



PENGARUH MEDIA PROMOSI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Effect of nutrition promotion media on increasing knowledge, attitude and nutrition behavior in elementary school students

Weni Kurdanti¹, Tri Mei Khasana², Ana Sidik Fatimah³

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293

²Prodi S1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta

³ RSUD KRMT Wongsonegoro Kota Semarang
E-mail: weni.kurdanti@gmail.com

Diterima: 19-09-2018

Direvisi: 05-05-2019

Disetujui terbit: 06-05-2019

ABSTRACT

School-age children are approved as agents of change, easy, motivated, and competent. The right media will facilitate the delivery of messages, set more goals, save time, and reduce misunderstanding of the recipient of the message. The study aimed to determine the differences in knowledge about nutrition using pop up book media, PGS cards, and leaflets to improve PGS knowledge, attitudes and behavior in elementary school students. Quasi-experimental research design was pre-post test with control group design in 3 groups in 3 different elementary schools. The sample of 123 students who were divided into intervention groups were given counseling from PGS with pop up book media and PGS cards and control groups using leaflet media. Intervention was given 4 times for 8 weeks (counseling every 2 weeks). Data analysis using paired t-test and ANOVA test. The results of the analysis showed that the highest mean in knowledge score (15.00 ± 3.35) and significant was found in the PGS cards group ($p = 0.017$). No increase in attitude and behavior scores ($p > 0.05$) in all media. Only the average knowledge score showed a significant difference between media ($p = 0.001$). Thus, it can be concluded that there are differences in students' knowledge about PGS between before and after PGS counseling using nutritional promotion media (pop up book, PGS card, and leaflets) and otherwise with attitudes and behavior.

Keywords: balanced nutrition guidelines, leaflets, PGS card, pop up book, school-age children

ABSTRAK

Anak usia sekolah berpotensi sebagai agen perubahan (*agent of change*), mudah dimotivasi dan ditingkatkan kompetensinya meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku. Media yang tepat akan memudahkan penyampaian pesan, menjangkau sasaran lebih banyak, efisiensi waktu, dan mengurangi kesalahpahaman penerima pesan. Penelitian bertujuan mengetahui perbedaan pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *pop up book*, PGS Cards, dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku PGS pada siswa sekolah dasar (SD). Jenis penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *pre post test with control group design* pada 3 kelompok di 3 SD yang berbeda. Jumlah sampel 123 siswa, yaitu kelompok yang diberi perlakuan penyuluhan PGS dengan media *pop up book* dan PGS cards serta kelompok kontrol/pembandingan dengan media *leaflet*. Perlakuan diberikan sebanyak 4 kali selama 8 minggu (1 kali penyuluhan setiap 2 minggu). Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan Anova. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan yang tertinggi ($15,00 \pm 3,35$) dan signifikan ditemukan pada kelompok media PGS cards ($p=0,017$). Tidak ditemukan kenaikan skor sikap dan perilaku ($p > 0,05$) pada ketiga media. Hanya rerata skor pengetahuan yang menunjukkan perbedaan signifikan antar media ($p=0,001$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media promosi gizi (*pop up book*, PGS card, dan leaflet) dan sebaliknya dengan sikap dan perilaku.

Kata kunci: pedoman gizi seimbang, leaflet, PGS card; *pop up book*, anak usia sekolah

Doi: 10.36457/gizindo.v42i2.378

www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon

PENDAHULUAN

Tingkat kesehatan anak usia sekolah sebagai generasi penerus bangsa dan modal pembangunan perlu dibina dan ditingkatkan. Salah satu upaya kesehatan yang dapat dilakukan adalah perbaikan gizi anak usia sekolah dasar. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung antara lain dari pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar.¹

Proporsi penduduk ≥ 10 tahun dengan pola konsumsi makanan berisiko mengalami peningkatan dari tahun 2007 ke tahun 2013. Salah satu dari lima provinsi dengan proporsi tertinggi pada penduduk ≥ 10 tahun yang mempunyai pola konsumsi makanan berisiko adalah D.I.Yogyakarta. Proporsi penduduk ≥ 10 tahun yang mengonsumsi penyedap, makanan/minuman manis, makanan berlemak ≥ 1 kali dalam sehari dengan kategori berisiko di D.I. Yogyakarta pada tahun 2007, masing-masing sebesar 77,7 persen; 53,1 persen; dan 14,2 persen. Proporsi tersebut masing-masing meningkat pada tahun 2013 menjadi 77,8 persen; 69,2 persen; dan 50,7 persen.²

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh.³ Sekolah dasar dapat dijadikan *entry point* perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat tentang gizi seimbang⁴. 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 untuk belajar karena merupakan periode intelektual.⁵ Anak Indonesia pada umumnya belum memiliki sikap kritis dan hati-hati dalam memilih makanan.⁶ Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pendidikan gizi melalui kegiatan penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk anak sekolah dasar.

