna pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada anak sekolah.

Analisis Bivariat

Perubahan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel perubahan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa perubahan nilai pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata perubahan/peningkatan pada kelompok perlakuan yaitu 28,91 sedangkan rata-rata perubahan/peningkatan pada kelompok kontrol yaitu 18,16.

Setelah dilihat selisih nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, selanjutnya untuk mengetahui efektivitas penyuluhan menggunakan media *flashcard* terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, maka dilakukan analisis dengan menggunakan uji Man Whitney untuk

mengetahui perbedaan *mean* dua kelompok data independen pada masing-masing kelompok.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil ($p = 0,000$) maka H_0 di tolak, artinya penyuluhan menggunakan media *flashcard* lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan media *leaflet*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muzzaki (2012) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar antara kelompok perlakuan (pendidikan yang menggunakan bantuan media *flashcard*) dengan nilai ($p=0,024$).¹³ Didukung juga dengan penelitian Nisaul dan Zulia (2013) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok perlakuan yang diberi pendidikan dengan media *flashcard* ($p = 0,000$).¹⁷

Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan nilai pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan rata-rata nilai peningkatan pada kelompok kontrol. Semua sampel (100%) baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai pengetahuan setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil analisa, pada kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi pada saat mengisi *post-test* masih banyak siswa yang menjawab salah pada soal mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah/perhari dan mengenai minimal melakukan olahraga dalam seminggu.

Rangsangan *visual* yang diberikan kepada seseorang dapat meningkatkan daya serap materi sebesar 30% dibandingkan dengan membaca teks yang hanya 10%.¹⁸ Azabdaftari (2012) berpendapat bahwa media *flashcard* sangat baik digunakan untuk anak-anak yang masih dalam tahap pertumbuhan dan *flashcard* dapat merubah suasana

kelas menjadi menyenangkan.¹⁹ Dengan adanya media tersebut anak dapat belajar sambil bermain, sehingga minat anak untuk belajar akan lebih besar dan pembelajaran akan lebih menyenangkan.²⁰

Edgar dale dalam buku Notoatmodjo (2007) atau dalam bahasa inggris lebih dikenal dengan *Cone of Experience* mengatakan bahwa dengan cara melakukan sesuatu (pengalaman) atau mengucapkan kalimat-kalimat sesuai dengan pemahaman mereka dan melakukan sesuatu yang nyata, bermain peran, bersimulasi seseorang dapat mengingat dan memahami sesuatu sebesar 90%. Beda hal nya jika seseorang hanya melihat dan mendengar maka seseorang dapat mengingat dan memahami sebesar 50%.²¹

Contoh penerapan teori tersebut dalam penelitian ini yaitu sekelompok siswa yang diberi penyuluhan dengan media *leaflet* dimana siswa tersebut hanya melihat dan mendengar apa yang penyuluh sampaikan maka seberapa besar umumnya siswa tersebut mengingat dan memahami dengan jenis kegiatan yang dilakukan yaitu sebesar 50%. Beda hal nya dengan sekelompok siswa yang diberi penyuluhan dengan media *flashcard* dimana siswa tersebut selain diberikan penyuluhan pada akhir penyuluhan juga diberikan permainan secara berkelompok, dan melakukan sesuatu yang nyata, bermain peran dan bersimulasi dengan teman-temannya maka seberapa besar umumnya siswa tersebut mengingat dan memahami dengan jenis kegiatan yang dilakukan yaitu sebesar 90%.

Menurut Notoatmodjo (2010) pengetahuan seseorang mempunyai tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besar dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisa, sintesis dan evaluasi. Dalam hasil penelitian ini, pengetahuan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol sudah mencapai

tingkat memahami. Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar, orang yang telah paham terhadap materi tersebut harus dapat menjelaskan dan menyebutkan contoh. Pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, sampel mampu menjelaskan dan menyebutkan contoh ketika saat sesi tanya jawab.²⁰

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang, jika seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik maka tindakan dan perilaku seseorang terhadap gizi juga akan baik.²¹

Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang sangat penting untuk dikenalkan sejak dini pada kalangan masyarakat. Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah salah satunya dengan melalui pendidikan. Program pendidikan kesehatan dan gizi sebagai salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas.²²

Hasil statistik yang bermakna menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan permainan *flashcard* lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa sekolah ($p=0,000$), maka dari itu penyuluhan menggunakan media *flashcard* lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang karena dengan menggunakan permainan semua peserta ikut berpartisipasi sehingga lebih memudahkan untuk mengingat dan meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan menggunakan media *leaflet*, dimana peserta hanya mendengarkan dan tidak ikut berpartisipasi.

