

## Media papan petak PGS dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar

Septi Trianasari <sup>1</sup>, Herawati <sup>2</sup>, I Made Alit Gunawan <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Yogyakarta, Jalan Tata Bumi No.3 Banyuraden, D.I Yogyakarta, Indonesia  
septytrianna@gmail.com\*

\*korespondensi penulis

Kata kunci:	ABSTRAK
Papan Petak	<b>Latar Belakang:</b> Anak sekolah saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang disebabkan oleh rendahnya pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang. <b>Tujuan :</b> Mengetahui efektifitas penggunaan media papan petak dibandingkan media poster terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa SD.
Poster	<b>Metode :</b> Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain pre-post test with control. Lokasi penelitian di SDN Jaranan dan SDN 1 Salakan, yang dilaksanakan pada bulan Mei 2018. Subjek adalah semua siswa kelas IV SDN Jaranan dan SDN 1 Salakan yang berjumlah 52 siswa. Variabel bebas adalah penggunaan papan petak dan poster pada penyuluhan gizi seimbang, sedangkan variabel terikat yaitu pengetahuan siswa. Pada awal penelitian pengetahuan siswa diukur dengan kuesioner. Hari kedua penelitian, diberikan perlakuan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok papan petak dan kelompok poster dan pengetahuan siswa diukur dengan kuesioner. Analisis data menggunakan uji paired sample test dan independent samples T-test. <b>Hasil :</b> Penggunaan papan petak meningkatkan skor pengetahuan rata-rata sebesar 25,4, sedangkan pada poster sebesar 18,5 dengan t-hitung 2,2. Ada perbedaan yang signifikan skor pengetahuan antara kelompok papan petak dan poster ( $p=0.034$ ). <b>Kesimpulan :</b> Media papan petak lebih efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD dari pada poster.
Pengetahuan	
Gizi Seimbang	

### ABSTRACT

<b>Key words:</b> papan petak	<b>Background:</b> Students got double nutrition issues; malnutrition and obesity; which were caused by low knowledge on balanced nutrition. <b>Objectives :</b> Revealing the effectiveness of using papan petak compared to a poster toward elementary school students' knowledge on balanced nutrition. <b>Method :</b> The study was a quasi experiment and designed with control pre-post test. The research was conducted in SDN Jaranan and SDN 1 Salakan in May 2018. The subjects were 52 students Class IV in SDN Jaranan and SDN 1 Salakan. The independent variable was the using of papan petak and poster on the balanced nutrition educating while the independent variable was students' knowledge. In the beginning, students' knowledge was measured using questionnaires. In the second day of the research, students were given the educating about balanced nutrition in two groups; one group was given papan petak and the other group was given a poster; after educating, their knowledge was measured again using questionnaires. The data were analyzed using paired sample T-test and independent sample T-test. <b>Results :</b> The use of papan petak could improve the students' average knowledge score for 25,4 while the use of poster could improve 18,5 with the t was 2,2. There was a significant score difference between papan petak group and poster group ( $p=0.034$ ). <b>Conclusion :</b> Papan petak was more effective than poster to improve balanced nutrition knowledge on elementary students
poster	
knowledge	
balanced nutrition	
knowledge	

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



## Pendahuluan

Anak sekolah saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu di satu sisi gizi kurang yang berakibat pada tidak optimalnya pertumbuhan fisik dan kecerdasan, di sisi lain menghadapi gizi lebih yang mengancam kesehatan anak nantinya seperti timbulnya penyakit degeneratif.<sup>1</sup> Secara nasional, prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevalensi pendek secara nasional pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7% yang terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek. Prevalensi gemuk pada anak umur 5-12 tahun tergolong tinggi yaitu 18,8% yang terdiri dari 10,8% gemuk dan 8% sangat gemuk/obesitas.<sup>2</sup>

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS). Pada usia ini anak cenderung memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak sampai dewasa.<sup>3</sup> Pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar yang membutuhkan alat bantu atau media untuk mempermudah menyampaikan pesan kepada sasaran. Pemilihan media belajar harus berdasarkan pada tujuan pembelajaran dan kemampuan belajar siswa.<sup>4</sup> Pada penelitian ini penyampaian pesan dilakukan dengan menggunakan media papan petak PGS yang mempunyai teknik permainan hampir serupa dengan monopoli yang telah dimodifikasi dan media poster.