Banyak alat dan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, kewaspadaan, dan perilaku makan anak. Dalam upaya menyampaikan pengetahuan pada proses penyuluhan dibutuhkan metode dan media penyuluhan.⁷ Penggunaan metode dan media penyuluhan PGS yang akan dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mempermudah menyampaikan pesan-pesan PGS yang ditujukan pada siswa sekolah dasar.

Penggunaan metode dan media harus sesuai dan mudah diterima oleh sasaran.⁸ Oleh karena itu, pesan yang disampaikan harus dirancang agar dapat dimengerti oleh sasaran. Penggunaan media memiliki banyak manfaat, antara lain memudahkan penyampaian pesan, dapat menjangkau sasaran lebih banyak, dapat menjangkau sasaran yang jauh dari sumber pesan, efisiensi waktu dan mengurangi kesalahpahaman penerima pesan.⁹

Keunggulan metode ceramah pada penyuluhan gizi adalah mudah pengaturannya, cocok untuk berbagai jenis peserta, penggunaan waktu efisien, dan tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu. Sementara metode diskusi kelompok (disko) pada kelompok kartu bergambar dan pop up book dapat mendorong untuk mencari, menemukan, menggali pemecahan masalah, untuk bertukar pikiran, perasaan dan meningkatkan partisipasi peserta.¹⁰ Belum ada penjelasan kekuatan dan kelemahan masing media, sehingga dipilih media tersebut dalam penelitian ini. Hasil penelitian Setiyorini th tahun 2013 di bidang pendidikan sekolah dasar, menunjukkan bahwa media permainan kartu kuartet dapat meningkatkan efektivitas aktivitas siswa dan hasil belajar pada mata pelajaran IPS di siswa sekolah dasar.¹¹ Hasil penelitian siapa Kuhu tahun 2012 di bidang promosi kesehatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap bahaya merokok pada kelompok media kartu bergambar yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok ceramah.⁸

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan PGS pada anak sekolah melalui penyuluhan PGS dengan menggunakan media PGS Cards yang dibandingkan dengan media *pop up book* dan *leaflet*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *pre post test with control group design* yaitu sebelum dan sesudah intervensi yang menggunakan kelompok pembanding. Penelitian ini menggunakan 3 kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan penyuluhan PGS dengan menggunakan media *pop up book*

dan kartu kuartet/PGS Cards serta kelompok kontrol/pembandingan yang diberi perlakuan penyuluhan PGS siapa penyuluhnya oleh peneliti menggunakan media *leaflet*. Penelitian dilaksanakan di SD Muhammadiyah Suronatan, SD Muhammadiyah Kauman, dan Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah Wirobrajan III di Kota Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 bulan, mulai Bulan Maret sampai dengan Juni 2017. Periode waktu pemberian belum ada penjelasan Perlakuan pada setiap kelompok diberikan sebanyak 4 kali selama 8 minggu yaitu 1 kali perlakuan setiap 2 minggu. Evaluasi *pre test* dan *post test* pada setiap kelompok dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V SD Muhammadiyah di Kota Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V tahun ajaran 2016/2017 di SD terpilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria siswa yang akan dijadikan sampel penelitian adalah berusia 8-10 tahun yang berada pada masa karakteristik anak yang ingin tahu, cermat serta bersedia mengikuti keseluruhan tahap penelitian. Penelitian ini menggunakan 3 kelompok/sekolah dasar sehingga besar sampel pada tiap kelompok 39 orang maka besar sampel total sebanyak 117 orang. Besar sampel diperoleh berdasarkan rumus besar sampel pada satu populasi dengan populasi infinit dengan nilai $Z_{\alpha/2}$ 1,96 dengan nilai proporsi di populasi (p) 0,5 dengan kesalahan (absolut) yang dapat ditolerir (d) 0,05.

Variabel bebas adalah penyuluhan gizi mengenai PGS menggunakan media *pop up book* (buku yang didalamnya terdapat lipatan gambar yang dipotong membentuk lapisan 3 dimensi), kartu kuartet (permainan yang terdiri atas beberapa jumlah kartu bergambar yang dari kartu tersebut tertera keterangan berupa tulisan yang menerangkan gambar tersebut), beri juga penjelasan dan *leaflet*. Variabel terikat adalah pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa tentang PGS. Variabel terkontrol adalah materi, metode, waktu, fasilitator, kelas, dan umur siswa. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan PGS berupa tes pilihan ganda sejumlah 20 soal dengan 4 pilihan jawaban, dimana dari 20 pertanyaan tersebut mencakup semua aspek terkait dengan PGS yaitu aspek pengertian PGS, aspek

mengonsumsi makanan beragam, aspek pembiasaan PHBS, aspek melakukan aktivitas fisik, serta aspek mempertahankan dan memantau berat badan normal. Sedangkan kuesioner sikap berupa 25 pernyataan yang mencakup semua aspek terkait PGS dengan pilihan jawaban setuju dan tidak setuju serta kuesioner perilaku terdiri dari 20 pernyataan yang mencakup semua aspek PGS dengan 4 pilihan jawaban yang dinilai berdasarkan skala likert. Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis bivariat menggunakan *paired t-test* dan Anova.