SIMPULAN

1. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan nilai 51,30. Nilai rata-rata

- pengetahuan setelah intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan nilai 80,21.
2. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi pada kelompok kontrol didapatkan nilai 59,23. Nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi pada kelompok perlakuan didapatkan nilai 77,39.
 3. Ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan pesan umum gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p = 0,000$)
 4. Ada perbedaan rata-rata nilai pengetahuan pesan umum gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol ($p = 0,000$)
 5. Media *flashcard* lebih efektif dibanding media *leaflet* ($p = 0,000$)

DAFTAR RUJUKAN

1. Susilowati dan Kuspriyanto. Gizi dalam Daur Kehidupan. Bandung : Refika Aditama. 2016.
2. Nuryanto, Adriyan P., Niken P., dan Siti Fatimah M. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2014.
3. Almatsier, S., Soetardjo, S., dan Soekanti, M. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. 2011.
4. Wirawan, Nia Novita, Widya R., Nurul M., Intan Yusuf., Catur S., Ratna C., Fajar A., dan Agustiana D. Metode Perencanaan Intervensi Gizi di Masyarakat. Malang : UB Press. 2017.
5. Furkon, L. Ilmu Kesehatan Dan Gizi. Tangerang Selatan : Universitas Terbuka. 2012.
6. Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. 2012.
7. Hidayat, Hadi dan Madanijah Siti. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Diskusi dan Permainan Edukatif Kubus Bergambar terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. Skripsi. Bogor : Institut Pertanian Bogor. 2013.
8. Nursallam, Ferry Effendi. Pendidikan Dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika. 2008.
9. Wulan, Mega Ayu Pintari. Perubahan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Sesudah diberi Penyuluhan dengan Metode Ceramah Melalui Media Leaflet pada Anak SD Di Sd N 1 Klego. *Jurnal*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2012.
10. Sadiman, A.S., Rahardjo, R., Haryono, A., dan Rahardjito. Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2006.
11. Anggarawati, A., Kristiantari, R., dan Asri, AS., Pengaruh Make a match Berbantuan Media Kartu Gambar terhadap Hasil Belajar IPS SD. *Jurnal*. Universitas Pendidikan Ganesha. 2014.
12. Susanti, Yuli Asmi. Pengaruh Pendidikan Gizi Metode Lari Estafet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Murid Kelas V di SDN 19 Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2016. Skripsi. Universitas Andalas. 2016.
13. Muzzaki, M.S., Antonius, T.W., dan Raharjo, T. Keefektifan Pembelajaran Bahasa Inggris Berbantuan Flashcard untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa, *Jurnal*. Universitas Negeri Semarang. 2012.
14. Puspitasari YA., Triyono, dan Joharman. Upaya Pembelajaran Bahasa Inggris dengan Penggunaan Media Flashcard pada Siswa Kelas V SDN 2 Sempor Kebumen Tahun Pelajaran 2013/2014, *Jurnal*. Universitas Sebelas Maret. 2013.
15. Purnamasari, Rizka. Tingkat Penerimaan Media Pendidikan Gizi (Buku Cerita Bergambar) dan Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak. Bogor : Institut Pertanian Bogor. 2017.
16. Lubis, Zul S. A., Namora L., dan Eddy S. Pengaruh Penyuluhan Dengan

- Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 0605014 Kelurahan Namogaah Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara. Medan. 2013.*
17. Maslakah, Nisaul dan Zulia S. Pengaruh Pendidikan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *Jurnal. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017.*
 18. Contento Isobel. *Nutrition Education second edition, Jones and Bartelett Publisers, Sudbury United States. 2010.*
 19. Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta. 2007.*
 20. Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta : Rineka Cipta. 2010.*
 21. Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. 2015.*
 22. Jukes M.C.H., Drake L.J., Bundy D.A.P., *School Health, Nutrition and Education for All, CABI Publishing International, Oxsfordshire UK. 2008.*