



Literature Review : Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar

Intan Saraswati

Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 16 September 2022
Revised: 19 September 2022
Accepted: 26 September 2022

Balanced nutrition is important for school age children because school age children are the optimal period for social, cognitive and emotional growth. In fulfilling balanced nutrition, it is necessary to pay attention to support the growth and development of school children properly. One of the factors for the low knowledge and attitude of balanced nutrition in elementary school students is the educational method that is lecture and does not use media that helps in receiving information and understanding the information provided. Overcoming health problems can be started with a new understanding of balanced nutrition in primary age children. So that we need a method that can make it easier for students to capture nutritional messages

Keywords: *Attitude Development, Teacher Professionalism, Teacher Perfo balanced nutrition, nutrition education, knowledge.*

(*) Corresponding Author: saraswatiintan4@gmail.com

How to Cite: Saraswati, I. (2022). Literature Review : Efektivitas Penggunaan Media Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18), 571-576. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7212779>

PENDAHULUAN

Pengetahuan tentang gizi merupakan hal yang penting bagi anak karena apabila anak tidak memiliki pengetahuan dapat menyebabkan anak tidak memiliki kemampuan untuk menerapkan informasi gizi seimbang di makanannya. Usia sekolah merupakan usia di mana anak mengalami tumbuh kembang yang tergolong cepat. Pada usia tersebut aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolahraga atau membantu orang tua dalam melakukan pekerjaan rumah. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka yang kelebihan kalori atau gizi kurang dan stunting bagi mereka yang kekurangan gizi. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi anak SD sebelum pemberian edukasi gizi sebesar 66,46 % dan meningkat menjadi 71,61% setelah adanya edukasi gizi (4). Sehingga hal tersebut menunjukkan pentingnya edukasi gizi untuk memberikan pengetahuan gizi sejak dini khususnya pada anak sekolah dasar.

Gizi seimbang penting untuk anak usia Sekolah karena usia anak sekolah adalah masa optimal untuk pertumbuhan social, kognitif, dan emosional. Dalam pemenuhan gizi seimbang perlu diperhatikan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik. Pemberian gizi seimbang yang tidak baik



atau tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh tiap individu, hal ini dapat mengakibatkan masalah gizi lebih atau gizi kurang. Metode dan media pada pendidikan gizi sangat mempengaruhi untuk penyampaian pesan sehingga dapat berkontribusi terhadap pengetahuan dan sikap terutama dalam aspek informasi dan persuasif.

Banyak faktor yang mempengaruhi masalah gizi dan begitu kompleks. Asupan yang kurang dan penyakit infeksi yang semakin tinggi merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Disamping itu faktor lain seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higiene perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan dalam masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar terjadinya masalah gizi.

Pada perencanaan Pendidikan gizi perlunya menentukan metode yang akan digunakan agar tercapainya tujuan dalam penyampaian informasi gizi dapat tercapai. Bila tujuan dalam edukasi gizi untuk memberikan pengetahuan dan mengembangkan sikap positif dapat menggunakan media berbentuk gambar, film ataupun foto. Begitu dalam pemilihan alat peraga atau media yang digunakan untuk membantu penyampaian informasi agar dengan mudah dapat diterima. Salah satu cara untuk mengurangi permasalahan gizi ganda ialah dengan pedoman gizi seimbang atau *balanced nutrition guidelines*. Pedoman gizi seimbang disusun untuk menyempurnakan 4 sehat 5 sempurna. Hal ini dikarenakan slogan 4 sehat 5 sempurna tidak sesuai dengan kondisi dan permasalahan gizi saat ini (5).

Pendidikan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah dasar diupayakan diberikan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan lebih muda (6). Penggunaan metode dan media pendidikan Pedoman Gizi seimbang (PGS) yang akan dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mempermudah menyampaikan pesan-pesan PGS yang ditujukan pada siswa sekolah dasar. Indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan. Sebesar 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan, 13% melalui indera dengar dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain (7).