HASIL

Karakteristik subjek

Siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 dengan jumlah 123 siswa dari 3 sekolah dasar yang berbeda. Berdasarkan karakteristik subjek penelitian pada Tabel 1, sebagian besar subjek penelitian ini berjenis kelamin laki-laki pada kelompok *pop up book* (52,5%) dan *leaflet* (51,2%) sedangkan kelompok PGS *cards* sebagian besar berjenis kelamin perempuan (61,9%). Hampir seluruh subjek pada ketiga kelompok media memiliki ayah dan ibu berpendidikan tinggi dan bekerja kecuali sebagian besar ibu subjek pada kelompok *pop up book* (42,5%) dan PGS *cards* (35,7%) yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Lebih lanjut, sebagian besar subjek pada kelompok PGS *cards* (66,7%) dan *leaflet* (53,7%) menyatakan bahwa sudah pernah terpapar media PUGS dan sebaliknya pada kelompok *pop up book* (57,5%). Sumber media atau informasi mengenai PUGS yang paling banyak disebutkan oleh subjek adalah dari guru dan orang tua.

Perbedaan Pengetahuan Siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan PGS dengan media *pop up book*, PGS *card*, dan *leaflet* sebanyak 4 kali selama 8 minggu (1 kali penyuluhan setiap 2 minggu), ditemukan peningkatan rerata pengetahuan yang tertinggi ($15,00 \pm 3,35$) dan signifikan secara statistik ($p=0,017$) pada kelompok media PGS *card*. Sebaliknya, kenaikan terkecil ($11,67 \pm 4,33$) ditemukan pada kelompok dengan media *pop up book* tetapi tidak bermakna

secara statistik ($p=0,389$). Meskipun demikian, apabila dilihat berdasarkan rerata skor setelah perlakuan (*post test*), menunjukkan adanya kenaikan skor pengetahuan pada ketiga media, baik *pop up book*, *PGS card* maupun leaflet.

Perbedaan Sikap Siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor sikap setelah diberikan

intervensi berupa penyuluhan PGS sebanyak 4 kali selama 8 minggu dengan menggunakan tiga media promosi yang berbeda. Meskipun demikian, apabila dilihat berdasarkan rerata skor setelah perlakuan (*post test*), tidak ditemukan kenaikan skor sikap yang signifikan ($p>0,05$) pada ketiga media, baik *pop up book*, *PGS card* maupun leaflet.

Tabel 1
Data Karakteristik Penelitian

Variabel	Pop up book		PGS cards		Leaflet		p
	n	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	21	52.5	16	38.1	21	51.2	0,348
Perempuan	19	47.5	26	61.9	20	48.8	
Pendidikan Ayah							
Rendah	0	0	1	2.4	5	12.2	0,025
Tinggi	40	100	41	97.6	36	87.8	
Pendidikan Ibu							
Rendah	1	2.5	0	0	4	9.8	0,066
Tinggi	39	97.5	42	100.0	37	90.2	
Pekerjaan Ayah							
IRT/Tidak Bekerja	1	2.5	1	2.4	1	2.4	0,194
PNS/TNI/POLRI	8	20.0	13	31.0	3	7.3	
Pegawai Swasta	18	45.0	13	31.0	14	34.1	
Wiraswasta	12	30.0	14	33.3	22	53.7	
Buruh	1	2.5	1	2.4	1	2.4	
Pekerjaan Ibu							
IRT/Tidak Bekerja	17	42.5	15	35.7	12	29.3	0,493
PNS/TNI/POLRI	6	15.0	8	19.0	3	7.3	
Pegawai Swasta	8	20.0	10	23.8	14	34.1	
Wiraswasta	9	22.5	9	21.4	12	29.3	
Terpapar PUGS							
Pernah	17	42.5	28	66.7	22	53.7	0,089
Tidak Pernah	23	57.5	14	33.3	19	46.3	

Tabel 2
Perbedaan Rerata Pengetahuan Siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang

Kelompok	Min	Max	Rerata \pm SD (%)	SE	P
Pop up book					
<i>Pre test</i>	2,00	18,00	11,25 \pm 3,77	0,59	0,389
<i>Post test</i>	2,00	19,00	11,67 \pm 4,33	0,68	
Selisih			0,42		
PGS cards					
<i>Pre test</i>	7,00	19,00	13,93 \pm 2,90	0,45	0,017
<i>Post test</i>	5,00	19,00	15,00 \pm 3,35	0,52	
Selisih			1,07		
Leaflet					
<i>Pre test</i>	6,00	20,00	13,12 \pm 3,56	0,55	0,121
<i>Post test</i>	2,00	20,00	14,00 \pm 4,21	0,66	
Selisih			0,88		

Perbedaan Perilaku Siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang

Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan adanya kenaikan rerata skor perilaku setelah diberikan penyuluhan PGS sebanyak 4 kali selama 8 minggu menggunakan media *pop up book*, PGS *card*, dan leaflet. Namun, apabila dilihat berdasarkan rerata skor setelah perlakuan (*post test*), tidak ditemukan kenaikan skor perilaku yang signifikan ($p > 0,05$) pada ketiga media, baik *pop up book*, PGS *card* maupun leaflet.

Perbedaan Pengaruh Media Penyuluhan terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku PGS

Hasil analisis dengan uji Anova pada Tabel 5 menunjukkan pengaruh penyuluhan PGS menggunakan media *pop up book*, PGS *card*, dan leaflet terhadap peningkatan (*post test*) pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa. Hasilnya ditemukan bahwa hanya rerata skor pengetahuan yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,001$) antar media dan peningkatan skor tertinggi ditemukan pada kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media PGS *card*. Sementara itu, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada peningkatan skor sikap dan perilaku antar perlakuan dengan media *pop up book*, PGS *card*, maupun leaflet ($p > 0,05$).

Tabel 3
Perbedaan Rerata Sikap Siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang

Kelompok	Min	Max	Rerata \pm SD (%)	SE	P
Pop up book					
<i>Pre test</i>	12,00	25,00	20,75 \pm 2,41	0,38	0,081
<i>Post test</i>	16,00	25,00	21,40 \pm 4,33	0,29	
Selisih			0,65		
PGS cards					
<i>Pre test</i>	14,00	25,00	21,31 \pm 2,74	0,42	0,104
<i>Post test</i>	16,00	25,00	22,02 \pm 1,88	0,29	
Selisih			0,71		
Leaflet					
<i>Pre test</i>	15,00	24,00	20,80 \pm 2,23	0,35	0,079
<i>Post test</i>	13,00	25,00	21,63 \pm 2,93	0,46	
Selisih			0,83		

Tabel 4
Perbedaan Rerata Perilaku Siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang

Kelompok	Min	Max	Rerata \pm SD (%)	SE	P
Pop up book					
<i>Pre test</i>	4,00	60,00	34,00 \pm 14,46	2,29	0,384
<i>Post test</i>	8,00	64,00	35,60 \pm 14,85	2,35	
Selisih			1,60		
PGS cards					
<i>Pre test</i>	4,00	60,00	32,95 \pm 13,36	2,06	0,733
<i>Post test</i>	4,00	64,00	33,71 \pm 14,86	2,29	
Selisih			0,76		
Leaflet					
<i>Pre test</i>	4,00	68,00	32,10 \pm 13,49	2,11	0,314
<i>Post test</i>	8,00	56,00	33,66 \pm 12,16	1,90	
Selisih			1,56		

Tabel 5
Perbedaan Pengaruh Media Penyuluhan terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku PGS

Media	n	Rerata <i>post test</i>	P
Pengetahuan			
<i>Pop up book</i>	40	11,67	0,001
PGS <i>cards</i>	42	15,00	
Leaflet	41	14,00	
Sikap			
<i>Pop up book</i>	40	21,40	0,460
PGS <i>cards</i>	42	22,02	
Leaflet	41	21,76	
Perilaku			
<i>Pop up book</i>	40	35,60	0,778
PGS <i>cards</i>	42	33,71	
Leaflet	41	33,66	

BAHASAN

Karakteristik subjek penelitian

Sebagian besar subjek penelitian ini baik pada kelompok *pop up book* dan leaflet berjenis kelamin laki-laki sedangkan kelompok PGS *cards* sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Hampir seluruh subjek pada ketiga kelompok media memiliki ayah dan ibu dengan pendidikan yang tinggi sekaligus bekerja. Dengan pendidikan orang tua yang tinggi, anak-anak di rumah diasumsikan terpapar dengan hal-hal dan informasi yang positif dari orang tua sehingga menambah pengetahuan, sikap, dan perilaku anak. Demikian juga pekerjaan orang tua, diasumsikan bahwa orang tua yang bekerja banyak mengadakan sosialisasi dengan lingkungan dan banyak orang sehingga orang tua di lingkungan pekerjaan terpapar dengan hal-hal yang menyangkut dengan informasi atau hal-hal positif yang terkait dengan gizi seimbang. Selain itu, orang tua yang berpendidikan baik akan lebih mudah menerima informasi dari luar untuk kemudian diterapkan pada cara perawatan dan pengasuhan anak.¹²

