JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL

P - ISSN : 2580-6173 | E – ISSN : 2548-6144
VOL. 6 NO. 1 April 2022 | DOI :https://doi.org/10.37294
Available Online https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn
Publishing : LPPM ITEKES Bali

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA BUKU CERITA BERGAMBAR

(Effectiveness Of Balanced Nutrition Education Toward Story Book Media)

A.A. Istri Mas Padmiswari[1], Nadya Treesna Wulansari[1], Ni Wayan Sukma Antari[2]

[1]Program Studi Sarjana Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES) Bali[1], Jalan Tukad Balian No.180, Denpasar, Indonesia
[2]Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES) Bali, Jalan Tukad Balian No.180, Denpasar, Indonesia

email : maspadmiswari@yahoo.com[1], nadyatreesna@gmail.com[2], sukmaantari91@gmail.com[2]

Received : February, 2022	Accepted : March, 2022	Published : April, 2022

Abstract

The wrong diet is the cause of the problem of deficiency and excess nutrition. Daily meals should refer to the Balanced Nutrition Guidelines. For children, it is very important for them to have a healthy diet to get balanced nutrition for their bodies. One alternative media that can be used to educate children is books. The activity of reading books itself has several advantages, including training concentration, practicing logical thinking skills, developing imagination and creativity, and much more. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of students who were given balanced nutrition education through story book media at SDN 1 Kaba-Kaba. This study uses the Pre-Experimental Design method with the type of One-Group Pretest-Posttest Design. Data analysis was carried out quantitatively using a computer statistical program (SPSS 22.0 for Windows) using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the provision of balanced nutrition education through picture book media had a significant effect (P<0.05) on increasing knowledge about balanced nutrition at SDN 1 Kaba-Kaba.

Keywords: *story book, balanced nutrition, level of knowledge, students*

Abstrak

Pola makan yang salah merupakan penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Hidangan makanan sehari-hari sebaiknya mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang. Bagi anak-anak, sangat penting untuk mereka menjalani pola makan yang sehat untuk mendapatkan gizi yang seimbang bagi tubuhnya. Salah satu alternatif media yang dapat digunakan untuk mengedukasi anak-anak adalah buku. Kegiatan membaca buku sendiri mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya melatih konsentrasi, melatih kemampuan berpikir logis, mengembangkan imajinasi serta kreatifitas, dan masih banyak lagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa yang diberi edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar SDN 1 Kaba-Kaba. Penelitian ini menggunakan metode Pre Exsperimental Desain jenis One-Group Pretest-Postest Desain. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan program statistik komputer (SPSS 22.0 for Windows) dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar berpengaruh signifikan (P<0,05) terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang di SDN 1 Kaba-Kaba.

Kata kunci*: buku cerita, gizi seimbang, tingkat pengetahuan, siswa*

1. LATAR BELAKANG

Pola makan yang salah merupakan penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Hidangan makanan sehari-hari sebaiknya mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS berisi semua aspek kehidupan, tidak hanya aspek kebutuhan gizi saja (melalui makanan yang beragam, seimbang, dan cukup jumlahnya), tetapi juga mencakup keamanan makanan, kebersihan diri, aktivitas fisik dan anjuran untuk memonitoring berat badan menuju ideal (Kemenkes, 2018). Bagi anak-anak, sangat penting untuk mereka menjalani pola makan yang sehat untuk mendapatkan gizi yang seimbang bagi tubuhnya. Melalui pola makan yang sehat, gizi seimbang terpenuhi dan akan berpengaruh positif terhadap kesehatan serta tumbuh kembang anak (Winda, 2013).

Pangan yang sehat mencakup pangan yang bergizi dan aman dikonsumsi. Pangan yang sehat dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan seseorang. Oleh karena itu kandungan gizi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan pangan yang sehat untuk dikonsumsi (Hartono dkk., 2015). Diantara aspek pemenuhan pangan yang sehat, pemberian edukasi mengenai gizi seimbang merupakan salah satu prioritas pangan yang menjadi perhatian serius. Hal tersebut dikarenakan kebiasaan jajan sangat melekat pada anak sekolah. Pola makan anak usia sekolah cenderung tinggi makanan jajanan dan rendah buah dan sayuran (Almatsier dkk., 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk. (2012) menunjukkan bahwa jajanan yang paling sering dikonsumsi anak sekolah adalah makanan digoreng, minuman, dan kue, sedangkan buah dikonsumsi dengan frekuensi rendah.

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun, karena pada usia ini anak mulai matang secara seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual. Dari rentang usia tersebut yang paling tepat diberikan pendidikan gizi adalah usia 11 tahun karena pada usia tersebut anak berada dalam tahapan operasional formal, yaitu mampu untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia (Fatimah, 2017).