Permainan monopoli sebagai media pembelajaran merupakan media yang dapat membuat siswa aktif dan menumbuhkan kembali minat belajar siswa sehingga siswa lebih termotivasi untuk belajar dan mengerjakan soal-soal latihan yang dirangkum dan dimodifikasi menjadi kartu. Motivasi siswa dapat meningkat karena adanya penghargaan berupa point bagi tiap siswa yang dapat menjawab soal dengan benar, sehingga tiap siswa memiliki tanggung jawab untuk membuat kelompoknya menjadi pemenang dalam permainan monopoli, yaitu kelompok yang dapat mengumpulkan poin paling banyak.<sup>5</sup> Kelebihan metode permainan papan seperti monopoli sebagai media penyuluhan kesehatan antara lain: 1) unsur kompetisi unsur kompetisi sesuai dengan karakteristik, 2) adanya partisipasi aktif dari siswa untuk belajar permainan akan dapat menumbuhkan partisipasi aktif anak untuk mempelajari sesuatu, 3) bersifat luwes.<sup>6</sup>

Poster adalah bentuk media cetak yang bersisi pesan-pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya di tempel di tembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.<sup>5</sup> Kelemahan poster berdasarkan pembuatan dan saat penggunaan antara lain: 1) butuh ilustrator atau keahlian menggambar kalau ingin sebagus karya profesional dan juga butuh penguasaan komputer untuk tata letak (*lay-out*), 2) kalau dicetak biayanya mahal, 3) perlu keahlian untuk menafsirkan, 4) lebih cocok digunakan dalam kelompok kecil.<sup>7</sup>

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penggunaan media papan petak PGS dibandingkan media poster terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar. Manfaat penelitian ini untuk menambah teori dan inovasi media penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

## Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain penelitian pre test dan post test pada kelompok kontrol dan perlakuan. Subyek penelitian terdiri dari 26 siswa SDN Jaranan dan 26 siswa SDN 1 Salakan yang memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, hadir pada saat pengumpulan data, dan tidak dalam kondisi sakit. Variabel yang diteliti meliputi variabel bebas yaitu penggunaan media papan petak PGS dan media poster pada penyuluhan gizi sedangkan variabel terikat yaitu pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Pengambilan data dilakukan mulai tanggal 8 Mei 2018 sampai 15 Mei 2018. Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer pada penelitian ini terdiri dari identitas dan karakteristik siswa meliputi umur serta jenis kelamin yang diperoleh melalui kuesioner. Data sekunder meliputi data tentang gambaran umum lokasi penelitian yang diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi. Instrumen penelitian terdiri dari angket identitas responden, kuesioner gizi seimbang, papan petak PGS, dan poster. Uji statistik yang digunakan adalah *paired sample test* dan *independent samples T-test*.

## Hasil dan Pembahasan

Karakteristik siswa sekolah dasar disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik	Kelompok Perlakuan (Papan Petak PGS)	Kelompok Kontrol (Poster)
Umur :		
10 tahun	13 (50.00%)	9 (34.62%)
11 tahun	13 (50.00%)	17 (65.38%)
Jenis Kelamin :		
Laki - laki	15 (57.69%)	12 (46.15%)
Perempuan	11 (42.31%)	14 (53.85%)

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji t berpasangan ada kenaikan nilai atau perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan media papan petak PGS hal ini dibuktikan dengan nilai secara statistik yaitu nilai  $p (0.000) < 0.05$ . Peningkatan pengetahuan juga dapat dilihat dari nilai beda rata-rata sebanyak 25,4. Selisih nilai minimum dan maximum pada pre test adalah 60 sedangkan pada post test 40.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi pada Papan Petak PGS

Skor Nilai	Pre Test	Post Test
Mean±SD	53.23±14.914	78.62±9.187
Min – Max	20 – 80	52 – 92
d (beda)		25.385
t		11.741
P		0.000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji t berpasangan ada kenaikan nilai atau perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan media poster hal ini dibuktikan dengan nilai secara statistik yaitu nilai  $p (0.000) < 0.05$ . Peningkatan pengetahuan juga dapat dilihat dari nilai beda

rata-rata sebanyak 18,5. Selisih nilai minimum dan maximum pada pre test adalah 60 sedangkan pada post test 40.