Lebih lanjut, sebagian besar subjek pada kelompok PGS *cards* (66,7%) dan leaflet menyatakan bahwa sudah pernah terpapar media PUGS dan sebaliknya pada kelompok *pop up book* menyatakan belum pernah terpapar media PUGS. Sumber media atau informasi mengenai PUGS yang paling banyak diterima siswa bersumber dari guru dan orang tua. Hasil penelitian Puspita¹² menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, akan semakin baik perilaku siswa karena ibu merupakan tempat pertama dan utama dalam

menanamkan nilai-nilai kehidupan termasuk pemahaman hidup sehat. Disebutkan pula oleh Achadi bahwa pembelajaran dan penyuluhan untuk anak sekolah dasar tentang gizi seimbang melalui pemberdayaan guru dapat mengubah sebagian besar aspek pengetahuan dan sikap siswa ke arah positif. Perubahan positif tersebut yaitu pendapat yang keliru bahwa gizi seimbang indentik dengan "Empat Sehat Lima Sempurna", semula dinyatakan hampir oleh semua siswa, setelah intervensi hanya kurang dari separuhnya yang menyatakan demikian, turun dari 90,3 persen menjadi 46,9 persen dan pendapat bahwa susu saja cukup membuat tubuh sehat juga terlihat membaik dari 77,2 persen menjadi 59,4 persen. Perbedaan yang bermakna ditemukan pada sikap total gizi seimbang dan sikap perbandingan berbagai jenis makanan dengan nilai rata-rata perbedaan skor \pm SD = 5,74 \pm 11,98 dan 15,56 \pm 23,34.⁴

Perbedaan pengetahuan siswa tentang pedoman gizi seimbang

Hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan signifikan rerata skor pengetahuan yang tertinggi (15,00 \pm 3,35; p=0,017) ditemukan pada kelompok media PGS *card*. Sebaliknya, kenaikan skor pengetahuan terkecil (11,67 \pm 4,33) ditemukan pada kelompok media *pop up book* (p>0,05). Penggunaan PGS *card* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa karena pemberian informasi dalam kartu bergambar dapat dilihat berkali-kali dalam suasana bermain yang menyenangkan sehingga membuat siswa lebih mudah menerima informasi yang diberikan. Sejalan dengan hasil penelitian Hikmawati, bahwa

permainan puzzle gizi dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan imajinasi anak kemudian anak tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik terhadap gizi seimbang.¹³

Sementara itu, rendahnya peningkatan pengetahuan pada siswa yang mendapat intervensi dengan media *pop up book* kemungkinan karena berdasarkan hasil pengamatan, ketika siswa sekolah dasar diberi media *pop up book*, siswa lebih tertarik untuk membuka tutup, membolak-balik *pop up book* untuk melihat gambar bertumpuknya saja dan tidak fokus memperhatikan isi materi dalam media *pop up book* tersebut. Selain itu, apabila dilihat berdasarkan karakteristik subjek, sebagian besar subjek pada kelompok *pop up book* (57,5%) menyatakan belum pernah terpapar media PUGS. Hal ini kemungkinan juga bisa menjadi penyebab paling kecilnya kenaikan rerata skor pengetahuan pada kelompok *pop up book*.

Penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian Ruzita yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi selama 3 minggu pada siswa SD di Malaysia, menghasilkan peningkatan secara signifikan skor pengetahuan dan sikap gizi.¹⁴ Penelitian Lanita juga menemukan bahwa pendidikan kesehatan melalui media booklet mampu meningkatkan pengetahuan remaja *overweight* dan obese karena media booklet ini dapat mengefektifkan proses penyampaian isi materi pengajaran yang diberikan.¹⁵

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengalami perubahan. Artinya, bahwa siswa telah memahami apa yang disampaikan dalam penyuluhan gizi seimbang dengan media *PGS cards*, *pop up book*, maupun leaflet yang menimbulkan retensi yang baik sehingga sikapnya mengalami peningkatan. Retensi atau daya ingat sebagai salah satu aspek belajar, sebagai syarat terjadinya proses belajar, siswa yang telah mengalami proses belajar akan ditandai dengan bertambahnya simpanan informasi (pengetahuan dan pengertian) dalam memori atau terjadinya peningkatan retensi.¹²