Faktor yang lain yaitu akses terhadap informasi, berdasarkan sumber dan frekuensi didapatkannya informasi tentang gizi perlu untuk diketahui karena akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan anak terkait informasi gizi, terutama informasi mengenai pilar dalam PGS. Selain itu, daya terima terhadap media yang diberikan juga dapat mempengaruhi sasaran dalam memahami pesan/materi, dimana variable ini tidak diteliti (8). Dalam Hasil penelitian Diana Mustikaningsih perilaku seseorang akan lebih baik dan dapat bertahan lebih lama apabila didasari oleh tingkat pengetahuan dan kesadaran yang baik. Seseorang yang mempunyai

pengetahuan yang baik terhadap sesuatu hal diharapkan akan mempunyai sikap yang baik juga.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan penulis dalam kajian ini adalah dengan membandingkan beberapa literatur yang ada. Jurnal yang digunakan dalam literature review didapatkan melalui database penyediaan jurnal yang telah terakreditasi di Jurnal Sinta Indonesia melalui google scholar. Penulis membuka website <https://sinta.ristekbrin.go.id/> dan [www. Google scholar.com](http://www.Google.com) untuk mendownload jurnal. Penulis menggunakan kata kunci yaitu “Gizi Seimbang”, “Media Pendidikan Gizi”, “Pengetahuan Gizi”. Temuan selanjutnya diurutkan dari yang terbaru. Hal lain yang penulis gunakan dalam mendapatkan jurnal tentang efektivitas penggunaan media edukasi gizi tentang peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Penulis mengambil semua desain media penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan sikap pada siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian Mifta, dkk (2019), penelitian yang dilakukan dengan media audiovisual Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi dengan menggunakan media audiovisual sehingga terjadi peningkatan pengetahuan gizi seimbang sesudah diberikan perlakuan. Hal tersebut karena penggunaan audiovisual melibatkan semua alat indra, sehingga banyak alat indera yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi yang dapat dimengerti. Rata-rata skor sikap sebelum perlakuan yaitu 75,8 meningkat menjadi 78,9 Tetapi pada penelitian ini didapatkan hasil pemberian edukasi menggunakan media audiovisual tidak ada pengaruh terhadap perubahan sikap tentang gizi seimbang. Faktor yang dapat mempengaruhi perubahan sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, dan faktor emosional. Edukasi audiovisual tentang gizi seimbang pada kelompok perlakuan dilakukan sebanyak 2 kali. Sikap merupakan organisasi pendapat, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang relatif lama untuk dapat merubah sikap. Sejalan dengan penelitian ini tentang efektifitas media audiovisual sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran dengan hasil bahwa pembelajaran menggunakan media audiovisual lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran melalui pendekatan konvensional.

Enggar, dkk (2019) Menekankan sikap siswa sebelum intervensi tentang konsumsi jajanan berada pada kategori cukup (80%) dan kurang (20%). Sikap siswa baik 100% setelah adanya intervensi, dengan demikian edukasi gizi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan sikap anak. Penggunaan media cerita bergambar lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan berbahasa

(menyimak dan membaca). Menurut hasil penelitiannya media komik dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gaya hidup 3x disbanding menggunakan media leaflet, sedangkan pada sikap dengan media komik meningkat 4 x dibandingkan menggunakan media leaflet. Komik yang digunakan berisi pesan khusus gizi seimbang untuk anak dan remaja usia 6-19 tahun. Pesan khususnya yaitu berisi tentang membiasakan makan 3 kali sehari; konsumsi ikan dan sumber protein lainnya; perbanyak konsumsi sayur dan buah yang cukup; biasakan membawa bekal makanan dan air putih; membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan manis, asin, berlemak; biasakan sikat gigi; dan hindari rokok (9). Hasil analisis menunjukkan edukasi gizi menggunakan komik mempengaruhi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang. Pada kelompok perlakuan setelah menggunakan media komik terjadi peningkatan pengetahuan dengan perbedaan rata-rata skor $24,7 \pm 16,6$. Sedangkan pada kelompok control memiliki perbedaan rata-rata skor sebesar $1,5 \pm 11,5$. Terlihat pada penelitian ini kelompok perlakuan saat diberikan komik lebih antusias dan tertarik selama penyampaian edukasi gizi. Karena dengan membaca anak melihat alur ceritanya sendiri sehingga anak dapat merasakan dan memiliki pengalaman sendiri. Sedangkan pada kelompok kontrol sulit untuk memperhatikan saat pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah. Hal tersebut karena siswa lebih cepat bosan hanya dengan mendengarkan saja, dan ceramah yang bersifat satu arah.