Tabel 3. Pengetahuan Gizi pada Poster

<b>Skor Nilai</b>	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>
Mean±SD	52.46±13.354	70.92±10.885
Min – Max	20 – 80	48 – 88
d (beda)		18.462
t		7.967
p		0.000

Berdasarkan Tabel 4, nilai pre test dengan media papan petak PGS didominasi oleh kategori kurang, sedangkan pada nilai post test didominasi oleh kategori baik. Pada media poster nilai pre test didominasi oleh kategori kurang, sedangkan pada nilai post test didominasi oleh kategori baik.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Media Papan Petak PGS

<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>Pre Test</b>		<b>Post Test</b>	
	<b>Papan Petak PGS</b>	<b>Poster</b>	<b>Papan Petak PGS</b>	<b>Poster</b>
Baik	6 (23.1%)	3 (11.6%)	21 (80.8%)	14 (53.9%)
Cukup	3 (11.5%)	5 (19.2%)	4 (15.4%)	9 (34.6%)
Kurang	17 (65.4%)	18 (69.2%)	1 (3.8%)	3 (11.5%)
Jumlah	26 (100%)	26 (100%)	26 (100%)	26 (100%)

Hasil uji perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada media papan petak PGS dan poster disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Pengetahuan Papan Petak PGS dan Poster

<b>Skor Nilai Delta Pengetahuan</b>	<b>Papan Petak PGS</b>	<b>Poster</b>
Mean±SD	25.38±11.024	18.46±11.816
d (beda)		6.923
t		2.184
p		0.034

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji t tidak berpasangan nilai pengetahuan papan petak PGS lebih baik dari pada poster hal ini dibuktikan dengan nilai secara statistik yaitu nilai p (0.034) < 0.05. Peningkatan rata-rata delta pengetahuan (post test - pre test) sebanyak 6,9 dan nilai t sebesar 2,2.

Hasil tingkat pengetahuan gizi seimbang post test pada media papan petak PGS dan poster disajikan dalam Tabel 6. Hasil analisis nilai *post test* papan petak PGS lebih baik dari pada poster hal ini dibuktikan dengan nilai secara statistik yaitu nilai p (0.039) < 0.05. Ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang signifikan pada siswa SD sebelum dan sesudah diberikan media papan petak PGS sebesar 25,4.

Intervensi berupa permainan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa tentang gizi seimbang namun tidak meningkatkan status gizi siswa. Permainan seperti papan petak PGS merupakan hal positif dalam mendorong peningkatan

pengetahuan siswa kaitannya tentang PGS. Penggunaan papan petak yang sederhana, serta gambar yang menarik dapat memicu atau merangsang siswa untuk menambah wawasan pengetahuan tentang PGS. Selain itu adanya soal-soal yang harus dijawab dapat mengembangkan imajinasi, mengasah logika, dan meningkatkan ketrampilan berpikir pada siswa.<sup>8</sup>

Permainan sebagai media promosi kesehatan karena merupakan media belajar yang menyenangkan dan kembali pada manfaat permainan, permainan mampu menghadirkan sesuatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri. Suasana yang tercipta dapat mengabrabkan hubungan antara peneliti dan siswa. Dan nilai penting dari setiap permainan, apa yang diperlukan untuk mempersiapkannya (alat, bahan, dan bentuk peran serta peneliti) serta bagaimana permainan itu dilakukan yang kemudian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pemecahan suatu masalah, dan akhirnya peserta memberikan penilaian terhadap apa yang disampaikan dan dilihatnya.<sup>8</sup>

Ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang signifikan pada siswa SD sebelum dan sesudah diberikan media poster sebesar 18,5. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lainnya dimana pada penelitian tersebut ada pengaruh penyuluhan gizi dengan cara pemajangan poster dan pemberian leaflet makanan sehat terhadap pengetahuan konsumsi makanan jajanan pada siswa sekolah menengah umum tentang makanan jajanan.<sup>9</sup> Kelemahan dari media poster ini terletak pada poster yang digunakan kurang menarik dan kreatif dan tidak memiliki pesan yang baik, maka tidak akan dapat merangsang kemampuan berpikir kritis siswa.<sup>10</sup>