Perbedaan sikap siswa tentang pedoman gizi seimbang

Pemberian intervensi penyuluhan PGS dengan menggunakan media *pop up book*, *PGS card*, dan leaflet menunjukkan adanya kenaikan rerata skor sikap siswa yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Namun demikian, sikap gizi seimbang menunjukkan perubahan ke arah positif, terutama terlihat pada seputar konsumsi aneka ragam makanan dan pemilihan jenis makanan. Sejalan dengan hasil penelitian pada anak SD di Irlandia yang tidak menunjukkan perbedaan pengetahuan signifikan setelah mendapatkan pendidikan gizi selama 3 bulan. Dijelaskan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam penelitian tersebut disebabkan level pengetahuan dan sikap gizi pada anak SD sebelum intervensi sudah tinggi.¹⁹ Demikian juga pada penelitian ini, rerata skor sikap sebelum intervensi (*pre test*) pada ketiga kelompok media cukup tinggi yaitu 21,31 (*PGS card*); 20,75 (*pop up book*); dan 20,80 (leaflet) dengan skor maksimal sikap sebesar 25.

Perbedaan sikap yang tidak signifikan antara sebelum dan setelah intervensi pada ketiga kelompok media kemungkinan karena seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif. Individu yang bersangkutan harus mampu menyerap, mengolah dan memahami informasi yang diterima sebagai stimulus.¹³ Sebagian siswa masih mempunyai sikap negatif di akhir penelitian, bisa disebabkan oleh interpretasi mereka terhadap pernyataan sikap yang kurang tepat. Sikap negatif siswa yang masih muncul di akhir penelitian yaitu pernyataan "Biasakan mengkonsumsi sayuran minimal 3 mangkok sehari", "Tidak makan pagi merupakan masalah yang akan mengganggu kesehatan saya", "Konsumsi lemak dan minyak yang berlebihan tidak akan mengurangi konsumsi makanan lain", dan "Saya akan minum ketika saya merasa haus saja". Berdasarkan sikap negatif tersebut, beberapa siswa masih belum memahami jika mereka perlu mengkonsumsi sayuran minimal 3 mangkok sehari, perlu membatasi konsumsi lemak dan minyak, perlu membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, dan minum air bersih yang cukup jumlahnya (8 gelas sehari).

Meskipun secara statistik tidak menunjukkan perubahan sikap yang signifikan setelah intervensi, tetapi data menunjukkan

rerata skor sikap setelah intervensi (*post test*) yang tertinggi ditemukan pada kelompok PGS card ($22,02 \pm 1,88$). Berdasarkan data distribusi karakteristik orang tua subjek, mempunyai peran dalam perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak mengenai gizi seimbang. Ayah yang bekerja dan pendidikan orang tua yang tinggi, mempunyai sosial ekonomi yang erat hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan anak. Dalam penelitian ini, terutama dalam pemenuhan kebutuhan mengenai pengetahuan gizi dan dukungan mampu memberi contoh sikap dan perilaku gizi seimbang dengan baik.¹²

Perbedaan perilaku siswa tentang pedoman gizi seimbang

Hasil analisis menunjukkan rerata skor setelah intervensi (*post test*) tidak ditemukan perubahan skor perilaku yang signifikan ($p > 0,05$) pada ketiga kelompok media. Hal ini kemungkinan karena perubahan perilaku positif yang belum banyak terlihat, bahkan pada beberapa aspek memperlihatkan perubahan negatif pada akhir intervensi (*post test*). Hal ini terlihat dari lebih banyaknya perilaku makan yang tidak beraneka ragam terutama konsumsi sayur dan buah; kebiasaan jajan makanan kemasan, jajanan goreng-gorengan, makanan yang menggunakan pewarna, dan minuman bersakarini tetap masih tinggi; kebiasaan minum yang kurang dari 8 gelas sehari dan hanya dilakukan jika haus saja; serta kebiasaan membaca label kemasan yang belum dilakukan.

Didukung oleh hasil penelitian Puspita, bahwa paparan informasi gizi seimbang yang dilakukan 1 semester 2 kali oleh guru mempengaruhi retensi pengetahuan dan sikap ke arah positif, sedangkan untuk aspek perilaku belum sepenuhnya terlihat. Siswa kelas 5 dan 6 mempunyai retensi baik setelah 16 bulan diberikan intervensi pengetahuan dan sikap gizi seimbang, tetapi untuk retensi perilaku belum sepenuhnya terlihat perubahan ke arah positif.¹²