Salah satu alternatif media yang dapat digunakan untuk mengedukasi anak-anak adalah buku. Kegiatan membaca buku sendiri mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya melatih konsentrasi, melatih kemampuan berpikir logis, mengembangkan imajinasi serta kreatifitas, dan masih banyak lagi. Dengan membaca, pesan dalam buku lebih mudah diingat oleh anak dan bertahan lebih lama (Pertiwi dan Soewardikoen, 2016). Buku yang menginformasikan tentang jajanan sehat dan bagaimana kualitas jajanan sehat di sekolah masih sangat jarang dijumpai apalagi dalam bentuk komik dengan karakter tokoh yang lucu. Media internet sendiri belum efektif untuk anak Sekolah Dasar. Anak seusia tersebut lebih cenderung memilih game dibanding mencari informasi kesehatan.

Penyampaian pesan kesehatan perlu diberikan secara terus menerus pada anak. Dalam memberikan informasi pada anak perlu strategi khusus agar menarik dan anak tidak bosan. Penggunaan media diperlukan dalam hal ini. Media merupakan suatu bentuk yang digunakan untuk menyalurkan pesan informasi. Pengembangan satu media akan memengaruhi efektifitas dalam menyampaikan pesan saat proses belajar. Media juga tidak hanya pesan tertulisa saja, namun dapat berbentuk gambar seperti cergam atau cerita bergambar. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa ada peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan anak sekolah dari sebelumnya 4,82 menjadi 6,99 setelah diberikan edukasi dengan buku cerita bergambar (Oktarina dan Sari,2019).

Pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar dilakukan agar dapat mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas. Berdasarkan permasalahan tersebut maka pentingnya dilakukan edukasi gizi seimbang pada anak SD untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan tentang kesehatan dan gizi seimbang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pre Exsperimental Desain,* desain ini menggunakan jenis *One-Group Pretest-Postest Desain.* Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Kaba-Kaba pada bulan Maret 2020. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua siswa kelas V SDN 1 Kaba-Kaba berjumlah 30 siswa dengan umur 10-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling.* Jenis sampling yang digunakan yaitu *consecutive sampling* dimana seluruh anggota populasi yang memenuhi syarat diambil dan dijadikan sampel penelitian (Swarjana, 2013).

Intervensi dilakukan dengan cara memberikan edukasi menggunakan media buku cerita bergambar sebanyak 1 kali pertemuan pada pagi hari sebelum proses pembelajaran dilakukan. Peneliti memberikan kuesioner untuk dijawab secara tertulis oleh siswa sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner pengetahuan tentang gizi seimbang. Terdapat 10 pertanyaan objektif dalam kuesioner baku yang nantinya akan diolah untuk melihat skor pengetahuan.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan dua kegiatan yaitu pengisian kuesioner saat sebelum diberikan intervensi menggunakan media buku cerita bergambar dan setelah diberikan intervensi. Peneliti melakukan pengawasan saat anak-anak mengisi kuesioner agar siswa mengerjakan sendiri *pre-test* dan *post-test*. Setelah selesai kuesioner langsung dikembalikan pada peneliti.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan program statistik komputer (SPSS 22.0 *for Windows* dengan menggunakan uji uji test berpasangan (*Paired t test*) apabila memenuhi syarat. Jika tidak memenuhi syarat, maka digunakan uji alternatifnya yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (Dahlan, 2011).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Data

a. Karakterisktik Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 siswa. Karakteristik responden pada edukasi gizi seimbang didominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 60%, sedangkan pada perempuan sebanyak 40%. Umur subjek penelitian pada kisaran 10- 12 tahun, pada pemberian edukasi gizi seimbang, yang paling banyak adalah siswa dengan umur 11 tahun yaitu 54% sedangkan yang paling sedikit adalah umur 10 tahun yaitu 13%. Secara rinci untuk distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Variabel	Frekuensi (org)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	60%
Perempuan	12	40%
Umur (tahun)		
10	4	13%
11	16	54%
12	10	33%
Total	30	100%

Sebagian besar responden penelitian adalah laki-laki dari total seluruh responden penelitian. Laki-laki pada umumnya mempunyai sifat yang agresif dalam menerima hal-hal baru dan lebih menyukai tantangan daripada perempuan (Amalia, 2008). Responden penelitian yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas V. Pada siswa kelas tinggi salah satunya adalah siswa kelas V cocok untuk dijadikan kelompok intervensi khususnya penyuluhan dengan metode diskusi kelompok, dikarenakan anak-anak usia 9-12 tahun mulai menyukai hal-hal kritis (Hartono dkk., 2015). Sedangkan pada anak usia 6-8 tahun lebih tertarik untuk membaca dan mendengar dongeng fantasi (Arimurti, 2012). Anak usia 9-12 tahun atau golongan kelas tinggi pada bangku SD, anak cenderung memiliki karakteristik realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar, anak memiliki minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari, anak gemar membentuk kelompok sebaya untuk dapat bermain bersama dan di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional (Notoadmodjo. 2012).

b. Hasil *Pre-Test*

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar yang dilaksanakan di SDN 1 Kaba-Kaba berlangsung dengan lancar. Siswa yang mengikuti penyuluhan berjumlah 30 orang (18 laki-laki dan 12 perempuan).

Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* kepada siswa. *Pre-test* diberikan untuk mengukur pengetahuan awal siswa dalam memahami tentang gizi seimbang. Soal *pretest* berjumlah 10 soal objektif. Berdasarkan hasil pretest, tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Hasil *Pre-test* Edukasi Gizi Seimbang Melalui Buku Cerita Bergambar (n=30)

Pada gambar 1 dapat dilihat bahwa dari 30 siswa, 14 siswa (46%) memiliki pengetahuan dalam katagori baik, 9 siswa (31%) memiliki pengetahuan dalam katagori cukup dan 7 siswa (23%) memiliki pengetahuan dalam katagori kurang.

Masih adanya pengetahuan siswa dalam katagori cukup dan kurang dalam edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar dikarenakan siswa belum pernah mendapatkan materi atau penyuluhan mengenai materi ini sebelumnya.

c. Hasil *Post-test*

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar diakhiri dengan

pemberian *post-test* kepada siswa. *Post-test* diberikan untuk mengukur pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar. Soal *postest* berjumlah 10 soal objektif. Berdasarkan hasil *postest*, tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2. Hasil *Post-test* Edukasi Gizi Seimbang Melalui Buku Cerita Bergambar (n=30)

Pada gambar 2 dapat dilihat bahwa dari 30 siswa, 25 siswa (82%) memiliki pengetahuan dalam katagori baik dan 5 siswa (18%) memiliki pengetahuan dalam katagori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan media buku cerita bergambar tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang semakin meningkat.

3.2 Pembahasan

Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Rank* dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 (P<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa. Kategori siswa dibedakan menjadi tiga yaitu 60-69 kategori kurang, 70-79 kategori cukup, dan 80-100 kategori baik. Dari hasil *post-test* pada 30 siswa SDN 1 Kaba-Kaba, yang memperoleh kategori baik adalah 25 orang dan 5 orang memperoleh cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa mengenai materi tersebut**.**

Tabel 2. Uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan Menggunakan Software SPSS 22.0 for windows

	Posttest - Pretest
Z	-2.468
Asymp.Sg. (2-tailed)	.000

Pelaksanaan kegiatan pada penelitian ini adalah dengan mengedukasi siswa menggunakan media buku cerita bergambar. Caranya adalah siswa diminta untuk duduk berkelompok dan peneliti memberikan edukasi dengan cara membacakan cerita bergambar tentang gizi seimbang. Siswa diminta untuk memperhatikan dan menanggapi cerita yang disampaikan. Pada keadaan ini siswa sedikit ramai karena banyak yang tidak sabar untuk membaca sendiri buku cerita bergambar. Selanjutnya siswa diminta untuk berdiskusi menceritakan pengalaman apa saja yang mereka ketahui tentang makanan sehat. Hal tersebut membuat siswa sangat aktif dikelas dan berani untuk berpartisipasi dalam menyampaikan pendapat terkait materi yang diberikan. Penggunaan media buku cerita bergambar yang berisi pesan-pesan yang singkat dan menggunakan bahasa yang sederhana, serta gambar yang menarik tentang gizi seimbang, tanpa disadari hal ini dapat meningkatkan dan lebih memicu atau merangsang siswa untuk menambah wawasan pengetahuan (Fatimah, 2017).

Meningkatnya pengetahuan siswa mengenai edukasi gizi seimbang dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan media buku cerita bergambar. Penerapan model pembelajaran dengan menggunakan buku cerita bergambar dirancang untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang sesuai dengan usia perkembangannya. Metode edukasi dengan menggunakan media buku cerita bergambar dapat meningkatkan keaktifan dan kreatifitas siswa dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian Adipta tentang pemanfaatan buku cerita bergambar sebagai sumber bacaan di SDN Sukoharjo 2 sudah cukup optimal. Dari hasil tersebut terlihat bahwa yang banyak memanfaatkan buku cerita bergambar adalah anak kelas 1 sampai 3 sekolah dasar (Adipta dkk., 2016). Media cerita bergambar sangat disukai oleh anak-anak SD. Penelitian lain juga didapatkan hasil bahwa buku cerita bergambar efektif sebagai pembelajaran bagi siswa sekolah dasar (Dessiane dan Hardjono, 2020).