Ada kenaikan bermakna media papan petak PGS dan media poster terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD sebesar 6,9. Pada post test media papan petak PGS yang memiliki tingkat pengetahuan baik lebih banyak dari pada poster. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lainnya yang hasilnya papan permainan dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.<sup>11</sup>

Pengetahuan PGS pada kelompok media papan petak PGS lebih tinggi pada kelompok media poster. Perbedaan nilai rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi pada kelompok media papan petak PGS, dikarenakan media tersebut dikemas semenarik mungkin dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik siswa. Selain itu, media papan petak PGS dapat membantu dalam menyampaikan materi dan memudahkan siswa dalam memahami serta mengingat kembali suatu materi yang mereka pelajari. Penggunaan poster untuk penyuluhan memiliki kekurangan, salah satunya isi pesan yang singkat sehingga memerlukan materi penjelasan untuk memahami isi poster. Tingkat pengetahuan PGS pada kelompok media papan petak PGS lebih tinggi pada kelompok media poster. Perbedaan tingkat pengetahuan ini dapat dikarenakan media papan petak PGS dapat membuat siswa lebih aktif, kreatif dan tidak hanya monoton belajar dengan tugas-tugas dalam materi pokok. Selain itu, permainan papan petak PGS dapat digunakan sebagai terapi intervensi dalam pengaturan kelompok kecil dan keterlibatan siswa secara langsung akan bermanfaat pada aktivitas belajar siswa.

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa media papan petak PGS dan poster dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD terkait dengan materi Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Media papan petak PGS dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dibandingkan dengan media poster. Oleh karena itu, diharapkan bagi penyuluh gizi dan kesehatan serta instansi pendidikan Sekolah Dasar dapat

memanfaatkan media papan petak PGS sebagai media penyuluhan, pembelajaran dalam kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi khususnya terkait materi Pedoman Gizi Seimbang (PGS).

### **Kesimpulan dan Saran**

Ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang signifikan pada siswa SD sebelum dan sesudah diberikan media papan petak PGS. Ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang signifikan pada siswa SD sebelum dan sesudah diberikan media poster. Ada kenaikan bermakna media papan petak PGS dan media poster terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa. Pada post test media papan petak PGS yang memiliki tingkat pengetahuan baik lebih banyak dari pada poster. Media papan petak PGS lebih efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD dari pada poster.

Untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang lebih baik menggunakan media papan petak dari pada poster. Sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai media pembelajaran Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa sekolah dasar.

### **Reference**

1. Devi, Nirmala. 2012. Gizi Anak Sekolah. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
3. Almtsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. 2011. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
4. Moerdiyanto. 2008. Bahan Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG): Pengembangan Model Pembelajaran Kewirausahaan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta 31 Desember, 2014. <http://www.staff.uny.ac.id>.
5. Hanna Nurul Husna, Ika Mustika Sari dan Purwanto. 2012. Implementasi Permainan Monopoli Fisika Sebagai Media Pembelajaran dalam Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa SMP. Prosiding.fi.itb.ac.id. 7-8 Juni 2012. FI. ITB.
6. Arief, S. Sadiman, dkk. 2007. Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
7. Masitoh dan Laksmi Dewi. 2009. Strategi Pembelajaran. Jakarta: Dirjen Pendidikan Islam Departemen Agama RI.
8. Khoirani., dkk. 2012. Pengaruh Permainan Sebagai Media Promosi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Kecamatan Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir Riau Tahun 2012. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.
9. Siagian, Albiner., dkk (2010). Media Visual Poster dan Leaflet Makanan Sehat serta Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Lanjutan Atas, di Kabupaten Mandailing Natal. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 4 (6): 262-268.
10. Lawson, G. 2005. The Poster Presentation: An Exercise In Effective Communication. Journal of Vascular Nursing, 23(4).
11. Triastuti, Desty., dkk (2016). Penggunaan Media Papan Permainan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. Tesis. Program Pascasarjana Pendidikan Dasar Universitas Negeri Malang.