Perubahan skor perilaku antar media promosi yang tidak signifikan ini kemungkinan juga disebabkan oleh banyaknya faktor lain yang mempengaruhi perilaku gizi anak terutama peran keluarga. Hasil penelitian Saifah menunjukkan ada hubungan bermakna peran keluarga dan media massa dengan perilaku gizi anak usia sekolah ($p < 0,05$) dan media massa merupakan faktor dominan.¹⁶ Media massa

dapat memberi pengaruh positif maupun negatif terhadap anak sehingga orangtua penting untuk memberi arahan yang benar pada saat anak menonton TV. Pemilihan makanan anak yang buruk dapat diakibatkan oleh tayangan atau iklan di televisi tentang jenis makanan ringan, *junk food* atau *fast food*. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan orang tua dalam hal pemilihan makanan.¹⁷

Beberapa hal yang terkait dengan peran keluarga sebagai promosi kesehatan, penyedia, dan *modelling* antara lain status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, penghasilan, pekerjaan, dan pengetahuan keluarga serta perlunya dukungan sosial yang tinggi dari keluarga.¹⁶ Hasil penelitian Tibbs, *et al* menemukan bahwa ketersediaan makanan dan paparan oleh keluarga terkait erat dengan perilaku makan anak.¹⁸ Penelitian Hikmawati juga menemukan hasil bahwa pada siswa sekolah dasar, faktor yang paling berpengaruh dalam menentukan pola makan mereka adalah faktor di luar rumah yaitu lingkungan masyarakat dan teman sekolah. Dalam hal ini, lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku gizi seimbang siswa adalah keluarga (orang tua). Faktor lain yang juga mempengaruhi tindakan gizi seimbang siswa adalah tersedianya makanan bergizi seimbang di rumah dan di lingkungan sekolah.¹³

Perbedaan pengaruh media penyuluhan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku PGS

Hasil analisis pengaruh penyuluhan PGS menggunakan ketiga media menemukan bahwa hanya rerata skor pengetahuan yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,001$) antar media dan peningkatan skor tertinggi ditemukan pada kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media PGS card. Sementara itu, tidak ditemukan perbedaan rerata skor sikap dan perilaku yang signifikan antara ketiga media *pop up book*, PGS card, maupun leaflet. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media video, poster, dan permainan kuartet serta metode ceramah yang diterapkan dalam waktu empat kali dalam satu bulan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai hal terkait gizi seimbang. Peningkatan ini berkaitan dengan efektifitas dan daya terima terhadap intervensi yang telah dilakukan kepada responden.¹⁹ Hal ini membuktikan bahwa

metode ceramah dan melakukan permainan dapat memberikan efek peningkatan pengetahuan pada siswa sekolah dasar.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media berperan dalam peningkatan pengetahuan. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan.²⁰ Hal ini dapat menjelaskan bahwa media *pop up book*, *PGS card*, dan leaflet berpotensi sebagai sarana edukasi kesehatan bagi anak usia sekolah, terutama *PGS card* sebagai media intervensi gizi seimbang yang efektif meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah karena permainan merupakan salah satu alat belajar utama bagi anak.

Hasil evaluasi pada penelitian Puspita (2012)¹² menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan dan sikap, namun perubahan perilaku siswa belum sepenuhnya terlihat. Oleh karena, sesuatu yang dipelajari oleh seseorang akan cenderung menurun secara logaritmik dari waktu ke waktu, retensi dalam waktu 1 jam sekitar 42% hasil belajar menurun. Skor sikap dan perilaku gizi seimbang yang tidak jauh berbeda antara *pre test* dan *post test* mungkin disebabkan siswa mengalami hambatan karena media pembelajaran kurang bisa mendukung retensi perilaku yang baik dan materi pembelajaran terlalu banyak. Selain itu, paparan informasi PGS saat perilaku gizi seimbang disekolah tidak diberikan setiap hari oleh guru. Retensi perilaku gizi seimbang yang baik salah satunya bergantung pada seberapa sering pembelajaran gizi seimbang dilakukan dan berapa lama alokasi waktu yang diberikan.¹²

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa meskipun hanya pengetahuan yang meningkat signifikan setelah diberikan intervensi penyuluhan dengan media *PGS card*. Namun, masih terdapat beberapa sikap dan praktik gizi seimbang siswa yang kurang sehat. Sikap siswa yang kurang sehat yaitu belum memahami terkait keanekaragaman makanan yang harus dikonsumsi dan konsumsi garam beryodium. Sementara itu praktik gizi seimbang siswa yang belum diterapkan adalah hampir semua siswa selalu membeli makanan kemasan tanpa membaca label pada kemasan

pangan dan belum bisa membatasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak. Dengan demikian, perlu ada dukungan pemerintah untuk memasukkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam pembelajaran di sekolah dengan mengintegrasikan pendidikan gizi dengan kurikulum sekolah. Pendidikan gizi yang terintegrasi dengan kurikulum sekolah dapat meningkatkan penyuluhan dan aplikasi prinsip gizi seimbang sehingga sikap dan praktik gizi yang cukup baik tersebut dapat dipertahankan bahkan perilaku sehat anak usia sekolah lebih optimal.¹⁶

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media promosi gizi (*pop up book*, *PGS Cards* dan leaflet). Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan sikap dan perilaku siswa tentang PGS antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media promosi gizi (*pop up book*, *PGS Cards* dan leaflet).