Melihat sebuah foto atau gambar lebih tinggi maknanya daripada membaca atau mendengar. Melalui membaca yang dapat diingat hanya 10%, dari mendengar yang diingat 20%, dan dari melihat yang diingat 30% (Astuti, 2013). Media grafis dalam bentuk gambar merupakan salah satu jenis media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar di Indonesia (Mubarak dkk., 2007). Media grafis dalam bentuk gambar merupakan media yang termasuk sederhana, mudah dalam pembuatannya serta relatif murah. Media foto atau gambar memiliki kelebihan antara lain: 1) praktis,

mudah dibawa kemana-mana, 2) mudah dalam penyajiannya, 3) mudah dimainkan dimana saja, 4) mudah disimpan, 5) dapat digunakan untuk kelompok besar, 6) siswa dapat dilibatkan di dalam penyajiannya, 7) siswa dapat berinteraksi dalam permainan. Kekurangan media foto atau gambar adalah kurang ekonomis, penggunaan media harus secara berkelompok, sedikit menggunakan kata-kata dan lebih mengutamakan gambar (Kamil dkk., 2014).

4. KESIMPULAN

Pemberian edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar dengan metode *One-Group Pretest-Postest Desain* dapat meningkatkan pengetahuan siswa (P<0,05)

5. SARAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait metode lain untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Terimakasih kepada Ketua YPPLPK Bali dan Rektor ITEKES Bali yang telah memberikan dana hibah internal untuk penelitian ini. Terimakasih kepada Kepala SDN 1 Kaba-Kaba yang telah memberikan ijin tempat untuk penelitan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adipta H, Maryaeni, Hasanah Muakibatul. 2016. Pemanfaatan Buku cerita Bergambar Sebagai Sumber Bacaan Siswa SD. J Pendidik Teor , Penelitian, dan Pengemb. 1(5):989–92.

Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. 2011. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan.* Jakarta (ID): PT. Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, L., Endro, O.P., & Damanik, R.M. 2012. Preferensi dan frekuensi konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar di Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, *7*(2), 119–126.

Amalia, Nur. 2008. Perbedaan Skor Pengetahuan Gizi antara Siswa yang Diberikan Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Siswa yang Diberikan Penyuluhan dengan Metode "Playing by Learnning" melalaui Media "Seri Petualangan Dino dan Dina- Saatnya Sehat" di Sekolah Dasar Jakarta Timur Tahun 2008. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.

Arimurti, D.I. 2012. Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V sdn Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: Prodi Gizi Fakultas Ksehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Astuti, Sri Dewi. 2013. Pengembangan Media Kartu Pintar dalam Pembelajaran Kosa Kata Bahasa Arab. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Bahasa Arab. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. UIN Sunan Kalijaga.

Dahlan, M.S. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2011

Dessiane ST, Hardjono N. 2020. Efektivitas Media Pembelajaran Cerita Bergambar Atau Komik Bagi Siswa Sekolah Dasar. *J Pendidik dan Konseling*. 2(1).

Fatimah, A.S. 2017. Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Mediapgs *Cards* Dibandingkan *Leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.

Hartono, Nur P; Wilujeng, C.S; Andarini, S. 2015. Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik . *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2 (2): 76-84

Kamil, Rahmat Insan; Suharno; Karsono. 2014. *Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet dalam Upaya Peningkatan Pemahaman Materi Wayang Kulit Purwa.* Skripsi. PGSD FKIP. Universitas Sebelas Maret.

Kemenkes. 2018. *Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.

Mubarak, Wahit Iqbal., dkk. 2007. *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan Sekolah.* Jakarta: Rineka Cipta.

Oktarina ND, Liyanovitasari. 2019. Pengaruh Media Cerita Bergambar terhadap Pengetahuan

tentang Seks Dini pada Anak. *J Kesehat Perintis (Perintis's Heal Journal)*. 6(2).

Pertiwi, G. E., & Soewardikoen, D. W. 2016. Komik edukasi jajanan sehat. *Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain dan Periklanan (Demandia)*. Universitas Telkom.

Swarjana, I. K. 2013. *Metode Penelitian Kesehatan*. (I. Nastiti, Ed.). Yogyakarta: ANDI.

Winda A. M., 2013. Asuhan Keperawatan pada An.A dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Nutrisi Kurang dari Kebutuhan Tubuh di Kelurahan Harjosari I Kecamatan Medan Amplas. *Skripsi*. Universitas Sumatra Utara.