Menurut hasil penelitian dari Diana, dkk (2019), Pengetahuan pada siswa mengalaih peningkatan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini uji coba dilakukan 2 kali. Post test pada minggu pertama intervensi dilakukan post test pertama dan diperoleh hasil bahwa kenaikan pada kelompok kontrol lebih tinggi. Tetapi pada minggu kedua keadaan berbalik kelompok intervensi meningkat. Sehingga disimpulkan pada post test 1 tidak efektif karena pembelajaran dan komunikasi yang kurang efisien, karena manusia bersifat pelupa sehingga diperlukan pembelajaran berulang. Didapatkan hasil pada penelitian ini jenis kelamin pada kelompok intervensi sama banyak yaitu 15 orang (50%) sedangkan kelompok kontrol jumlah laki laki lebih banyak yaitu 16 anak (53,3%). Pada pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi memiliki nilai yang sama dalam kategori kurang sebanyak 20 sampel (66,7%). Hasil dari pengetahuan gizi seimbang sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dengan kategori kurang sebanyak 3 sampel (10%), sedangkan kelompok kontrol 13 sampel (43,3%). Kelompok intervensi mengalami perubahan yang signifikan setelah dilakukan perlakuan pengetahuan tentang gizi seimbang. Pada kelompok intervensi yang belum terpapar informasi gizi sebanyak 29 siswa (96,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 24 siswa (80%).

Mifta, dkk (2019), menggunakan desain penelitian menggunakan Metode penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan desain *one group pretest-*

posttes, di mana kuesioner sebagai alat pengumpulan data baik itu memiliki skala yang sudah terstandar atau hasil analisis sendiri. Penelitian dilakukan selama 3 minggu berturut. Minggu pertama subjek diberikan *pretest*, yaitu diberikan persetujuan, identitas sampel, kuesioner berisi pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan edukasi audiovisual. Minggu kedua pemberian edukasi audiovisual. Minggu ketiga diberikan *posttest* berupa kuesioner tentang pengetahuan gizi sesudah diberikan edukasi audiovisual. Edukasi audiovisual tentang gizi seimbang pada kelompok perlakuan dilakukan sebanyak 2 kali.

Enggar, dkk (2019) pada penelitiannya juga menggunakan metode yang sama quasi experimental design dengan rancangan *pretest – posttest control group design*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji univariat untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti yaitu skor pengetahuan dan skor sikap sesudah dan sebelum intrvensi. Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi.

Diana, dkk (2019), metode penelitian yang digunakan adalah *Eksperimental* dengan rancangan *pre dan post test control group design*. Kelompok perlakuan dalam penelitian ini diberi pendidikan dengan media edutainment card selama 2 kali dalam seminggu pada hari pertama dan hari keempat dengan durasi tiap pertemuan 30 menit. Sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan pendidikan dengan metode ceramah sebanyak 2 kali pada hari yang sama. Pemberian pendidikan gizi tentang pedoman gizi seimbang menggunakan media edutainment card efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media edutainment dapat membangkitkan semangat belajar siswa dan merangsang imajinasi. Karena pesan dapat mudah dipahami apabila mengandung prinsip memiliki daya tarik, sesuai dengan kebutuhan, keaktifan peserta dalam proses pembelajaran. Informasi tentang gizi perlu untuk diketahui karena akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan anak terkait informasi gizi, terutama informasi mengenai pilar dalam Pedoman Gizi Seimbang.

KESIMPULAN

Penelitian yang telah didapatkan bahwa edukasi gizi dapat ditingkatkan dengan menggunakan media pembelajaran terbilang efektif. Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang semakin meningkat dengan dilakukan pembelajaran edukasi gizi menggunakan media. Penggunaan media yang terdapat gambar lebih menarik minat siswa dalam menerima informasi gizi seimbang dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Rahayu, M. R., *et al.* (2015). Efektivitas Edukasi dengan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Gizi* 7(1).

- Mustikaningsih, D., et al. (2015). Efektivitas pendidikan gizi Menggunakan Media Edutainment Card terhadap peningkatan Pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi* 7(1).
- Redyastuti, E., et al. (2017). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi* 5(2), 27-31.
- Nuryanto, Pramono A., et al. (2015). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia* 3(1), 1858–4942.
- Kemenkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.