Saran

Pihak sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas dalam pelaksanaan program UKS dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan rutin 1 bulan sekali dengan memberi informasi melalui ceramah dengan menggunakan berbagai media agar perubahan tidak terbatas pada pengetahuan saja. Penyuluhan dan pembelajaran perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilanjutkan dengan penyuluhan kepada orang tua dan lingkungan sekolah. Bagi pemerintah, pendidikan gizi perlu diintegrasikan dengan kurikulum sekolah dan perlu dilakukan sosialisasi serta pelatihan tentang pesan gizi seimbang (PGS) kepada guru.

RUJUKAN

1. Judawarto, Widodo. 2006. Antisipasi Perilaku Makan Anak Sekolah, diunduh 6 Juli 2012 dari <http://www.litbang.depkes.go.id>
2. Kemenkes. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
3. Wulandari, A. 2007. Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Anak Sekolah dengan Metode Ceramah dan Role Play. Skripsi, Semarang:

- Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Tersedia dalam: <http://eprints.undip.ac.id>
4. Achadi E, Pujonarti SA, Sudiarti T, Rahmawati, Kusharisupeni, Putra WKY, dkk. 2010. Sekolah dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang masyarakat. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 5(1):42-48. doi: 10.21109/kesmas.v5i1.161
 5. 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. doi: 10.21776/ub.ijhn.2015.002.02.2
 6. Nuryati S. 2010. Pentingnya Pendidikan Gizi Bagi Anak. Diunduh 24 Juni 2014 dari [http://www/Pentingnya Pendidikan Gizi bagi Anak](http://www.Pentingnya Pendidikan Gizi bagi Anak).
 7. Kemenkes. 2013. Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
 8. Kuhu MM. Pengaruh penggunaan kartu bergambar sebagai media promosi kesehatan di sekolah terhadap peningkatan pengetahuan bahaya merokok pada siswa SD Negeri Karangmangu Kabupaten Banyumas [Tesis]. Yogyakarta: Program Pascasarjana FK UGM; 2012.
 9. Sadiman, Arief; Rahardjo; Haryono, Anung; Rahardjito. 2009. Media Pendidikan: pengertian, pengembangan dan pemanfaatannya, edisi 1. Jakarta: PTRaja Grafindo Persada.
 10. Supriasa IDN, dkk. 2013. Penilaian status gizi (edisi revisi). Jakarta: EGC
 11. Setyorini I, Abdullah MH. Penggunaan Media Permainan Kartu Kuartet pada Mata Pelajaran IPS untuk Peningkatan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *JPGSD* 2013;1(2):1-8
 12. Puspita ID, Syafiq A. 2012. Retensi pengetahuan, sikap, dan perilaku pasca pelatihan gizi seimbang pada siswa kelas 5 dan 6 di 10 sekolah dasar terpilih Kota Depok tahun 2012. [Tesis]. Jakarta: FKM Universitas Indonesia
 13. Hikmawati Z, Yasnani, Sya'ban AR. 2016. Pengaruh penyuluhan dengan media promosi puzzle gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 1(2):1-9. 13
 14. Ruzita AT, Wan Azdie MAB, Ismail MN. 2007. The effectiveness of nutrition education programme for primary school children. *Mal J Nutr*. 13(1): 45-54. 14
 15. Lanita U, Sudargo T, Huriyati E. 2015. Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12(1):36-44. doi: 10.22146/ijcn.22920 15
 16. Saifah A, Sahar J, Widyatuti. 2011. Hubungan peran keluarga, guru, teman sebaya, dan media massa dengan perilaku gizi anak usia sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu. [Tesis]. Jakarta: FKM Universitas Indonesia. 16
 17. Sulistyoningsih, H. 2011. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Edisi pertama. Cetakan pertama. Yogyakarta: Graha ilmu. 17
 18. Tibbs T, Haire-Joshu D, Schechtman KB, Brownson RC, Nanney MS, Auslander W, et al. 2001. The relationships between parental modelling, eating patterns, and dietary intake among African-American Parents. *J Am Diet Assoc*. 101(5):535-41. doi: 10.1016/S0002-8223(01)00134-1 18
 19. Tuzzahroh F, Soviana E, Sudaryanto R. 2015. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster dan permainan kuartet gizi terhadap pengetahuan gizi dan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
 20. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta: Jakarta